

О.А.Андреев
Л.Н.Хромов

ТЕХНИКА
ТРЕНИРОВОК
ПАМЯТИ



Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов

ОТ АВТОРОВ

Настало утро, и золотые блики молодого-солнца заплясали на едва заметных волнах спокойного моря.

В миле от берега с рыболовного судна забросили сети с приманкой, весть об этом мгновенно донеслась до Стаи. ожидавшей завтрака, и вот уже тысяча чаек слетелась к судну, чтобы хитростью или силой добыть крохи пищи. Еще один хлопотливый

день вступил в свои права.

Но вдали от всех, вдали от рыболовного судна и от берега в полном одиночестве совершала свои тренировочные полеты чайка по имени Джонатан Ливингстон. Он был не какой-нибудь заурядной птицей, и больше всего на свете он любил летать. Джонатан был первой чайкой на земле, которая научилась выполнять фигуры высшего пилотажа.

Он хотел научить этому других чаек и однажды обратился к ним с речью: «Мы живем, чтобы познавать, открывать новое, быть свободными! Дайте мне возможность, позвольте мне показать вам, чему я научился». Но Стая не поняла его и отвергла его стремление к познанию и свободе. И тогда чайка по имени Джонатан Ливингстон приняла решение покинуть Стаю и начать собственный путь своего развития. И вот однажды, когда он уже преодолел первую ступень своего развития, его позвали в новую дорогу: "Ты можешь подняться выше, Джонатан, потому что ты учился. Ты окончил одну школу, теперь настало время начать другую». Эти слова сверкали перед ним всю его жизнь, поэтому он понял, понял мгновенно. Они правы. Он может летать выше, и он полетел с ними.

Этот отрывок из медитативного текста, написанного Ричардом Бахом (см. Приложение), определяет методологию обучения по второй ступени Комплексной программы интеллектуального развития человека.

Вы успешно освоили первую ступень обучения Технике быстрого чтения — программу «Доминанта 2000-го года». Мы приглашаем вас в новую школу — программу «Сатори». Надеемся на ваше прилежание, энергию и настойчивость в достижении поставленной цели — освоении второй ступени обучения технике быстрого чтения (тренировка памяти).

В дальнейшем вас ждет третья ступень обучения технике быстрого чтения — программа «Ультра-Рапид» (развитие внимания), ибо, как вы узнаете дальше, чайка по имени Джонатан сказала: «Нет предела в своем развитии». Искренне желаем вам успехов на этом пути.

Олег Андреев

Лев Хромов

ПРЕДИСЛОВИЕ

Техника быстрого чтения — Комплексная программа интеллектуального развития человека.

Настоящее предисловие является, в основном, одинаковым для каждой из трех книг нашей программы и ставит своей целью познакомить читателя, изучающего любую из книг, со всей программой в целом.

Комплексная программа интеллектуального развития человека «Техника быстрого чтения» создавалась более двадцати лет.

Основная цель Комплексной программы — интеллектуальное развитие человека. Созданная программа является уникальной и не имеет аналогов в отечественной и зарубежной практике.

Вместе с тем наши методики не претендуют на исключительность. Существует множество других способов интеллектуального развития. Мы приглашаем вас ознакомиться с нашей программой. Многие упражнения в этой программе выполнены на уровне изобретений и защищены авторскими свидетельствами.

Название программы и ее фирменный знак зарегистрированы в Комитете по делам изобретений и открытий. В целом, за двадцать лет по трем направлениям программы прошли обучение более 500 000 человек в нашей стране и за рубежом. В последние годы расширяются международные контакты центра быстрого чтения. Изданы переводы наших книг и ведется обучение зарубежных слушателей на английском, немецком и французском языках.

Особенность нашей Комплексной программы — ее универсальность и общедоступность.

Итак, если вы остановили свой выбор на нашей Комплексной программе интеллектуального развития, мы гарантируем вам:

- повышение скорости чтения в 5-20 раз;
- значительное улучшение качества усвоения прочитанного;
- развитие внимания, памяти, интуиции;
- значительную активизацию ваших творческих способностей.

Главный принцип программы: путем многократного повторения простых и оригинальных упражнений создается фиксированная установка — основа поэтапного формирования нового навыка умственной деятельности. Этот навык мы называем Техника быстрого чтения.

В процессе чтения мозг человека использует определенные программы, реализует различные способы перекодирования. Упражнения и наши методики:

- вооружают мозг новыми, более эффективными программами;

- создают более рациональные способы перекодирования информации;
- высвобождают творческие способности человека, пробуждая в нем «художника жизни».

Если вы хотите достичь этого, занимайтесь по нашей Комплексной программе интеллектуального развития человека. Она проста и доступна каждому. Программа:

- рассчитана на людей разных профессий и разного возраста (от 14 до 80 лет, от школьника до академика);
- предполагает проведение занятий без отрыва от учебы или основной работы;
- воздействуя на тонкие механизмы человеческого мозга, позволяет при минимальных затратах времени и энергии получить максимальный положительный результат;
- используя комплекс средств и методов психической саморегуляции, обеспечивает эффективную адаптацию в окружающей действительности.

Как мы уже отмечали ранее. Комплексная программа интеллектуального развития человека «Техника быстрого чтения» включает три ступени обучения, обеспечивающие три уровня интеллектуального развития.

I ступень — программа «Доминанта 2000-го года» — начальное обучение технике быстрого чтения.

Термин *доминанта* (главенствующая идея, основной признак) означает использование в ее программе основных достижений современной науки, а число 2000 означает, что мы сегодня готовим человека 2000-го года.

На этой ступени достигается скорость чтения до 5000 знаков в минуту, приобретаются начальные навыки тренировки внимания и памяти.

По программе «Доминанта 2000-го года» составлен учебник «Техника быстрого чтения» (авторы О.А.Андреев и Л.Н.Хромов), последнее издание которого вышло в издательстве «Прометей» в 1991 г.

II ступень обучения — программа «Сатори» (озарение) — составляет предмет настоящей книги.

Задача этой программы — тренировка памяти и дальнейшая активизация интеллектуальной деятельности. Здесь возможно достижение скорости чтения до 10 000 знаков в минуту.

III ступень обучения — программа «Ультра-Рапид» (сверхбыстрое чтение).

Программа ставит своей целью развитие и тренировку внимания, активизацию творческого мышления, развитие интуиции. Здесь возможно достижение скорости чтения до 20 000 знаков в минуту.

В основе программы «Ультра-Рапид» лежит формирование принципиально иного восприятия текста, основанного на идее полного слияния с ним в условиях состояния сверхсосредоточения. Учебник по программе «Ультра-Рапид» готовится к выпуску.

Отличительной особенностью всех трех программ является использование на каждой ступени обучения технике быстрого чтения специальных методик саморегуляции, значительно повышающих эффект обучения:

- в программе «Доминанта 2000-го года» — это аутогенная тренировка;

- в программе «Сатори» — техника медитации;
- в программе «Ультра-Рапид» — техника динамической медитации.

Предлагаемое вашему вниманию учебное пособие — результат многолетних исследований и экспериментов научной группы Центра быстрого чтения. В книге нашли отражение достижения отечественных и зарубежных специалистов в области психологии и педагогики, нейрофизиологии и кибернетики. Решающее значение в работе над новой программой имело учение о восточной психической культуре, фундаментально разработанное в трудах советского ученого Н.В.Абаева.

Авторы считают своим приятным долгом выразить искреннюю признательность и благодарность профессору А.А.Леонтьеву за многолетнюю дружескую поддержку и помощь в работе над этой книгой. В разработке сеанса медитации программы «Сатори» неоценимую помощь нам оказал доктор медицинских наук Л.П.Грибак. Авторы признательны также композитору М.Экимяну, написавшему музыку для сеанса медитации и других тренировочных упражнений программы «Сатори».

ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ «САТОРИ»

Успешно завершив первую ступень Комплексной программы интеллектуального развития «Доминанта 2000-го года», вы приступаете к занятиям по второй ступени, которая носит название «Сатори».

Термин *сатори* в переводе с языка хинди означает «озарение».

Программа «Сатори» ставит своей задачей развитие и тренировку памяти.

Отличительная особенность программы «Сатори» состоит в использовании специальных упражнений, позволяющих:

- гармонизировать работу левого и правого полушарий, что, в свою очередь, способствует достижению согласованного взаимодействия сознания и подсознания;
- активизировать познавательную деятельность человека;
- достичь скорости чтения до 10 000 знаков в минуту. Воздействие на тонкие механизмы мозга происходит посредством сеансов медитации на медитативной диаграмме «Мандала» в сопровождении медитативной музыки, написанной Михаилом Экимяном специально для программы «Сатори».

Сеансы медитации обогащают человека новой энергетикой, приносят гармонию в повседневную жизнь, поднимают личность на новый интеллектуальный уровень.

Как работать с этой книгой

Продолжительность обучения по программе «Сатори» в среднем 6 месяцев. В зависимости от ваших успехов и возможностей сроки могут быть скорректированы в ту или иную сторону.

Для обеспечения продуктивности ваших занятий необходимо соблюдать два неперемennых условия:

- 1) непрерывность и регулярность занятий в течение всего периода обучения — 6 месяцев;
- 2) ежедневное выполнение предусмотренных программой упражнений и тренировок (не менее 30 — 40 мин.).

Вам предстоит освоить 10 уроков, которые сгруппированы в три части:

часть I. — уроки 1,2,3;

часть II —уроки 4,5,6,7;

часть III — уроки 8,9,10.

По завершении одной части обучения вам следует направлять отчеты в наш адрес по каждой из трех частей отдельно. Как это сделать, подробно изложено в каждом из уроков в разделе «Отчет по уроку..».

Для учебной деятельности вы используете:

— учебно-методические материалы в трех частях, в которых содержатся рекомендации по изучению 10-ти уроков программы «Сатори»;

— медитативную программу «Мандала» — инструмент для медитации;

— таблицы Шульте—Сатори;

— медитативные тексты № 1 — 5;

— кассету, катушку или пластинку с записью сеансов медитации и других тренировочных упражнений.

От вашего прилежания, настойчивости, целеустремленности будет зависеть конечный результат.

После получения от вас завершающего теста № 10 по последнему уроку вам будет направлен диплом об окончании курса «Техника быстрого чтения» по программе «Сатори» с указанием начальной и конечной скорости чтения в режиме «Сатори».

В целях ускорения обработки корреспонденции, поступающей от вас, просим каждый раз высылать нам пустой конверт с вашим домашним адресом для ответа. На конверте, направляемом в наш адрес, всегда указывайте вверху слева свой учебный номер.

Наш адрес: 125047, Москва, Оружейный пер., дом 11, Центр быстрого чтения.

Телефон: 251—99—47

Круглосуточно работает автоответчик. Пользуйтесь его услугами: назовите свой учебный номер, продиктуйте вопрос. Вы получите на него письменный ответ.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОБЩАЯ ЧАСТЬ

Дорогой друг!

Успех в вашей работе во многом будет зависеть от материально-технического оснащения уроков. Приступая к занятиям, приготовьте все необходимое в соответствии с нашими указаниями к каждому уроку, следуйте нашим рекомендациям по изготовлению отдельных материалов и тренажеров.

Для тренировки памяти вам будет предложен ряд упражнений. Обращаем ваше внимание, что в программе «Сатори» меньше упражнений, чем в программе «Доминанта 2000-го года», однако они более сложны и требуют больше внимания и усилий для осмысления и отработки каждого элемента.

Мы настоятельно рекомендуем вам выполнять весь комплекс Техники тренировки памяти по программе «Сатори», а не ограничиваться отдельными упражнениями.

В чем различие между применением только фрагментов и выполнением всего комплекса в целом? В том же, в чем, например, различие между заучиванием

отдельных слов и изучением языка в целом, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Только комплексное освоение всех элементов предлагаемой нами программы позволит вам достичь цели — укрепления памяти, гармонизации работы левого и правого полушарий мозга, и как итог — достижение скорости чтения до 10 000 знаков в минуту, выход на новый интеллектуальный уровень.

Вторая ступень обучения — программа «Сатори» — имеет свою специфику, она является частью Комплексной программы, и частичное изучение отдельных упражнений не только не принесет пользы, но может даже нанести вред, поскольку любая сложная программа требует предварительной подготовки

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

Основой программы «Сатори» являются сеансы медитации. Что такое медитация? Это более высокая ступень психической саморегуляции, начальные этапы которой вы освоили в программе «Доминанта 2000-го года». Цель медитации — вхождение в измененное состояние сознания, которое называется *сатори* — озарение. Вот почему второй ступени обучения было дано название «Сатори».

Тысячелетиями представители почти всех человеческих культур использовали ту или иную форму медитации для обретения душевного покоя и гармонии, для концентрации разума и воли на поставленной цели.

Опыт тысячелетий свидетельствует о медитации как об эффективной аутопсихотехнике, т.е. способе воздействия человека на свою психику и управления ею для решения следующих задач:

- укрепления нервной системы, улучшения психического здоровья;
- приобретения уверенности в себе;
- гармонизации работы левого и правого полушарий и тем самым достижения гармоничного взаимодействия сознания и подсознания;
- повышения работоспособности;
- достижения творческого вдохновения, когда все задачи решаются просто и легко.

Состояние внутреннего подъема, вдохновения, озарения, когда легко решаются трудные задачи, можно вызывать сознательно и, более того, в те часы и минуты, когда необходимо. Программа «Сатори» обучает этому.

В программе «Сатори» используются:

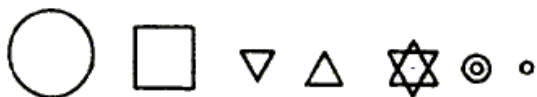
- сеанс медитации № 1 с текстом в сопровождении медитативной музыки;
- сеанс медитации № 2 на медитативной диаграмме «Мандала» в сопровождении медитативной музыки;
- медитация на медитативных текстах № 1 — 5. Чем можно объяснить эффективность практики медитации? Дело в том, что окружающая нас действительность не всегда позволяет раскрыть до конца заложенные в человеке способности. Она сковывает, ставит блоки, делает нас закрепощенными. Между тем, энергию для своего развития и духовного самосовершенствования человек получает от природы. Человек должен жить в гармонии с природой и природными ритмами. Состояние расслабления, наступающее в процессе медитации, способствует регуляции различных физиологических процессов, что позволяет организму

осуществлять обмен энергии с внешней средой намного лучше, чем в обычном состоянии. Практикуя медитацию, вы полнее можете ощутить свою связь с природой. Опыт, полученный в медитации, помогает лучше понимать других людей. Медитируя, человек объединяется со Вселенной и раскрывается для всего окружающего мира. В состоянии медитации человек освобождает заложенные в нем потенциальные возможности. Ваша задача — научиться входить в медитативные состояния. Программа «Сатори» научит вас технике вхождения в медитативные состояния.

ТЕХНИКА МЕДИТАЦИИ В ПРОГРАММЕ «САТОРИ»

В программе «Сатори» в качестве объекта для медитации используется медитативная диаграмма «Мандала». Что такое «Мандала»? На языке санскрит слово *мандала* означает «платформа мироздания». В буддизме это живописное или графическое изображение схемы Вселенной, представляющей собой иерархическую расстановку в мироздании всех буддийских святых.

Мандала как инструмент для медитации. Символика мандалы. Зрительные образы: формы, цвета и движения — оказывают различное психическое воздействие на человека.



Если представить структуру мандалы в виде составляющих ее элементов, то получится ряд геометрических фигур по степени иллюзии излучения (рис.1).

Рис. 1 Ряд геометрических фигур, составляющих структуру мандалы

Эти фигуры считаются священными почти во всех религиях. Использование их в качестве объектов концентрации внимания в религиозных ритуалах обычно объясняется соответствующими мистическими построениями. Так, в различных школах буддизма, широко применяющих практику медитации с использованием мандалы, считается, что мандала представляет собой модель Вселенной, включающую в себя в принципе все то, что есть в Мироздании:

- Землю,
- Воду,
- Огонь,
- Воздух (ветер),
- Небесное пространство («Эфир»).

Таким образом, медитируя на мандале, человек работает как бы со всеми стихиями, которые существуют в Природе.

С точки зрения современных положений нейрофизиологии и психологии, воздействие геометрических фигур объясняется специфическими сигналами, которые они вызывают в глазодвигательных мышцах и зрительном анализаторе. Глаз чисто рефлекторно прослеживает контуры изображения. На местах излома линий глазодвигательные мышцы резко сокращаются, что связано с генерированием

соответствующих, резко меняющихся нервных сигналов. Напротив, при созерцании плавных линий глазодвигательные мышцы испытывают нарастающие сокращения. Таким образом тренируется зрительный аппарат.

В основе практики медитации на мандале лежит оперирование формой и цветом с целью психического воздействия. Это процесс реализации человека как микрокосмоса, раскрывающегося навстречу макрокосмосу, который, в свою очередь, еще более раскрывается навстречу микрокосмосу. При медитации на мандале человек проявляет свою истинную природу, свое истинное назначение — служить промежуточным связующим звеном между космическим миром и миром земным, так как само тело человека может рассматриваться как микрокосмос, который отражает строение Вселенной, макрокосмоса. Давайте разберем отдельные элементы графического рисунка мандалы.

Символ Земли — это квадрат, и он как основополагающий фундаментальный блок — прообраз Земли — повторяется в мандале 6 раз (четыре черных квадрата по углам, один общий черно-зеленый контур и один красный квадрат), в связи с человеком Земля символизирует Сознание, содержащее мысленные образы.

Символ Воды — фиолетовый круг в центре мандалы. В связи с человеком Вода символизирует сам процесс соединения зрительных образов.

Символ Огня — треугольники (их два). Концы (вершины) треугольников олицетворяют языки пламени; в связи с человеком Огонь символизирует стадии последовательности проявления образов в виде языков пламени.

Символ Воздуха — большой синий круг; в связи с человеком «Воздух» (ветер) — это обретение образами чувственных эмоциональных форм бытия.

Символ Эфира (небесного пространства) — центр мандалы — белая точка; в связи с человеком — это полное растворение личности медитирующего в объекте медитации (мандале).

Графическое изображение мандалы геометрически сбалансировано и имеет центр симметрии. Оно представляет собой приятное в эстетическом отношении изображение и вызывает спонтанную (т.е. произвольную) зрительную концентрацию.

Техника медитации в программе «Сатори» (в дальнейшем мы будем называть ее сокращенно «ТМ—Сатори») предполагает использование как зрительного канала воздействия через мандалу, так и слухового канала, т.е. одновременное восприятие музыкального сопровождения (сеанс медитации № 2).

Сеанс медитации № 1 предполагает одновременное восприятие медитативного текста и сопровождающей его медитативной музыки. Слова и музыка — это каналы восстановления биологической энергии. В музыке заложена энергетика, которая снимает перегрузки, приобретенные за день. Слова и музыка благотворно воздействуют на организм и помогают восстанавливать силы.

«ТМ—Сатори» относится к опережающим методам познания. Созерцание мандалы позволяет достичь глубокого физического расслабления, чем создаются оптимальные условия для реализации резервных возможностей психики.

«ТМ—Сатори», порядок реализации. Результативность вашей работы во многом обусловлена тщательным выполнением рекомендаций по технике медитации.

Место для медитации должно быть по мере возможности изолировано от шума. Важно свести к минимуму помехи, отвлекающие внимание. Вы должны быть уверены в том, что на протяжении сеанса медитации вам никто не помешает. Человек, внезапно выведенный из состояния медитации неожиданно резким внешним вмешательством, испытывает неприятное ощущение, своего рода шок. По той же причине желательно выключить телефон. 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... до...

Тепло и уютно должно быть в комнате или помещении, где вы проводите медитацию. Одеваться во время тренировок следует потеплее, так как при медитации кровообращение становится менее интенсивным, что может создать опасность простудных заболеваний. Одежда должна быть свободной, пояс ослаблен.

Желательно, чтобы цвет и формы интерьера располагали к психическому расслаблению (см. урок 6).

Тишина и изоляция необходимы для достижения наибольшего эффекта в начальный период. Со временем, в результате многократных тренировок человек становится менее чувствительным к условиям, в которых проходит медитация, приобретает способность приспосабливаться к разнообразным внешним раздражителям. Существуют техники динамической медитации, которые можно применять где угодно, даже в транспорте (но это уже задача программы «Ультра-Рapid»).

Время медитации и ее продолжительность:

Утром, после пробуждения, натошак между 4-мя и 8-ю часами медитация наиболее полезна.

Днем, в любое время, но не раньше, чем через два часа после еды, поскольку процесс пищеварения помешает вам оставаться расслабленным и в то же время не впасть в дремоту.

Вечером, между 19-ю и 20-ю часами, можно и перед отходом ко сну, если ужин не был особенно поздним. Но медитация не должна сразу переходить в сон, так как организм активизируется и должен пройти хотя бы один час активного времени. Можно использовать этот час, например, для чтения в режиме «Сатори» или для решения каких-либо других приятных задач.

Распорядок вашей жизни подскажет Вам оптимальное время для медитации.

Продолжительность сеанса медитации от 20 до 40 мин. (оптимально 20 мин.).

Цикличность медитации — примерно 3 — 5 раз в неделю. Не превращайте медитацию в идефикс (т.е. навязчивую идею). Организуйте свою жизнь таким образом, чтобы не пропускать тренировок.

Гигиена. Заведите для себя определенный ритуал, который помогал бы вам настроиться на медитацию:

— проделайте водные процедуры (ежедневное купание создает свежесть тела и чувств);

— тщательно почистите зубы и прополощите рот (перед каждым сеансом медитации, независимо от времени суток);

— утром и вечером ополаскивайте оба глаза по 20 раз (глаза при этом должны быть закрыты). После утреннего подъема рекомендуется ополаскивать глаза довольно горячей водой, а вслед за этим холодной. Вечером ополаскивание производится в обратной последовательности — сначала холодной, а потом — горячей водой.

Поза. Успех медитации во многом зависит от правильно выбранной позы, так как в ней приходится находиться достаточно продолжительное время и при этом не должно возникать ощущение дискомфорта.

При медитации поза должна быть удобной, но в тоже время оказывать на упражняющегося определенный мобилизующий эффект. Почти все восточные школы медитации придают большое значение прямому положению туловища. Если человек внешне держится прямо, то и внутренне скорее будет собранным, внимательным, в то время как небрежная поза предрасполагает к внутренней лени, вялости.

Для тех, кто занимается хатха-Йогой, лучше всего медитировать, сидя на полу, подложив коврик или одеяло, используя одну из классических поз для медитации: позу «Лотоса», позу со скрещенными ногами (сидя по-турецки), сидя на пятках — позу ВАДЖРАСАНА. Поза ВАДЖРАСАНА будет описана ниже, и мы настоятельно рекомендуем вам ее освоить — это исходное положение для некоторых поз хатха-Йоги, в нашем случае для позы СУПТА-ВАДЖРАСАНА, которую мы рекомендуем Вам освоить в программе «Сатори» (описание позы будет дано ниже).

Если вдруг, по какой-либо причине, человек испытывает неудобства при медитации в позе ВАДЖРАСАНА, то допускается проводить сеанс медитации сидя — на жестком стуле, табуретке или кресле, но не опираясь затылком о его спинку. При такой позе важно исключить допускаемую многими общую ошибку — свободное свисание ног. Равномерная нагрузка обеспечивает устойчивость для бедер и поясницы.

Оптимальной для медитации считается поза, когда спина остается прямой, а мышцы расслаблены. Проследите за тем, чтобы ваши голова, шея и позвоночник составляли прямую линию. Подбородок следует взять слегка на себя, но так, чтобы это не повлекло за собой наклона туловища.

Руки лежат на коленях раскрытыми, ладонями вверх.

Рекомендации по питанию при занятиях по программе «Сатори». Практика показывает, что для повышения эффективности техники медитации желательно сократить потребление мяса. Ешьте больше овощей, фруктов и молочных продуктов. Многие современные ученые и врачи пришли к выводу, что организм человека (зубы, состав желудочной кислоты и т.д.) не приспособлен к употреблению мяса. Благодаря вегетарианскому образу жизни человек избегает вредного воздействия токсинов, выделяющихся из желез убитых животных. Эти соединения, попадая в кровь мясоеда, вызывают у него нервозность и агрессивность. Если возможно, употребляйте богатую

витаминами пищу, но лучше всего перейти на вегетарианский режим питания. В Индии на протяжении столетий миллионы людей были вегетарианцами, и на Западе также все большее число людей исключают из своего питания мясо, рыбу, яйца.

Техника безопасности при медитации. Если вы до занятий по нашей Комплексной программе интеллектуального развития человека никогда не использовали какую-либо технику медитации, считаем своим долгом предупредить вас.

Нельзя практиковать «ТМ—Сатори» в следующих случаях:

— в состоянии эмоционального перевозбуждения. Вначале следует успокоиться, включить сеанс аутогенной тренировки первой ступени «Доминанта 2000-го года»;

— в состоянии алкогольного опьянения (надеемся, что слушатели нашей комплексной программы не употребляют алкогольные напитки или хотя бы воздерживаются от их употребления во время занятий);

— в период применения лекарств наркотического действия (применение наркотиков и практика «ТМ—Сатори» несовместимы);

— во время грозы.

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 же порах пусть продолжительность медитации будет не 20 минут, а например, 15 — 25.

Надеемся, что занятия по нашей программе помогут Вам избавиться от такой привычки, как курение, если вы курите, или хотя бы сократить количество потребляемых вами табачных изделий.

Мы ознакомили вас с основными положениями «ТМ—Сатори». Порядок работы и процесс медитации будут описаны ниже в упражнениях урока 1.

ЧАСТЬ I

Мы надеемся, что прежде чем приступить к изучению уроков первой части, вы внимательно ознакомились с оглавлением данной книги и прочитали все предшествующие разделы. Мы предлагаем вам сразу же составить «Примерный личный план освоения программы «Сатори» (см. Приложение 2), аналогичный тому, который вы составляли в программе «Доминанта 2000-го года».

После того как вы спланировали свою работу, мы предлагаем вам приступить к освоению урока 1, который является базовым для всей программы «Сатори».

Просим вас отнестись к нашим рекомендациям очень внимательно.

УРОК 1 .

ВВЕДЕНИЕ В ТЕХНИКУ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

Содержание урока

1 1. *Теория:* Память. Алгоритм программы «Сатори», включающий три фактора: физический, эмоциональный, интеллектуальный. Медитативная фраза программы «Сатори»:

ЗДОРОВЬЕ! РАДОСТЬ! ПАМЯТЬ!

1.2. *Методические материалы к уроку 1:* Мандала. Алгоритм программы «Сатори». Медитативная фраза программы «Сатори». Подсветка (настольная лампа 100 вт или

другой источник света). Часы с секундной стрелкой или секундомер. Коврик для выполнения упражнений.

1.3. *Упражнения* и подробное описание техники их исполнения

1.3.1. Асаны: ВАДЖРАСАНА, СУПТА ВАДЖРАСАНА

1.3.2. Ритмическое дыхание йогов в программе «Сатори».

1.3.3. Практика медитации в программе «Сатори».

1.3.4. Точечный самомассаж биологически активных зон.

1.4. *Ежедневный комплекс упражнений* в программе «Сатори».

1.5. *Выполнение контрольного задания по уроку 1*: методика определения скорости чтения книги в программе «Сатори». Упражнение «Чтение в режиме «Сатори»: Что это такое?».

1.6. *Отчет по уроку 1*.

Урок 1 — базовый, самый объемный из всех уроков программы «Сатори», но пусть это вас не пугает, вы справитесь. При последовательном освоении всех пунктов урока 1 вам станет ясна цель, стоящая перед вами, а осознать цель очень важно. В восточной психотехнике существует отличная медитативная фраза:

ВИЖУ ЦЕЛЬ — НЕ ВИЖУ ПРЕГРАДЫ!

Эта фраза очень помогает при достижении цели развития памяти, повышения интеллектуального уровня, самопознания, высвобождения скрытых возможностей, заложенных в каждом человеке.

Итак, приступайте к освоению программы урока 1. Своими четкими лаконичными рекомендациями мы постараемся помочь вам в этом.

Последующие уроки программы «Сатори» Вам покажутся проще, так как урок 1 — самый сложный урок в программе.

1.1. Теория

Память — процессы реализации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его использование. Память является важнейшей познавательной функцией и может быть подвергнута тренировке, как любая функция. В программе «Сатори» использована не имеющая аналогов многоуровневая «Техника тренировки памяти».

Алгоритм программы «Сатори», включающий три фактора. В процессе работы по программе «Доминанта 2000-го года» вы выполняли начальные упражнения для тренировки внимания, тренировки памяти. Программа «Сатори» — это более высокая степень Комплексной программы интеллектуального развития человека, которая реализуется не сама по себе, а в системе личности. В центре этой программы находится человек, на которого воздействуют три фактора: физический, эмоциональный, интеллектуальный.

Программа «Сатори» предполагает достижение высшей интеллектуальной активности без ущерба для здоровья слушателей. Центром быстрого чтения разработан и успешно используется на протяжении ряда лет комплекс упражнений, который за непродолжительное время позволяет успешно решать эту задачу.

Комплекс упражнений для программы «Сатори» позволяет слушателю воздействовать параллельно на три своих состояния: физическое, эмоциональное,

интеллектуальное.

Деление на три состояния условно, так как обычно происходит гармоничное их слияние. Улучшение физического состояния оказывает положительное воздействие на эмоциональную сферу. Положительный эмоциональный настрой благотворно влияет на ваше физическое здоровье. Благополучное физическое и эмоциональное состояние создает предпосылки для повышения вашего интеллектуального уровня на фоне крепкого здоровья и радостного настроения. Ваш интеллект поможет вам сориентироваться в конкретной ситуации, отделить главное от второстепенного, воздействуя таким образом на свои эмоции (если вдруг они начнут приобретать отрицательную окраску), и тем самым сохранить и укрепить здоровье.

Такой комплексный подход к тренировке трех состояний человека поэтапно осуществляется в процессе работы по программе «Сатори».

Рассмотрим отдельно каждый из этих факторов.

Первый фактор — физический. Человек может плодотворно работать только тогда, когда он обладает надежным физическим здоровьем. Мы дадим вам комплекс упражнений,

которые помогут вам совершенствоваться и поддерживать свое здоровье.

Итак, первый девиз программы «Сатори»: **ЗДОРОВЬЕ!**

Второй фактор—эмоциональный. Это чрезвычайно важный фактор. Как Вы знаете, эмоциональное состояние человека определяет в значительной степени его поведение, работоспособность, результативность деятельности. Вот почему уметь управлять своим эмоциональным состоянием — задача чрезвычайно важная, и мы в программе «Сатори» делаем упор на тренировку, развитие, закрепление этого состояния слушателей. Только тренируя свое эмоциональное состояние, находясь в оптимистическом настроении, человек добивается успеха.

Итак, второй девиз программы «Сатори»: **РАДОСТЬ!**

Третий фактор — интеллектуальный. Может ли человек повысить свой интеллектуальный уровень, если он постоянно же забывает? Каждый знает, что память — это чрезвычайно важный параметр в повседневной деятельности. Наверное, трудно найти человека, который сказал бы, что он доволен своей памятью. Каждый так или иначе в определенные периоды своей деятельности высказывает неудовольствие по поводу своей памяти. Мы поставили своей целью с помощью специальных упражнений добиться реального воздействия на механизмы памяти, ее совершенствования, а главное — ее активизации.

Итак, третий девиз программы «Сатори»: **ПАМЯТЬ!** Если объединить все три девиза, то получим комплексную медитативную фразу программы «Сатори», установку, если хотите.

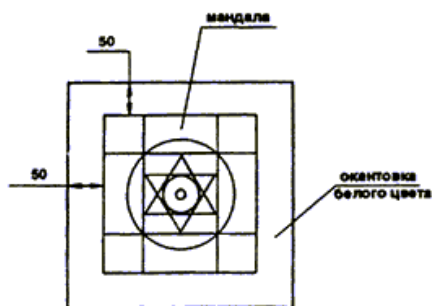
Медитативная фраза программы «Сатори»:

**ЗДОРОВЬЕ!
РАДОСТЬ!
ПАМЯТЬ!**

Рекомендации о том, как использовать эту медитативную фразу, будут даны в разделе 1.3.

Мы еще раз подчеркиваем, что чрезвычайно важно последовательно, из урока в урок, не перескакивая, осуществлять работу по программе «Сатори». Каждый урок дает значительно больший клад в продвижение вперед, чем в программе «Доминанта 2000-го года». Необходимо выполнять комплекс как физических, так и других упражнений, они, возможно, более необычны, чем в предыдущей нашей программе, и потребуют больше времени, но вы буквально уже в первые дни почувствуете, насколько эффективно срабатывает комплекс упражнений, если его тщательно выполнять в соответствии с нашими рекомендациями.

1.2. Методические материалы к уроку 1



Мандала. На цветном вкладыше найдите медитативную диаграмму «Мандала» — инструмент для медитации. Теперь возьмите квадрат из белой плотной бумаги (ватмана) или картона, наклейте на него мандалу, так чтобы по периметру оказалась белая окантовка шириной 50 мм (5 см) (см.рис.2). Ваш основной инструмент для медитации готов к работе.

Рис.2 Медитативная диаграмма «Мандала» - инструмент для медитации

Примечание. Если вы заказали у нас пластинку «Программа Сатори», то можете использовать диаграмму, размещенную на лицевой стороне пластинки. В этом случае изготавливать самим описанное выше пособие вам не нужно.

Алгоритм программы «Сатори». *Медитативная фраза программы «Сатори».* А теперь приготовьте лист белой бумаги размером с тетрадный лист и сделайте пространственный конспект теоретической части урока 1 — алгоритм программы «Сатори»:

Будет очень хорошо, если в эту пространственную запись вы введете разные цвета: слова *физический*, **ЗДОРОВЬЕ** напишете красным цветом, слова *эмоциональный*, **РАДОСТЬ** — зеленым, слова *интеллектуальный*, **ПАМЯТЬ** — синим цветом.

Алгоритм
программы
«Сатори»

Основные
факторы:

- физический,
- эмоциональный,

- интеллектуальный =

Медитативная фраза
программы “Сатори”:

ЗДОРОВЬЕ!

РАДОСТЬ!

ПАМЯТЬ!

Как видите, пространственная запись — один из простейших и эффективных способов воздействия на ваше восприятие, она способствует запоминанию, т.к. заставляет работать зрительную память.

Повесьте такой плакат над вашим рабочим местом, и вы заметите, как он сразу начнет работать на ваши три состояния:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное.

Медитативная фраза начнет звучать в вас. Она отражает в себе главное, что нужно человеку:

ЗДОРОВЬЕ!

РАДОСТЬ!

ПАМЯТЬ!

Подсветка. Приготовьте подсветку с лампочкой мощностью 100 вт для освещения вертикальной поверхности, например стены, на которой будет закреплена мандала. Это может быть настольная лампа, лампа на штативе, лампа на прищепке или другой источник света. Подробности изложены в разделе 1.3.3.

Часы с секундной стрелкой или секундомер. Вам уже приходилось ими пользоваться в процессе занятий по программе «Доминанта 2000-го года».

Коврик для выполнения упражнений. Это может быть и одеяло, желательно из натурального материала (шерсти или хлопка), поскольку натуральные материалы являются антистатическими и изолируют ваше тело от электростатических зарядов. Использовать этот коврик (подстилку) желательно только для занятий по программе «Сатори». В дальнейшем сам ритуал приготовления к занятиям будет помогать вашим усилиям в освоении программы.

Итак, вы подготовили все необходимое, что может понадобиться при выполнении урока 1. Теперь мы опишем ряд упражнений, которые вам следует выполнять по программе «Сатори». Когда вы освоите эти упражнения, они станут для вас привычными и необходимыми.

1.3. Упражнения (подробное описание техники исполнения и ожидаемого эффекта)

1.3.1. Асаны. Вашему вниманию предлагаются две йоговские асаны: ВАДЖРАСАНА и СУПТА ВАДЖРАСАНА, гармонично переходящие одна в другую. Может возникнуть вопрос: почему из огромного количества йоговских асан выбраны только две? Проведенный научный анализ и полученные практические результаты дают нам основание рекомендовать эти две асаны как наиболее отвечающие алгоритму программы «Сатори». Кроме того, поза ВАДЖРАСАНА — это исходное

положение для многих поз хатха-Йоги, она используется для тренировки внимания и созерцания, без чего немислима программа «Сатори».

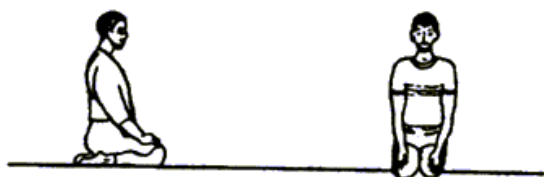


Рис.3 Твердая поза на пятках (поза «несокрушимого»)

Общие требования при выполнении асан. Ориентирование в пространстве (исходное положение) — лицом на север или восток. Движения должны быть плавными, дыхание — спокойное.

ВАДЖРАСАНА. Твердая поза на пятках (поза «несокрушимого») (рис. 3).

Исходное положение. Опуститесь на коврик на колени.

Техника исполнения.

1. Соедините колени и носки вместе, а пятки разведите, чтобы в районе ступней образовалась лунка.

2. Сядьте ягодицами на пятки, прямо в лунку.

3. Поверните руки ладонями вниз и положите ладони на колени.

4. Держите голову, шею, спину на одной прямой линии и смотрите вперед.

5. Дышите спокойно, следите за тем, чтобы тело не наклонялось вперед.

В асане не должно ощущаться никакого напряжения, это поза отдыха и размышлений. В основном эта асана предназначена для медитаций и дыхательных упражнений.

Продолжительность — от 1 мин. в начале занятий и до 20 мин. после освоения этого упражнения. Начинающему бывает трудно сидеть в ВАДЖРАСАНЕ, но с практикой неудобство исчезает.

Ожидаемый эффект. Поза усиливает циркуляцию крови в области таза и обеспечивает некоторое терапевтическое воздействие на многие внутренние органы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок, активизирует пищеварительные процессы. Первопричиной многих заболеваний (например, головные боли, заболевания нервной системы и др.) является неправильное пищеварение. Активизируя пищеварительные процессы, вы избавляетесь от ряда заболеваний.

Особые замечания. Поза ВАДЖРАСАНА является базовой как в программе «Сатори», так и последующей программе «Ультра-Рапид», поэтому мы настоятельно рекомендуем вам уделить ей должное внимание, чтобы в дальнейшем пребывание в этой позе в течение 20 мин. не вызывало у вас никакого дискомфорта.

После того как вы уверенно почувствуете себя в этой позе, вам следует использовать ее для выполнения дыхательных упражнений, медитации на мандале; произнесения медитативной фразы программы «Сатори», которую, надеемся, вы уже запомнили.

Как только вам покажется, что пора заканчивать выполнение ВАДЖРАСАНЫ, то прежде чем это сделать, произнесите медитативную фразу программы «Сатори» три раза вслух, громко, отчетливо:

**ЗДОРОВЬЕ!
РАДОСТЬ!
ПАМЯТЬ!**

(Если по какой-либо причине вам неудобно это сделать вслух, произнесите медитативную фразу про себя, польза будет тоже, но эффективность снижается.)

Поза ВАДЖРАСАНА — это исходное положение для выполнения второй асаны в программе «Сатори» — СУПТА-ВАДЖРАСАНЫ. Почувствовав себя уверенно в позе ВАДЖРАСАНА, приступайте к освоению следующего упражнения.

СУПТА-ВАДЖРАСАНА. Твердая поза лежа (поза «Алмаз») (рис. 4,5,6). *Ваджра* на санскрите означает «твердый» и одновременно «алмаз». По мнению йогов, эта асана придает силу и энергию, а в результате сильного вытягивания тела сообщает организму и чистоту алмаза.

Исходное положение. Исходным положением, как мы отмечали выше, служит поза ВАДЖРАСАНА. Сядьте в ВАДЖРАСАНАУ, сделайте два свободных вдоха и выдоха.

Техника исполнения. Вариант № 1 (см.рис.4).

1. Раздвиньте стопы и разверните их таким образом, чтобы подошвы были обращены к потолку. Пальцы ног и стопы должны находиться на одной линии. Вытягивайте стопы и пальцы ног назад.



Рис. 4. СУПТА ВАДЖРАСАНА, вариант № 1. Ноги разведены в стороны. Руки на затылке

2. Стопы находятся на расстоянии 30—40 сантиметров друг от друга. Опустите ягодицы на пол, они должны покоиться не на стопах, а на полу.

3. Не отрывайте ягодицы от пола. Внутренняя поверхность голени должна касаться внешней поверхности бедра.

4. Выдохните, отклонитесь назад и постепенно в расслабленном состоянии, с опорой на локти опускайтесь на спину, старайтесь выполнять упражнение как можно более медленно и плавно. Еще больше отклонитесь назад так, чтобы темя коснулось пола. Положите руки на затылок. Этот способ исполнения, хотя и облегченный, для некоторых может оказаться более трудным в зависимости от особенностей телосложения.

Продолжительность. Вначале задерживайтесь в финальной фазе позы не более 10 сек. Удлиняйте задержку еженедельно на 5 сек. Постарайтесь со временем добиться удлинения финальной фазы от 30 до 60 сек., продолжительность задержки в финальной фазе позы до 2 мин. считается большим достижением.

Дыхание. Находясь в позе, не забывайте о нормальном дыхании.

Возможные варианты исполнения СУПТА ВАДЖРАСАНЫ.

Вариант № 2 (см. рис.5). Предлагается вариант исполнения со сведенными вместе ногами (кому-то он, может быть, покажется легче).

1. Сядьте на пятки (распрямите пальцы ног, перенеся на них всю тяжесть тела).
2. Расслабьте руки и используйте их при наклоне туловища назад.



3. Медленно наклоняйте голову при расслабленном состоянии назад.
5. Совсем медленно опустите руки на пол и возьмите себя за щиколотки.

Рис. 5. СУПТА ВАДЖРАСАНА, вариант № 2. Ноги сведены вместе.

Руки на затылке

6. Продолжайте медленный наклон туловища назад, пока не коснетесь теменем пола.
7. Сделайте задержку на 10 сек. и наклонитесь еще, пока плечи также не коснутся пола.
8. Положите руки на затылок. Продолжительность та же, что и в варианте № 1.

Вариант № 3 (см.рис.б). Кому-то, возможно, понравится больше другой вариант положения рук при выполнении СУПТА ВАДЖРАСАНЫ.

Когда темя коснулось пола (положение ног по варианту № 2), руки можно не класть на затылок, а вытянуть их ладонями по обе стороны вверх.

Продолжительность та же, что и в варианте № 1. *Выход из позы СУПТА ВАДЖРАСАНА.* Для того чтобы выйти из позы, возьмитесь за лодыжки. Толкая пол локтями, медленно поднимите голову и корпус от пола. Вернитесь в позу ВАДЖРАСАНА.



Находясь в позе ВАДЖРАСАНА, закройте глаза и, выдержав релаксационную паузу после выполнения СУПТА ВАДЖРАСАНЫ, медленно и спокойно вслух, громко, отчетливо произнесите медитативную фразу программы «Сатори»:

Рис. 6. СУПТА ВАДЖРАСАНА, вариант № 3. Положение ног по варианту № 1 или № 2. Руки вытянуты по обе стороны ног, ладонями вверх

ЗДОРОВЬЕ! РАДОСТЬ! ПАМЯТЬ!

Таковы правила программы «Сатори», но в каждом правиле есть исключения. Если в силу каких-либо не зависящих от вашей воли и сил обстоятельств вы не в

состоянии выполнять предлагаемые асаны, не отчаивайтесь. Вам в порядке исключения разрешается произносить медитативную фразу программы «Сатори», сидя в удобной для вас медитативной позе (в кресле, например). Эффективность, конечно, снижается, но безусловную пользу это упражнение дает и в таком варианте.

Ожидаемый эффект от позы СУПТА ВАДЖРАСАНА. Поза повышает гибкость тела, укрепляет спинные мышцы. Поза оказывает общее стимулирующее и восстанавливающее действие, благоприятно влияет на интеллектуальную деятельность, развитие и укрепление памяти.

Особые замечания:

Трудности. Даже при большой гибкости и сильных мышцах спины вначале бывает трудно (а для некоторых и невозможно) исполнить асану. Передняя группа мышц бедер не поддается сильному растягиванию. Избегайте применять силу. Наклоняйтесь до тех пор назад, пока не почувствуете значительное напряжение. Упражняться следует каждый день терпеливо, без спешки. В противном случае вы рискуете получить растяжение или даже разрыв мышечных волокон.

Возможные ошибки. Практикующие допускают следующие ошибки: с усилием наклоняют туловище, не расслабляют бедер, не выполняют все последовательные этапы, служащие подготовкой финальной фазы.

Цикличность выполнения упражнения. После того как вы из предложенных трех вариантов исполнения СУПТА ВАДЖРАСАНЫ выбрали для себя наиболее удобный вариант, начинайте выполнять это упражнение ежедневно, утром, до завтрака, после легкой разминки. Упражнение повторите 3 раза.

Благоприятный прогноз. Йоговское упражнение СУПТА ВАДЖРАСАНА (поза «Алмаз») при аккуратном и постепенном его освоении должно получиться у вас максимально через месяц. У тех, кто занимается хатха-Йогой, не будет затруднений при выполнении этого упражнения.

Исследования ученых доказали, что биологический возраст человека определяется эластичностью его мышц, и в частности мышц спины, а также гибкостью позвоночника, так как все болезни, образно выражаясь, виснут на позвоночнике. Раскрепостив свой позвоночник, вы обретаете молодость, раскрепощаете свой интеллект, высвобождаете резервы памяти. Ведь ни для кого не секрет, что бывают «молодые старики», т.е. люди довольно почтенного паспортного возраста, но имеющие гибкий позвоночник и соответственно хорошее здоровье, а бывают «старые юноши», которые испытывают трудности при завязывании шнурков на собственных ботинках и не могут похвастаться здоровьем.

Слушатели программы «Сатори» — это всегда здоровые, энергичные, веселые, молодые, независимо от паспортных данных, люди.

Помним, всегда помним:

СОСТОЯНИЕ НАШЕЙ ПАМЯТИ НАХОДИТСЯ В ПРЯМОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ НАШЕГО ПОЗВОНОЧНИКА.

Желаем вам успеха в освоении асан: ВАДЖРАСАНЫ и СУПТА ВАДЖРАСАНЫ.

1.3.2. Ритмическое дыхание йогов в программе «Сатори».

В практике древней науки йоги существует множество видов дыхательных упражнений, но после проведения анализа статистики в программе «Сатори» предпочтение было отдано именно этому упражнению как наиболее отвечающему целям и задачам программы.

Исходное положение. Сесть в позу ВАДЖРАСАНА, лицом на север или восток (в порядке исключения допускается выполнять упражнения, сидя в кресле или на стуле, но, как мы подчеркиваем все время, эффект снижается).

Голова, шея и грудь должны находиться на прямой линии, а позвоночник сохранять прямое состояние, плечи слегка отодвинуты назад, а руки спокойно лежат на коленях ладонями вверх. Расслабиться. Глаза закрыты.

Техника исполнения. Перед началом упражнения обязательно сделать возможно более полный выдох.

1. Сделать через ноздри плавный медленный глубокий вдох, но без напряжения.
2. Задержать дыхание на 2—3 сек.
3. Выдохнуть плавно, медленно через ноздри, не напрягаясь. Это полный цикл вашего дыхания, состоящий из трех фаз:
вдох — задержка дыхания — выдох.
4. Сделать задержку (паузу) между дыханиями и снова повторить полный цикл дыхания, состоящий из трех фаз: вдох — задержка дыхания — выдох.

Примечание: задержка дыхания в 2—3 сек. — это условное время. Считается, что время задержки дыхания обычно равно половине времени, которое затрачивается на вдох или выдох. Например, если вдох или выдох составляет 4—6 сек., то задержка, соответственно, 2—3 сек. У каждого человека свой, индивидуальный ритм дыхания. Вы ни в коем случае не должны себя переутомлять. Делайте упражнения в комфортном для вас режиме по схеме:

вдох — задержка дыхания — выдох — задержка дыхания (пауза между дыханиями) — вдох — задержка дыхания — выдох.



Для наглядности процесса дыхания приводим схему ритмического дыхания йогов в программе «Сатори» (рис.7).

Рис. 7. Схема ритмического дыхания йогов в программе «Сатори»

Продолжительность: 1—3 мин., но не более 5 мин.

Время. Выполняйте упражнения два раза в сутки: утром и вечером.

Ожидаемый эффект. Регулярное выполнение дыхательных упражнений с задержкой дыхания укрепляет и оздоравливает систему дыхания, улучшает деятельность желудка и всего желудочно-кишечного тракта, т.к. между пищеварением и дыханием существует рефлекторная связь, успокаивает нервную систему.

Ритмическое дыхание йогов позволяет избежать многих заболеваний, что подтверждается тысячелетним опытом йогов, а также современной медициной, которая все смелее начинает брать на вооружение мудрость древних.

Задержка дыхания (контроль над дыханием) производит замечательный эффект:

— устанавливает равновесие между эмоциональным и физическим состоянием, т.е. приводит человека в гармоничное состояние;

— очищает все легочные пузырьки, что стимулирует их к повышению активности;

— изгоняет продукты распада из крови, кровь очищается, обогащается кислородом, что способствует улучшению памяти

Особые замечания. С помощью ритмического дыхания йогов можно научиться управлять своим пульсом, уменьшив его до 10 ударов за 10 сек., а значит, научиться управлять ритмом работы сердца, т.е. управлять своими эмоциями, своим самочувствием.

Ни в коем случае не следует переутомлять себя в стремлении достичь большей длительности фаз дыхания. Нужно больше обращать внимание на установление ритма, чем на длительность фаз дыхания. Ритм дыхания должен доставлять удовольствие.

Ритмическое дыхание позволит вам снять возбуждение и усталость. Его можно применять во время прогулки, при ходьбе, беге и т.д.

Надеемся, вы успешно справились с этим упражнением и почувствовали его благоприятное воздействие на свое состояние.

А теперь переходим к практике медитации в программе «Сатори».

1.3.3. Практика медитации в программе «Сатори». Вы освоили удобную для медитации позу ВАДЖРАСАНА, можете находиться в ней довольно продолжительное время. Если вы занимаетесь хатха-Йогой, то можете принять комфортную для вас позу «Лотоса» (в порядке исключения разрешается медитировать в положении сидя — в кресле или на стуле).

Предварительно вы ознакомились с разделом данного руководства «ТМ—Сатори», порядок реализации», выделили себе место для медитации, выбрали удобное для вас время, нашли оптимальную для себя позу для медитации, помните технику безопасности при медитации. Теперь можно приступить к практике «ТМ—Сатори».

Подготовка.

1. Возьмите имеющуюся у вас медитативную диаграмму «Мандала» — основной инструмент для медитации. Закрепите ее на расстоянии 1—1,5 метра так, чтобы центральное белое пятно мандалы находилось напротив глаз или чуть выше, напротив точки между бровями, когда вы находитесь в комфортной для Вас медитативной позе.

2. Осветите мандалу ярким светом, который должен исходить из-за вашей головы, сзади, сверху, перпендикулярно плоскости мандалы (источник света для этой цели уже подготовлен вами заранее).

3. Включите кассету или пластинку с сеансом медитации № 1 (с медитативной музыкой и текстом).

4. Примите удобную для вас медитативную позу, проверьте, чтобы положение белого пятна соответствовало рекомендациям, изложенным в пункте 1.

Порядок реализации.

1. Пристально смотрите в центральное белое пятно мандалы в течение 2—3 мин. Закройте глаза. На экране вашего внутреннего зора (при закрытых глазах) появятся

цветные зрительные галлюцинации, переживайте эти ощущения. Слушайте музыку и слова диктора.

2. Когда игра цветов и света, происходящая перед вашим внутренним взором, прекратится, снова откройте глаза. Продолжайте смотреть в центральное белое пятно мандалы 2—3 мин. Снова закройте глаза.

3. Продолжайте медитацию, попеременно то открывая, то закрывая глаза. Погружайтесь в новое для вас состояние медитации.

4. Во время медитации не сопротивляйтесь мыслям, возникающим произвольно в состоянии измененного сознания.

Продолжительность сеанса медитации определяется временем звучания музыки, это примерно 20 мин.

Выход из состояния медитации. После окончания сеанса медитации посидите спокойно с закрытыми глазами еще 30 сек. Затем медленно откройте глаза.

Проводя первый сеанс «ТМ—Сатори», вам, наверное, удалось осознать, что процесс медитации включает в себя четыре фазы:

АЛГОРИТМ «ТМ—САТОРИ»

Первая фаза	ПОДГОТОВКА. КОНЦЕНТРАЦИЯ
Вторая фаза	РАСЛАБЛЕНИЕ. РАССРЕДОТОЧЕНИЕ
Третья фаза	СОСРЕДОТОЧЕНИЕ. КОНЦЕНТРАЦИЯ
Четвертая фаза	СВЕРХРАБОТА. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ. АКТИВНАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Рекомендуем вам изготовить такую схему и иметь ее всегда перед глазами. Рассмотрим подробно «Алгоритм «ТМ—Сатори».

Первая фаза — подготовка, концентрация. Именно здесь дается психологическая установка, происходит процесс вхождения в состояние. В сеансе № 1 медитативной музыки, с которым вы сегодня работали и который вы будете слушать в дальнейшем, этот этап совершенно четко определен. Вы отключаетесь от воздействия внешнего мира, настраиваетесь на процесс вхождения в состояние медитации, успокаиваетесь, осознаете, что вы приступаете к занятиям.

Вторая фаза — расслабление, рассредоточение. Вы все более погружаетесь в себя. В этой фазе наступает расслабление, происходит устранение нервно-мышечного напряжения. По нити своей памяти вы как бы возвращаетесь в детство, где есть все ощущения непосредственности. Вы расслабляетесь, рассредоточиваетесь, отключаетесь, и при наступлении максимального расслабления вдруг включается механизм положительной обратной связи, вы входите в третью фазу медитации.

Третья фаза — сосредоточение, концентрация. Вновь наступает сосредоточение, концентрация. И вот здесь надо собраться и использовать это состояние для активной работы, для работы с высокой отдачей, с высокой производительностью, с высокой эффективностью.

Четвертая фаза — сверхработа, самореализация, активная творческая деятельность. Аккумулируем всю свою силу, всю свою энергетику, чтобы продуктивно работать. Обращаем ваше внимание, что наша методика призвана обеспечить более активную творческую деятельность.

Ожидаемый эффект от «ТМ—Сатори». «ТМ—Сатори» как процесс имеет определенную цель. Медитация ради медитации нас не устраивает. Удивительное состояние, которое вы формируете в процессе медитации, позволяет вам получать вдохновение как бы сознательно, по заказу, и использовать это состояние для решения ваших задач — чтения в режиме «Сатори», учебы или работы. Вы можете в нужный момент вызывать в себе состояние творческого подъема, одухотворенности. И все проблемы, которые вам необходимо решить, вдруг решаются как бы сами собой — легко, просто, спокойно, свободно, без всяких усилий. К вам сама собой поступает необходимая информация, приходят необходимые вам люди, появляются нужные вам книги, и т.д.

Особые замечания. Появление отвлекающих мыслей во время медитации неизбежно. Оно ни в коем случае не должно раздражать. Не следует также задерживаться на приятных мыслях и образах. В медитации нет места оценкам и суждениям, медитирующий находится в некотором состоянии по ту сторону добра и зла. Внутренняя позиция «невовлеченности» необходима для борьбы с помехами, неизбежно возникающими во время сеанса медитации. На себя, на происходящие в собственном теле процессы следует смотреть как бы со стороны.

Возможные реакции. Полезно ознакомиться возможными реакциями, последовательно возникающими во время сеанса медитации. Они могут быть отнесены к следующим типам. Оптимальным следует считать достижение состояния «тип б», что достигается всеми по истечении 3—6 месяцев занятий.

Тип 0. Трудно концентрироваться.

Тип 1. Головокружение, неприятные ощущения, напоминающие те, которые бывают при анестезии или под воздействием гипноза. Такого рода ощущения могут мешать медитирующему концентрироваться и способствуют появлению посторонних мыслей.

Тип 2. Выраженное чувство покоя. Концентрация внимания может быть и не особенно устойчивой. Возможно появление в сознании сцен, относящихся к детству.

Тип 3. Расслабление вызывает приятные ощущения в теле. Медитирующий испытывает «вибрацию» тела или прохождение через него «волн». В других случаях тело ощущается «легким» и «парящим». Если медитация проходит по такому типу, то концентрация внимания бывает более устойчивой.

Тип 4. Дыхание воспринимается очень четко. В сеансах этого типа концентрация происходит как бы сама собой, без малейших усилий.

Тип 5. Состояние, дающее большое удовлетворение. Наступает без каких-либо усилий. Очень яркие впечатления. Медитирующий способен как бы со стороны

воспринимать любую мысль, любое чувство. Концентрация дается легко и бывает совершенно полной. Часто происходит потеря чувства тела.

Тип 6. Состояние, обозначенное в дзене, как «сатори». Возникает совершенно новое понимание себя или своего окружения. Ваши попытки рассказать о таком состоянии неизбежно окажутся очень эмоциональными. Полезно по окончании сеанса медитации делать записи, хотя порой выразить словами испытываемые состояния бывает непросто. Состояние расслабления, в котором находится медитирующий, способствует эвристическому мышлению — «сатори», и уже на начальной стадии медитации может прийти интересная мысль, неожиданное решение. На этот случай следует иметь с собой лист бумаги и ручку. Сделайте запись и продолжайте медитацию.

После того как вы освоили сеанс медитации № 1 (с текстом), используйте сеанс медитации № 2 с медитативной музыкой без текста.

Комментарий. Если вы отдаете предпочтение одному из двух предлагаемых сеансов медитации, то можете пользоваться только им.

Допускается также использование сеанса медитации № 1 (с текстом) без применения мандалы. В этом случае необходимо выключить свет. Закрывать глаза и слушать голос диктора. Возможно также чередовать сеансы медитации: сеанс № 1 (без мандалы), сеанс № 2 (с мандалой).

Теперь, когда вы освоили практику «ТМ—Сатори», усвоили алгоритм «ТМ—Сатори», переходите к освоению следующего упражнения программы «Сатори».

1.3.4. Точечный самомассаж биологически активных зон. Практически все органы и части тела имеют свое «представительство» на кистях рук, коже лица, ушных раковинах, наружной поверхности носа и т.д. Определенные воздействия на эти зоны оказывают лечебно-оздоровительный эффект.

Исходное положение. Примите удобную для вас позу, расслабьтесь. Глаза закрыты. Внимание на ладони. Ладони потереть одна о другую до выделения тепла.

Техника исполнения. Указательными пальцами обеих рук провести легкое поглаживание:

- крыльев носа сверху — вниз — 10-12 раз;
- надбровных дуг от переносицы к вискам — 10-12 раз;
- ушных раковин (за ушами) — 10-12 раз.

Провести самомассаж головы, для этого согнуть пальцы обеих рук и провести по голове от начала волосяного покрова (ото лба) назад, как бы причесываясь, к затылку, до шеи, включая воротниковую зону, с выходом рук вперед, с обязательным потряхиванием рук. Мы как бы сбрасываем усталость.

Продолжительность — примерно 1—2 мин.

Периодичность выполнения — 2 раза в день — утром и вечером.

Во время эпидемии гриппа для профилактики рекомендуется выполнять точечный самомассаж 4—5 раз в день.

Ожидаемый эффект. Профилактика простудных заболеваний. Стимуляция умственной деятельности: внимания, сосредоточения, памяти. Повышение тонуса организма за короткий промежуток времени.

Особые замечания. Необходимо сохранять указанную последовательность самомассажа.

Рекомендуем вам использовать самомассаж ежедневно. Несмотря на свою простоту, он дает чрезвычайно большой эффект.

Например, уже поздно, вам хочется спать, а нужно закончить работу. Самомассаж биологически активных зон обеспечит вам высокую производительность труда.

Мы рекомендуем всегда выполнять это упражнение перед чтением книги в режиме «Сатори».

Вы закончили изучение и освоение комплекса упражнений программы «Сатори», который позволит вам гармонизировать свое состояние на трех уровнях: физическом, эмоциональном,

интеллектуальном. Надеемся, что вам все понятно и у вас все получается.

Теперь, когда вы освоили комплекс упражнений программы «Сатори», он становится вашим ежедневным комплексом упражнений на весь период занятий (примерно 6 месяцев).

1.4. Ежедневный комплекс упражнений в программе «Сатори»

№№ пп	Наименование упражнения	Продолжительность исполнения упражнения, мин.	Периодичность исполнения упражнения
1.	Асаны: ВАДЖРАСАНА (перед СУПТА ВАДЖРАСАНОЙ) СУПТА ВАДЖРАСАНА ВАДЖРАСАНА (после выхода из СУПТА ВАДЖРАСАНЫ для произнесения медитативной фразы программы «Сатори»)	1 2—10 1—2 2—3 (не более 5)	Утром Утром Утром Утром и вечером
2.	Ритмическое дыхание йогов в программе «Сатори»	20	3—5 раз в неделю
3.	Практика медитации	1...2	Утром и вечером
4.	Точечный самомассаж биологически активных зон	20—30	Ежедневно
5.	Чтение нужных вам текстов и книг (не менее одной: научно-технических, научно-популярных и др. в режиме «Сатори»)		
В с е г о : от 30—40 до 50—60 мин. в день ежедневно в течение полугода			

Принимая во внимание большую занятость современного человека. Центр быстрого чтения подобрал и отобрал действенный комплекс ежедневных упражнений, направленных на улучшение памяти.

Ежедневный комплекс упражнений — это базовый комплекс программы «Сатори». В каждом из уроков мы будем добавлять упражнения, направленные на ваше движение вперед в технике тренировки памяти.

Мы постарались сделать так, чтобы за минимально короткое время вы могли добиться максимально большего эффекта. Наша задача поставить вас как бы на путь, а пройти по этому пути сможете только вы сами. Существует древнее изречение мудрецов: «Научить нельзя — научиться можно». Мы даем вам технику, приемы; научиться входить в состояние «сатори», научиться быть в нем, использовать его в повседневной жизни — ваша задача. Вы и только вы сами способны сделать для себя

такой подарок — овладеть своим подсознанием, научиться управлять своими эмоциями, укрепить свое здоровье, повысить свой интеллект, научившись быстрее читать, быстрее работать с текстом, с книгой, быстрее извлекать для себя необходимую информацию при чтении.

Труд, труд и только труд по 30—60 мин. в день в течение примерно 6 месяцев позволит вам достичь цели, поставленной перед вами программой «Сатори». Ваши усилия окупятся сторицей: улучшится здоровье, изменится качество вашей жизни, вы начнете действовать на более высоком уровне своего интеллекта, ваши знания станут более глубокими.

А теперь, прежде чем приступить к следующему уроку, вам предстоит выполнить контрольное задание по уроку 1.

1.5. Выполнение контрольного задания по уроку 1

Для выполнения контрольного задания выберите книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги должен составлять 80—100 стр. или 200 000 знаков. Ориентировочное время на чтение книги 30 мин.

Напоминаем, что урок 1 — это базовый урок всей программы «Сатори», поэтому вам необходимо освоить еще одну методику, которой вы будете пользоваться на протяжении всей программы «Сатори».

Методика определения скорости чтения книги в программе «Сатори»

1. Определить число знаков прочитанной книги.

Объем книги (Q)— _____ знаков.

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 зн. x 4,96 уч.-изд.-л. =198 400 зн.

Принимаем объем книги равным 200 000 зн. Q=200 000 зн.

2. Засечь время чтения, книги (1) в минутах.

3. Определить коэффициент понимания.

к понимания = _____

Для определения коэффициента понимания необходимо ответить на 10 контрольных вопросов для *проверки* качества усвоения прочитанного.

1. Название. Автор. Издательство. Год.

2. О чем эта книга, основная проблема, тема.

3. Перечислить названия разделов книги.

4. Указать названия географических мест, имена, фамилии и т.д., которые вам запомнились.

5. Что произвело на вас большее впечатление?

6. В чем вы согласны или не согласны с автором?

7. Ваше личное отношение к изложенным в книге проблемам.

8. Что нового для себя вы узнали из этой книги?

9. Как вы думаете, сколько процентов избыточной информации в прочитанной вами книге?

10. Ваша доминанта всей книги в целом.

4. Определить скорость чтения (V) книги. $V \approx$ _____ зн./мин.

$V = (Q \text{ (зн.)} / t \text{ чтения (мин.)}) \times k \text{ понимания} =$ _____ зн./мин.

Пример:

$Q = 200\ 000$ зн.

$t \text{ чтения} = 30$ мин.

$k \text{ понимания} = 0,9$.

$V = (200\ 000 / 30) \times 0,9 = 6\ 000$ зн./мин.

Итак: скорость чтения книги равна 6 000 зн./мин.

А теперь, когда вы научились определять объем книги и скорость чтения, подготовьте для контрольного чтения книгу научно-популярного характера и прочитайте ее в режиме «Сатори».

Упражнение «Чтение в режиме «Сатори»: что это такое?»

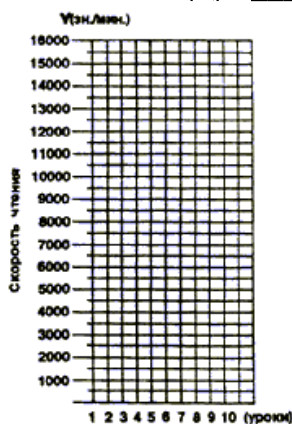
Прежде чем приступить к чтению книги по-контрольному заданию, вы должны настроиться на чтение в режиме «Сатори». Вы приготовили все необходимое, у вас имеется: книга научно-популярного характера объемом примерно 200 000 зн.;

бланк отчета по уроку для определения скорости чтения и ответов на вопросы; часы для фиксации времени чтения. Еще вам понадобятся: мандала, подсветка, запись медитации, коврик.

Подготовка. Выполнить ритмическое дыхание йогов. Провести сеанс «ТМ—Сатори» под запись медитативной музыки. Сделать точечный самомассаж.

Порядок реализации. Сесть за стол, сохраняя состояние, в котором вы находитесь после сеанса «ТМ—Сатори», прочитайте книгу в режиме «Сатори».

Фиксирование результатов чтения. В бланке отчета по уроку № 1 проставить объем книги (Q) = _____ зн.



Зафиксировать время (t) чтения» _____ мин.

Рис. 8. График изменения скорости чтения книг в режиме «Сатори»

Записать в бланке отчета только ваши ответы на вопросы в том порядке, в котором они даны в «Методике определения скорости чтения».

При затруднении ставить прочерк рядом с порядковым номером ответа.

Определить коэффициент понимания (k) _____.

Подсчитать скорость чтения книги в режиме «Сатори» и проставить в бланке.

$V =$ _____ зн./мин.

Итак, первая книга в режиме «Сатори» вами прочитана, бланк отчета по уроку № 1 заполнен. Поскольку этот бланк вы отошлете нам, то зафиксируйте для себя скорость чтения вашей первой книги по программе «Сатори» в «Графике изменения скорости чтения книга режиме «Сатори» (рис. 8), который вы начертите для себя и по которому будете следить за своими успехами, аналогично тому, как вы делали это в «Доминанте 2000-го года» по «Графику изменения скорости чтения».

Особые замечания. Успешное выполнение упражнений программы «Сатори» — залог совершенствования вашей памяти, увеличения скорости чтения. Заведите рабочую тетрадь, фиксируйте в ней свои впечатления от ежедневного комплекса выполняемых вами упражнений программы «Сатори». Ведите запись наблюдений, ощущений при работе с мандалой в процессе «ТМ—Сатори».

Если в ходе освоения программы «Сатори» что-то показалось трудным, сразу фиксируйте, что вам неясно, непонятно и, накопив вопросы, письменно обращайтесь в наш адрес. Мы постараемся ответить на все ваши вопросы.

Теперь, когда вы выполнили контрольное задание по уроку 1, пришло время подготовить отчет по уроку 1.

1.6. Отчет по уроку 1

1. Примерный личный план освоения программы «Сатори», заполненный вами еще в самом начале урока 1.

2. Бланк отчета по уроку № 1, заполненный вами после прочтения первой книги в режиме «Сатори». Не забудьте написать на этом бланке ваши фамилию, имя, отчество и учебный номер.

3. На отдельном листе кратко, в произвольной форме расскажите о своих успехах, опишите ваши ощущения, впечатления при выполнении:

1) асан:

— ВАДЖРАСАНЫ;

— СУПТА ВАДЖРАСАНЫ;

2) ритмического дыхания йогов;

3) точечного самомассажа;

4) «ТМ—Сатори».

4. Испытывали ли вы какие-нибудь трудности при выполнении упражнений урока 1 и, если да, то какие?

Все материалы отчета по уроку 1 положите в конверт, но пока не отправляйте. Помните, что вы должны отправить в наш адрес отчеты сразу по урокам 1,2,3.

После завершения отчета по уроку 1 переходите к уроку 2 в соответствии с вашим примерным личным планом освоения программы «Сатори».

УРОК 2 . МЕХАНИЗМЫ ПАМЯТИ

Содержание урока

2.1. *Теория.* Анатомическая структура памяти. Физиология памяти. Алгоритм памяти (процессы памяти). Механизмы воздействия на память: черно-белые элементы, цвета, объемы.

2.2. *Методические материалы к уроку 2:* Методические материалы урока I (см. п. 1.2 урока I). Окно мнемониста. Иконические фигуры: крест, круг, квадрат, прописные буквы А, М, П и цифра 1. Алгоритм памяти, рабочая матрица №1 для тренировки памяти. Методический текст № 1 «Чайная церемония». Книга научно-популярного характера (Q-140 000 зн.).

2.3. *Упражнения.*

2.3.1. Работа с окном мнемониста.

2.3.2. Чтение и работа с медитативным текстом №1 «Чайная церемония».

2.4. *Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»* (см. п. 1.4 урока I).

2.5. *Выполнение контрольного задания по уроку 2.*

2.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори».

2.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 1 для тренировки памяти.

2.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту № 1 «Чайная церемония».

2.6. *Отчет по уроку 2.*

2.1. Теория

В головном мозге человека существует мощный аппарат, называемый системой памяти. На памяти, как на одном из факторов, базируется процесс обучения и происходит психическое развитие личности.

Анатомическая структура памяти. Древние восточные учения установили, что всех людей по творческим способностям можно подразделить на два типа. По терминологии русского физиолога И.П.Павлова, занимавшегося исследованиями работы мозга, это тип мыслителей и тип художников. Мыслители хорошо запоминают логическую информацию, а художники — зрительную.

Современные исследования учеными работы головного мозга дают научное понимание явлений, на которые обратили внимание древние учителя Востока, и подтверждают их.

Оказалось, что полушария головного мозга специализированы: каждое из них обладает определенными функциями. В видении левого (логического) полушария находятся такие виды деятельности, как речь, чтение, письмо, счет, а также решение задач, требующих применения логики. Таким образом, левое полушарие ведаёт рациональным, аналитическим, вербальным (логическим) мышлением.

Следовательно, если у человека лучше развита словесно-логическая память и его «ведет» левое полушарие, то этого человека можно отнести к типу мыслителей.

Правое же полушарие имеет прямое отношение к образному, синтетическому, «целостному» восприятию действительности, без ее дробления. Таким образом, правое полушарие ведаёт интуицией, пространственно-образным мышлением. Следовательно, если у человека лучше развита зрительная и слуховая образная память и его «ведет» правое полушарие, этого человека можно отнести к типу художников.

Комплекс упражнений программы «Сатори» обеспечивает гармонизацию работы левого и правого полушарий, поскольку слушатель программы должен быть и мыслителем, и художником одновременно.

Для лучшего зрительного восприятия и запоминания представим анатомическую структуру памяти в виде таблицы (рис.9).

Левое полушарие		Правое полушарие
Логика		Интуиция
Вербальное мышление (логическое)	Речь Чтение Письмо	Невербальное мышление (пространственно – образное)
Сознательная деятельность мозга – 10 %		Подсознательная деятельность мозга – 90%

Рис.9. Анатомическая структура памяти

В обыденной жизни каждое из двух полушарий дополняет одно другое. Правое имеет преимущество в сфере неизвестного, нового, парадоксального, неопределенного, нешаблонного. Левое упорядочивает и систематизирует опыт, позволяет избежать хаоса и неразберихи.

Наша цивилизация со времен Аристотеля пошла по пути преимущественного развития левого логического полушария, в результате чего большая часть человечества утратила способность использовать свое подсознание, отказавшись тем самым от важных источников информации. На уровне сознательной деятельности функционирует только 10% нашего мозга, подсознательная деятельность — это 90% (см.рис.9).

Из этого можно сделать вывод, который лежит в основе программы «Сатори»: без воздействия на механизмы подсознательных процессов, без управления подсознательной сферой невозможно решить задачу дальнейшей активизации творческой деятельности и развития механизмов памяти. Чтобы успешнее воздействовать на механизм, нужно уяснить себе особенности его функционирования. Рассмотрим схему поступления информации в мозг (рис.10).

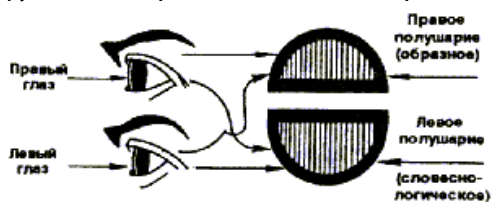


Рис. 10. Схема поступления информации в мозг

Информация от левого и правого глаза поступает в мозг двумя путями — напрямую и перекрестно (см.рис.10). Полушария мозга соединяются мозолистым телом — пластом нервных волокон, что делает возможным коммуникацию между полушариями со скоростью, измеряемой тысячами импульсов в минуту.

Слушатель программы «Сатори» должен научиться включать то одно, то другое полушарие, а также знать, как давать отдых то одному, то другому полушарию мозга во время самой напряженной работы. Предлагаемая нами «Техника тренировки памяти», включающая в себя целый комплекс упражнений (таких, как «ТМ—Сатори», упражнение с окном мнемониста, работа с медитативными текстами и ряд других упражнений), позволяет достичь выравнивания активности полушарий. При доминантности левого полушария гармонизация работы полушарий произойдет за счет снижения активности левого полушария и повышения активности правого. При доминантности правого полушария гармонизация работы полушарий произойдет за счет снижения активности правого полушария и повышения активности левого полушария. «Техника тренировки памяти» уникальна своей универсальностью, так как она позволяет уравновесить деятельность полушарий мозга, оказывает воздействие на механизмы сознания и подсознания, является эффективным методом саморегуляции. Занимаясь по нашей программе, вы активизируете свою память. Когда включается механизм подсознательной деятельности, легко читается и запоминается в состоянии «сатори». Со временем вы можете вызывать его произвольно, следуя нашим рекомендациям.

Как вы, наверное, уже заметили, а в дальнейшем будете все больше убеждаться в этом, наши занятия построены так, что происходит воздействие на оба полушария мозга сразу, одновременно.

Девиз программы «Сатори»:

РАБОТАТЬ И ОТДЫХАТЬ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ!

Физиология памяти. По своей природе память многообразна: осознаваемая, неосознаваемая, кратковременная, долговременная, эмоциональная, зрительная, слуховая, словесно-логическая, двигательная. У разных людей преобладают различные виды памяти. Общепринято выделение видов памяти по длительности хранения информации. Обычно у художников хорошо развита зрительная память, у музыкантов — слуховая, у спортсменов, как правило, доминирует двигательная память, а у мыслителей, философов, политиков, дипломатов — словесно-логическая.

Зрительная память (а для слушателя программы «Сатори» она наиболее важная) бывает трех типов: иконическая — сенсорный (чувствующий) регистр; кратковременная и долговременная.

Продолжительность хранения данных в сенсорном регистре всего несколько сотен миллисекунд. Если по истечении этого времени вы не сумели использовать полученную информацию, т.е. не передали ее дальше, она теряется безвозвратно.

Сигналы, поступившие в кратковременную память, удерживаются более длительное время — примерно 15—30 сек. Это время определяется типом информации на входе. Содержимое в кратковременной памяти также необратимо исчезает. При необходимости распознавания воспринятой информации и запоминания ее на длительный срок функционирует уже долговременная память, в которой данные могут храниться фактически без потерь.



Рис. 11. Физиология памяти

Все вышеизложенное изображено в виде схемы на рис. 11.

Алгоритм памяти (процессы памяти). Память - это способность нервной системы, точнее, головного мозга воспринимать окружающую нас действительность, запечатлевать, записывать, фиксировать ее в нервных клетках, хранить воспринятые сведения, а затем, по мере необходимости, воспроизводить или называть нужное.

Для лучшего зрительного восприятия и запоминания эту текстовую запись представим в виде четырех блоков «Алгоритма памяти» (см.рис.12).

Эффективность памяти определяется ее воспроизведением. Для того чтобы обеспечить дальнейший качественное воспроизведение, надо грамотно организовать процессы восприятия, записи, хранения информации. В чем же сложность этой задачи? Сложность состоит в том, что некоторые процессы памяти не поддаются прямому, непосредственному управлению.

В программе «Доминанта 2000-го года» мы организуем восприятие по интегральному алгоритму чтения. Процессы же записи и хранения такому прямому, непосредственному воздействию не подлежат.

1. Восприятие
2. Запись
3. Хранение
4. Воспроизведение

Рис. 12. Алгоритм памяти

Но мы можем найти средства воздействия на механизмы этих процессов. Дело в том, что процессы записи и хранения в значительной степени происходят на подсознательном уровне, отсюда задача — воздействовать на наше подсознание и, следовательно, активизировать деятельность правого полушария.

Механизмы воздействия на память. Рассмотрим, как происходит процесс закрепления поступающей информации (см.рис. 11). Мы воспринимаем что-то, мгновенно срабатывает механизм иконической памяти — это мгновенный последовательный образ-икона, то, что мгновенно запечатлевается. Затем происходит обработка в кратковременной памяти, именно на данном этапе идет эффективный

обмен информацией с рабочим буфером: известно — неизвестно, знаю эту тему — не знаю, читал — не читал, слышал где-то что-то... И, наконец, только то, что попадает в долговременную память, подлежит дальнейшему эффективному четкому воспроизведению. Механизм воздействия на рабочий буфер — как бы промежуточный элемент памяти — также чрезвычайно важен, и мы ставим задачу активизации именно этой сферы деятельности нашего мозга.

В программе «Сатори» используется ряд механизмов воздействия на память: вначале мы будем работать с черно-белыми элементами — это «окно мнемониста» с сопутствующими ему элементами и текстами; затем перейдем на активизацию цветом. Цвет имеет исключительно важное значение. В уроке 1 вы уже поработали с мандалой, ощутили воздействие цветом — никогда раньше ваш мозг не работал в таких условиях, чтобы цветовая гамма такой насыщенности и такой контрастности оказывала воздействие на рефлекторные функции вашего зрения, сетчатки глаза и соответствующих отделов коры головного мозга. Затем мы перейдем к активизации восприятия объемов. Объемное восприятие имеет чрезвычайно важное значение для процессов памяти.

Таковы основные направления и принципы работы механизмов, обеспечивающих более эффективную деятельность нашей памяти.

В уроке 2 вам предстоит освоить один из таких механизмов воздействия на вашу память — это упражнение «Работа с окном мнемониста», представляющее собой один из приемов мнемотехники.

Мнемотехника — система различных приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования дополнительных ассоциаций. Что такое «окно»? Это иконическая фигура, поскольку данный символ сопровождает нас постоянно с самого рождения. День начинается с окна

(первое, что мы делаем, просыпаясь, — это смотрим в окно:

какая на улице погода, как одеты люди и т.д.) и заканчивается им же. Окно — образ, состоящий из простых иконических фигур: квадрата и креста (переплета). Эти фигуры и еще круг также сопровождают нас всю жизнь и запечатлены у нас в подсознании в иконической (сенсорной) памяти. Вот почему работа с ними очень эффективна, в чем вы убедитесь, приступив к выполнению упражнений урока 2.

2.2. Методические материалы к уроку 2

Все, что вы приготовили себе для работы по уроку 1 (см. с. 21-22), потребуется и для урока 2, так как теперь в течение 6 месяцев вы выполняете ежедневный комплекс упражнений в программе «Сатори» (см.с. 35-36).

Кроме того, приступая к упражнениям урока 2, вам необходимо изготовить для себя основной инструмент, на котором будет проходить отработка и тренировка памяти — окно мнемониста (рис. И), а также сопутствующие окну мнемониста элементы (рис.14, 15,16).

Возьмите, пожалуйста, лист ватмана и начертите на нем окно мнемониста в четыре матричные ячейки (окно-матрица 2x2) по размерам, указанным на рис.13. Все размеры на рис.13, 14,15 даны в м.м.

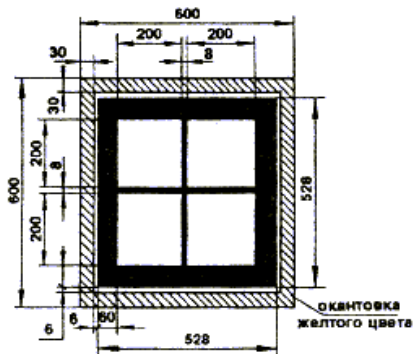


Рис. 13. Окно мнемониста — основной инструмент для тренировки памяти

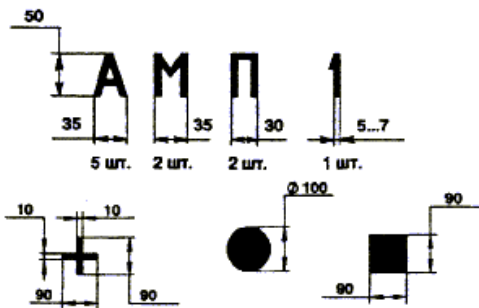


Рис.14 Иконические геометрические фигуры: крест, круг, квадрат

Рис. 15. Буквы и цифра 1 для работы с окном мнемониста (высота букв и цифры 1 равна 50 мм; ширина букв А, М — 35 мм, буквы П — 30 мм; толщина букв и цифры 1 равна 5—7 мм; расстояние между буквами в словах равно 5—7 мм)

Теперь возьмите плотную черную бумагу (например, упаковку из-под фотобумаги) и вырежьте из нее:

— иконические геометрические фигуры: крест, круг, квадрат по размерам, указанным на рис.14;

— прописные буквы А, М, П и цифру 1 (размеры и количество указаны на рис.15).

Мы рекомендуем также изготовить на отдельном листе белой бумаги удобного для вас формата «Алгоритм памяти» (см.рис.12) с тем, чтобы он всегда был перед вашими глазами, поскольку работа с окном мнемониста ставит своей задачей повышение эффективности памяти, т.е. воспроизведение увиденного необычным для вас способом.

Для работы в этом уроке вам понадобится медитативный текст № 1 «Чайная церемония» (см.приложение № 1).

Итак, после того как вы подготовили все необходимое, приступайте к выполнению упражнений урока 2.

2.3. Упражнения

2.3.1. Работа с окном мнемониста.

I этап—первая неделя.

Подготовка. 1. Возьмите изготовленное вами из ватмана окно мнемониста — это ваш учебный полигон, на котором вам предстоит тренировать свою память. Закрепите окно вертикально напротив своих глаз на расстоянии 1 — 1,5 м. Это оптимальное расстояние, но каждый выбирает себе расстояние в соответствии со своим типом зрения, чтобы обеспечить его четкую видимость. Минимальное расстояние — 50 см.

2. Осветите поле окна мнемониста ярким светом так, как вы это делаете при работе с мандалой (источник света подготовлен еще в уроке 1). Свет должен исходить из-за вашей головы, сзади, сверху, перпендикулярно полю окна мнемониста.

3. Примите удобную для себя позу, например, ту, в которой вы проводите «ТМ—Сатори».

Сидеть следует прямо. Не наклоняйте голову влево, вправо или вперед и не запрокидывайте ее, взгляд должен быть перпендикулярен полю окна мнемониста.

Порядок реализации. Смотреть на освещенное поле окна мнемониста, не отрывая взгляда, в течение 1 мин.

Затем, слегка закрыв глаза, постарайтесь увидеть, но уже перед своим внутренним взором (визуализировать) окно, аналогично тому, как вы видите мандалу при медитации.

Наблюдайте изображение окна (последовательный образ), пока окно и его четыре матричные ячейки не уйдут из поля зрения вашего внутреннего взора.

Повторите упражнение.

Продолжительность: 3—5 мин.

Периодичность: 4—5 раз в течение недели.

Ожидаемый эффект. Через неделю у вас должен появиться навык внутреннего видения окна мнемониста. Изображение пока будет негативным (как в фотографии).

Особые замечания. Тех слушателей программы «Сатори», которым удастся добиться позитивного изображения окна мнемониста перед внутренним взором, можно поздравить.

Для достижения эффекта позитивного видения окна мнемониста перед внутренним взором можно рекомендовать еще один вариант тренировок — созерцание окна не в течение одной минуты, а посредством мигания (как бы вспышка фотоаппарата): быстро взглянули на окно мнемониста, быстро закрыли глаза. Здесь возможен вариант наблюдения окна мнемониста перед внутренним взором в позитивном изображении.

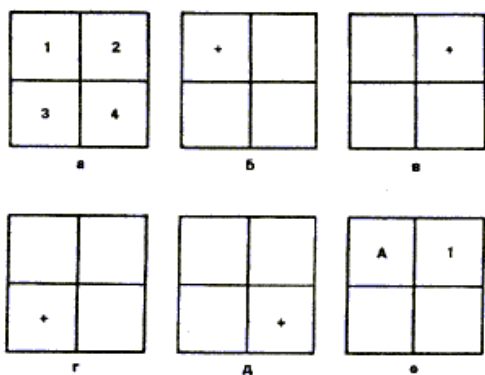


Рис. 16. Адресная кодировка матричных ячеек окна мнемониста и работа с ними

Пробуйте различные варианты, наблюдайте свои ощущения, фиксируйте их в своих записях.

Отрабатывая в течение недели это простое упражнение, вы как бы закладываете в свой мозг, в свою память основной инструмент, с помощью которого вы будете тренировать и активизировать свою память. Навыки видения окна мнемониста в позитивном изображении помогут вам в освоении следующей более высокой ступени обучения в программе «Ультра-Рапид».

Первую неделю вы тренируетесь с пустыми матричными ячейками окна мнемониста.

II этап — вторая неделя.

По истечении первой недели работы с окном мнемониста, когда появится навык внутреннего видения, вы усложняете задачу.

Мысленно обозначьте каждую ячейку матрицы окна номерами по схеме (см.рис.16,а).

Запомните эту схему, матричные ячейки вашего окна мнемониста получили адресную кодировку.

Подготовка. 1. Возьмите теперь изготовленные вами черные иконические геометрические фигуры: крест, круг, квадрат.

Приколите сначала только крест в матричную ячейку № 1 (см.рис.16,б). Подготовка по пунктам 2 и 3, как на I этапе.

Порядок реализации. Смотреть на крест в матричной ячейке № 1 освещенного окна мнемониста, не отрывая взгляда, в течение 1 мин.

Затем, закрыв глаза, постараться увидеть внутренним взором крест; движением глаз (при закрытых глазах) постараться отослать визуализированный крест из матричной ячейки № 1 в матричную ячейку № 2 (см.рис.16,в) визуализированного окна мнемониста. Затем последовательно адресуйте крест в матричные ячейки № 3 (рис. 16, г) и № 4 (рис. 16,д). Таким образом вы должны «прогнать» крест по всем матричным ячейкам окна мнемониста.

Продолжительность. Упражнение выполнять 3—5 мин. в течение первого дня.

Затем введите в игру внутреннего зора круг, а после этого квадрат. Работайте с каждой из этих иконических фигур так же, как вы работали с крестом (см.рис.16,б—16,з).

Итак, на работу с иконическими геометрическими фигурами у вас уйдет три дня (по числу фигур) из второй недели работы с окном мнемониста.

А теперь попробуем осуществить второй вариант прогона иконических фигур по матричным ячейкам окна мнемониста.

Порядок реализации. Смотреть на крест в матричной ячейке № 1 освещенного окна, не отрывая взгляда, в течение 1 мин.

Затем, закрыв глаза, визуализировать крест перед внутренним взором; быстро открыть глаза и отослать визуализированный крест (галлюцинацию креста) движением открытых глаз в ячейку № 2 натурального окна мнемониста. Затем последовательно адресуйте визуализированный крест в матричные ячейки № 3 и № 4 натурального окна мнемониста. Таким образом, вы должны прогнать визуализированный крест по всем матричным ячейкам натурального окна мнемониста.

Работайте с каждой иконической фигурой так же, как вы работали с крестом.

Продолжительность. Упражнение выполнять 3—5 мин. с каждой из трех фигур.

Итак, на работу по второму варианту прогона иконических геометрических фигур по матричным ячейкам у вас уйдет еще 3 дня.

Ожидаемый эффект. Через неделю у вас должен появиться навык прогона иконических геометрических фигур по всем матричным ячейкам окна мнемониста- У кого-то лучше будет получаться прогон визуализированных фигур по визуализированному окну, у кого-то — прогон визуализированных фигур по натуральному. Будет хорошо, если Вы овладеете двумя вариантами в одинаковой степени.

Особые замечания. Работа с окном мнемониста и, в частности, прогон иконических геометрических фигур по матричным ячейкам, способствует улучшению зрения, поскольку здесь присутствуют такие стимулирующие компоненты, как яркий свет, кратковременное прикрывание глаз, перевод глаз с элемента на элемент и др.

III этап — третья неделя.

По истечении второй недели работы с окном мнемониста, когда у вас появится навык прогона иконических геометрических фигур по матричным ячейкам, вы еще более усложняете себе задачу — вводите в игру внутреннего зора прописную букву А и цифру 1.

Подготовка. 1. Возьмите изготовленные вами прописную букву А и цифру 1 черного цвета. Приколите букву в матричную ячейку № 1, а цифру 1 — в матричную ячейку № 2 (см.рис.16,е).

Подготовка по пунктам 2 и 3 та же, что и на 1-м этапе (с. 48).

Порядок реализации. Смотреть, не отрывая взгляда, на освещенное окно с закрепленными в матричных ячейках элементами, в течение 1 мин.

Затем, закрыв глаза, увидеть внутренним взором (визуализировать) окно мнемониста с прописной буквой А в матричной ячейке № 1 и цифрой 1 в матричной ячейке № 2.

Желательно добиваться позитивного изображения. Если получается негативное изображение, не огорчайтесь, это тоже успех.

Продолжительность: 3—5 мин.

Периодичность: 1 раза в день в течение недели.

Ожидаемый эффект. Это упражнение готовит вас к визуализации текстов в матричных ячейках окна мнемониста.

Особые замечания. При работе с прописной буквой А и цифрой 1 вы можете выбрать оптимальное для вас расстояние, удобное для созерцания, в соответствии с типом вашего зрения.

2.3.2. Чтение и работа с медитативным текстом № 1 «Чайная церемония».

Подготовка. Откройте приложение 1 в конце книги, найдите текст № 1 «Чайная церемония».

Порядок реализации. Читать ежедневно, многократно, в течение недели в любое время, свободное от занятий.

Особые замечания. Медитативные тексты следует читать даже более медленным способом, чем вы читаете обычно, так как это тексты, которые требуют размышления. Само понятие «медитативный текст» предполагает медленное, неторопливое чтение с размышлением.

2.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»

Напоминаем вам, что вы выполняете ежедневный комплекс упражнений программы «Сатори» (см.п. 1.4 урока 1), подробное описание техники исполнения которого дано в п. 1.3 урока 1.

2.5. Выполнение контрольного задания по уроку 2

Три недели вы работали с окном мнемониста и сопутствующими ему элементами, читали текст «Чайная церемония» в течение недели, выполняли ежедневный комплекс упражнений программы «Сатори». Теперь вы можете приступить к выполнению контрольного задания по уроку 2.

2.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори». Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 50—75 стр. или Q-140 000 зн. Ориентировочное время на чтение книги 15 мин.

Прочитайте книгу в режиме «Сатори». Как это делается, вы уже знаете из урока 1 .

Зафиксируйте результаты чтения книги в бланке ответа по уроку № 2 — аналогично тому, как вы делали это на уроке 1.

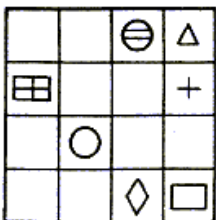
Итак, вторая контрольная книга прочитана вами в режиме «Сатори», бланк ответа по уроку № 2 вами заполнен. Поскольку этот бланк вы отправите нам, не забудьте отметить скорость чтения книги в режиме «Сатори» на своем графике, после чего приступайте к выполнению следующего пункта контрольного задания урока 2.

2.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 1 для тренировки памяти. А теперь переверните бланк отчета по уроку № 2, на обороте которого

находится шестнадцатичленная матрица,

Посмотрите на рисунок 17 в течение 20 сек., затем закройте его и по памяти заполните 7 клеток шестнадцатичленной матрицы на подготовленном бланке.

Оцените свою работу, определив коэффициент запоминания. Если вы правильно проставили все семь фигур в соответствующие ячейки рабочей матрицы, то ваш коэффициент запоминания равен 1; если 6 фигур — 0,9; если 5 фигур — 0,8;



если 4 фигуры — 0,7; если 3 фигуры — 0,6; если 2 фигуры — 0,5; если 1 фигуру — 0,4; если ни одна фигура не попала в свою ячейку — 0,3.

Рис. 17. Рабочая матрица № 1 для тренировки памяти

Это упрощенный вариант оценки вашей наглядно-образной памяти, но на данном этапе обучения мы считаем его вполне достаточным.

Определенный таким образом ваш коэффициент запоминания проставьте рядом с заполненной вами шестнадцатичленной рабочей матрицей № 1 на обороте бланка отчета по уроку № 2.

После заполнения бланка отчета по уроку № 2 приступайте к выполнению следующего пункта контрольного задания,

2.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту № 1 «Чайная церемония».

В течение недели вы каждый день читали текст «Чайная церемония». Теперь возьмите лист бумаги и ответьте на контрольные вопросы. Записывайте только ваши ответы под порядковыми номерами вопросов. Ответы должны быть развернутыми, а не односложными.

Вопросы по тексту «Чайная церемония»

1. Перечислите этапы чайной церемонии.
2. Как Вы считаете, что самое главное в чайной церемонии?
3. Какие картины, зрительные образы возникали у вас при чтении этого текста?
4. Что такое медитация? Опишите состояние медитации.
5. Сколько раз принимают пищу в процессе чайной церемонии?

Теперь, когда вы выполнили контрольное задание по уроку 2, подготовьте отчет по уроку 2. Будьте, пожалуйста, внимательны.

2.6. Отчет по уроку 2

1. Бланк отчета по уроку № 2, заполненный вами после прочтения второй книги в режиме «Сатори».

Не забудьте записать на бланке отчета .ваши фамилию, имя, отчество и учебный номер.

2. На обороте бланка отчета по уроку № 2 выполненный вами тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 1 для тренировки памяти. Не забудьте проставить рядом с рабочей матрицей № 1 подсчитанный вами коэффициент запоминания.

3. Отдельный лист с ответами на вопросы по тексту «Чайная церемония» под порядковыми номерами вопросов.

4. На отдельном листе (можно на обороте вопросов по медитативному тексту) опишите кратко, в произвольной форме ваши успехи, ощущения, впечатления при работе с окном мнемониста (удается ли вам визуализировать окно перед вашим внутренним взором); при прогоне иконических геометрических фигур по матричным ячейкам (удается ли вам это упражнение, какой вариант прогона получается лучше); при работе с прописной буквой А и цифрой 1 (удается ли вам визуализировать окно с этими элементами перед вашим внутренним взором).

Все материалы отчета по уроку 2 положите в конверт вместе с материалами отчета по уроку 1, но пока не отправляйте. Помните, что вы должны отправить в наш адрес отчеты по трем урокам сразу — урокам 1, 2, 3.

После завершения отчета по уроку 2 переходите к уроку 3 в соответствии с вашим примерным личным планом освоения программы «Сатори».

Прежде чем вы приступите к уроку 3, давайте проанализируем новое для вас упражнение «Чтение и работа с медитативным текстом № 1 «Чайная церемония».

Мы обращаем ваше внимание на исключительную важность данного текста. Особенность его состоит в том, что он. представляет собой тренажер «Алгоритм «ТМ — Сатори», который вы изготовили для себя в уроке 1 и который всегда находится перед вашими глазами.

Четыре часа идет простейший процесс чайной церемонии. А что же главное в ней? Главное — общение в состоянии медитации.

Вспомните основные этапы медитации:

1. Подготовка. Концентрация.

2. Расслабление. Рассредоточение.

3. Сосредоточение. Концентрация умственной энергии.

4. Сверхработа. Самореализация. Активная творческая деятельность.

Наиболее важный, бесспорно, четвертый этап. В гости приходят для общения, для того, чтобы решить какие-то проблемы. Нужны ли три предыдущих этапа? Безусловно. Это

подготовительные этапы, необходимые для вхождения в состояние «Сатори». Каждый этап выполняет свою самостоятельную роль. Каждый из этапов самостоятелен, но представляет часть целого: один из этапов в четырехэтапной системе медитации.

Работа с медитативными текстами помогает вам входить в состояние «Сатори».

В медитативных текстах всегда содержатся обучающие элементы. Отвечая на вопросы к медитативному тексту, вы тренируете свое состояние, свое сознание, как бы направляя их по тому пути, по которому следует идти. Не случайно многие элементы восточной психокультуры, которые мы используем, способствуют вхождению в определенное состояние.

Ритуал чайной церемонии — не что иное, как алгоритм вхождения в состояние медитации. Это не просто чаепитие и прием пищи. Это именно ритуал, располагающий, обучающий.

Мы намеренно начинаем с простого медитативного текста, с тем чтобы, когда мы перейдем к более сложным текстам (а тексты с каждым разом будут все более сложными и потребуют от вас известной подготовки), вы правильно использовали их для обучения.

УРОК 3

ВИДЕОТРЕНИНГ В СИСТЕМЕ ПАМЯТИ

Содержание урока

- 3.1. *Теория.* Эйдетизм. Синестезия.
- 3.2. *Методические материалы к уроку 3:* Методические материалы урока 1 (см.п. 1.2 урока 1). Окно мнемониста. Слова МАМА, ПАПА. Рабочая матрица № 2 для тренировки памяти. Медитативный текст № 2 «Роза мира». Книга научно-популярного характера (Q - 200 000 зн.).
- 3.3. *Упражнения.*
 - 3.3.1. Работа с окном мнемониста.
 - 3.3.2. Чтение и работа с медитативным текстом №2 «Роза мира».
- 3.4. *Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»* (см.п. 1.4 урока 1).
- 3.5. *Выполнение контрольного задания по уроку 3.*
 - 3.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори».
 - 3.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 2 для тренировки памяти.
- 3.6. Отчет по уроку 3.

3.1. Теория

Проблема развития и тренировки памяти предполагает комплексный подход. Самое большое значение в решении этой задачи имеет визуализация мышления. Хотим напомнить, что в программе «Доминанта 2000-го года» мы с вами обсуждали эти проблемы.

В предыдущем уроке мы рассмотрели особенности работы левого и правого полушарий. Невербальное образное мышление — тот вид мышления, который более продуктивен, более совершенен. Все творческие процессы совершаются именно на этом уровне. К сожалению, есть основания предполагать, что у большинства людей активность названного вида мышления чрезвычайно мала. Наша задача — использовать средства активизации именно этой части нашего интеллекта. Мы решаем поставленную задачу, постепенно наращивая темпы, увеличивая нагрузку на те сферы мышления, которые отвечают за невербальное образное мышление. Мы хотим познакомить вас с двумя направлениями в области визуализации мышления, которые, возможно, вам известны и роль которых в развитии и видеотренинге памяти исключительно велика, — это эйдетизм и синестезия.

Эйдетизм — это фотографическая память. Люди, обладающие такой памятью, «видят» свои воспоминания так, словно мозг проецирует их на экран. Человек, обладающий эйдетическим восприятием, обеспечивает мгновенную фиксацию воспринятой картины, которая отражается у него как бы на внутреннем экране и хранится некоторое время, в течение которого происходит считывание. Образно говоря, эйдетик, воспринимая картину, например, мандалу, удерживает ее на уровне

иконической памяти. А затем можно представить себе (механизм этого процесса пока неясен), что появляется как бы внутренний луч, который сканирует эту картину и отправляет ее сразу в долговременную память. Так кратко можно изложить механизм эйдетической памяти.

Можно ли развивать эйдетическую память или нужно родиться эйдетиком? Однозначного ответа на этот вопрос сегодня нет. Существует мнение ученых, что эйдетизм в зрелом возрасте есть состояние, близкое к патологии, хотя 90 % детей в возрасте 10—12 лет обладают эйдетическим восприятием. Это было замечено чрезвычайно давно. Многолетние наблюдения доказывают справедливость данного факта. Представьте себе такую ситуацию: средняя школа, 4 класс. Ученик Петя Васечкин сидит за партой, пытается скрыть волнение: как бы не вызвали. И вдруг, о ужас, учитель называет его фамилию. Бросив последний взгляд на страницу раскрытого учебника, Петя Васечкин идет к доске. И здесь происходит чудо. Слово в слово он воспроизводит страницу учебника. При этом он как бы видит внутренним взором всю страницу целиком, включая знаки препинания. Учитель в восторге и ставит ученику 5. Ученик также чрезвычайно доволен. Подобные факты очень часто имеют место в этом возрасте, хотя здесь еще должно присутствовать определенное состояние — своего рода стресс, который как бы стимулирует способности к эйдетическому восприятию.

Можно ли развивать в себе такое восприятие? Конечно, можно. Мы ставим перся собой эту задачу и решаем ее, работая с окном мнемониста. Видеотренинг памяти представляет собой визуализацию предметов, изображений, текстов. Не случайно вы постоянно слышите в сеансе медитации: «Я вижу текст», «я вхожу в него», «Я сливаюсь с ним». Что значит «видеть текст»? Каждый из вас сам решает эту задачу. Способности человека к восприятию текста обнаруживаются не в пассивном запоминании, а в творческом, активном восприятии и затем в воспроизведении исходного текста в любое время. Надо развивать культуру визуального мышления. Основнымместищем зрительных образов является правое полушарие. Именно оно «отвечает» за образное восприятие информации. Зрительное образное восприятие текстов активизирует работу правого полушария, а значит, способствует повышению творческой деятельности. Следовательно, нужно активно включать в работу правое полушарие.

Те упражнения, которые мы предлагаем вам для тренировки памяти, как раз решают эту задачу. Эйдетическое восприятие, конечно, замечательная вещь, можно развить у себя способность к нему, но до определенных пределов. Здесь мы опять считаем своим долгом повторить предупреждение — не превращайте свои тренировки в идефикс (навязчивую идею). Мера необходима во всем, не случайно мы во всех упражнениях даем рекомендации по периодичности (цикличности) упражнений, т.е. дозируем их.

Хотим отметить, что в программе «Сатори» мы не исчерпали всех средств обучения и всего инструментария, это задача следующей ступени нашей Комплексной программы. В программе «Ультра-Рапид» есть специальные упражнения, которые решают задачу развития эйдетического восприятия. Программа «Сатори» является как бы подготовительной для поднятия культуры визуального

мышления. К сожалению, для нашего века научно-технического прогресса характерно отсутствие культуры визуального мышления. Почему создавались изумительные художественные произведения, скульптуры в эпоху Возрождения? Не потому, что люди были более способными, а потому, что существовал культ визуального мышления, когда человек с раннего возраста обучался видеть и создавать красоту. Сегодня обучают чему угодно, но только не этому. Нужно вернуться к древним истокам, и сделать это можно, закладывая основы визуальной культуры в самом раннем возрасте.

Синестезия — это совместное чувство, одновременное ощущение — явление, состоящее в том, что какой-либо раздражитель, действуя на соответствующий орган чувств, вызывает не только ощущение, специфическое для данного органа чувств, но одновременно еще и добавочное ощущение или представление, характерное для другого органа чувств.

Наиболее распространенным проявлением синестезии является так называемый цветной слух, при котором звук наряду со звуковым ощущением вызывает и цветовое. Цветовой слух наблюдался у композитора А.Н.Скрябина, который обладал очень развитой синестезией. У Скрябина каждый звук имел определенную окраску, ему принадлежит идея цветомузыки.

Можно вспомнить выдающегося мнемониста Шерешевского, который, проходя мимо забора, мог сказать про него: «Он такой шершавый, такой горький на вкус». Можно себе представить, как развита была синестезия у этого человека — и осязательные, и вкусовые ощущения.

По своей природе синестезия, по-видимому, представляет собой усиленное взаимодействие анализаторов: визуализация слышимого — цвет — звук; осязание — вкус и др. У многих людей, например, желто-оранжевый цвет вызывает ощущение тепла, а сине-зеленый — ощущение холода, и т.д.

Что из всего этого следует? Когда мы говорим об активизации процессов нашего мышления и памяти, нужно как можно больше средств привлекать для активизации процесса восприятия. Вот почему, воспринимая текст, вы должны видеть, слышать, осязать, ощущать, чувствовать запахи, иметь вкусовые ощущения, т.е. задействовать все пять органов наших чувств. Чем больше различных компонентов будет вовлечено в процесс запоминания, в процесс восприятия текста, тем глубже, полнее и эффективнее будет процесс восприятия и воспроизводства, т.е. степень развития нашей памяти. Мы, к сожалению, очень пассивны в созерцании. Не случайно многие специалисты говорят: «Мы смотрим, но не видим». Так давайте же учиться видеть, давайте, воспринимая, учиться сознательно воздействовать на пять органов наших чувств. И делать это тогда, когда нам действительно нужно. Результатом будет более глубокое и продуктивное восприятие, последующее запоминание и понимание того, что мы воспринимаем. Развитию синестезии способствует чтение и работа с медитативными текстами, такими, как, например, медитативный текст № 2 «Роза мира».

3.2. Методические материалы урока 3

Прежде чем приступить к упражнениям данного урока, подготовьте все необходимое.

У вас постоянно под рукой методические материалы урока 1 (см.п.1.2 урока 1).
Окно мнемониста вы изготовили для себя в предыдущем уроке и уже работали с ним.

Прописные буквы для слов МАМА, ПАПА у вас уже готовы, вы изготовили их в предыдущем уроке.

Для работы в этом уроке вам понадобится медитативный текст № 2 «Роза мира», помещенный в приложении 1 в конце книги.

Итак, имея все необходимое, вы приступили к выполнению упражнений заключительного урока 3 первой части программы «Сатори».

3.3. Упражнения

3.3.1. Работа с окном мнемониста:

1 этап — первая неделя.

Подготовка. 1. Возьмите окно мнемониста, с которым вы работали в предыдущем уроке.

2. Возьмите изготовленные вами в предыдущем уроке прописные буквы А, М, П для составления из них слов МАМА, ПАПА. Закрепите слово МАМА в матричной ячейке № 3, слово ПАПА в матричной ячейке № 4.

Теперь ваше окно примет вид в соответствии с рис.18.

3. Разместите окно мнемониста вертикально на расстоянии в соответствии со своим типом зрения так, чтобы обеспечить четкую видимость элементов.

4. Осветите окно ярким светом. Свет должен исходить из-за вашей головы, сзади, сверху.

5. Примите удобную для себя позу.

Сидеть следует прямо. Не наклоняйте голову влево, вправо или вперед и не запрокидывайте ее назад, взгляд должен быть перпендикулярен полю окна.

Порядок реализации. Смотреть на освещенное поле окна с закрепленными в нем элементами, не отрывая взгляда, в течение 1 мин.

Закрывать глаза. Перед внутренним взором возникнет окно мнемониста.

А	1
МАМА	ПАПА

Рис.18 Рабочая матрица окна мнемониста урока 3

В левой верхней матричной ячейке № 1 ярко, четко, контрастно видите прописную букву А.

В правой верхней матричной ячейке № 2 ярко, четко, контрастно видите цифру 1.

Удерживайте эти два знака.

А теперь медленно и спокойно перемещайте взгляд, свой внутренний взор (движением глаз при закрытых глазах) на левую нижнюю матричную ячейку № 3.

Нужно увидеть, как там ярко высвечивается слово МАМА.

Видеть слово МАМА.

Плавно перемещайте взгляд, свой внутренний взор (движением глаз при закрытых глазах) в правую нижнюю матричную ячейку № 4. Увидеть слово ПАПА.

Открыли глаза.

Повторите упражнение.

Наблюдайте, созерцайте, потом закрывайте глаза. Окно, заполненное элементами, будет удерживаться перед вашим внутренним взором все дольше и дольше, элементы будут выступать все более четко, контрастно.

Продолжительность — 5 мин.

Периодичность — два раза в день, 4—5 дней в течение первой недели.

Ожидаемый эффект. В перспективе каждая матричная ячейка окна будет восприниматься, как страница книги.

Особые замечания. На этом этапе тренировок необходимо добиваться четкой визуализации. Заполненное элементами окно визуализируется очень ненадолго — возникает так называемый последовательный запечатленный образ.

Возможен вариант, когда слушатель программы «Сатори» увидит сразу все окно целиком, со всеми вписанными в него элементами, перед своим внутренним взором. Это замечательно! Можно только порадоваться такому успеху.

Работа с окном мнемониста как прием тренировки памяти чрезвычайно эффективна.

Если вы испытываете трудности и проблемы, они естественны. Вы пока просто не привыкли к такому способу восприятия и запоминания. Вот почему задача заключается в том, чтобы прежде всего добиться яркого представления окна, заполненного элементами. Поместите окно мнемониста на видном месте. Пускай это заполненное элементами окно попадает на глаза как можно чаще и в свободное от занятий время.

II этап — вторая неделя.

По истечении первой недели работы с заполненным элементами окном мнемониста, когда появится навык внутреннего видения заполненного окна, вы усложняете себе задачу.

Подготовка. Уберите все элементы из матричных ячеек окна мнемониста.

Примите позу, к которой вы привыкли.

Порядок реализации. Смотреть на освещенное поле окна с пустыми ячейками в течение 1 мин.

Вызывайте у себя уже произвольно видение сначала прописной буквы А в матричной ячейке № 1, а затем цифры 1 в матричной ячейке № 2, затем слова МАМА в матричной ячейке № 3. И, наконец, слова ПАПА в матричной ячейке №4.

Будет замечательно, если вам удастся вызывать введение окна мнемониста, заполненное элементами целиком.

Глаза могут быть или открыты, или закрыты, кому как удобнее. Ищите свой вариант. Главное — постараться вызвать введение в окне с пустыми матричными ячейками элементов поочередно или всех сразу.

Продолжительность — 3—5 мин.

Периодичность — два раза в день, 4—5 дней в течение второй недели.

Ожидаемый эффект. На этом этапе включаются другие механизмы воспроизведения, именно здесь обеспечивается визуализация подачи изображения путем его многократного удержания в памяти (запечатленный образ). Мы воздействуем на те зоны нашего мозга, которые обеспечивают развитие этих чрезвычайно важных компонентов нашего мышления.

Особые замечания. Можно чередовать упражнения первой недели и второй недели попеременно: один раз в день работать с заполненным элементами окном мнемониста, второй раз в день — с пустым окном.

Упражнение простое и очень эффективное. Каждая матричная ячейка — это как бы страница текста. Мы начинаем с очень простого элемента: одна прописная буква А и цифра 1.

Затем вводим простые слова МАМА,ПАПА; в перспективе в каждую матричную ячейку мы будем закладывать страницы текста.

Работая с окном мнемониста, вы все более убеждаетесь, что есть эффект улучшения зрения — идет мощная стимуляция зрительных органов и соответствующих участков мозга, отвечающих за состояние зрительной системы.

3.3.2. Чтение и работа с медитативным текстом № 2 «Роза мира».

Порядок реализации. В уроке 2 вы уже работали с текстом «Чайная церемония», отвечали на вопросы, и мы с вами проанализировали это упражнение. Мы еще раз обращаем ваше внимание на то, что при работе с медитативными текстами мы не определяем скорость чтения и коэффициент понимания. При оценке чтения этих текстов важно нечто другое, здесь присутствует цель помочь вам входить в состояние «сатори».

Сегодня и всю неделю каждый день вы будете читать этот текст, который представляет собой отрывок из книги Даниила Андреева «Роза мира (Метафизическая история)». Эта книга впервые опубликована у нас в стране в 1991 г; (М., издательство «Прометей»). Возможно, вы слышали об этом произведении, может быть, даже читали его. Даниил Андреев, известный писатель с очень интересной и в то же время трагической судьбой, был одной из многочисленных жертв сталинских репрессий.

Медитативный текст «Роза мира» — глубокий, чрезвычайно интересный текст. Постарайтесь его многократно прочитать и проработать. Отвечать на вопросы по этому тексту вам предстоит на следующем уроке 4.

3.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»

Напоминаем вам, что вы продолжаете выполнять ежедневный комплекс упражнений программы «Сатори», урок 1, разученный вами. Подробное описание техники исполнения комплекса упражнений дано в п. 1.3 урока 1.

3.5. Выполнение контрольного задания по уроку 3

Две недели вы работали с окном мнемониста: первую неделю с заполненными элементами матричными ячейками, вторую неделю — с пустыми матричными ячейками; читали медитативный текст «Роза мира» в течение недели, в свободное от занятий время; выполняли ежедневный комплекс упражнений программы «Сатори».

Теперь вы можете приступить к выполнению контрольного задания по уроку 3, заключительному уроку части I программы «Сатори».

3.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори». Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 80—100 страниц или Q - 200 000 эн. Ориентировочное время на чтение книги 15 мин.

Прочитайте книгу в режиме «Сатори». Как это делается, вы усвоили в уроке 1, см.п. 1.5.

Зафиксируйте результаты чтения книги в бланке отчета по уроку 3 — аналогично тому, как вы делали это в уроке 1.

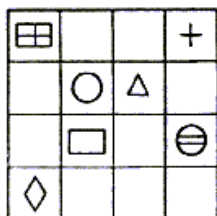
Итак, третья контрольная книга прочитана вами в режиме «Сатори». Бланк отчета по уроку 3 вами заполнен. Поскольку этот бланк вы отправите нам, не забудьте отметить скорость чтения книги в режиме «Сатори» на своем графике, после чего приступайте к выполнению следующего пункта контрольного задания урока 3.

3.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 2 для тренировки памяти.

А теперь переверните бланк отчета по уроку 3, на обороте которого находится шестнадцатиячеечная матрица.

На рис.19 изображена «Рабочая матрица № 2 для тренировки памяти», созерцайте рисунок в течение 20 сек. и запоминайте объекты, изображенные в матричных ячейках. Закройте рисунок и по памяти заполните 7 клеток шестнадцатиячеечной матрицы на вашем бланке.

Оцените свою работу, определив коэффициент запоминания, аналогично тому, как вы это делаете в уроке 2, см.п.2.5.2. Проставьте ваш коэффициент-запоминания рядом с заполненной вами рабочей матрицей № 2 на обороте бланка отчета по уроку 3.



Теперь, когда вы выполнили контрольное задание по уроку 3, подготовьте отчет по уроку 3. Будьте особенно внимательны, так как это заключительный урок части I программы «Са-тори».

Рис. 19. Рабочая матрица» № 2 для тренировки памяти

3.6. Отчет по уроку 3

1. Бланк отчета по уроку 3, заполненный вами после прочтения третьей контрольной книги в режиме «Сатори».

Не забудьте написать на этом бланке ваши фамилию, имя, отчество и учебный номер.

2. На обороте бланка отчета по уроку 3 выполненный вами тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 2 для тренировки памяти. Не забудьте поставить рядом с рабочей матрицей № 2 ваш коэффициент запоминания.

3. На отдельном листе кратко, в произвольной форме опишите ваши успехи, ощущения, впечатления: при работе с заполненными элементами окна мнемониста (удается ли вам визуализация окна, заполненного элементами); при работе с пустым окном мнемониста (удается ли вам визуализировать элементы в пустых матричных ячейках); если да, то как вы достигаете этого эффекта — с открытыми или закрытыми глазами).

Все материалы по уроку 3 положите в конверт вместе с материалами отчетов по предыдущим двум урокам.

Теперь вы выполнили контрольные задания по первым трем урокам, сделали по ним отчеты. Вы закончили занятия по части I программы «Сатори». Мы поздравляем вас! Просим выслать в наш адрес отчеты по всем трем урокам: 1, 2, 3. Проверьте, на всех ли бланках отчетов по урокам указаны необходимые данные: фамилия, имя, отчество, ваш учебный номер. Не забудьте также указать ваш учебный номер на конверте с отчетами — вверху слева. Просим вложить пустой конверт с вашим домашним адресом для ответа, этим вы ускорите обработку корреспонденции.

Дорогой друг!

Теперь, когда вы закончили работу по части I «Техники тренировки памяти» — второй ступени нашей Комплексной программы интеллектуального развития человека, давайте еще раз вместе с вами проанализируем пройденный материал.

Какое место в системе памяти занимает видеотренинг? Прежде всего следует отметить, что из всех видов памяти наиболее важной для нас является зрительная память. Мы не ставим перед собой задачу подавить другие виды памяти, но в режиме быстрого чтения, особенно чтения в режиме «Сатори», предпочтение отдается зрительной памяти. Почему? Потому что зрительная память — самая экономичная.

В основе тренинга зрительной памяти лежит известная гипотеза советского психолога проф. В.П.Зинченко о продуктивности восприятия. Восприятие всегда активно, продуктивно, оно предполагает антиципацию, предвосхищение и в большей степени развитие вероятного прогноза. Выдвигается активная и продуктивная гипотеза: «То, что я увижу сейчас, я уже знаю наперед», т.е. прежде чем увидеть что-то, мы уже знаем, что это будет. Не всем присуще это качество. Люди по характеру восприятия делятся на два типа:

- 1) эмоциональный — восприятия основаны на ощущениях, эмоциях, запахе, вкусе. В основе информационной деятельности лежит первая сигнальная система, значение которой все более возрастает;
- 2) логический — восприятие вербально-логическое, словесное.
Предпочтительней работать с первым типом.

Можно ли формировать у людей характерные признаки эмоционального восприятия? Нет, они либо есть, либо их нет. Но можно развивать то, что называется видеотренингом. Видеотренинг в системе памяти представляет собой визуализацию всех предметов, изображений, текстов. Надо не просто читать тексты, этого недостаточно. Нужно ежеминутно, ежечасно зрительно представлять образы, которые возникают в процессе чтения. Старайтесь не только понять общий смысл текста, но также представить себе панораму событий, а важные моменты текста

вообразить яркими образами. Существенную помощь в таком восприятии текста оказывает чтение медитативных текстов, таких как «Роза мира».

Безусловно, наиболее эффективное воздействие на развитие зрительной памяти оказывает «ТМ—Сатори» на медитативной диаграмме — цветной мандале, работа с окном мнемониста, запоминание фигур рабочей матрицы.

В части II Техники тренировки памяти мы продолжим работу по активизации зрительной памяти, а также включим ряд способов воздействия на подсознание.

Приглашаем вас к освоению части II программы «Сатори».

ЧАСТЬ II

Вы приступили к изучению уроков части II учебно-методических материалов. Мы надеемся, что вы успешно справились с первыми, очень насыщенными уроками и отправили свои отчеты по трем урокам в наш адрес.

Давайте сейчас подведем итоги ваших достижений в развитии и тренировке памяти. Вспомним алгоритм программы «Сатори».

Вы твердо усвоили, что основными факторами активизации деятельности человека являются:

физическое здоровье;
эмоциональное восприятие;
интеллектуальное развитие.

Теперь вы знаете, что на эти три состояния можно сознательно воздействовать, вы работаете над этим уже более двух месяцев.

Вы выполняете ежедневный комплекс упражнений программы «Сатори»:

Асаны, которые делают тело сильным, здоровым и очень гибким, помогают в контроле над эмоциями, улучшают работу внутренних органов, выравнивают и усиливают ваше биополе. С помощью практики асан можно избавиться даже от многих болезней.

Медитативную фразу программы «Сатори» вы не забыли и произносите ее каждый день, это ключ к успеху в вашей жизни:

ЗДОРОВЬЕ! РАДОСТЬ! ПАМЯТЬ!

Ритмическое дыхание йогов позволяет вам снять возбуждение и усталость, управлять своими эмоциями.

Техника медитации программы «Сатори» на объекте медитации — цветной мандале — модели Вселенной — дарует вам ощущение единства с природой и Вселенной, раскрывает творческие силы и интуитивную мудрость.

Точечный массаж биологически активных зон позволяет вам воздействовать на точки и каналы иглоукалывания, стимулируя тем самым циркуляцию энергии.

Чтение в режиме «Сатори» нужных вам текстов и книг развивает и обогащает ваш интеллект.

Вы работаете с **окном мнемониста** — это как бы еще одна мандала черно-белого цвета. Выполняя упражнения, связанные с окном мнемониста, вы тем самым оказываете воздействие на анатомические структуры мозга, включаете в работу правое полушарие.

Вы практикуете **видеотренинг**, улучшаете свою зрительную память, оказываете мощное воздействие на все органы зрительной системы, стимулируя работу тех участков мозга, которые в обычном состоянии не задействованы; участков мозга, ведающих зрительной

памятью, и тем самым вы развиваете свою экстрасенсорику.

Вы выполняете, **специальные упражнения**, направленные на тренировку памяти. Все это позволяет вам перейти к изучению II части Техники тренировки памяти — уроков 4, 5, 6, 7., успешное выполнение которых поможет осуществить ряд качественных преобразований в развитии вашей памяти.

УРОК 4. СПОСОБЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПОДСОЗНАНИЕ

Содержание урока

4.1. *Теория*: Три способа эмоционального воздействия на . подсознание.

4.2. *Методические материалы к уроку 4*. Методические материалы урока 1 (см.п.1.2 урока 1). Окно мнемониста. Экраны мнемониста: а) с текстом: «Три способа эмоционального воздействия на подсознание» — доминанта урока 4; б) с десятью значимыми для вас номерами телефонов; в) со значимым для вас стихотворением (четверостишием). Рабочая матрица № 3 для тренировки памяти. Медитативный текст № 2 «Роза мира». Книга научно-популярного характера (объем 120—150 стр., Q = 300 000 знаков).

4.3. *Упражнения*.

4.3.1. Работа с экраном мнемониста — доминантой урока 4.

4.3.2. Работа с окном мнемониста.

4.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом № 2 «Роза мира».

4.4. *Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»* (см.п.1.4 урока 1). - 4.5. *Выполнение контрольного задания по уроку 4*.

4.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори».

4.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 3 для тренировки памяти.

4.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту №2 «Роза мира».

4.6. *Отчет по уроку 4*.

В I части программы «Сатори» мы выяснили, что роль подсознания в интеллектуальном развитии человека весьма значительна. А можно ли воздействовать на подсознание человека непосредственно? Мы отвечаем на этот вопрос положительно. Инструмент, с помощью которого решается данная задача, — наши эмоции.

Именно этому и посвящен урок 4

4.1. Теория

Что такое эмоции? Психологи называют эмоциями силу потребности и возможности ее удовлетворения в данный момент времени.

Уровень энергетической мобилизации (активизации) организма, необходимый для осуществления эмоциональных функций, обеспечивается вегетативной нервной системой в ее взаимодействиях со структурами головного мозга, составляющими центральный нервный субстрат эмоций. При эмоциях происходит изменение в

деятельности органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции, скелетной и гладкой мускулатуры и др.

Эмоции человека являются продуктом общественно-исторического развития. Они относятся к процессам внутренней регуляции поведения.

Эмоция предполагает, с одной стороны, потребность в деятельности, а с другой — возможность реализовать свою потребность.

Программа «Сатори» ставит своей целью обеспечение трех каналов воздействия: физического, эмоционального, интеллектуального. В уроке 4 мы рассмотрим еще один из способов, обеспечивающий воздействие на подсознание через эмоции. Можно ли управлять своим состоянием, своими эмоциями? Да, можно. Воздействуя на эмоции, управляя эмоциями, мы тем самым воздействуем на подсознание, развиваем механизмы подсознательной памяти.

Каковы же способы эмоционального воздействия на подсознание?

Эмоция — это сила потребности. Можно ли регулировать силу потребности? Чем она определяется и как управлять ею?

Состояние «сатори», состояние озарения означает легкое, радостное, возбужденное, приподнятое состояние, когда все получается, все идет легко и свободно, само собой. Наша задача — сделать процесс вхождения в это состояние произвольным, т.е. неуправляемым, совершающимся сам собой, и научиться управлять неуправляемыми процессами.

Еще великий актер и режиссер К.С.Станиславский дал интуитивно найденную систему обучения актеров, он нашел средства воздействия на их эмоциональное состояние. В системе Станиславского впервые решается проблема сознательного овладения творческими процессами, исследуется путь органичного перевоплощения актера в образ. Основа учения Станиславского — учение о сверхзадаче. Сегодня наука объясняет феномен системы Станиславского так: «произвольное управление произвольно неуправляемой системой». Система Станиславского блестяще доказала такую возможность. Она сегодня признана во всем мире.

В самом деле, представьте себе актера, который входит на сцену и должен изобразить радость. Он этой радости не испытывает, но он должен. И мастерство актера заключается в том, чтобы не имитировать состояние, а моделировать его — радость. Моделировать и показывать радость, горе и любые другие состояния. Именно умение управлять эмоциями и передавать различные состояния и определяют мастерство актера. Станиславский доказал, что этому можно научиться.

Мы предлагаем вам три способа эмоционального воздействия на подсознание, преследующих цель — развитие памяти.

Первый способ. Заставить себя хотеть с радостью и воодушевлением — способ, когда достигается самогипнотическое воздействие, вызывающее желание мгновенно запомнить все

сразу.

Посмотрел — запомнил. Вы можете ставить перед собой такую задачу, многократно повторять ее, и она станет выполнимой, реальной. Обязательным компонентом, обеспечивающим эффективность решения этой задачи, является радость, воодушевление, приподнятое настроение.

Нужно заставить себя хотеть. Хочу — запомню. Никогда раньше не запоминал тот объем материала, который я сейчас воспринимаю. Получается, я заставил себя, я испытываю удовлетворение от этого. Радость, воодушевление должны непременно сопровождать этот процесс.

Второй способ. Соперничество — чувство «А чем я хуже других мнемонистов?»

Соперничество — чувство, которое сопровождает нас в жизни. Соперничество родило спорт — оно выражает волю к победе и ничего более. Соперничество в решении проблемы должно не давить, а помогать.

Третий способ. Значительность — весомость, авторитет, солидность, респектабельность — таким образом создаются условия не только качества запоминания, но и престижности самого процесса, условия психологической гарантии сверхзапоминания.

Этот способ эмоционального воздействия означает следующее: вы выполняете действие качественно иное. Действие, которое вызывает престижность самого процесса. Вы осознаете, насколько значимо, весомо, авторитетно и солидного

новое качество, которое приобретаете. Вы осознаете себя как личность и значительность того, что вы делаете: развиваетесь, самоуглубляетесь, познаете себя, свои внутренние резервы, самореализуетесь, прогрессируете на пути самопознания.

Тренируя эти три способа эмоционального воздействия на подсознание, мы тренируем подсознательную память.

Именно в этом специфика Техники тренировки памяти, которую мы предлагаем Вам. Ее высокая эффективность объясняется тем, что тренируется подсознательная сфера нашего мышления на фоне того состояния, которое мы вызываем.

Механизмы эти очень просты. Вы должны убедиться в их эффективности, а затем заставить их работать на вас.

4.2. Методические материалы к уроку 4

Вы прочитали вступительное слово ко II части учебно-методических материалов Техники тренировки памяти, ознакомились с теоретической частью урока 4, еще раз убедились в значимости ваших занятий, а теперь, прежде чем приступить к упражнениям данного урока, приготовьте все необходимое. В уроке 3 вы немного отдохнули, вам не пришлось изготавливать тренажеры, в этом уроке вновь придется потрудиться.

Методические материалы урока 1 (см.п.1.2 урока1) у вас всегда под рукой, вы постоянно пользуетесь ими. Окно мнемониста тоже заняло свое надлежащее место в ваших тренировках.

Экраны мнемониста:

а) Изготовьте «Экран мнемониста — доминанта урока 4» с вписанным в него текстом (см.рис.20) удобного для вас формата

б) Изготовьте из ватмана или другой белой плотной бумаги «Экран мнемониста для записи 10-ти номеров телефонов» по размерам, указанным на рис. 21. (Все размеры на рис. 21 и 22 даны в мм.)

в) Изготовьте из ватмана или другой белой плотной бумаги «Экран мнемониста для записи стихотворения» (четверостишия) по размерам, указанным на рис.22.

Медитативный текст № 2 «Роза мира» имеется у вас с прошлого урока.

Итак, после того как вы приготовили все необходимое, приступайте к упражнениям урока 4, выполнение которых даст качественный скачок в развитии вашей памяти.

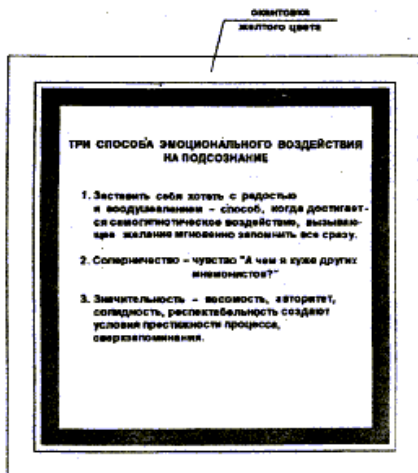


Рис. 20 Экран мнемониста — доминанта урока 4

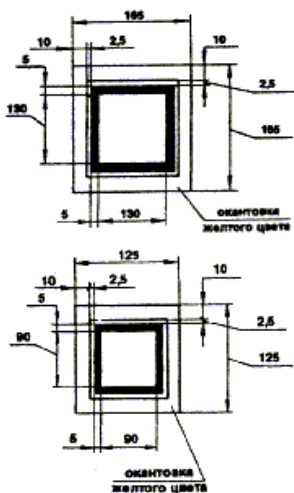


Рис.21 Экран мнемониста для записи 10-ти номеров телефонов

Рис. 22. Экран мнемониста для записи стихотворения

4.3. Упражнения

4.3.1. Работа с экраном мнемониста — доминантой урока 4.

Подготовка. Возьмите изготовленный вами экран мнемониста с вписанным в него текстом — доминантой урока 4 (см.рис.20).

Поместите его так, чтобы он постоянно был у вас перед глазами.

Порядок реализации. Надо видеть слова и как бы мысленно внедрять в свое сознание необходимость, возможность, реальность осуществления каждого из этих трех способов эмоционального воздействия на подсознание.

Периодичность определяется вашей занятостью. Как только вы беретесь за какое-либо дело: чтение книги, выполнение уроков, выполнение задания, работу, и др., вы обращаетесь к доминанте урока 4, как бы самонастраиваетесь на этот процесс.

Ожидаемый эффект. Путем осознания вы убедитесь в эффективности каждого из трех способов эмоционального воздействия на подсознание. Затем они начнут работать сами собой без вашего видимого участия. Например, радость, воодушевление автоматически реализуют запоминание.

Особые замечания. Мы тренируем подсознательный механизм мышления на фоне того состояния, которое мы вызываем.

Как убедиться в проверке эффективности трех способов эмоционального воздействия на подсознание с целью улучшения нашей памяти? Только постоянно упражняясь.

4.3.2. Работа с окном мнемониста.

1 этап — первая неделя.

Подготовка. 1. Окно мнемониста занимает ставшее привычным для него место, оно освещено. Позу для работы с окном мнемониста вы уже принимаете автоматически, она удобна для вас.

2. Возьмите экран мнемониста с десятью значимыми для вас телефонами, которые вы выписали из своей записной книжки: это телефоны родственников, друзей, приятелей, рабочие телефоны, которыми вы пользуетесь ежедневно, но которые до сих пор не можете запомнить и постоянно вынуждены заглядывать в свою записную книжку. Желательно в экран мнемониста вписать не короткие номера телефонов, а состоящие примерно из 5—7 цифр.

3. Разместите экран мнемониста с номерами телефонов в верхней левой матричной ячейке № 1 окна мнемониста, все остальные матричные ячейки окна мнемониста пока остаются пустыми.

4. Расстояние от окна мнемониста вами выбрано в соответствии с типом вашего зрения так, чтобы вы отчетливо различали написанные номера телефонов.

Порядок реализации. 1-й способ. Добивайтесь воспроизведения десяти номеров телефонов за один. только взгляд. Что значит за один взгляд? Взгляд — это несколько секунд. Вы не должны перечитывать все десять номеров телефонов. Нужно именно бросить взгляд (2—3 сек.), а затем воспроизвести, записать все десять номеров, после чего проверить правильность записи.

Вы наверняка убедитесь в том, что ошиблись, что не смогли воспроизвести все десять номеров телефонов. Постарайтесь добиться этого.

Продолжительность — не более 3—5 попыток за один раз.

Периодичность — 5 дней первой недели, выполнять упражнение 2 раза в день.

Особые замечания. Тренировка считается законченной тогда и только тогда, когда вы, взглянув на десять номеров значимых для вас телефонов, безошибочно сможете записать их.

Затем можете взять следующий блок из десяти других номеров телефонов, менее значимых для вас, но все же знакомых, и продолжить тренировку со вторым блоком телефонов. Не спешите. Если за неделю вы запомните только один блок телефонов, это хорошо. Кто-то справится и с двумя блоками, но все это очень индивидуально.

У вас может возникнуть такой вопрос: «А не получится ли так, что я телефоны не зрительно, а просто по памяти перепису, так как, часто пользуясь ими, я их и так

помню?» Частично это так и есть, но все равно здесь решается задача тренировки памяти. Не случайно для первой тренировки взяты знакомые номера телефонов, т.к. они вызывают у вас определенные ассоциации: вы связываете с каждым номером как бы зрительный образ человека, которому принадлежит этот номер телефона. Возникает как бы мнемоническая цепочка: чем больше ассоциаций будет у вас связано с запоминаемым объектом, чем лучше, легче, быстрее, проще, прочнее будет эта связь, тем успешнее будет последующее воспроизведение номеров телефонов.

Порядок реализации. 2-й способ. Смотреть (вглядываться) в матричную ячейку № 1 окна мнемониста с десятью номерами телефонов в течение 10 сек., закрыть глаза и движением глаз (глаза закрыты) перебросить зрительную галлюцинацию десяти номеров телефонов вниз — в матричную ячейку № 3 окна мнемониста. Видеть там номера телефонов так долго, сколько держится зрительная галлюцинация.

Попытаться воспроизвести номера телефонов (записать).

Особые замечания. Попытаться добиться четкой зрительной галлюцинации блока из десяти номеров телефонов в пустой матричной ячейке № 3 окна мнемониста. Возможно, что у некоторых переброс блока номеров телефонов лучше получится с открытыми глазами.

Это упражнение аналогично упражнению с иконическими геометрическими фигурами: крестом, кругом и квадратом, которое вы освоили в уроке 2, см.п.2.3.1 урока 2.

II этап — вторая неделя.

Подготовка. 1. То же, что на первом этапе — первая неделя.

2. Возьмите экран мнемониста со значимым для вас стихотворением (четверостишием), которое вызывает у вас приятные ассоциации.

3. Разместите экран мнемониста со стихотворением в верхней правой матричной ячейке № 2 окна мнемониста, где раньше была размещена цифра 1, все остальные матричные ячейки окна мнемониста пока пустые.

4. Расстояние от окна мнемониста устанавливается в соответствии с типом вашего зрения так, чтобы Вы отлично видели написанное стихотворение.

Порядок реализации. 1-й способ. Тот же, что и на I этапе первой недели. Бросить взгляд (2—3 сек.), а затем воспроизвести (записать) стихотворение. Добиться, чтобы стихотворение воспринималось вами с одного взгляда (так же, как это получается у вас с десятью номерами телефонов).

Продолжительность — не более 3—5 попыток за один раз.

Периодичность — 5 дней из второй недели. Выполнять упражнение 2 раза в день.

Ожидаемый эффект. Посмотрели на стихотворение и не прочитали, но увидели, прочувствовали, как в вас «вошло» содержание этого стихотворения.

Особые замечания. При работе с экранами мнемониста вы тренируете чувство образности. Задача заключается в том, чтобы научиться видеть и различать не цифры, буквы и слова, а стоящие за ними образы, мысли, доминанты, тексты. Вот именно так в режиме «Сатори» читаются все тексты. Вы должны учиться такому восприятию, учиться постепенно, поэтапно.

Зрительные образы, представления — самые экономичные способы восприятия. Давайте же их постепенно развивать, отрабатывать сначала на очень простых упражнениях. Окно мнемониста, экраны мнемониста и есть тот простой инструментарий, с помощью которого мы решаем поставленную задачу.

Порядок реализации. 2-й способ. Смотреть (вглядываться) в матричную ячейку № 2 окна мнемониста со стихотворением, закрыть глаза и движением глаз (глаза закрыты) перебросить возникшую зрительную галлюцинацию стихотворения вниз — в матричную ячейку № 4 окна мнемониста. Видеть там стихотворение так долго, сколько держится зрительная галлюцинация перед вашим внутренним взором. Попытаться воспроизвести стихотворение (записать).

Итак, подведем итог тренировочных упражнений с экранами мнемониста в уроке 4, освоение которых рассчитано на две недели.

Вы постоянно, в удобное для вас время, работаете с экраном мнемониста — доминантой урока 4, в который вписаны три способа эмоционального воздействия на подсознание, см.п.4.3.1 урока 4.

Первую неделю урока 4 вы работаете с экраном мнемониста, в который вписаны номера телефонов, реализуя один из способов работы, более удобный для вас. Если у вас получаются оба способа реализации, это замечательно, тогда можно практиковать их попеременно: то один, то другой.

Вторую неделю урока 4 вы работаете с экраном мнемониста, в который вписано стихотворение по аналогии с работой над номерами телефонов.

Урок рассчитан на две с половиной недели. Может быть, в ту половину недели, когда вы будете выполнять контрольное задание и готовить отчет по уроку 4, у вас найдется время поработать сразу с двумя матричными ячейками окна мнемониста: № 1 — с номерами телефонов и № 2 — со стихотворением. Используйте любой способ, который у вас получается лучше.

Вы должны добиться того, чтобы, просто бросая взгляд, вы осознали, что по-новому воспринимаете давно вам известное, прочитанное многократно.

Закрепляйте, чувствуйте этот новый механизм, который вы открываете в себе, в своем сознании, в своем понимании нового процесса восприятия.

4.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом № 2 «Роза мира». В прошлом уроке 3 вы читали этот необычный медитативный текст, он у вас под рукой. Еще раз прочитайте его, так как в контрольном задании 4 вам предстоит ответить на вопросы по этому тексту.

4.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»

Напоминаем вам, что вы продолжаете выполнять ежедневный комплекс упражнений программы «Сатори» (см. п. 1.4 урока 1), подробное описание техники исполнения которого дано в п.1.3 урока 1.

4.5. Выполнение контрольного задания по уроку 4

Вы закончили работу над уроком 4, почувствовали эффективность трех способов эмоционального воздействия на подсознание, научились по-новому воспринимать

написанное. Попробуйте использовать приобретенный вами опыт при выполнении контрольного задания по уроку 4.

4.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори». Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги — 120—150 стр. или Q = 300 000 зн. Ориентировочное время на чтение книги — 25 мин.

Прочитайте книгу в режиме «Сатори». Напоминаем: если вы сомневаетесь в чем-то, обращайтесь к п. 1.5 урока 1.

Зафиксируйте результаты чтения книги в бланке отчета по уроку № 4 — аналогично тому, как вы это делали в уроке 1.

Не забудьте отметить скорость чтения книги в режиме «Сатори» на своем графике, после чего приступайте к выполнению следующего пункта контрольного задания урока 4.

4.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы №3 для тренировки памяти. А теперь поверните бланк отчета по уроку № 4, на обороте которого находится шестнадцатичленная матрица.

На рис.23 изображена «Рабочая матрица № 3 для тренировки памяти». Пожалуйста, будьте внимательны, созерцайте матрицу с изображением знаков не более 15 сек. Постарайтесь за это короткое время увидеть, запомнить и, закрыв исходный

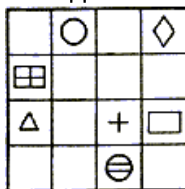


Рис. 23. Работа» матрица № 3 для тренировки памяти

рисунок, воспроизвести по памяти символы в 7 клетках шестнадцатичленной матрицы на вашем бланке.

Оцените свою работу, определив коэффициент запоминания, аналогично тому, как Вы это делали в уроке 2, см. п.2.5.2. Проставьте ваш коэффициент запоминания рядом с заполненной рабочей матрицей № 3 на обороте бланка отчета по уроку №4.

4.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту № 2 «Роза мира». Вы несколько раз прочитали медитативный текст № 2 «Роза мира». Возьмите отдельный листок бумаги и ответьте на контрольные вопросы по медитативному тексту № 2. Под порядковыми номерами вопросов пишите только ваши ответы. Ответы должны быть развернутыми, а не односложными.

Вопросы по медитативному тексту № 2 «Роза мира»

1. Как автор трактует переход от жизни к смерти?
2. Как понимает автор, что такое счастье, в чем оно?
3. Что говорит автор о поле подсолнечника?
4. Как отзывается автор о луне?
5. Напишите подробно, было ли у вас состояние, подобное тому, которое пережил автор? Если да, то когда, при каких обстоятельствах?

Теперь, когда вы выполнили контрольное задание по уроку 4, подготовьте отчет по уроку 4. Будьте, пожалуйста, внимательны.

4.6. Отчет по уроку 4

1. Бланк отчета по уроку № 4, заполненный вами после прочтения четвертой контрольной книги в режиме «Сатори».

Не забудьте написать на этом бланке ваши фамилию, имя, отчество и учебный номер.

2. На обороте бланка отчета по уроку № 4 — выполненный вами тест на запоминание фигур рабочей матрицы №3 для тренировки памяти. Не забудьте проставить рядом с рабочей матрицей № 3 подсчитанный вами коэффициент запоминания.

3. Отдельный листок с ответами на вопросы по медитативному тексту № 2 «Роза мира» под порядковыми номерами вопросов.

4. На отдельном листе (можно на обороте ответов по медитативному тексту № 2) кратко, в произвольной форме опишите ваши успехи, ощущения, впечатления.

Приходилось ли вам когда-либо использовать один из трех способов (или все три способа) эмоционального воздействия на подсознание? Если да, то как это отразилось на вашей творческой активности, характере поведения?

Удалось ли вам запомнить десять значимых для вас номеров телефонов, используя технику работы с экраном и окном мнемониста?

Запомнили ли вы значимое для вас, любимое ваше стихотворение, используя технику работы с экраном и окном мнемониста? Напишите текст этого стихотворения.

Все материалы отчета по уроку 4 положите в конверт, но пока не отправляйте. Помните, что вы должны отправить в наш адрес отчеты сразу по четырем урокам 4,5, 6, 7.

После подготовки отчета по уроку 4 переходите к уроку 5 в соответствии с вашим примерным личным планом освоения программы «Сатори».

УРОК 5 . АЛГОРИТМ ЧТЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ТЕКСТОВ

Содержание урока

5.1. *Теория:* Алгоритм чтения художественных текстов.

5.2. *Методические материалы к уроку 5:* Методические материалы урока I (см. п. 1.2 урока 1). Окно мнемониста. Алгоритм чтения художественных текстов. Рабочая матрица № 4 для тренировки памяти. Медитативный текст № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон». Книга: Н.С. Лесков. «Левша», Москва, «Детская литература», 1986. Книга из серии художественной литературы объемом в 200 стр.

5.3. *Упражнения:*

5.3.1. Тесты на самопроверку.

5.3.2. Работа с окном мнемониста.

5.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом №3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон».

5.4. *Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»* (см. п. 1.4 урока 1),

5.5. *Выполнение контрольного задания по уроку 5.*

5.5.1. Чтение книги «Левша» в режиме «Сатори».

5.5.2. Анализ прочитанного вами художественного произведения с помощью семи блоков алгоритма чтения художественных текстов.

5.5.3. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 4 для тренировки памяти.

5.6. Отчет по уроку 5.

Сегодня мы приступаем к пятому уроку программы. «Сатори». Это почти половина пути совершенствования техники чтения, пути приближения к состоянию озарения — сатори. Сатори — состояние подъема, творческого вдохновения, которое вы должны уметь вызывать в себе, моделировать в своем сознании. Сатори — состояние, которое дает возможность решать повседневные дела на более высоком качественном, на более высоком энергетическом уровне. Вся методика нашей программы имеет целью научить вас входить в это состояние. Вы совершенствуетесь в овладении своей психикой, процессами своей памяти. Главное — движение вперед по управлению своим состоянием.

Как вы, наверное, заметили, каждый урок органически перетекает один в другой, поэтому нельзя пропускать уроки, нельзя перескакивать через уроки, нужно изучать их в той последовательности, в которой они даны в программе.

Прежде чем перейти к изучению пятого урока— этого необычного урока, так как в нем вы начинаете быстрое чтение художественных произведений в режиме «Сатори», давайте вспомним, как мы подошли к этой возможности— быстрому чтению художественных произведений. Занимаясь на первой ступени «Техники быстрого чтения» по программе «Доминанта 2000-го года» и теперь почти три месяца на второй ступени по программе «Сатори», вы накопили большую силу, а когда накапливается количество, происходит качественный скачок, движение вперед становится неудержимым. Это эволюционный скачок, выражающийся в том, что обработка информации происходит на более высоком уровне. При чтении художественной литературы развивается образность, за счет которой повышается качество чтения.

В тех упражнениях, которые вы выполняете и которые способствуют развитию образности, большое значение имеют медитативные тексты. Мы надеемся, что вы достаточно глубоко проработали медитативный текст «Роза мира» (по нему вы отвечали на вопросы в предыдущем уроке).

Нам хотелось бы, чтобы каждая фраза, каждое слово, которыми Д.Андреев описывает свое состояние, прозвучали в вашем сознании и вошли в подсознание, чтобы вы моделировали подобные состояния сразу в своей практической деятельности. Что же это такое, состояние необычного подъема, которое должно прийти к каждому и наверняка уже приходило к вам? Давайте вспомним, как Д.Андреев описывает его:

«...Торжественно и бесшумно в поток, струившийся сквозь меня, влилось все, что было на земле, и все, что могло быть на небе. В блаженстве, едва переносимом для человеческого сердца, я чувствовал так, будто стройные сферы, медленно вращаясь,плыли во всемирном хороводе, но сквозь меня; и все, что я мог помыслить или вообразить, охватывалось ликующим единством». Слова очень простые и вместе с тем загадочные, внешне непонятные и в то же время доступные. Вот почему нам бы очень хотелось, чтобы вы оставили у себя в душе, в сердце, в своем сознании впечатление о том состоянии, которое переживал уже один человек, писатель. Вы

помните, он пишет, что много раз приходил на то же самое место, пытался вызвать это состояние, но у него не получалось. И только потом, спустя некоторое время, оно пришло к нему в совершенно другой, трагической ситуации. Мы хотели бы обратить ваше внимание на то, что вы должны научиться подобное состояние вызывать достаточно часто, не ожидая критических ситуаций. Это реально, это возможно, это вполне доступно, и это зависит от нас с вами. Можно научиться управлять своим состоянием. В значительной степени решению этой задачи поможет медитативный текст № 3 Ричарда Баха «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», который вы будете читать на пятом уроке. Это замечательный текст, необычный текст. Он выражает дальнейший прорыв к совершенству, к познанию своего Я и безграничных возможностей своего развития. Чтение медитативных текстов способствует тому, что к вам как бы само собой приходит осознание того, как нужно читать художественные произведения — сливаться с текстом, переживать, читать текст в образах, подсознание при этом начинает работать с более высоким качеством.

А теперь переходим к изучению урока 5.

5.1. Теория

Алгоритм чтения художественных текстов. Вдумайтесь в название урока. Вам многое знакомо. Действительно, из предыдущего курса «Доминанта 2000-го года» вы знаете, что алгоритм чтения — это порядок выполнения умственных действий в определенной последовательности от начала до конца.

Алгоритм чтения позволяет быстро извлечь нужную информацию. Вы успешно читаете по блокам интегрального и дифференциального алгоритма чтения. Вы научились быстро формировать доминанту.

Ранее, в программе «Доминанта 2000-го года», мы не использовали наши методики при чтении художественных произведений, хотя, возможно, у вас были попытки, и весьма эффективные, ускоренного чтения художественных текстов. Сегодня вы уже готовы к тому, чтобы использовать весь арсенал знаний Техники быстрого чтения для чтения художественных текстов в режиме «Сатори».

Существует ли **алгоритм чтения художественных произведений, текстов?** Конечно, существует. Он не такой гибкий, как нам хотелось бы, но все-таки это определенная последовательность умственных действий в процессе чтения художественных текстов. Он предполагает включение в процесс чтения нашего подсознания, не столько ускоряющего чтение, сколько обеспечивающего повышение роли эстетического восприятия читаемого.

Главным компонентом в процессе быстрого, чтения художественных произведений является развитие образного восприятия. Не случайно техника чтения, доведенная до совершенства, представляет собой не столько восприятие текста, сколько восприятие образов, происходящих событий, действий. Вот именно так читал художественные тексты Максим Горький. Горький читал исключительно быстро, и есть основания полагать, что он читал художественные произведения в состоянии «сатори», которому мы с вами пытаемся научиться. Образность, или синестезия, о которой мы с вами уже говорили, была у него чрезвычайно развита.

Здесь можно вспомнить один эпизод из творческой жизни писателя. Однажды М.Горький писал рассказ, где есть сцена, во время которой один человек наносит

другому ножевое ранение. Описывая этот эпизод. Горький вдруг вскрикнул и упал на пол. Прибежавшие на шум домочадцы нашли его лежащим на полу с ярко-красным следом на теле, как будто его действительно ударили ножом. Такая реакция писателя свидетельствует о том, что он физически перенес то, что написал и перечитывал. Великие писатели — это как раз те люди, у которых сильно развито образное восприятие, мышление, и примеров, подобных случаю с М.Горьким, можно привести много.

Мы не призываем вас к тому, чтобы вы так же ярко переживали события, которые будете читать и воспринимать, но развитие образного мышления, образного восприятия совершенно необходимо. Именно образность представляет собой процесс слияния с текстом, который мы воспринимаем, и помогает в значительной степени ускорить процесс восприятия, а значит, процесс чтения текста. Мы читаем не слова, не фразы, не предложения. Мы видим картины, образы, и этому в значительной степени помогает тот несложный алгоритм чтения художественных текстов, который мы предлагаем вашему вниманию.

Семь блоков алгоритма, наверное, не представляют для вас ничего существенно нового. Вы можете сказать: «Мы всегда так читаем художественный текст».

Действительно, определенный алгоритм чтения у каждого из нас есть. Другое дело, всегда ли по окончании чтения текста он остается у нас в сознании, всегда ли удерживаются в памяти элементы заполнения каждого из этих блоков. Наверное, не всегда.

Наша задача заключается в том, чтобы создать новую программу и добиться того, чтобы эта программа работала всегда. Тогда даже на сверхвысокой скорости чтения в режиме «Ультра-Рапид» будет обеспечено более качественное восприятие эстетической ценности воспринимаемого текста.

При выполнении вами контрольного задания урока 5 мы проверим эффективность использования алгоритма.

Научившись применять алгоритм чтения художественных текстов, вы сможете эффективно использовать его в вашей повседневной практике.

5.2. Методические материалы к уроку 5

Прежде чем приступить к упражнениям данного необычного урока, подготовьте все необходимое.

Методические материалы урока 1 (см. п. 1.2 урока 1) у вас находятся на своем постоянном месте, так как вы ежедневно пользуетесь ими.

Окно мнемониста также находится в отведенном для него месте, и вы достаточно часто работаете с ним.

Рекомендуем изготовить на отдельном листе белой бумаги удобного для вас формата таблицу «Семь блоков алгоритма чтения художественных текстов» (см. рис.24), чтобы алгоритм постоянно был перед вашими глазами. Вы можете сделать для него экран мнемониста, подобно тому, как вы сделали это для трех способов эмоционального воздействия на подсознание (см. рис.20).

1.	АВТОР. НАЗВАНИЕ. ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ
2.	ЖАНР (повесть, рассказ, роман и т.д.)

3.	ТЕМА ПРОИЗВЕДЕНИЯ
4.	СОДЕРЖАНИЕ. СЮЖЕТ
5.	ЯЗЫКОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ
6.	ГЛАВНЫЕ ГЕРОИ, ОБРАЗЫ
7.	МОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОИЗВЕДЕНИЮ

Рис. 24. Семь блоков алгоритма чтения художественных текстов

Для работы на этом уроке вам понадобится медитативный текст № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», помещенный в конце книги в приложении 1.

Итак, вы приступаете к упражнениям урока 5, и вам предстоит проверить, чему вы научились.

5.3. Упражнения .

5.3.1. Тесты на самопроверку.

Подготовка. Возьмите чистый лист бумаги.

Порядок реализации. В течение одной минуты попытайтесь воспроизвести по памяти (написать) десять значимых для вас номеров телефонов, с которыми вы работали в предыдущем уроке, используйте экран и окно мнемониста.

В течение одной минуты попытайтесь воспроизвести по памяти (написать) значимое для вас стихотворение, с которым вы также работали в предыдущем уроке.

5.3.2. Работа с окном мнемониста.

Напоминаем вам, что основной инструмент тренировки памяти в программе «Сатори» — это окно мнемониста.

Продолжайте работать с ним, продолжайте добиваться яркого образного представления в матричных ячейках окна мнемониста; используйте экраны мнемониста с нужными вам текстами, номерами телефонов и т.д. Попробуйте работать с отдельными фрагментами текстов в каждой матричной ячейке окна мнемониста.

В уроках 3 и 4 мы дали вам подробное описание приемов работы с окном и экранами мнемонистов. Научиться ими пользоваться — ваша задача.

Ожидаемый эффект. Цель, которую мы ставим в конечном итоге: увидеть в каждой матричной ячейке окна мнемониста страницу текста целиком. Что значит «увидеть»? Не так, как мы видели в упражнении «Созерцание зеленой точки», где было формальное видение. Вы должны увидеть смысловую структуру, блок, сам текст, образ всей страницы. Для этого нужно текст прочитать, осознать его.

Особые замечания. Мы не ставим перед собой задачу вечно работать с матрицей окна мнемониста. Это только инструмент. Наша конечная цель заключается в том, чтобы увидеть проявление нового качества и новых свойств памяти при чтении текстов. Вот что мы считаем главным. Поэтому, читая тексты, с которыми работаете, вы

должны постоянно чувствовать изменения в своем состоянии и энергетический прирост, сопровождающие ваше чтение. Еще раз обращаем ваше внимание, что труд и только труд может дать результат, какой-то осязаемым эффектом. Нужно ежедневно выполнять тот комплекс упражнений, который вам предлагает наша «Техника тренировки памяти» и который, надеемся, вы выполняете. Эти упражнения довольно просты, но их систематическое выполнение ведет к тому результату, которого мы ждем в итоге занятий по программе «Сатори». Каждый день работает на вас, каждое упражнение, которое вы выполняете, работает на вас, добавляет еще несколько составляющих к тому новому качеству, которое вы воспитываете в себе.

Например, вы прочитали текст и сразу увидели в окне мнемониста результат прочитанного текста в чем-то невыразимом. Именно такое восприятие (мы называем его симультанным восприятием) вы развиваете в себе. Это способность увидеть страницу текста не в сочетании слов или фраз, а в чем-то конкретном, но в то же время переломном в вашем «сознании, и такая работа совершается мгновенно. Вот к чему мы стремимся, и путь к этому лежит через работу с окном мнемониста.

Существуют методики развития памяти у эйдетиков — людей, которые с рождения способны видеть последовательный зрительный образ. У них это получается легко, как бы само собой. Большинство людей, к сожалению, такой способностью не обладают. Люди, которых категорически можно назвать не эйдетиками, никогда не видят экрана событий, как это получается у эйдетиков. Мы создаем модель в виде матрицы окна мнемониста, которая как бы подменяет эйдетическую матрицу, но решает подобного же рода задачу, работая на развитие нашей памяти, на ее активизацию. Таким образом,

наша методика развивает память у людей всех категорий, что делает ее универсальной.

5.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон».

Подготовка. Откройте приложение 1 в конце книги, найдите медитативный текст № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон».

Порядок реализации. Читать ежедневно, многократно, в течение недели, в любое время, свободное от основных занятий.

Нам хотелось бы, чтобы вы поработали с текстом № 3 так же глубоко, многократно прочитывая его, как вы делали это, читая медитативный текст № 2 «Роза мира». Вчитывайтесь в каждую фразу, в каждое слово. Осознайте самую главную содержательную часть нового текста, которая является его доминантой.

Это очень интересный медитативный текст, с которым нужно работать, изучая его, нужно составить свою доминанту по окончании чтения.

Особые замечания. Главная цель — по окончании чтения медитативного текста № 3 иметь собственное представление о главном герое этого произведения. У вас должен сложиться зрительный образ чайки по имени Джонатан Ливингстон. Этот образ должен возникать на экране вашего внутреннего взора.

5.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»

Напоминаем, что вы продолжаете выполнять ежедневный комплекс упражнений программы «Сатори» (см. п. 1.4 урока 1), подробное описание техники исполнения которого дано в п. 1.3 урока 1.

Особые замечания по п. 1.4, порядковый номер 5 — чтение текстов и книг в режиме «Сатори». На этой неделе вы работаете с художественными текстами, вы читаете в режиме «Сатори» книги объемом 50—75 стр. или 120 000 зн. за 15 мин., пробуете применять в процессе чтения художественных текстов семь блоков алгоритма (см. рис.24).

Следите за теми изменениями, которые будут происходить у вас при восприятии художественных текстов. Старайтесь видеть образы происходящего, видеть образы событий, лиц, явлений, которые вы воспринимаете, старайтесь чувствовать, что все действительно происходит в развитии, в динамике. Но для этого нужно подготовиться к восприятию каждого из текстов, осознать, что бы вы хотели после его чтения.

5.5. Выполнение контрольного задания по уроку 5

Завершая урок 5, вам предстоит выполнить контрольное задание.

5.5.1. Чтение книги «Левша» в режиме «Сатори». В предыдущих уроках мы не ограничивали вас в выборе книг, мы лишь рекомендовали ориентировочное количество знаков и время на чтение книги. Сегодня мы предлагаем вам для контрольного чтения конкретную книгу из русской классики. Книга называется «Левша» (сказ о тульском косом левше и о стальной блохе), автор книги Н.С-Лесков, Москва, «Детская литература», 1986. Если у вас нет этой книги или собрания сочинений Н.СЛескова, постарайтесь найти ее у знакомых или в библиотеке. В порядке исключения, если вам не удастся достать эту книгу, подберите другое художественное произведение, желательно из русской классики, чтобы текст был яркий, сочный, красочный, а язык самобытный.

Объем книги «Левша» (Q) - 120 000 зн.

Ориентировочное время на чтение книги — 12 мин.

Прочитайте подобранную вами книгу в режиме «сатори». Как это делается, вы знаете из урока.1 (см. п.1.5).

Учитывая важность момента (чтение художественного произведения в режиме «Сатори»), мы считаем необходимым напомнить вам порядок выполнения упражнения в режиме «Сатори».

Подготовка.

Выполнить ритмическое дыхание йогов.

Провести сеанс медитации («ТМ—Сатори») под запись медитативной музыки на медитативной диаграмме «Мандала».

Сделать точечный самомассаж биологически активных зон.

Чтение в режиме «Сатори».

Сесть за стол, сохраняя состояние, в котором вы находитесь после сеанса медитации, сразу же приступить к чтению художественного произведения.

Медитация является условием, создающим соответствующую подготовку. Мы снимаем все ограничения, высвобождаем сознание для активной творческой работы.

При чтении в состоянии «сатори» попытаться увидеть яркие зримые образы внутренним взором.

Фиксирование результатов чтения.

В бланке отчета по уроку № 5 проставить объем книги. $Q = 120\,000$ знаков.

Зафиксировать время чтения. t чтения = _____ мин.

Записать в отчете только ваши ответы на вопросы в том порядке, в котором мы вам их предлагаем.

Вопросы по художественному произведению — книге «Левша»

1. Автор. Название. Выходные данные.
 2. Жанр произведения.
 3. Тема произведения.
 4. Содержание. Сюжет (кратко, несколькими предложениями, определяющими основное содержание).
 5. Стиль произведения и его художественные особенности.
 6. Главный герой произведения. Кратко охарактеризуйте его.
 7. Ваше личное отношение к произведению.
 8. Какая память была у царя?
 9. Вспомните, пожалуйста, точное название подзаголовка, которое указано под названием произведения на титульном листе.
 10. Вопрос на зрительную память. На стр.17 данного издания находится рисунок, на котором изображены царь и придворные. Какое количество звезд на мундире царя и придворного? Удалось ли вам это заметить и запомнить количество звезд?
- Итак, вы закончили ответы на вопросы, записали их на бланке отчета. Проверяем правильность ответов на вопросы и определяем коэффициент понимания. К понимания =

Правильные ответы по художественному произведению — книге «Левша»

1. Н.Слесков. «Левша». — Москва, «Детская литература», 1986.
2. Жанр произведения: сказ.
3. Повествование о русском умельце.
4. Мы полагаем, что основное содержание, сюжет вы изложили правильно.
5. Написано языком простого народа. (Этим, кстати, отличается язык Н.Слескова.)
6. Главный герой — простой человек, обладающий совершенно уникальной способностью к ювелирному мастерству.
7. Безусловно, отношение к произведению у каждого свое, и оно верно.
8. У царя была отличная память.
9. Сказ о тульском косом левше и о стальной блохе.
10. У царя на мундире — две звезды, у придворного, который стоит перед ним на картине, — три звезды.

Определите коэффициент понимания, запишите его на бланке.

Пожалуйста, будьте внимательны.

Подсчитайте скорость чтения художественного произведения в режиме «Сатори», проставьте на бланке результат: $V = \text{_____ зн./мин.}$

Не забудьте зафиксировать результат чтения художественного произведения «Левша» в своем «графике изменения скорости чтения книг в режиме «Сатори» (см. рис.8), по которому вы следите за своими успехами.

Особые замечания. Как вы, наверное, отметили, в вопросах по книге «Левша» нашел свое отражение алгоритм чтения художественных текстов. Ваша задача — стараться применять его при чтении других художественных произведений, которые вам придется читать в дальнейшем. Он будет работать и при чтении значительно более объемных художественных произведений, чем прочитанная вами в контрольном задании книга.

Чтобы продемонстрировать действенность семи блоков алгоритма чтения художественных текстов, приводим пример анализа крупного философского романа в 400 стр., выполненного с помощью этого алгоритма, одним из слушателей нашей самой первой группы «Сатори».

1. *Автор.* Герман Гессе. *Название.* ПАЛОМНИЧЕСТВО В СТРАНУ ВОСТОКА
повесть ИГРА В БИСЕР роман Рассказы

Выходные данные. Перевод с немецкого.— М., «Радуга», 1984.—592с.

Герман Гессе (1877—1962 гг.) — крупнейший прозаик, поэт, эссеист, один из классиков немецкой и мировой литературы

2. *Жанр.* Рассматривается роман-утопия «ИГРА В БИСЕР», 400 стр.

Время чтения примерно 3 часа, т.к. это философский роман, довольно сложный.

3. *Тема произведения* Конфликт и трагизм в романе «Игра в бисер» заключаются не столько в отношении героя к его сиюминутной ситуации, сколько в отношениях человека с действительностью XX века. Изменив перспективу времен, властью своей превратив катастрофическое настоящее в далекое прошлое, Гессе восславил вопреки торжествующему тогда фашизму необоримую мощь человеческого духа и вечно возрождающееся в людях желание воспарить душой.

4. *Содержание. Сюжет.*

Содержание. Действие романа отнесено в далекое будущее, на сотни лет вперед от современности, века мировых войн и катастрофических потрясений, «эпохи духовной расхлябанности и бессовестности». На развалинах этой эпохи из неиссякаемой потребности духа существовать и возрождаться возникает игра в бисер — сначала простая и примитивная, потом все более усложняющаяся и в конце концов превратившаяся в изощренное соотнесение структур и формул, извлеченных из разных наук и искусств, в постижение общего знаменателя и общего языка культуры.

Сюжет. Центральное место в романе «Игра в бисер» занимают дискуссии между двумя главными персонажами — Иозе-фом Кнехтом и Плинио Дезиньори. Споры перерастают свое частное значение и становятся столкновением двух различных миров, двух разных принципов существования.

5. *Языковые особенности художественного произведения.* Использование элементов языка древних мифических сказаний.

6. *Главные герои. Образы.* Иозеф Кнехт, его антипод Плинио Дезиньори; старый магистр музыки с просветленным лицом, экзаменуемый обычного школьника Кнехта; преданный Кнехту архикасталиец Тегуляриус.

7. *Мое отношение к произведению.* Этот философский роман интересен мне своей эзотерической стороной, в нем много крупиц эзотерической информации.

Прочитав пример анализа художественного произведения, прочитанного в режиме «Сатори», который выполнен с помощью семи блоков алгоритма чтения художественных текстов вашим коллегой, вы, не читая самого произведения, получили достаточно четкое представление о философском романе «Игра в бисер» и его авторе.

А теперь приступайте к выполнению следующего пункта контрольного задания урока 5.

5.5.2. Анализ прочитанного вами художественного произведения с помощью семи блоков алгоритма чтения художественных текстов. Подберите книгу объемом примерно 200 страниц. Прочитайте ее в режиме «Сатори».

Произведите анализ прочитанного вами художественного произведения с помощью семи блоков алгоритма чтения художественных текстов аналогично примеру, приведенному в п.5.5.1 урока 5.

Ну, а сейчас еще один традиционный маленький тест, и ваше контрольное задание по уроку 5 будет выполнено.

5.5.3. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 4 для тренировки памяти. Переверните бланк отчета по уроку № 5, на обороте которого находится шестнадцатиячеечная матрица.

Перед вами рабочая матрица № 4 для тренировки памяти (см. рис.25). Созерцайте матрицу не более 10 сек. Закройте исходный рисунок и за рисуйте по памяти символы, которые вы запомнили в семи клетках шестнадцатиячеечной матрицы на вашем бланке.

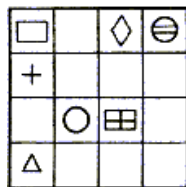


Рис. 25. Рабочая матрица № 4 для тренировки памяти

Оцените свою работу, определив коэффициент запоминания, аналогично тому, как вы это делали в уроке 2 (см. п.2.5.2). Проставьте ваш коэффициент запоминания рядом с заполненной рабочей матрицей № 4 на обороте бланка отчета по уроку №5.

5.6. Отчет по уроку 5

1. Бланк отчета по уроку № 5, заполненный вами после прочтения контрольной книги «Левша» в режиме «Сатори» с ответами на вопросы по этой книге. Вопросы к книге приведены в п.5.5.1 урока 5.

Не забудьте написать на этом бланке ваши фамилию, имя, отчество и учебный номер.

2. На обороте бланка отчета по уроку № 5 выполненный вами тест на заполнение фигур рабочей матрицы № 4 для тренировки памяти. Не забудьте проставить рядом с рабочей матрицей № 4 ваш коэффициент запоминания.

3. Здесь же на обороте бланка отчета по уроку № 5, под матрицей укажите результаты ваших тестов на самопроверку, см. п. 5.3.1 урока 5:

Удалось ли вам за 1 мин. воспроизвести по памяти и записать; десять значимых для вас номеров телефонов; значимое для вас стихотворение. Ответы могут быть короткими: «да» или «нет».

4. Краткий (не более чем на двух страницах) анализ художественного произведения, прочитанного в режиме «Сатори», который выполнен с помощью семи блоков алгоритма чтения.

Все материалы отчета по уроку 5 положите в конверт, но пока не отправляйте. Помните, что вы должны отправить в ваш адрес отчеты сразу по четырем урокам — 4, 5, 6, 7.

После подготовки отчета по уроку 5 переходите к уроку 6 в соответствии с вашим примерным личным планом освоения программы «Сатори».

Обращаем ваше внимание на то, что пока мы работали в основном с черным и белым цветом. Работа с другими цветами осуществлялась через медитацию на цветной медитативной диаграмме «Мандала». На следующем занятии мы начинаем более интенсивно работать с цветами, а затем и с объемами. Каждый из этих элементов вносит свою лепту в развитие тех нейронных сетей, которые отвечают за нашу память и обеспечивают ее развитие. Каждый этап, каждое занятие должно что-то добавлять в механизм нашего мышления, восприятия, в нашу память.

Обращаем ваше внимание, что все тренажеры, которые мы используем с вами, — это инструменты. С их помощью мы учим свой мозг, свою психику входить в определенные состояния, переживать эти состояния. Затем инструменты — окно мнемониста, мандала и т.д. — нам не будут нужны, мы станем обходиться без этих вспомогательных средств. Все начнет получаться само собой, спонтанно. Мы закладываем в величайший механизм регуляции, который есть у каждого из нас, более эффективную программу действий. Мы внедряем в наш мозг, сознание, подсознание механизмы, обеспечивающие дальнейшую самостоятельную нормальную, высокоэффективную творческую деятельность. Мы делаем не что иное, как комплексно обучаем организм этому состоянию.

УРОК 6

ЦВЕТ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ПРОЦЕССАХ ПАМЯТИ

Содержание урока

6.1. *Теория.* Цвет и его значение в процессах памяти. Круг цветов Гете. Основные понятия о цвете. Оценка цвета. Характеристики системы измерения цвета.

Психофизиологические особенности воздействия цвета на человека. Гармоничные сочетания цветов, символика цвета.

6.2. *Методические материалы к уроку 6:* Методические материалы урока 1 (см. п. 1.2 урока 1). Круг цветов Гете. Таблицы Шульте—Сатори. Цветные квадраты размером 9 x 9 см семи цветов спектра. Цветные полосы размером 2,5 x 5,5 см семи цветов спектра. Белые квадраты размером 15x15 см — 6 штук. Цветные квадратики размером 5 x 5 см всех цветов любых оттенков в любом количестве. Таблица цветовой кодировки десятичного ряда чисел от 1 до 10. Медитативный текст № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон». Книга научно-популярного характера, желательна о цвете и свете (объем книги 80— 100стр. или Q-200000 зн.).

6.3. *Упражнения:*

6.3.1. Работа с кругом цветов Гете.

6.3.2. Работа с цветными квадратами размером 9 x 9 см.

6.3.3. Работа с цветными квадратиками размером 5 x 5 см.

6.3.4. Работа с таблицей цветовой кодировки десятичного ряда чисел от 1 до 10.

6.3.5. Тренировка с таблицами Шульте—Сатори.

6.4. *Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»* (см. п. 1.4 урока 1).

6.5. *Выполнение контрольного задания по уроку 6.*

6.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори».

6.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 5 для тренировки памяти.

6.5.3. Схема расположения цветов спектра, отражающая ваше отношение к ним.

6-5.4. Ответы на вопросы по медитативному тексту №3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон».

6.6. *Отчет по уроку 6.*

Закончив изучение половины программы «Сатори», вы убедились, что с помощью специальных упражнений можно воздействовать на процессы, обычно не регулируемые волей, и осуществлять контроль над подсознанием.

Современные достижения науки позволяют вскрыть функциональные связи между психикой человека и зрительными каналами восприятия внешней картины мира.

Известно, что эмоциональная память очень сильная. Одним из рычагов активизации эмоциональной памяти является цветовая гамма.

6.1. Теория

Цвет и его значение в процессах памяти. До сих пор мы работали преимущественно в черно-белом спектре: работа с текстами, работа с окном мнемониста, работа с экранами мнемониста предполагала использование белого и черного цветов.

На этом уроке мы приступаем к рассмотрению еще одного очень важного аспекта в системе активизации процессов памяти — цветовой гаммы. В науке оформилось специальное направление, которое получило название цветопсихология.

Мы хотим вам напомнить, что существуют три вида зрения: черно-белое; цветное; объемное.

Обращаем ваше внимание, что только комплексное владение всеми видами зрения обеспечивает эффективную интеллектуальную деятельность человека. Учеными установлено, что нарушение любого из трех видов зрения сказывается на творческих способностях человека. Случаи нарушения каждого из этих видов зрения известны, изучены их механизмы. Например, люди, страдающие дальтонизмом (врожденная неспособность различать некоторые цвета, главным образом красный и зеленый, встречается преимущественно у мужчин), имеют определенные нарушения памяти. Это подтверждено многочисленными исследованиями.

Что известно сегодня о цвете? Очень много, но многое по-прежнему остается неизвестным. Больше всего работают с цветом художники, их восприятие первично, а научные разработки — это следствие. Интересна цитата средневекового живописца, которую приводит в своем дневнике известный французский художник Поль Гоген: «Употребляйте всегда краски одного происхождения. Лучшая основа — индиго. Обработанная селитрой, она дает желтый цвет, а уксусом — красный...» По существу здесь дана формула происхождения всех цветов индиго, и в этом разгадка того, что человек бессознательно всем цветам предпочитает синий. Синий цвет — связь человека с его родиной, космосом.

У великого голландского живописца Винсента Ван Гога есть теория внушающего воздействия цвета на сознание и подсознание человека.

Из науки о цвете известно, что солнечный свет с помощью призмы может быть разложен на семь составляющих цветов (знаменитый труд Исаака Ньютона «Оптика»).

Мы не будем вдаваться в академические подробности теории цветового зрения, назовем только некоторые имена великих людей, которые внесли каждый свой вклад в науку о цвете, это:

- Исаак Ньютон (1643—1727);
- М.В. Ломоносов (1711—1765);
- Иоганн Вольфганг Гете (1749—1832);
- Томас Юнг (1773—1829);
- Герман фон Гельмгольц (1821—1894);
- Д.К. Максвелл (1831—1879);
- Эвальд Геринг (1834—1918) и др.

Круг цветов Гете. Пожалуй, удачнее всего картину цветов отобразил гениальный немецкий ученый, поэт, художник Иоганн Вольфганг Гете в виде круга, который получил название «круг цветов Гете» (см. рис.26). При этом порядок цветов сохраняется, как в радуге (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый), а благодаря существующим переходным оттенкам спектра и добавленному между красным и фиолетовым пурпурному цвету образуется непрерывный круг без резких границ.

Для возникновения цвета необходимы свет и мрак, светлое и темное, или, пользуясь более общей формулой, свет и несвет. Человек должен верить, что непостижимое постижимо, иначе он не стал бы исследовать (Гете)

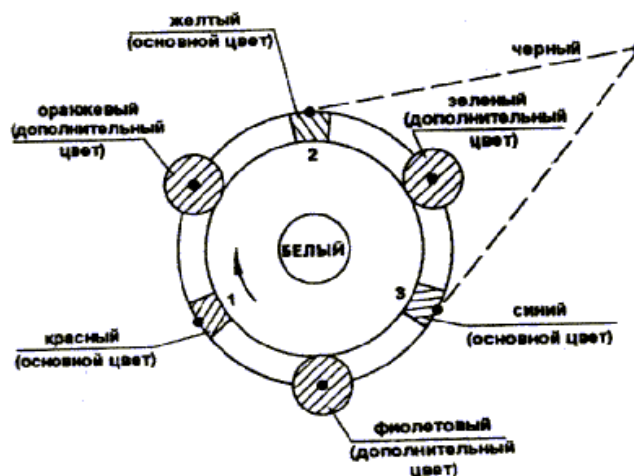


Рис. 26. Круг цветов Гете

В итоге фундаментальных научных разработок была доказана трехкомпонентность смешения цветов, которая хорошо прослеживается при анализе круга цветов Гете. Основных цветов оказалось не семь, а три — красный, желтый, синий;

три цвета — зеленый, фиолетовый, оранжевый — дополнительные цвета (их еще называют цвета—антагонисты, оппонентные вспомогательные или дуплетные).

Определились пары цветов: красный — зеленый; желтый — фиолетовый;

синий — оранжевый. Это означает, что если долго смотреть на подсвеченную, например, синюю точку, а затем повернуть голову и начать смотреть в темноту (в темный угол, например) то там можно ясно увидеть цвет—антагонист (оппонентный цвет), т.е. оранжевую точку. И так по всем парам, т.е. таким образом можно получить цветную зрительную галлюцинацию точки, но дополнительного цвета.

Итак, основных цветов три, все остальные получаются путем смешения цветов, трехкомпонентность цветовых смесей красителей была широко известна еще во времена Ломоносова благодаря опыту живописцев, красильщиков, маляров и других людей, чья практика была связана с цветом.

Современные представления ученых, исследующих цветовые процессы на клеточном уровне, доказали, что это действительно так. Например, было установлено, что ганглиозные клетки, которые воспринимают в центре рецептивного поля красный цвет, на периферии поля воспринимают зеленый цвет, и наоборот. Круг цветов Гете показывает, что соотношение цветов, определяющих различную чувствительность нашей сетчатки, обеспечивает активизацию зрительной системы, а вместе с тем и активизацию соответствующих участков коры головного мозга. Мы заинтересованы в активизации деятельности нашего мозга, в возбуждении тех нейронных сетей, которые принимают участие в интеллектуальных процессах, в том числе и в процессах памяти.

Еще Ньютон впервые выделил специфическую триаду (физическое излучение — физиологический механизм — психический феномен), в которой цвет определяется взаимодействием физиологического и психологического уровней.

В древности картины создавались художниками с учетом гармонии цветов. Сегодня мы даже в больших городах наблюдаем совершенно невообразимые сочетания цветов, которые никогда не должны быть рядом. Раньше люди интуитивно чувствовали, что может сочетаться, какие два цвета могут быть рядом друг с другом. Сегодня есть научно обоснованные рекомендации, в значительной степени подтвердившие те интуитивные догадки, которые были сделаны в прошлом. Практика показывает, что половина несчастных случаев на производстве происходит потому, что машины и цеха окрашены без учета свойств человеческого зрения. В последние десятилетия цветом пристально интересуются не только художники, но и инженеры. Работоспособность и кровяное давление, аппетит и внимание, эмоции и острота слуха — вот несколько взятых наугад «параметров» человека, подверженных воздействию красок и лучей.

Учитывая ту значимость цвета, которую мы придаем ему в нашей Технике тренировки памяти, изложим более подробно основные понятия о цвете и расскажем о психофизиологических особенностях воздействия цвета на человека.

Основные понятия о цвете. Оценка цвета, характеристики системы измерения цвета. Цвет не является чисто физическим признаком предметного мира, а связан с особенностями восприятия человеческого глаза, поэтому дать определение цвету очень сложно. Важно то обстоятельство, что с помощью цвета человек принимает до 80% информации. Чувство цвета для человека является одним из его главных чувств.

Свет и цвет — определенная область электромагнитных колебаний лучистой энергии. Излучения, имеющие длины волн в пределах от 380 до 770 миллимикрон, воздействуют на человеческий глаз, вызывая у нас ощущения света и цвета. Эти излучения называют видимыми, и благодаря им мы видим окружающий нас мир.

Спектральные цвета. В солнечном спектре принято различать семь цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Деление спектра условно и зависит от особенностей глаз. Человеческий глаз способен выделить в спектре от 100 до 200 различных оттенков (порогов) цвета.

Ахроматические и хроматические цвета. Некоторые поверхности отражают свет неизбирательно, т.е. в той пропорции, в которой они имеются в солнечном свете. Такие поверхности называются ахроматическими (белая, серая, чёрная) и отличаются друг от друга только светлотой, количеством отраженного света. Например, чистый снег отражает 85% солнечного света, белая бумага — 75%, а черная бумага — 1 — 2 %. Глаз человека способен различать около 300 порогов (оттенков), от белого до черного.

Другие поверхности отражают свет избирательно, т.е. часть спектральных компонентов видимых лучей отражается лучше, чем остальные. Такие поверхности называются хроматическими или цветными (греч. *хромос* — «цвет», *ахромос* — «бесцветие»). Хроматические поверхности включают всю гамму спектральных и пурпурных тонов.

Основные характеристики цвета. Измерения цвета имеют свои специфические особенности. Существо цвета, возникающее в нашем сознании субъективно, отражает объективные свойства материи — лучистую энергию, поступающую в глаз. Поэтому

необходимо различать две категории понятий о цвете: физическую и психологическую.

Физические характеристики цвета. К физическим характеристикам цвета относят понятия: яркость, коэффициент яркости, коэффициент отражения, чистота цвета и доминирующая волна цвета.

Яркость. Ощущение яркости, вызванное светящейся или рефлектирующей поверхностью, зависит от силы света и поверхности, от которой отражается свет.

Чистота цвета. В составе цвета любой хроматической поверхности всегда имеется доля ахроматического цвета. Ахроматической составляющей нет только в тонах солнечного спектра, которые относят к чистым цветам и принимают их чистоту за 100%. Чистота всех других цветов поверхностей определяется процентным содержанием в них хроматической составляющей.

Доминирующая длина волны. Доминирующая длина волны — длина волны спектрального излучения, определяющая оттенок цвета образца поверхности, обозначается буквой λ и выражается в нанометрах(нм). $1 \text{ нм} = 10^{-9} \text{ м} = 1 \text{ миллимикрон}$ (ммк).

Пурпурные цвета определяются доминирующей длиной волны дополнительных зеленых и желто-зеленых цветов со знаком минус или штрих (493—567 нм).

Психологическая категория понятий о цвете. К ней относятся все физические свойства цвета, которые преломляются субъективным восприятием человека: цветовой фон, насыщенность и светлота.

Цветовой тон — это качество цвета, по которому человек может данный цветовой тон приравнять к одному из спектральных цветов или к пурпурному. Количественно цветовой тон характеризуется физическим понятием цветовой волны. Психологически под цветовым тоном понимают те ощущения цвета, которые отличают его от ахроматического такой же светлоты.

Насыщенность. Физическая характеристика чистоты цвета соответствует психологическому понятию насыщенности цвета. Насыщенность — это степень отличия цвета той же светлоты от ахроматического, т.е. степень цветности поверхности. Например, цвет апельсина насыщеннее цвета пляжного песка, имеющего такой же цветовой тон.

Светлота определяется коэффициентом отражения в зависимости от избирательного поглощения хроматических цветов, равных им по светлоте.

Интенсивность цвета зависит от насыщенности и светлоты. При равной насыщенности цветов более интенсивными всегда будут более светлые цвета, при равной светлоте более интенсивными будут цвета большей насыщенности.

Психофизиологические особенности воздействия цвета на человека, гармоничные сочетания цветов, символика цвета. Все цвета оказывают психофизиологическое воздействие на человека (см. рис.27).

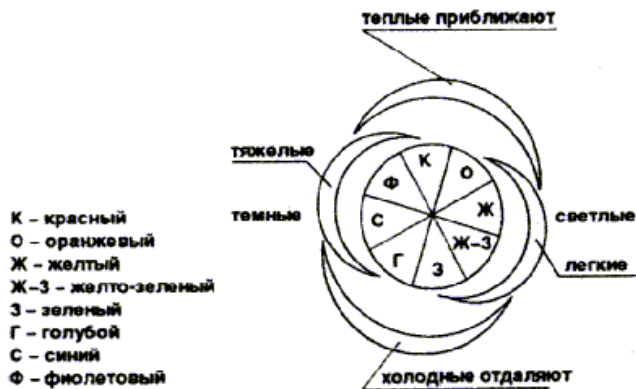


Рис. 27 .Психофизиологическое воздействие цвета на человека

Теплые и холодные цвета. Все цвета делятся на две противоположные группы (см. рис.27): теплые цвета (красные, оранжевые, желтые) и холодные цвета (голубые, синие, фиолетовые). Теплые цвета помогают человеку переносить холодные температуры, холодные цвета — высокие температуры.

Активные и пассивные цвета. Все теплые цвета относятся к активным цветам и усиливают жизнедеятельность организма: возбуждают и поднимают настроение, увеличивают мышечную работоспособность (динамогенное действие цвета), влияя тем самым на трудовые процессы. Холодные цвета относятся к пассивным цветам, замедляющим жизнедеятельность организма, пассивные цвета успокаивают и даже угнетают психику человека. Известны методы лечения шизофрении с помощью синего цвета. Исследования последних лет доказали влияние голубого тона на снижение кровяного давления. Но цвета не всегда одинаково действуют на людей. Длительное восприятие нескольких схожих по тону цветов приводит к цветовому утомлению (явлению «цветового голода»), к противоположному воздействию цвета. Наименее утомляющим является действие цветов середины спектра (желто-зеленых и зеленых) и светлых ахроматических. Будучи промежуточными в спектре между активными и пассивными цветами, они относительно нейтральны по психофизиологическому влиянию на человека, и поэтому их относят к физиологически оптимальным цветам.

Тяжелые и легкие цвета. Все темные цвета относятся к тяжелым и действуют на психику человека угнетающе. Предметы, окрашенные в черный цвет, кажутся более тяжелыми, чем такие же предметы светлых тонов.

Легкими называются цвета, обладающие высоким коэффициентом отражения и небольшой насыщенностью. Легкие светлые цвета улучшают настроение, оказывают благотворное влияние на человека.

Отступающие и наступающие цвета. Цвет предмета на определенном фоне может приближать предмет или отдалять его. Теплые, активные цвета приближают, холодные отдаляют предмет от зрителя.

Предупреждающие цвета. Существует группа цветов, на которые человек реагирует определенным образом: красный цвет означает опасность, желтый требует повышения внимания, предостерегает, зеленый обозначает безопасность,

нормальную работу и т.п. Эти цвета использованы для определенных условий и условных знаков, кодов.

Адаптация глаза — это приспособление глаза к свету, к темноте или к определенному цвету, в основе чего лежит изменение чувствительности глаза. При темновой или световой адаптации глаз никогда не достигает полной способности зрительного восприятия. Постоянная адаптация глаза (цветовая и световая) утомляет зрение, вызывает головные боли, нервозность, снижение внимания.

Явление иррадиации. Сущность иррадиации состоит в том, что контрастные сочетания отдельных деталей с фоном меняют зрительное восприятие их размера. Темный квадрат на светлом фоне будет выглядеть меньше по размерам, чем светлый квадрат на темном фоне, хотя на самом деле их размеры одинаковы.

Гармоничные сочетания цветов. Практикой установлен целый ряд правил составления цветовых гармоний, главные из них нюансные и контрастные. Часто применяются гаммы, построенные на сочетании: отличающихся по светлоте оттенков одного цветового тона; трех цветов, один из которых объединяет два других и является их смешением; двух или трех цветов, расположенных в спектре и близких по своей теплохолодности основного и дополнительного цветов (контрастная гамма); трех цветов, расположенных на равных расстояниях в цветовом круге; теплых тонов с черным или холодных тонов с белым.

Психологическая оценка воздействия цвета в огромной степени зависит также от особенностей его восприятия при различном свете. Лучше всего цвета различаются при солнечном освещении, в сумерках красный цвет приближается к черному, желтый — к серому и гаснет, зеленый и голубой в сумерках кажутся еще более светлыми, однородно насыщенный цвет во всех случаях утомляет зрительный аппарат.

Активные цвета (красный, желтый, оранжевый) вызывают четкое изображение на сетчатке глаза с далекого расстояния и даже в тумане, а пассивные цвета (голубой и фиолетовый) на таком же расстоянии будут казаться расплывчатыми, смазанными.

Желтый, белый, красный, голубой цвета увеличивают предметы, все темные и особенно черный цвет соответственно уменьшают предметы из-за явления иррадиации.

При оценке психофизического влияния цвета учитываются два психологических закона: явление синестезии и явление ассоциации. Явление синестезии — возникновение ощущений, одинаковых для всех людей, независимо от их опыта и привычек, например: впечатления от тепла или холода, вызываемых теплым или холодным цветом. Явление ассоциации состоит в том, что представление человека о цвете зависит от его индивидуального опыта.

Символическое значение цвета. К психологическому действию цвета относится и его символика. Цвета оказывают различные эмоциональные воздействия на людей в зависимости от их возраста, вероисповедания, места проживания, национальности, социального положения и, выражают различные значения.

Например, красный цвет ассоциируется с опасностью, зеленый цвет — символ весны, плодородия, благополучия, радости у многих народов Востока, Индокитая и символ коварства, лжи, измены и лицемерия в Европе. Черный цвет — символ траура,

печали в большинстве стран; фиолетовый вызывает тоску, меланхолию, нагнетает чувство драматических ситуаций, беспокойных предчувствий у большинства людей, тогда как светло-фиолетовый (сиреневый) — символ чистоты, свежести, невинности. Оранжевый цвет — цвет радости, бодрости — создает жизнерадостное настроение.

Чехословацкий специалист Гизел Освальд, исследуя цветовую символику, заявил, что белый цвет нежелателен в Испании, Китае, Южной Африке, так как там он означает траур и смерть. Сочетание красного, белого и голубого не рекомендуется в Таиланде. Голубой цвет по политическим мотивам не любят арабы, желтый цвет — цвет траура и болезней — неприемлем для стран Ближнего Востока.

Все цвета можно расположить по определенным группам, каждая из которых характеризует смысл родственных явлений и вызывает близкие эмоциональные ассоциации. В результате суммирования и анализа различных эмоциональных свойств цветов исследователем Р.Р.Кликсом составлена таблица (см. рис.28).

Человек, умеющий видеть, различать цвета, наблюдать цвета в их гармоничном сочетании, активизирует свои психические процессы и организует свою повседневную деятельность на более высоком энергетическом уровне.

Вот почему в уроке 6 мы достаточно подробно изложили механизмы психофизиологического, эмоционального воздействия цвета на человека. Мы хотим, чтобы вы включили этот мощный резерв воздействия на память, на свои состояния. Эти механизмы можно тренировать, для чего необходимо работать с цветом. В уроке 6 мы вводим ряд тренировочных упражнений с цветом.

Рис.28 Эмоциональное воздействие цвета на человека

Цвет	Зрительно	Физиологиче-ски	Ассоциативно	Психологически
Красный	Резкий, яркий	Возбуждение	Революция, пожар, шум	Горячие чувства, активность, гнев
Оранжево-красный	Яркий, выделяющийся	Возбуждение	Солнце, торжество	Энергичность
Оранжевый	Яркий, выделяющийся	Напряженность	Закат, осень, апельсин	Беспокойство, динамичность
Желто-оранжевый	Блестящий	Накал	Восход, солнце, золото	Счастье, жизнь
Желтый	Блестящий	Спокойствие	Весна	Надежда
Зеленый	Неустойчивость	Покой, свежесть	Растение, море	Мир, уравновешенность
Синий	Прозрачный	Прохлада	Далекie горы	Равновесие, успокоение
Фиолетовый	Плотный, сумеречный	Теплый воздух	Фиалка	Торжественность, траур
Пурпурный	Сочный	Страсть	Власть	Пышность

6.2. Методические материалы к уроку 6

Вы ознакомились с теоретической частью урока, осознали роль цвета в процессах памяти и не только памяти, а теперь, прежде чем приступить к упражнениям, вам придется немного потрудиться и изготовить тренажеры для работы с цветом.

Напоминаем, что вы по-прежнему работаете с материалами урока! (см. п.1.2 урока 1).

Рекомендуем изготовить круг цветов Гете (см. рис.26). Для наглядности раскрасьте его соответствующими цветами, которые указаны на рисунке. Круг цветов Гете поможет вам в

активизации цветного зрения.

На этом уроке вы приступаете к тренировкам с таблицами Шульте—Сатори (см. цветной вкладыш).

Вырежьте яркие цветные квадраты размером 9 x 9 см из обложек каких-нибудь журналов. Используйте семь цветов спектра: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Таким же способом необходимо изготовить 7 полосок размером 2,5 x 5,5 см семи цветов спектра,

С медитативным текстом № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» вы работаете с прошлого урока.

Для выполнения тренировочных упражнений вам дополнительно необходимо изготовить шесть квадратов из белой плотной бумаги или ватмана размером 15 x 15 см (можно обойтись одним квадратом, но лучше иметь шесть штук).

Нарежьте цветных квадратиков размером 5 x 5 см всех цветов любых оттенков, приятных или неприятных для вас цветов. Чем больше у вас будет цветных квадратиков, тем лучше.

Рекомендуем вам также изготовить таблицу цветовой кодировки десятичного ряда чисел от 1 до 10 (см. рис.29).

Первые буквы слов и цифры напишите цветом, указанным в таблице.

Кодовая цифра	Цвет этой цифры	Мнемотехнические слова ассоциативного рассказа
1	красный	каждый
2	оранжевый	охотник
3	желтый	желает
4	зеленый	знать
5	голубой	где
6	синий	сидит
7	фиолетовый	фазан
8	серый	серый
9	белый	белый
10	черный	черный

Рис. 29. Таблица цветовой кодировки чисел от 1 до 10

Итак, вы подготовили тренажеры, очень необычные, очень красочные. Теперь приступайте к тренировочным упражнениям урока 6. По окончании этих тренировок вы получите мощный импульс включения в работу резервов вашей памяти, интеллектуальной деятельности, а также активизации процессов мышления. Ради этого стоит потрудиться, тем более, что работа с цветом доставляет, кроме всего прочего, еще и удовольствие.

6.3. Упражнения

6.3.1. Работа с кругом цветов Гете.

Подготовка. Возьмите изготовленный и раскрашенный вами круг цветов Гете. Поместите его на видном месте, удобном для вас.

Порядок реализации. При всяком удобном случае обращайтесь свое внимание на круг цветов Гете.

Запомните:

1) Основные цвета:

КРАСНЫЙ,
ЖЕЛТЫЙ,
СИНИЙ.

2) Оппонентные (вспомогательные или дуплетные цвета):

ЗЕЛЕНый,
ФИОЛЕТОВый,
ОРАНЖЕВый.

3) Пары цветов—антагонистов:

КРАСНЫЙ — ЗЕЛЕНый, ЖЕЛТЫЙ — ФИОЛЕТОВый, СИНИЙ —
ОРАНЖЕВый.

6.3.2. Работа с цветными квадратами размером 9 x 9 см.

1-й вариант.

Подготовка. Возьмите шесть цветных квадратов размером 9 x 9 см: КРАСНЫЙ, ОРАНЖЕВый, ЖЕЛТЫЙ, ЗЕЛЕНый, СИНИЙ, ФИОЛЕТОВый.

Закрепите цветные квадраты на белых квадратах (подложках) размером 15 x 15 см (рис.30).

Порядок реализации. Подготовленные таким образом цветные квадраты с окантовкой поочередно по одному помещайте на место мандалы. Осветите квадрат подсветкой, как вы это делаете при медитации на мандале. Созерцайте освещенный квадрат 30—60 сек. Закройте глаза. Следите за своими цветоощущениями.

Ожидаемый эффект. Перед своим внутренним взором вы увидите последовательный образ квадрата (галлюцинацию квадрата), который будет иметь противоположный (оппонентный) цвет по кругу цветов Гете, т.е. цвет—антагонист. На рис.31 мы предлагаем вашему вниманию таблицу визуализации цветов на подсветке, можете по ней проверить свои цветоощущения.



Рис.30 Цветной квадрат

Экспериментируйте, наблюдайте смену цветов, это очень интересное упражнение, оно дает вам наработку цветоощущений.

Продолжительность. На созерцание шести квадратов у вас уйдет примерно 3—6 мин.

Цвет освещаемого квадрата	Цвет квадрата, визуализированного перед внутренним взором после закрытия глаз
КРАСНЫЙ ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ	ЗЕЛЕНый ФИОЛЕТОВый ОРАНЖЕВый
ЗЕЛЕНый ФИОЛЕТОВый ОРАНЖЕВый	КРАСНЫЙ ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ

Периодичность. В течение недели столько раз, сколько раз вы проводите медитацию на мандале. Поупражняться можно перед сеансом медитации, можно после него.

Рис. 31. Таблица визуализации цветов при подсветке

Особые замечания. Выполняя это упражнение, вы экспериментально убеждаетесь в том, что действительно существуют цвета—антагонисты и что великий Гете прав, хотя после его рождения прошло почти два с половиной века.

2-й вариант.

Подготовка. Возьмите все семь цветных квадратов, но уже без окантовки.

Порядок реализации. При каждом удобном случае, когда у вас есть время, раскладывайте все-семь цветных квадратов перед собой. Наблюдайте квадраты, размышляя о цвете. Постарайтесь определить свое отношение к цветам спектра: какой вам нравится больше всех, какой — меньше всех, разложите квадраты от самого приятного вам до самого неприятного слева направо.

6.3.3. Работа с цветными квадратиками размером 5х5 см. У вас имеется много нарезанных цветных квадратиков размером 5 х 5 см. Носите их с собой в конспектах, служебных бумагах, разложите их дома во всех удобных местах. В минуты отдыха

смотрите на них. Помните, что цвет — хороший стимулятор работы мозга. Пусть это будут квадратики не только приятного, но и неприятного для вас цвета.

Особые замечания. Не следует забывать, что за каждый цвет отвечает соответствующая структура сетчатки глаза и, естественно, соответствующий механизм в коре головного мозга. Наблюдая различные цвета, мы тем самым активизируем различные зоны мозга. Нужно избавляться от монотонности, от цветового голода.

Еще раз обращаем ваше внимание на то, что многие процессы психофизической деятельности человека напрямую связаны с цветом. А раз это так, то, наблюдая цвета, мы можем решать и обратную задачу — активизировать те зоны головного мозга, на которые именно этот цвет и воздействует. Вот почему мы предлагаем вам включать в работу как можно больше оттенков цвета, независимо от того, нравятся они вам или не очень.

6.3.4. Работа с таблицей цветовой кодировки десятичного ряда чисел от 1 до 10.

Вы изготовили для себя таблицу цветовой кодировки десятичного ряда чисел от 1 до 10 (см. рис. 29), в которой вы окрасили цифры и первые буквы слов в соответствующие цвета.

Смотрите на таблицу, изучайте ее, запомните вначале кодировку цветов радуги (цветов спектра), используя мнемотехнический прием третьей колонки таблицы. Затем постарайтесь запомнить и воспроизвести цвета цифр в разбивку. Представляйте таблицу перед своим внутренним взором. Можете поработать с ней в матричных ячейках окна мнемониста. Время работы не ограничено, работайте с таблицей при всяком удобном случае.

6.3.5. Тренировка с таблицами Шульте—Сатори. А сейчас вы приступаете к очень интересному и важному упражнению программы «Сатори» — тренировке с таблицами Шульте—Сатори.

Достаньте из учебника цветной вкладыш, держите таблицы перед собой, наблюдайте их.

На первой ступени Техники быстрого чтения — в программе «Доминанта 2000-го года» — вы работали с таблицами Шульте. Таблица представляет собой квадрат, разграфленный на 25 ячеек с вписанными в них цифрами черного цвета от 1 до 25 на белом поле. Таких таблиц было 8.

На второй ступени Техники быстрого чтения — в программе «Сатори» — мы усложнили задачу: ввели в таблицы четыре цвета. Квадрат—матрица увеличился до 100 ячеек (правда, ряд цифр от 1 до 25 сохранился). Каждая цифра от 1 до 25 оказалась окрашенной уже не в черный цвет, а в четыре цвета спектра: красный, желтый, зеленый, синий (25 x 4 -100).

Используя знания, почерпнутые вами в уроке 6, вы уже можете провести определенный анализ таблиц Шульте—Сатори и сделать из этого анализа выводы.

Психофизиологическое воздействие цвета таблиц Шульте—Сатори :

КРАСНЫЙ, ЖЕЛТЫЙ — теплые цвета, они приближают цифры.

ЗЕЛЕНый, СИНИЙ — холодные цвета, они отдалают цифры.

Эмоциональное воздействие таблиц Шульте—Сатори (см.рис.28):

КРАСНЫЙ — возбуждение, активность.

ЖЕЛТЫЙ — спокойствие. ЗЕЛЕНЫЙ — покой, свежесть, мир, уравновешенность.
СИНИЙ — прохлада, равновесие, успокоение.

Таково примерное воздействие таблиц Шульте—Сатори просто при рассмотрении их в статике. Но мы еще включаем динамику и начинаем тренировку с таблицами Шульте—Сатори, приводим их в движение.

Подготовка. Взять таблицы Шульте—Сатори (их четыре) и внимательно рассмотреть их. Вы увидите в правой верхней ячейке каждой таблицы синие цифры 1,2,3,4 — это порядковые номера таблиц.

Положите четыре таблицы одна на другую так, чтобы таблица № 1 была наверху, а таблица № 4 — внизу.

Таблицы можно расположить горизонтально или вертикально (положить на стол или закрепить на стене), как вам покажется удобным. Расстояние должно быть несколько больше, чем обычно, когда вы читаете книги: оно должно быть выбрано в соответствии с типом вашего зрения, чтобы цифры всех цветов были четко видны.

Порядок реализации (1-й вариант).

1-я неделя. Включить ту сторону кассеты (пластинки), где записан сеанс медитации с текстом. Работать с таблицами Шульте—Сатори под голос диктора.

Продолжительность: запись звучит 10 мин. *Периодичность:* 1—2 раза каждый день в течение 1-й недели.

2-я неделя. Включить ту сторону кассеты (пластинки), где записан сеанс медитации без текста (только медитативная музыка).

Работать с таблицами Шульте—Сатори под голос диктора (по усложненной программе).

Продолжительность: запись звучит 10 мин.

Периодичность: 1—2 раза каждый день в течение 2-й недели.

Ожидаемый эффект. Работа с таблицами Шульте—Сатори направлена на развитие и активизацию внимания, памяти, периферического зрения, цветового зрения.

Особые замечания. Вы имели возможность убедиться в преимуществе периферического зрения перед обычным, занимаясь по программе «Доминанта 2000-го года». Таблицы Шульте—Сатори еще в большей степени способствуют расширению поля зрения, так как по сравнению с таблицами Шульте матрица увеличена в четыре раза.

Если по какой-либо причине вы не можете работать с таблицами Шульте—Сатори под запись на кассете (нет кассеты, нет магнитофона и т.д.)»мы предлагаем вам запасной вариант.

Порядок реализации (2-й вариант). Приготовились к работе с таблицами Шульте—Сатори. Взгляд фиксировать в центре таблицы на зеленой точке. Стремиться видеть всю таблицу целиком.

ВНИМАНИЕ! НАЧАЛИ! Находим все цифры синего цвета от 1 до 25. Переходим к цифрам красного цвета. Затем переходим к цифрам зеленого цвета и, наконец, к цифрам желтого цвета. Поменяли таблицу и продолжаем работу в таком же темпе. На все три таблицы у вас должно уйти 15 мин.

Периодичность: 1—2 раза каждый день.

По мере тренировок с таблицами Шульте—Сатори время на выполнение упражнения будет сокращаться само собой. Вы будете находить цифры четырехцветного ряда от 1 до 25 быстрее и быстрее.

6.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»

Напоминаем вам, что вы продолжаете выполнять ежедневный комплекс упражнений программы «Сатори» (см. п. 1.4 урока 1), подробное описание исполнения которого дано в п. 1.3 урока 1.

Особые замечания по п. 1.4, порядковый номер 3 — практика медитации в программе «Сатори»: в уроке 6 мы рекомендуем использовать сеанс медитации без текста (вторая сторона кассеты (пластинки)).

Теперь, когда у вас есть личный опыт работы с цветной медитативной диаграммой «Мандала», когда ознакомились с кругом цветов Гете, мы раскрываем вам механизм цветовосприятия, цветоощущения при медитации на этом инструменте, который вы имеете и с которым работаете уже пять уроков.

«Чтобы что-то увидеть, нужно знать, что надо увидеть. Нужно знать, чего следует ожидать, тогда получишь то, чего ожидаешь. Получишь то, что хочешь, на что настроен», — таковы постулаты восточной психокультуры.

В спонтанно возникающих цветоощущениях при медитации на цветной медитативной диаграмме «Мандала» вам поможет разобраться круг цветов Гете. Цветоощущения происходят по определенному закону цветовосприятия.

Сначала визуализируются крупные элементы мандалы поэлементно, последовательно от большого наружного квадрата к центральной точке, но в дополнительных цветах. Какое-то время мысленный образ (визуализированный) удерживается перед внутренним взором как целостная структура; затем картина начинает постепенно разрушаться от центра к периферии: исчезают сначала мелкие элементы, последовательно от центральной точки к периферии, затем крупные; какое-то время мандала удерживается перед внутренним взором как целостный сплошной квадрат, затем и он исчезает. После этого следует открыть глаза и продолжать медитацию.

Последовательность визуализации и цвета элементов мандалы при закрытых глазах перед внутренним взором:

1. Зеленый крест — визуализируется красным.
2. Черные квадраты в углах — визуализируются белыми или желтыми.
3. Большой фиолетовый круг — визуализируется желтым.
4. Красный квадрат — визуализируется зеленым.
5. Шестиконечная звезда, состоящая из желтого и белого треугольников — визуализируется фиолетовой.
6. Синее кольцо — визуализируется оранжевым.
7. Белая центральная точка — визуализируется темной. Визуализированные цвета чистые, яркие, мягкие. Исчезновение галлюцинации мандалы при закрытых глазах

перед внутренним взором (распад образа мандалы) происходит в такой последовательности:

1. Центральная темная точка.
2. Оранжевое кольцо.
3. Фиолетовая шестиконечная звезда.
4. Зеленый квадрат.
5. Желтый большой круг.
6. Желтые (белые) квадраты в углах.
7. Красный крест.
8. Оставшийся сплошной квадрат, который, приняв попеременно все цвета спектра, превращается, наконец, в черный квадрат и затем исчезает.

Практика медитации на мандале ставит своей задачей высвобождение биоэнергетизма цветового зрения.

Проверьте, каковы ваши цветоощущения, соответствуют ли они классическому варианту? Если нет, не огорчайтесь. У каждого человека свое цветовосприятие, и ваши ощущения тоже верны.

В зависимости от тональности визуализированных цветов, а также от того, каким цветам человек отдает предпочтение, можно судить о его психическом и физическом здоровье (цвета как метод диагностики). Но идет и обратный процесс: воздействуя цветом, можно корректировать здоровье. Медитация на цветной мандале и тренировочные упражнения с цветом, которые мы предлагаем вам на уроке, несут в себе, помимо обучающего фактора, еще и исцеляющий. Всего этого достигаете вы сами своими тренировками, мы же даем вам только инструменты и приемы работы с ними.

6.5. Выполнение контрольного задания по уроку 6

Вы закончили работу над очень насыщенным, очень информативным уроком 6. По значимости этот урок можно сравнить с уроком-1, который является опорным для всей программы «Сатори». На уроке 6, опорном для второй половины программы, вы прочувствовали эффективность тренировок с цветом. Продолжая тренировки в последующих уроках программы «Сатори», вы все больше будете убеждаться в полезности цветоощущений. А сейчас приступайте к выполнению контрольного задания по уроку 6..

6.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори». Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера, желательно о свете и цвете:

Примерный объем книги 80—100 стр. или 200 000 зн. Ориентировочное время на чтение книги — 15 мин. Прочитайте книгу в режиме «Сатори». Напоминаем, если вы испытываете какие-либо сомнения, обращайтесь к п. 1.5 урока 1.

Зафиксируйте результаты чтения книги в бланке отчета по уроку № 6 — аналогично тому, как вы делали это на уроке 1. Отметьте скорость чтения книги в режиме «Сатори» на своем «Графике изменения скорости чтения книг в режиме «Сатори» (см. рис.8), по которому вы следите за своими успехами, после чего приступайте к выполнению следующего пункта контрольного задания урока 6.

	+		□
	△	○	
⊖			
	⊕		◇

6.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 2 для тренировки памяти. Переверните бланк отчета по уроку № 6, на обороте которого находится привычная вам шестнадцатичленная матрица.

Рис. 32. Рабочая матрица № 5 для тренировки памяти

Перед вами на рис.32 «Рабочая матрица № 5 для тренировки памяти».

Созерцайте матрицу не более 7 сек. Закройте исходный рисунок и зарисуйте по памяти символы, которые вы успели запомнить в семи клетках шестнадцатичленной матрицы на вашем бланке.

Оцените свою работу, определив коэффициент запоминания аналогично тому, как вы делали это на уроке 2 (см. п.2.5.2).

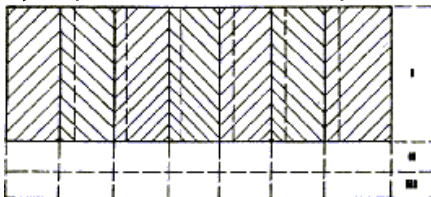
Проставьте свой коэффициент запоминания рядом с заполненной вами рабочей матрицей № 5 на обороте бланка отчета по уроку № 6.

6.5.3. Схема расположения цветов спектра, отражающая ваше отношение к ним. Возьмите изготовленные вами ранее семь цветных полосок размером 2,5 x 5,5 см (см. п.6.2).

На обороте бланка отчета по уроку № 6 под заполненной вами рабочей матрицей разложите цветные полоски по цветам от самого приятного вам до самого неприятного слева направо (по убывающей).

Обозначьте их по памяти номерами в графе II в соответствии с таблицей цветовой кодировки десятичного ряда чисел от 1 до 10, которую, мы надеемся, вы успешно запомнили.

Проверьте себя (см. рис.29), но ничего не исправляйте. Если вы ошиблись в нумерации, поставьте правильный номер в графе III.



Пример оформления контрольного задания по п.6.5.3 см.на рис.33.

Рис. 33. Схема расположения цветов спектра (I — цвета спектра по убывающей от самого приятного к самому неприятному (слева направо); II — обозначенные по памяти номера цветов в соответствии с таблицей цветовой кодировки десятичного ряда чисел от 1 до 10; П1 — правильные (фактические) номера цветов в соответствии с таблицей цветовой кодировки десятичного ряда чисел от 1 до 10

Оформленную таким образом схему расположения цветов спектра, отражающую ваше отношение к ним, приклейте внахлест (0,5 см) на обороте бланка отчета по уроку № 6 под рабочей матрицей, там, где вы их расположили.

6.5.4. Ответы на вопросы по медитативному тексту №3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон». На предыдущем уроке вы многократно читали медитативный текст № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», составили для себя представление об этом тексте, определили доминанту текста. Возьмите лист бумаги и ответьте на контрольные вопросы по медитативному тексту № 3. Пишите только ваши ответы под порядковыми номерами вопросов. Ответьте словами медитативного текста № 3.

Вопросы по медитативному тексту № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»

1. Удалось ли вам найти в тексте слова, фразы, которые вы слышите во время сеанса медитации: «... все ваше тело... — это не что иное, как ваша мысль». Зафиксировали ли вы на них свое внимание?

2. Что нужно для того, чтобы всегда все получалось?

3. Чем нравились ученикам Джонатана практические занятия?

4. Как вы определили доминанту медитативного текста № 3, в чем она заключается? (Ответ в тексте состоит из четырех слов.)

5. Какими словами говорит Джонатан о возможности преодолеть пространство и время?

Приведите высказывание другой чайки по имени Чианг об этой же проблеме.

Теперь, когда вы выполнили контрольное задание по уроку 6, очень интересному, очень важному для дальнейшего вашего продвижения в Технике тренировки памяти, подготовьте отчет по уроку 6.

6.6. Отчет по уроку 6

1. Бланк отчета по уроку № 6, заполненный вами после прочтения шестой контрольной книги в режиме «Сатори».

Не забудьте написать на этом бланке ваши фамилию, имя, отчество и учебный номер.

2. На обороте бланка отчета по уроку № 6 выполненный вами тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 5 для тренировки памяти. Не забудьте проставить рядом с рабочей матрицей №5 подсчитанный вами коэффициент запоминания.

3. Не забудьте приклеить на обороте бланка отчета по уроку № 6 под рабочей матрицей схему расположения цветов спектра, отражающую ваше отношение к ним (см. рис.33).

4. Отдельный лист с ответами на вопросы по медитативному тексту № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» под порядковыми номерами вопросов к тексту.

5. На отдельном листе (можно на обороте ответов по медитативному тексту № 3) кратко опишите в произвольной форме ваши успехи, ощущения, впечатления.

— Соответствуют ли ваши ощущения при медитации на цветной мандале классическому описанию галлюцинации мандалы перед внутренним взором (см.

п.6.4 урока 6). («Да»
или «Нет».)

— Как отразились ваши тренировочные упражнения с цветом на трех ваших состояниях:

1) физическом — удалось ли вам почувствовать улучшение цветового зрения? («Да» или «Нет».)

2) эмоциональном — доставляет ли вам радость, удовольствие работа с цветом? («Да» или «Нет».)

3) интеллектуальном — удалось ли вам почерпнуть из урока 6 новые для себя сведения о цвете? («Да» или «Нет».)

Все материалы по уроку 6 положите в конверт, но пока не отправляйте. Помните, что вы должны отправить в наш адрес отчеты сразу по четырем урокам: 4, 5, 6, 7.

После подготовки отчета по уроку 6 переходите к уроку 7 в соответствии с вашим примерным личным планом освоения программы «Сатори».

УРОК 7. ОБЪЕМНОЕ ВОСПРИЯТИЕ И ЕГО РОЛЬ В РАЗВИТИИ ПАМЯТИ

Содержание урока

7.1. *Теория:* Объемное восприятие и его роль в развитии памяти.

7.2. *Методические материалы к уроку 7:* Методические материалы урока 1 (см. п. 1.2 урока 1). Тоннель мнемониста. Объемное изображение мандалы из цветного пластилина. Таблицы Шульте—Сатори. Медитативный текст № 4 «Сон и бодрствование». Книга научно-популярного характера (объем книги — 130—150 стр. или 300 000 зн.).

7.3. *Упражнения.*

7.3.1. Работа с тоннелем мнемониста.

7.3.2. Тренировка с таблицами Шульте—Сатори.

7.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом № 4 «Сон и бодрствование».

7.4. *Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»* (см. п.1.4 урока 1).

7.5. *Выполнение контрольного задания по уроку 7.*

7.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори».

7.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы 6 для тренировки памяти.

7.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту №4 «Сон и бодрствование».

7.6. *Отчет по уроку 7.*

Мы приступаем к седьмому, последнему уроку части II Техники тренировки памяти. «Объемное восприятие и его роль в развитии памяти» — тема настоящего урока, имеющего своей целью дальнейший прогресс в развитии тренировки памяти.

Обращаем ваше внимание, что каждый урок помогает организовать вашу интеллектуальную деятельность на более высоком качественном уровне.

7.1. Теория

Объемное восприятие и его роль в развитии памяти. Как вы уже знаете, зрение бывает трех видов: черно-белое; цветное; объемное.

Вы хорошо знаете, что такое черно-белое зрение, т.к. большинство текстов мы видим в черно-белом изображении. Цветному зрению был посвящен предыдущий урок 6.

В уроке 7 мы переходим к объемному восприятию текста и решение этой задачи начинаем с объемного восприятия вашего инструмента для медитации — мандалы, реализовать эту задачу можно с помощью тоннеля мнемониста.

В чем заключается идея объемного восприятия мандалы? Вы должны перейти к объемному восприятию читаемых текстов.

Недавно лазерные системы дали возможность увидеть изображения объемно (голография). Лазерная наука сравнительно молодая, разработки лазерной техники начались с 1962 г. Успехи в этой области достигнуты колоссальные. По мере развития науки мы все более и более убеждаемся в том, что существующее в природе присуще и человеку. Вы должны «входить» в текст, как бы развернув лазерный луч вашего восприятия внутрь себя, нарисовать картину происходящего в тексте внутри себя и при этом видеть ее не только в цвете, но и в объеме. Нужно постараться слиться с объектом восприятия, добиваться эффекта присутствия в «кадре».

Возможности мозга в смысле объемного видения безграничны, и о том, что «невозможное возможно» свидетельствует опыт отдельных художников, которым удается изображать «невообразимые фигуры». Вашему вниманию предлагается одна из «невозможных фигур» — «Треугольник Пенроуза» (рис. 34).

При беглом взгляде вы не замечаете в нем ничего особенного. Три его угла настраивают на привычную картину: сколоченный из трех брусков объемный треугольник.

Дело, однако, осложняется, как только вы пытаетесь представить его пространственную форму, т.е. занимаетесь реконструкцией трехмерности по плоскому изображению. Мозг отказывается принять реальность этой фигуры. Глаз блуждает по контуру от одной вершины к другой, вертится по кругу все быстрее, быстрее и ни на йоту не приближается к решению загадки. Треугольник остается странным, ирреальным. В чем причина? Как же выйти из противоречия? Очень просто: закрыть пальцем одну из вершин (излишнее знание только мешает), и произойдет мгновенная метаморфоза: стороны треугольника «выскочат» из плоскости листа, превратят псевдоплоскую фигуру в объемную; все три брусочка станут перпендикулярны друг другу,



Трюки, подобные треугольнику Пенроуза, очень любил рисовать голландский художник Морис Эшер. То и дело на его картинах встречаются «струящийся вверх» водопад, таинственной формы строения, направленная все время вниз по замкнутому кольцу лестница.

Рис. 34 Треугольник Пенроуза

Странность изображений разгадывается уже известным нам способом: нужно прикрыть часть картины, построить с треугольником и линейкой точки схода перспективы, и становятся видимыми изощренные приемы «игры» мастера.

Было бы совсем неплохо, если бы вам удалось поработать с «невозможными фигурами», воспользуйтесь такой возможностью, когда она вам представится. В уроке 7 вы научитесь объемно видеть плоскостные фигуры и тексты с помощью тоннеля мнемониста, который вы изготовите для себя в соответствии с нашими рекомендациями.

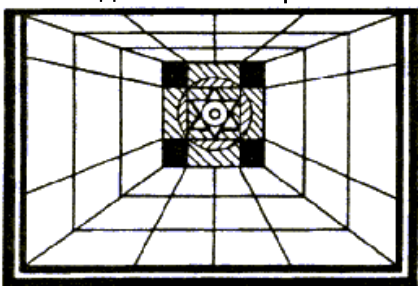
Итак, формируем цель — развивать свое зрительное восприятие с тем, чтобы от черно-белого и цветового зрения перейти к объемному восприятию, активизировать те нейронные сети нашего мозга, которые до сих пор не принимали большого участия в процессах запоминания воспринятой информации. Поставленная цель может быть достигнута только путем тренировочных упражнений, которые будут предложены вам в данном уроке. Мы заверяем вас, что наше обычное традиционное чтение даже не приближается к решению этой задачи, которую успешно осуществляет наша оригинальная Техника тренировки памяти, предполагающая реализацию ваших скрытых резервных возможностей.

7.2. Методические материалы к уроку 7.

Прежде чем приступить к упражнениям данного урока, приготовьте все необходимое. Рекомендации по изготовлению тренажеров для работы с объемами даются ниже.

Методические материалы урока 1 (см. п. 1.2 у рока 1) находятся у вас на своем обычном месте, и вы постоянно пользуетесь ими.

Изготовьте тоннель мнемониста для размещения в нем мандалы, а при необходимости и экрана мнемониста.



Технология изготовления тоннеля мнемониста достаточно проста. Возьмите лист ватмана, расположите его длинной стороной горизонтально, разместите на нем мандалу так, чтобы горизонтальная ось кандалы прошла примерно на $1/3$ от верхнего края листа ватмана и, соответственно, — на $2/3$ от нижнего края листа.

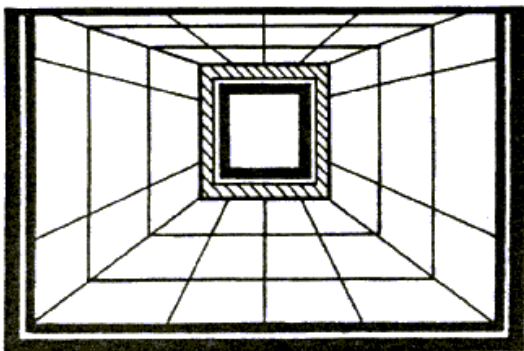


Рис.35 Тоннель мнемониста с размещенной в нем мандалой

Рис.36 Тоннель мнемониста с размещенным в нем экраном мнемониста

Проведите из каждого угла листа ватмана толстые черные линии к соответствующему углу мандалы. Это дает возможность увидеть мандалу как бы в глубине. Если этого недостаточно, изобразите перспективу, проведя дополнительные линии (см. рис.35).

В изготовленный таким образом тоннель мнемониста можно помещать для тренировочных упражнений экран мнемониста (см. рис.36) с размещенными на экране буквами, цифрами, словами, стихотворениями, текстами, алгоритмами.

Рекомендуем вылепить объемное изображение мандалы из пластилина. Можно использовать любой другой материал, который у вас имеется под рукой, желательно разноцветный.. Технология изготовления объемного изображения мандалы также достаточно проста. Не случайно на уроке 1 был дан ряд геометрических фигур, составляющих структуру мандалы (см. рис.1).

Теперь, введя третье измерение — высоту, из плоскостных (двухмерных) фигур, изображенных на рис.1, получим ряд объемных (трехмерных) фигур в соответствии с рис.37.

Последовательное расположение объемных элементов мандалы один на другом и даст объемное изображение мандалы.

Ряд геометрических фигур, составляющих структуру мандалы	
Плоскостные (двухмерные) фигуры	Объемные (трехмерные) фигуры
Круг	Цилиндр
Квадрат	Куб (можно параллелепипед)
Треугольник	Призма
Кольцо	Тор (бублик)
Маленький	Шар

Рис37. Таблица соответствия плоскостных и объемных элементов, составляющих структуру мандалы

Вам понадобятся таблицы Шульте—Сатори для тренировочных упражнений, они имеются у вас с предыдущего урока.

Найдите медитативный текст № 4 «Сон и бодрствование», помещенный в конце книги в приложении 1.

Итак, перед вами стоит нелегкая задача — добиться объемного зрения. Это трудно, но выполнимо. Мы часто даже объемное изображение видим, как плоскостное, а теперь требуется добиться видения объемного изображения плоскостных фигур. Однако использование тоннеля мнемониста позволяет решить эту задачу. Приступайте к работе с ним.

7.3. Упражнения

7.3.1. Работа с тоннелем мнемониста.

1-й вариант.

Подготовка. Поместите мандалу в тоннель мнемониста. Все остальные элементы подготовки аналогичны соответствующим элементам при выполнении «ТМ—Сатори»:

- мандала находится на привычном для нее месте, только она помещена в тоннель мнемониста;

- центральное белое пятно мандалы расположено напротив глаз или чуть выше, напротив точки между бровями, когда вы находитесь в комфортной для медитации позе;

- мандала освещена источником света, который помещен сзади, выше вашей головы, свет направлен перпендикулярно плоскости мандалы.

Включите сеанс медитативной музыки без текстового сопровождения.

Порядок реализации. Проведите сеанс медитации, как обычно, попеременно то открывая, то закрывая глаза. Следите за своими ощущениями. В тоннеле мнемониста постарайтесь увидеть в глубине мандалу в объемном изображении. Пронаблюдайте объемную мандалу. Вы уже знаете, что она из себя представляет, т.к. изготовили из пластилина ее объемное изображение, ощутили ее трехмерность.

Продолжительность сеанса медитации определяется временем звучания музыки (примерно 20 мин).

Выход из состояния медитации. После окончания сеанса медитации посидите спокойно с закрытыми глазами еще 30 сек. Затем на выходе медленно откройте глаза.

Периодичность — 3—5 раз в неделю. Вы проводите медитацию на мандале, помещенной в тоннель мнемониста (вместо ставшего привычным вам сеанса медитации) в течение всего урока 7.

Ожидаемый эффект. Вы увидите объемную мандалу и то, как она «уходит вдаль». После нескольких сеансов медитации (а может быть и сразу) на мандале, помещенной в тоннель мнемониста, вы научитесь объемно видеть плоскостные фигуры.

Особые замечания. Идея объемного представления мандаты — это переход к объемному восприятию читаемого текста, к возможности научиться объемно видеть тексты. Объемное восприятие развивает память. Тоннель мнемониста обостряет восприятие.

Если вы сумеете, образно выражаясь, открыть ворота объемного зрения и как бы выкатить оттуда энергетический паровоз, заставить эту энергетику работать с черно-белым и цветным текстами, то получите добавочную энергию. Читать можно будет значительно быстрее. Активизация объемного представления поможет не только быстрее читать, но и лучше усваивать текст.

Представьте себе, вы оказались на улице без ручки, карандаша, бумаги, а вам нужно запомнить повстречавшееся на пути, значимое для вас объявление— Как быть? Вы читаете его и все запоминаете. Это результат мощной подсознательной деятельности мозга. Срабатывает механизм подсознательной памяти. Здесь к вам на помощь приходит объемное восприятие и объемное представление написанного. *2-й вариант.*

Подготовка. Поместите экран мнемониста в тоннель мнемониста. Вся остальная подготовка аналогична соответствующим элементам при работе с матричными ячейками окна мнемониста, в которых вы размещали экраны мнемониста с номерами телефонов, стихами, текстами (см. п.4.3.2 урока 4);

— экран мнемониста размещен на привычном для вас расстоянии, только не в матричной ячейке окна мнемониста, а в тоннеле мнемониста;

— тоннель мнемониста с размещенным в нем окном мнемониста освещен так же, как при медитации или работе с окном мнемониста;

— расстояние от экрана мнемониста, размещенного в тоннеле мнемониста, выбрано вами в соответствии с типом вашего зрения так, чтобы вы могли отчетливо различать или номера телефонов, или стихи, или тексты, или алгоритмы, т.е. то, с чем вы собираетесь тренироваться.

Порядок реализации. В тоннеле мнемониста постараться увидеть в глубине в объеме экран мнемониста. Проведите с экраном мнемониста, помещенным в тоннель мнемониста, ту работу, которую вы проводите с ним, когда он помещен в матричную ячейку окна мнемониста. Пронаблюдайте за своими ощущениями.

Продолжительность — не более 3—5 попыток за один раз. *Периодичность* — 5 дней в неделю. Практиковать упражнение 2 раза в день.

Ожидаемый эффект. Возможно объемное видение цифр, букв, слов, фрагментов текста.

Возможен эффект присутствия в кадре, эффект слияния с объектом восприятия.

7.3.2. Тренировка с таблицами Шульте—Сатори. Продолжайте тренировку с таблицами Шульте—Сатори по усложненной программе (см. порядок реализации в уроке 6).

Продолжительность — 10—15 мин.

Периодичность—2 раза в день, 5 дней в неделю в течение всего урока 7.

7.3.3. Чтение и работа с медитативным текстом № 4 «Сон и бодрствование».

Прежде чем вы приступите к чтению очередного медитативного текста 4 «Сон и бодрствование», давайте вспомним предыдущий медитативный текст № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», с которым вы работали на уроке 6.

Вам были предложены вопросы по этому тексту, на которые вы успешно ответили в своем контрольном задании по *уроку 6*.

Давайте вернемся к осмыслению ответов по медитативному тексту № 3 «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» применительно к программе «Сатори»:

1. Утверждение чайки по имени Джонатан Ливингстон, что тело — мысль, не противоречит, как мы надеемся, и вашему восприятию. Занимаясь по программе «Сатори», вы воздействуете на свой мозг, на свою память, на три своих состояния: физическое, эмоциональное, интеллектуальное.

2. «Когда знаешь, что делаешь, всегда получается», — т.е. нужно знать, что делаешь, тогда получится. Мы стараемся так излагать теоретическую часть, чтобы у вас была как бы программа действия, чтобы вы заранее ожидали возможного эффекта от своих действий.

3. «Им нравились практические занятия, потому что скорость пьянила и потому что тренировки помогали утолять жажду знания, которая становилась все сильнее после каждого занятия». Здесь опять же присутствует воздействие на состояния: физическое, эмоциональное, интеллектуальное.

4. Доминанта медитативного текста — «...совершенство не знает предела». Занятия по нашей комплексной программе интеллектуального развития человека, в которой «... мы пытаемся раздвигать границы наших возможностей постепенно, терпеливо», рассчитаны на семь ступеней, последняя из которых так и называется — «Нет предела...». Мы предлагаем вам после окончания II ступени нашей Комплексной программы не оставлять своих занятий, а продолжить их на последующих ступенях.

5. «...сумеет преодолеть пространство и время. Но, преодолевая пространство, единственное, что мы покидаем, — это Здесь. А преодолевая время, мы покидаем только Сейчас», — утверждает чайка по имени Джонатан Ливингстон.

«Если хочешь, мы можем начать работать над временем», — заговорил Чианг, — и ты научишься летать в прошлое и будущее».

Помним, что границы наших возможностей должны раздвигаться постепенно и терпеливо, поэтому после второй ступени «Сатори» вам предстоит третья ступень «Ультра-Рапид», только после этого мы приблизимся к возможности поработать с пространственно-временным континуумом (работа над пространством и временем) применительно к Технике быстрого чтения.

Этому будет посвящена четвертая ступень нашей Комплексной программы интеллектуального развития человека, которая называется «Четвертое измерение».

А сейчас мы предлагаем вашему вниманию новый медитативный текст № 4 «Сон и бодрствование», который может помочь приблизиться к пониманию этой проблемы.

Подготовка. Откройте приложение 1 в конце книги, найдите медитативный текст № 4 «Сон и бодрствование».

Порядок реализации. Читать ежедневно, многократно, в течение недели в любое время, свободное от основных занятий.

Особые замечания. Уже само название предрасполагает к расслабленности — сон... Читать текст в состоянии максимального расслабления.

7.4. Выполнение ежедневного комплекса программы «Сатори»

Напоминаем вам, что вы продолжаете выполнять ежедневный комплекс упражнений (см. п. 1.4 урока 1), подробное описание техники исполнения которого дано в п. 1.3 урока 1.

Особые замечания по п. 1.4, порядковый номер 3 — «Практика медитации»: в уроке 7 вы проводите медитацию на мандале, помещенной в тоннель мнемониста (см. п.7.3.1 «Работа с тоннелем мнемониста», 1-й вариант);

по п. 1.4, порядковый номер 5 — чтение нужных вам текстов и книг в режиме «Сатори»;

на уроке 7 вы читаете в режиме «Сатори» книги научно-популярного характера объемом до 300 000 зн.

7.5. Выполнение контрольного задания по уроку 7.

Вы закончили работу над уроком 7. Вы начали работать с объемным восприятием применительно к Технике быстрого чтения. Вы продвинулись еще на один шаг в Технике тренировки памяти на новом качественном уровне. Урок 7 является последним в части II, поэтому будьте особенно внимательны как при выполнении контрольного задания по уроку, так и при составлении отчета.

7.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори». Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 130—150 стр. или 300 000 зн. Ориентировочное время на прочтение книги (I чтения) = 25 мин.

Прочитайте книгу в режиме «Сатори». Сделайте анализ прочитанного вами произведения. Зафиксируйте результаты чтения книги на бланке отчета по уроку № 7.

Не забудьте отметить скорость чтения книги в режиме «Сатори» на своем графике изменения скорости чтения книг в режиме «Сатори» (см. рис.8), по которому вы следите за своим . продвижением, после чего приступайте к выполнению следующего пункта контрольного задания урока 7.

7.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 6 для тренировки памяти. Переверните бланк отчета по уроку № 7, на обороте которого находится шестнадцатичленная матрица для теста.

На рис.38 изображена «Рабочая матрица № 6 для тренировки памяти». Созерцайте матрицу 5 сек. Закройте исходный рисунок и занесите символы, которые вы успели запомнить, в семь клеток шестнадцатичленной матрицы на вашем бланке.

Оцените свою работу, определив коэффициент запоминания, аналогично тому, как вы делали это на уроке 2 (см. п.2.5.2). Проставьте свой коэффициент запоминания рядом с заполненной вами рабочей матрицей № 6 на обороте вашего бланка отчета по уроку № 7.

7.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту №4 «Сон и бодрствование». Вы неоднократно читали медитативный текст № 4 «Сон и

бодрствование». Учитывая, что текст небольшой, мы предлагаем вам в этом же уроке ответить на контрольные вопросы по медитативному тексту № 4. Пишите только ваши ответы под порядковыми номерами соответствующих вопросов, возьмите для этой цели отдельный лист бумаги.

Вопросы по медитативному тексту № 4 «Сон и бодрствование»

1. Что является основой медитации по утверждению древних китайских философов?
2. Как вы понимаете выражение «жизнь есть сон»?
3. Какие страны упоминаются в тексте? 5. Что полезного для себя вы извлекли из текста? Теперь, когда вы выполнили контрольное задание по уроку 7, который является последним в части II учебно-методических материалов, подготовьте отчет по уроку 7. Будьте, пожалуйста, особенно внимательны.

7.6. Отчет по уроку 7

1. Бланк отчета по уроку № 7, заполненный вами после прочтения книги в режиме «Сатори».
2. На обороте бланка отчета по уроку № 7 выполненный вами тест на заполнение фигур рабочей матрицы № 6 для тренировки памяти. Не забудьте проставить рядом с рабочей

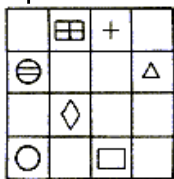


Рис. 38. Рабочая матрица № 6 для тренировки памяти

матрицей № 6 подсчитанный вами коэффициент запоминания.

3. Лист с ответами на вопросы по медитативному тексту № 6 «Сон и бодрствование» под порядковыми номерами вопросов к тексту.
4. На отдельном листе (можно на обороте ответов по медитативному тексту № 4) кратко опишите в произвольной форме ваши успехи, ощущения, впечатления:
 - удалось ли вам добиться объемного восприятия мандалы в тоннеле мнемониста?
 - удалось ли вам добиться объемного восприятия текста в экране мнемониста, помещенном в тоннель мнемониста? Было ли в вас ощущение присутствия в кадре при работе с экраном мнемониста или при чтении значимой для вас информации?

Все материалы отчета по уроку 7 положите в конверт вместе с материалами отчетов по предыдущим трем урокам.

Вы выполнили контрольные задания по части II программы «Сатори». Просим выслать в наш адрес отчеты по всем четырем урокам: 4, 5, 6, 7. Проверьте, на всех ли бланках отчетов по урокам указаны необходимые данные: ваши фамилия, имя, отчество и учебный номер. Не забудьте на конверте с вашими отчетами вверху слева также указать учебный номер. Не забудьте вложить пустой конверт с вашим домашним адресом.

Дорогой друг!

Позади остались две части программы «Сатори», наша программа приближается к своему завершению. Осталось всего три урока Техники тренировки памяти.

Наверное, уже сейчас вы можете подвести предварительные итоги того, что дала программа «Сатори» для роста вашей интеллектуальной активности, насколько вы продвинулись в Технике тренировки

памяти. Поразмышляйте об этом.

Итак, мы переходим к освоению части III программы «Сатори».

ЧАСТЬ III

Мы приступаем к изучению последней, третьей части Техники тренировки памяти. Мы надеемся, что вы успешно справились с четырьмя уроками второй части программы «Сатори», очень интересными и полезными в практическом плане. Особое внимание вы, наверное, уделили уроку 6, по значимости и насыщенности почти сравнимому с уроком 1. Навыки, приобретенные в части II Техники тренировки памяти, помогут вам в повседневной жизни и творческой деятельности.

Ваши знания о механизмах воздействия на память стали глубже и шире. Вы узнали о роли эмоциональных факторов воздействия на подсознание, о роли цвета и объемного восприятия в процессах памяти. Вы изучили алгоритм чтения художественных текстов, убедились, что основными средствами улучшения памяти являются тренировки. Мы дали вам инструменты воздействия на механизмы памяти, а научиться пользоваться ими — ваша задача. Вы убедились, что укреплять и развивать память можно так же, как мускулы — постепенно, путем выполнения и постоянного повторения простых упражнений.

А теперь переходим к уроку 8. Из него вы узнаете, какие этапы проходит тренировка памяти, и в чем сущность каждого из них.

УРОК 8.

ЭТАПЫ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

Содержание урока

8.1. *Теория.* Этапы тренировки памяти: 1-й этап; включение правого полушария; формирование невербального мышления. 2-й этап: активизация буферной памяти. 3-й этап:

формирование навыков эйдетического восприятия.

8.2. *Методические материалы к уроку 8:* Методические материалы урока I (см. п. 1.2 урока 1): Алгоритм трех этапов тренировки памяти. Окно мнемониста. Тоннель мнемониста. Таблицы Шульте—Сатори. Медитативный текст № 5 «Черный монах». Книга научно-популярного характера (объем книги 130-150 стр. или 300 000 зн.).

8.3. Упражнения.

8.3.1. Работа с алгоритмом трех этапов тренировки памяти.

8.3.2. Работа с окном мнемониста.

8.3.3. Работа с тоннелем мнемониста.

8.3.4. Тренировка с таблицами Шульте—Сатори.

8.3.5. Чтение и работа с медитативным текстом №5 «Черный монах».

8.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори» (см. п. 1.4 урока 1).

8.5. Выполнение контрольного задания по уроку 8.

8.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори».

8.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы №7 для тренировки памяти.

8.6. Отчет по уроку 8.

Мы приступаем к уроку 8 — первому уроку последней третьей части программы «Сатори». Нам очень хотелось бы, чтобы на оставшихся трех уроках вы отработывали те упражнения, которые вы изучили и которые мы постоянно рекомендуем выполнять, и проверяли их практическое воздействие. Еще раз обращаем ваше внимание: идея нашей программы заключается в том, чтобы путем комплекса упражнений эффективно воздействовать на механизмы мышления, на те интеллектуальные процессы, которые обеспечивают активизацию умственной деятельности, создают условия для творческого подъема, творческого озарения, т.е. того состояния, которое мы называем «сатори».

Напоминаем вам, что вторая ступень программы «Сатори» не заканчивает нашу программу интеллектуального развития. Мы надеемся, что вы продолжите самосовершенствование на третьей ступени «Ультра-Рапид».

8.1. Теория

Этапы тренировки памяти. Существуют три этапа тренировки памяти, которые можно представить в видеоалгоритма (рис.39).

1-й этап. Включение правого полушария. Формирование невербального мышления. О работе правого полушария головного мозга мы уже говорили на втором уроке. Напоминаем, что этот этап предполагает исключение механизмов, замедляющих, тормозящих чтение, и подавление артикуляции. Выстукивание ритма в программе «Доминанта 2000-го года» есть не что иное, как первый шаг в решении данной проблемы. Сейчас мы осваиваем новую ступень более активного воздействия на включение правого полушария.

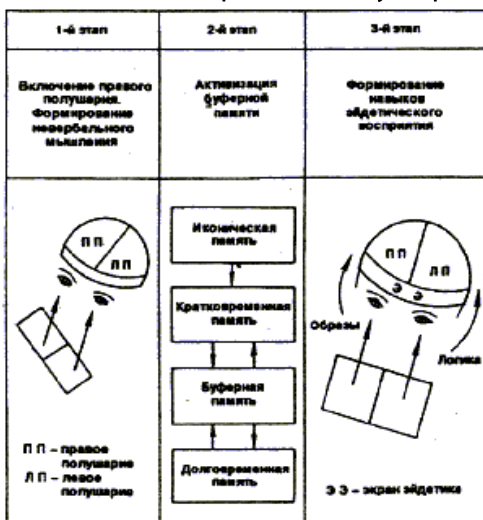


Рис. 39. Алгоритм трех этапов тренировки памяти

Восприятие цвета, восприятие объема и др. — элементы, которые стимулируют деятельность правого полушария, развивают его.

Установлено, что правое полушарие связано больше с эмоциональными реакциями, чем левое. Правое полушарие преимущественно ответственно за творческую активность, оно ориентировано на интуицию, инстинкт, недосказанность, а левое полушарие — на языковое (речевое) общение. Вы уже включили в работу правое полушарие. Сеансы медитации с помощью цветной медитативной диаграммы «Мандала» при воздействии медитативной музыки помогают войти в состояние озарения, творческого подъема. И если вам расстается легко, радостно, значит, удалось смоделировать состояние «сатори». Необходимы длительные тренировки, чтобы сделать этот процесс произвольным. Необходимо вести поиски вхождения в состояние медитации, фиксировать моменты творческого подъема; описывать их, если они уже были.

2-й этап. Активизация буферной памяти. Что такое буферная память? Из урока 2 вы уже знаете, что различают три типа зрительной памяти: иконическую, кратковременную и долговременную (см. рис.11). Как только мы воспринимаем какую-либо информацию, срабатывает механизм иконической памяти. Информация в виде образа-иконки поступает в буферную память и мгновенно запечатлевается. Затем происходит обработка информации в кратковременной памяти. Именно на этом этапе идет интенсивный обмен информацией с рабочим буфером: известно или неизвестно об этом, читал или не читал, знаю или не знаю и т.д. И только то, что попадает в долговременную память, подлежит воспроизведению.

Таким образом, буферная память — это промежуточный элемент между типами памяти и, к сожалению, у большинства людей работает слабо. А между тем поступившая в виде начальных ростков информация, будучи незакрепленной, может исчезнуть, уйти из нашего сознания. Надо активизировать работу буферной памяти, продлить процесс запечатления.

Средством активизации буферной памяти является прежде всего работа с окном мнемониста, работа с тоннелем и помещенным в него экраном мнемониста. Именно эти упражнения в значительной степени активизируют нашу буферную память.

Мы как бы фиксируем, как бы продлеваем мгновения, в которые запечатлевается то, что воспринято.

3-й этап. Формирование навыков эйдетического восприятия. Что такое эйдетизм, мы с вами достаточно подробно рассмотрели в уроке 1 (см. п.3.1). Эйдетизм (от греческого слова *эйдос* — «вид, образ») — способность некоторых индивидов (эйдетиков) к сохранению и восприятию чрезвычайно живого и детального образа воспринятых ранее предметов и сцен. Это разновидность образной памяти, выражающаяся в сохранении наглядных образов предметов после окончания и воздействия на органы чувств. Вся информация, которая воспринимается глазами из окружающего мира, запечатлевается у эйдетика как бы на экране внутреннего взора, обращенном внутрь мозга. И когда нужно что-то вспомнить, бегающий луч нашего внутреннего (мысленного) взора сканирует и считывает все, что на этом экране запечатлелось.

Для того чтобы хорошо работала память, считают специалисты, нужно уметь воспринимать окружающую действительность всеми пятью органами чувств: должны быть качественными слуховое, зрительное и тактильное (осязательное) восприятия, обоняние и вкус. Есть люди, которые очень плохо различают запахи (это, в основном, курильщики), проверьте себя. У некоторых людей с запахом связаны определенные воспоминания: вспоминая запах, они сразу вспоминают действие, событие, текст, образы.

Мы рекомендуем вам на 3-м этапе тренировки памяти постепенно формировать у себя навык эйдетического восприятия. Если у вас иногда возникает ситуация эйдетического восприятия: бросили взгляд — и до мельчайших подробностей можете изложить содержание того, что увидели — не пугайтесь этого, удерживайте контроль над состоянием, знайте, что такие моменты в процессе занятий по нашей Технике тренировки памяти возможны. Англичане говорят: «Заранее предупрежденный — заранее вооруженный». Мы вас предостерегаем от чрезмерного увлечения этим состоянием и говорили об этом еще на уроке I. Следите за своими ощущениями, держите ситуацию под контролем, если вас что-то беспокоит, прекратите упражнения. Мы работаем сразу на трех уровнях, с тремя состояниями одновременно: физическим, эмоциональным, интеллектуальным, т.е. ваши занятия сбалансированы, гармоничны, и негативных последствий быть не может. Еще раз подчеркиваем: вы сами управляете своими эмоциями, своей психикой; сами входите в любое состояние и сами же выходите из любого состояния без ущерба для себя. Мы продолжаем работать с эйдетическим восприятием и в программе «Ультра-Рапид».

Таковы три этапа тренировки памяти. Мы проходим эти этапы, ориентируясь на комплекс упражнений. Одним из таких, казалось бы, несложных упражнений является тренировка с таблицами Шульте—Сатори. Эффект, достигаемый этими тренировками, достаточно подробно освещен в уроке 6 (см. п.6.3.6), но, помимо этого, тренировка с таблицами Шульте—Сатори является важным шагом на пути формирования эйдетического восприятия. Мы рекомендуем вам уделить должное внимание этому упражнению. . .

8.2. Методические материалы к уроку 8

На этой стадии нашей программы идет закрепление достигнутых результатов, поэтому в уроке 8 вы, в основном, будете использовать уже имеющиеся у вас тренажеры. Это окно мнемониста, тоннель мнемониста с размещенным в нем экраном мнемониста, тоннель мнемониста с размещенной в нем мандалой, таблицы Шульте—Сатори.

Методические материалы урока 1 (см. п. 1.2 урока 1) вы используете постоянно.

Рекомендуем вам изготовить «Алгоритм трех этапов тренировки памяти» (см. рис.39) на белом листе бумаги удобного для вас формата.

Возьмите медитативный текст № 5 «Черный монах», помещенный в конце книги в приложении I.

Продолжайте тренировать свою память, но помните, что тренировка памяти — не самоцель. Главное — ощущение нового интеллектуального качества, которое вы приобретаете в процессе работы, если тщательно выполняете те упражнения, которые мы вам рекомендуем. Необходимо тренировать в себе способность

воспринимать яркие, наглядные зрительные образы. Вспомните, какие упражнения вы выполняли до сих пор для развития образного восприятия, какие инструменты вы для этого использовали, осмыслите как бы заново весь опыт предыдущих семи уроков и приступайте к упражнениям урока 8 — первого урока последней части программы «Сатори».

8.3. Упражнения

8.3.1. Работа с алгоритмом трех этапов тренировки памяти.

Подготовка. Возьмите изготовленный вами в соответствии с рис.39 «Алгоритм трех этапов тренировки памяти». Поместите его так, чтобы он постоянно был у вас перед глазами.

Порядок реализации. Глядя на «Алгоритм трех этапов тренировки памяти», осознайте:

— что в процессе освоения программы «Сатори» вы уже включили в работу свое правое полушарие. Вспомните, какие упражнения программы вызывают у вас самые сильные эмоции. Вспомните, что при чтении медитативных текстов и книг вам уже удается формировать образное восприятие без проговаривания слов;

— что у вас уже сформировалось невербальное мышление;

— что информация, поступающая от ярко освещенной мандалы, ярко освещенного окна мнемониста, не исчезает тут же незакрепленной, а удерживается перед вашим внутренним взором, что вы в течение какого-то времени можете ее как бы продолжать считывать с экрана вашего внутреннего зора;

— что в те моменты, когда вы вдруг видите всю таблицу Шульте—Сатори целиком и знаете, где находится цифра нужного вам цвета, вы иногда можете поместить какой-то необходимый текст перед своим внутренним взором, с тем чтобы извлечь из него нужную информацию.

Периодичность определяется вашей занятостью. Как только у вас возникает необходимость что-то запомнить, старайтесь формировать процесс запоминания с помощью алгоритма трех этапов тренировки памяти.

Ожидаемый эффект. Произойдет то, что произошло с другими механизмами, инструментами, которыми вы научились пользоваться. Так, например, формирование невербального образного мышления автоматически реализует запоминание.

8.3.2. Работа с окном мнемониста. На уроке 8 мы рекомендуем вам отработать те элементы, которые у вас до сих пор не очень хорошо получались. Если у вас все хорошо получается, то поработайте с теми элементами, которые вам больше всего понравились, или поищите свои варианты работы с окном мнемониста. Своими находками поделитесь с нами, если найдете интересные варианты.

Напоминаем вам, что с окном мнемониста мы работали в уроках 2, 3, 4,5 (см. пп. 2.3.1,3.3.1,4.3.1,4.3.2,5.3.2).

8.3.3. Работа с тоннелем мнемониста. Продолжайте работу с тоннелем мнемониста по I и II вариантам в соответствии с методикой, изложенной в уроке 7 (см. п.7.3.1).

8.3.4. Тренировка с таблицами Шульте—Сатори. Вы уже два урока работали с таблицами Шульте—Сатори и знаете, как разместить их перед глазами, чтобы

работать было удобно. Вы опробовали несколько вариантов реализации тренировки, ощутили эффект выполнения этого упражнения. После двух уроков работы с таблицами Шульте—Сатори у вас выработался определенный навык. На уроке 8 мы несколько изменим порядок тренировки с таблицами Шульте—Сатори

Порядок реализации. Поработайте сами без словесного сопровождения (без записи), по произвольно выбранной вами схеме с каждой из трех таблиц. Основное условие — найти все сто цифр (цифровой ряд от 1 до 25), каждую цифру (из 25) в четырех цветах. Заметьте время, в течение которого вам удастся это сделать.

Особые замечания. Если вы при работе с таблицами Шульте—Сатори по любому из вариантов находите все сто цифр каждой из таблиц за 4 мин., это нормально, если за 1,5—2 мин. — это неплохо, если вы все сто цифр каждой из трех таблиц находите за 1 мин. — это замечательный результат.

Сейчас, в связи с наработкой у вас эйдетического восприятия, расширением у вас периферического зрения и др. время на поиски цифр в четырехцветной диаграмме сокращается, однако это не самоцель. Идет мощная активизация вашего цветового зрения и работы определенных структур мозга, вследствие чего развивается и укрепляется ваша память, в сознании закрепляется алгоритм трех этапов тренировки памяти.

8.3.5. Чтение и работа с медитативным текстом № 5 «Черный монах». Мы предлагаем вашему вниманию новый медитативный текст № 5 «Черный монах» — последний медитативный текст программы «Сатори».

Подготовка. Откройте приложение 1 в конце книги, найдите медитативный текст № 5 «Черный монах».

Порядок реализации. Читать ежедневно, многократно в течение недели, в любое свободное время.

Особые замечания. Читать медитативный текст «Черный монах» в состоянии максимальной отстраненности, невовлеченности, сохраняя контроль над собственным сознанием.

8.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»

Напоминаем вам, что вы продолжаете выполнять ежедневный комплекс упражнений (см. п. 1.4 урока 1), подробное описание которого дано в п. 1.3 урока 1.

Особые замечания по п. 1.4, порядковый номер 3 («Практика медитации»). На уроке 8 вы проводите медитацию на мандале, помещенной в тоннель мнемониста (см. урок 7, п.7.3.1 — 1-й вариант).

8.5. Выполнение контрольного задания по уроку 8

Вы закончили работу над уроком 8. В части III учебно-методических материалов Техники тренировки памяти как бы подводятся итоги вашей работы по программе. Приступая к выполнению контрольного задания по уроку 8, помните об этом, будьте внимательны.

8.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори». Подберите книгу научно-популярного характера (по тематике: сны, память и т.д.).

Примерный объем книги 130—150 стр. или 300 000 зн., ориентировочное время на чтение книги — 20 мин.

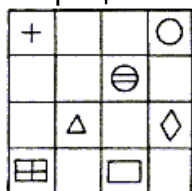
Прочитайте книгу в режиме «Сатори». Напоминаем, что если, у вас возникают какие-то сомнения, обращайтесь к п. 1.5 урока 1.

Зафиксируйте результаты чтения книги в бланке отчета по уроку № 8 — аналогично тому, как вы делали это в уроке 1.

Не забудьте отметить скорость чтения книги в режиме «Сатори» на своем «Графике изменения скорости чтения книг в режиме «Сатори» (см. рис.8), по которому вы следите за своими успехами, после чего приступайте к выполнению следующего пункта контрольного задания урока 8.

8.5.2. Текст на запоминание фигур рабочей матрицы № 7 для тренировки памяти. Переверните бланк отчета по уроку № 8, на обороте которого находится шестнадцатиячеечная матрица.

На рис. 40 изображена рабочая матрица № 7 для тренировки памяти. Сфокусируйте свое внимание на матрице на 5 сек. Закройте рисунок и нарисуйте по памяти символы, которые вы успели запомнить, в семи клетках шестнадцатиячеечной матрицы.



Оцените свою работу, определив коэффициент запоминания, аналогично тому, как вы делали это на уроке 2 (см.п.2.5.2). Поставьте свой коэффициент запоминания рядом с заполненной вами рабочей матрицей № 7 на обороте бланка отчета по уроку № 8.

Рис. 40. Рабочая матрица № 7 для тренировки памяти

Теперь подготовьте отчет по уроку 8.

8.6. Отчет по уроку 8

1. Бланк отчета по уроку № 8, заполненный вами после прочтения контрольной книги в режиме «Сатори».

Не забудьте указать на бланке ваши фамилию, имя, отчество и учебный номер.

2. На обороте бланка отчета по уроку № 8 — выполненный вами тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 7 для тренировки памяти. Не забудьте поставить рядом с матрицей № 7 свой коэффициент запоминания.

3. На отдельном листе кратко опишите в произвольной форме ваши успехи, ощущения, впечатления от работы с таблицами Шульте—Сатори, ориентируясь на наши вопросы:

- Удастся ли вам фиксировать взгляд в центре таблицы на зеленой точке?
- Удастся ли вам видеть всю таблицу целиком?
- Какой вариант работы с таблицами у вас получается лучше — по обычной или усложненной программе?

— В каком случае вы достигаете .большого эффекта — при работе с таблицами с фонограммой или без нее?

УРОК 9. НЕПРЕРЫВНОСТЬ ПРОТИВ ДИСКРЕТНОСТИ В ПРОЦЕССАХ МЫШЛЕНИЯ И ПАМЯТИ

Содержание урока

9.1. *Теория:* Непрерывность против дискретности в процессах мышления и памяти. Три фазы обработки информации в режиме «Сатори».

9.2. *Методические материалы к уроку 9:* Методические материалы урока 1 (см.п. 1.2 урока 1). Тоннель мнемониста с размещенной в нем мандалой. Таблицы Шульте—Сатори. Медитативный текст № 5 «Черный монах». Книга научно-популярного характера (объем книги 180—200 стр. или 400 000 зн.).

9.3. *Упражнения.*

9.3.1. Работа с тоннелем мнемониста.

9.3.2. Тренировка с таблицами Шульте—Сатори.

9.4. *Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»* (см.п. 1.4 урока 1).

9.5. *Выполнение контрольного задания по уроку 9.*

9.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори».

9.5.2. Текст на запоминание фигур рабочей матрицы №8 для тренировки памяти.

9.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту №5 «Черный монах».

9.6. *Отчет по уроку 9.*

Итак, мы с вами приступаем к уроку 9 — предпоследнему уроку программы «Сатори».

Цель урока 9 — не только продвинуть вас еще на шаг в развитии памяти, но и подвести предварительные итоги.

Мы надеемся, что в процессе работы по программе «Сатори» вам удалось овладеть процессом вхождения в состояние озарения. Конечная цель обучения — мобилизация вашей творческой энергии, активизация экстрасенсорных способностей с тем, чтобы использовать возросшие интеллектуальные возможности в повседневной жизни, работе, учебе.

Оценивать рост интеллекта чрезвычайно сложно, однако существуют некоторые косвенные критерии, которые позволяют сделать определенные выводы. Кроме ваших чисто субъективных ощущений, такими критериями являются: увеличение скорости чтения, возросший коэффициент понимания при быстрой скорости чтения в режиме «Сатори», коэффициент запоминания и другие косвенные показатели, о которых мы узнаем из ваших отчетов по урокам.

За время обучения по программе «Сатори» вы накопили определенный потенциал, который дает вам возможность реализовать творческий подъем не только в процессе чтения, но и в повседневной деятельности. Поставленная задача решается легко, свободно, как бы сама собой. Восприятие информации, ее обработка и

реализация идут чрезвычайно радостно, так, как вы привыкли это ощущать, чувствовать в процессе занятий по программе «Сатори».

А сейчас мы переходим к уроку 9, который обеспечит ваше дальнейшее продвижение по пути совершенствования механизмов памяти с целью использования их в практической деятельности.

9.1. Теория

Непрерывность против дискретности в процессах мышления и памяти. Три фазы обработки информации в режиме «Сатори». В чем принципиальное отличие чтения в режиме «Сатори» от традиционного чтения? На уроке 2 вы ознакомились со схемой поступления информации в мозг (см.рис.10), которая демонстрирует работу левого и правого полушарий при вводе информации в память.

Правое полушарие — образное, левое — словесно-логическое. Функция каждого из полушарий определяется техникой и методикой обработки информации. Вся информация, поступающая из окружающего мира, воспринимается, обрабатывается и воспроизводится. Этот процесс происходит не сразу, а выборочно, не параллельно, а последовательно.

Все процессы переработки информации осуществляются с помощью алгоритмов, ответственных за кодирование информации, повторение с целью увеличения срока удержания в кратковременной памяти, поиск требуемых адресов хранилищ с целью записи и считывания текущей текстовой информации. Обратимся снова к уроку 2, в котором освещается физиология памяти (см.рис. 11). Обратим внимание на рабочий буфер, именно сюда, как на своеобразную арену действия, поступает вся информация — в рабочий буфер системы памяти. Проектор (дирижер) — луч, исходящий от глаза, манипулирует этой информацией по специальным программам умственных действий. В процессе восприятия, обработки и воспроизведения участвуют оба полушария головного мозга. Однако если сравнивать этот процесс с таким действием, явлением, как подъем, то для левого полушария это подъем по лестнице, по ступенькам; для правого — подъем лифтом. Левое — словесно-логическое полушарие — производит дискретный прием информации и соответственно дискретную ее обработку. Правое — образное полушарие — обеспечивает непосредственный, непрерывный подъем информации как бы в лифте и, соответственно, непрерывную ее обработку.

Естественно, скорость чтения во втором случае будет в десятки раз быстрее. Но суть не только и не столько в этом, суть в том, что качество восприятия улучшается. Для левого полушария восприятие происходит сегментарно, поскольку информация ступенчатая, дискретная, разрозненная. Для правого полушария характерно образное, симультанное (одномоментное, одновременное) овладение информацией. Для правого полушария восприятие происходит непрерывно. В состоянии, когда отсутствует дискретность, лоскутность мысли, усиливается осознанная, осмысленная деятельность мозга, улучшается запоминание информации на положительной эмоциональной волне. Это процесс образного лифтного эффекта интеллектуального овладения информацией.

Большое значение в общей задаче развития памяти имеет способность слушателя программы «Сатори» саморегулировать свои состояния и использовать психические резервы. Для этого нужно закреплять, совершенствовать и развивать все, чего вы достигли, занимаясь по программе «Доминанта 2000-го года», первой ступени Комплексной программы интеллектуального развития человека. Речь пойдет об известных вам трех фазах образного восприятия информации.

1-я фаза. Первичное восприятие, антиципация и формирование стратегии.

Антиципация — вероятностное прогнозирование. Вам знакомо выражение: «То, что я увижу сейчас, я уже знаю наперед». Прогноз диктует прожектору очередность освещения главных мест арены действия, а это обеспечивает формирование зрительного образа.

2-я фаза. Выдвижение гипотез. Непрерывным потоком идет информация. Опираясь на прогнозы, выдвигается гипотеза. Что же такое непрерывность: непрерывность развития, мышления, непрерывность в деятельности нашего мозга? Эту непрерывность нужно сформировать, образовать ее, нужно научиться работать в режиме, когда происходит как бы «распараллеливание» каналов восприятия. Формируется новая система каналов восприятия, создаваемая вами в результате тренировок. Пожалуй, наиболее важная задача — изменить

внутреннее отношение к тексту. вспомните, как в медитативной фразе «ТМ— Сатори» звучат слова: «Я вижу текст. Я вхожу в него. Я сливаюсь с ним». И вот этот процесс вхождения в текст, слияния с текстом, который дает высокий темп скорости чтения в соответствии с выдвинутой гипотезой, стал возможен благодаря тому, что зрительный образ уже сформирован в 1-й фазе.

3-я фаза. Проверка и подтверждение. И наконец, проверка правильности выдвинутой гипотезы. Подтверждение того, что прочитали. Формирование доминанты.

Таким образом, задача, которая ставится перед вами программой «Сатори», — научиться непрерывному мышлению. Сеансы медитации, комплекс упражнений, направленных на тренировку и развитие памяти, позволяют вам гармонизировать работу левого и правого полушарий, добиваться успешного решения этой задачи.

9.2. Методические материалы к уроку 9

Прежде чем приступить к упражнениям данного урока, подготовьте все необходимое: методические материалы урока 1 (см.п.1.2 урока1); тоннель мнемониста с размещенной в ней мандалой; таблицы Шульте—Сатори; медитативный текст № 5 «Черный монах» (он находится у вас под рукой с прошлого урока).

Приступаем к упражнениям урока 9 — предпоследнего урока программы «Сатори».

9.3. Упражнения

9.3.1. Работа с тоннелем мнемониста. Продолжайте работу с тоннелем мнемониста по 1 и 2 вариантам в соответствии с методикой, изложенной в уроке 7 (см.п.7.3.1).

9.3.2. Тренировка с таблицами Шульте—Сатори. Вы уже три урока работали с таблицами Шульте—Сатори по различным вариантам реализации. Вы ощутили эффект от мгновенного переключения цветов. Вы, наконец, начинаете получать внутреннее удовлетворение от работы с этими таблицами.

На уроке 9 мы не регламентируем вас в выборе варианта тренировки с таблицами Шульте—Сатори (используйте любой по своему желанию). Но мы настоятельно рекомендуем вам уделить должное внимание тренировкам с таблицами, так как их воздействие на упражняющегося с ними многопланово, неоднозначно. Значение тренировок с таблицами Шульте—Сатори невозможно переоценить.

9.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений программы «Сатори»

Напоминаем, что вы продолжаете выполнять ежедневный комплекс упражнений (см. п. 1.4 урока 1). Подробное описание комплекса дано в п. 1.3 урока 1.

Особые замечания по п. 1.4, порядковый номер 3 («Практика медитации»). На уроке 9, так же как и в предыдущих 7-м и 8-м уроках, вы продолжаете медитацию на мандале, помещенной в тоннель мнемониста (см. урок 7, п.7.3.1 (Работа с тоннелем мнемониста, 1 вариант).

9.5. Выполнение контрольного задания по уроку 9

Вы закончили работу над уроком 9 — предпоследним уроком программы «Сатори». Напоминаем вам, что последние три урока техники тренировки памяти — это итоговые уроки программы. Приступая к выполнению контрольного задания по уроку 9, будьте, пожалуйста, внимательны.

9.5.1. Чтение книги в режиме «Сатори». Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 180—200 стр. или 400 000 зн. Ориентировочное время на чтение книги — 40 мин.

Прочитайте книгу в режиме «Сатори». Напоминаем вам, что если у вас возникают какие-то сомнения, неясности по этому пункту, следует обратиться к уроку 1, п. 1.5.

Зафиксируйте результаты чтения книги в бланке отчета по уроку № 9 — аналогично тому, как вы делали это на уроке 1.

Не забудьте отметить скорость чтения книги в режиме «Сатори» в своем «Графике изменения скорости чтения книг в режиме «Сатори» (см.рис.8), по которому вы следите за своими успехами, после чего приступайте к выполнению следующего пункта контрольного задания урока 9.

9.5.2. Тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 8 для тренировки памяти. Переверните бланк отчета по уроку № 9, на обороте которого находится шестнадцатичленная матрица, к которой вы успели привыкнуть в процессе занятий и с которой вы работаете последний раз в программе «Сатори».

На рис. 41 изображена рабочая матрица № 8 для тренировки памяти. Сфокусируйте ваше внимание на матрице в течение 5 сек. Закройте исходный рисунок и зарисуйте по памяти символы, которые вы успели запомнить, в семи клетках шестнадцатичленной матрицы на вашем бланке.

Оцените вашу работу, определив коэффициент запоминания аналогично тому, как вы делали это на уроке 2 (см.п.2.5.2). Проставьте свой коэффициент запоминания рядом с заполненной вами рабочей матрицей № 8 на обороте бланка отчета по уроку № 9.

9.5.3. Ответы на вопросы по медитативному тексту №5 «Черный монах». На предыдущем уроке 8 вы многократно читали медитативный текст № 5 «Черный монах», составили себе определенное представление об этом тексте.

Возьмите отдельный лист бумаги и ответьте на контрольные вопросы по медитативному тексту. Не заглядывайте в текст. Положитесь полностью на вашу память, которая у вас значительно улучшилась в процессе работы по программе «Сатори».

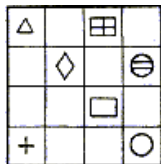
Итак, напоминаем, что вы пишете только свои ответы под порядковыми номерами вопросов.

Вопросы к медитативному тексту № 5 «Черный монах»

1. Назовите действующих лиц.
2. Какие страны упоминаются в тексте?
3. Что предшествовало «контакту» Коврина с черным монахом?
4. Как можно определить состояние, в котором находился Коврин при «контакте» с черным монахом? Были ли это зрительная и слуховая галлюцинации или что-то еще?
5. Ваше понимание медитативного текста № 5 «Черный монах». Приходилось ли вам переживать подобные состояния?

Теперь, когда вы выполнили контрольное задание по уроку № 9, подготовьте отчет по уроку 9. Будьте, пожалуйста, внимательны.

9.6. Отчет по уроку 9



1. Бланк отчета по уроку № 9, заполненный вами после прочтения контрольной книги в режиме «Сатори». Не забудьте написать на этом бланке ваши фамилию, имя, отчество и учебный номер.

Рис. 41. Рабочая матрица № 8 для тренировки памяти

2. На обороте бланка отчета по уроку № 9 выполненный вами тест на запоминание фигур рабочей матрицы № 8 для тренировки памяти. Не забудьте проставить рядом с рабочей матрицей № 8 подсчитанный вами коэффициент запоминания.

3. Отдельный лист с ответами на вопросы по медитативному тексту № 5 «Черный монах» под порядковыми номерами вопросов к тексту.

Все материалы по отчету за урок 9 положите в конверт, в котором у вас уже находится отчет за урок 8, но пока не отправляйте. Помните, что вы должны отправить в наш адрес отчеты сразу .по трем последним (8,9,10) урокам.

УРОК 10

СВЕРХЗАПОМИНАНИЕ: КАК ЕГО ТРЕНИРОВАТЬ?

Содержание урока

10.1. *Теория*: Четыре уровня сознания. Сверхзапоминание — как его тренировать.

10.2. *Методические материалы для самостоятельных занятий после завершения программы «Сатори»*: Медитативная диаграмма «Мандала». Тоннель мнемониста. Подсветка. Коврик для выполнения упражнений. Таблицы Шульте—Сатори. Кассета с записью сеансов медитации.

10.3. *Упражнения для самостоятельных занятий после завершения программы «Сатори»*:

10.3.1. Практика медитации «ТМ—Сатори».

10.3.2. Тренировка с таблицами Шульте—Сатори.

10.4. *Выполнение ежедневного комплекса упражнений*.

10.4.1. Асаны.

10.4.2. Ритмическое дыхание йогов.

10.4.3. Точечный самомассаж биологически активных зон.

10.4.4. Чтение не менее одной книги от 200 стр. и выше.

10.5. *Выполнение контрольного задания по уроку 10*.

10.6. *Отчет по уроку 10*.

Мы приступаем к уроку 10 — последнему уроку части III Техники тренировки памяти и всей программы «Сатори» — второй ступени Комплексной программы интеллектуального развития человека.

На этом уроке мы подводим итоги нашей совместной работы по программе «Сатори». Однако главная цель урока — наметить программу вашей работы с тем, чтобы вы могли и в

дальнейшем совершенствовать свою интеллектуальную деятельность.

Основной принцип тренировки памяти можно сформулировать так: тренируйтесь, не механически зазубривая, а применяя научно обоснованные системные методы сознательной и рациональной организации процессов интеллектуальной деятельности.

Программа «Сатори» дает возможность познать себя, свой внутренний мир. Самое главное в процессе усвоения программы «Сатори» — ощущение нового интеллектуального качества.

Комплексная программа интеллектуального развития человека ставит своей основной задачей развитие сознания, мышления. Сегодня различают четыре состояния сознания, рассмотрим подробно каждое из них в теоретической части урока 10 и наметим пути тренировки сверхзапоминания.

10.1. Теория

Четыре основных уровня сознания.

1. Обычный разум. Этому уровню сознания соответствует стихийность интеллектуального поведения человека. Человек с обычным уровнем сознания

обычно реагирует на все появившиеся мысли. При решении любой задачи отбрасывает появившуюся новую мысль, которая не укладывается в его стереотипы, и подчиняется традиционному мышлению.

К сожалению, большинство людей работает именно в таком режиме. Люди обычно не успевают за потоком информации, мыслят стереотипно, для них характерна стихийность поведения, что, естественно, приводит к стрессовым ситуациям, возникновению различных неврозов. От всего этого желательно избавляться.

Наша задача заключается в том, чтобы перейти на второй уровень сознания, который мы называем просветленным разумом.

2. Просветленный разум. Что такое просветленный разум? Это уровень сознания, поднявшись на который, человек достигает того, что мы называем состоянием озарения и творческого вдохновения. Войти в это состояние непросто, но люди, умеющие управлять им, умеющие входить в него, получают гигантски много с точки зрения повышения продуктивности своего интеллектуального труда. Снимаются ограничения, открывается путь, который мы называем каналом интуитивного восприятия, за счет включения в работу (параллельно с левым полушарием) правого полушария, отвечающего за интуицию.

Мы надеемся, что сегодня вы подошли к реализации состояния озарения, научились модулировать это состояние путем отключения от внешних раздражителей, полного сосредоточения на собственных ощущениях. Именно в таком состоянии удастся реализовать свои творческие возможности, свое глубинное «я».

3. Интуитивный разум. Мы должны сказать, что подняться на уровень интуитивного разума чрезвычайно сложно и доступно немногим. Что такое интуитивный разум? Попробуем прикоснуться к пониманию механизма интуиции. Ведь если есть канал интуитивного восприятия, он должен куда-то вести. Выдающийся ученый В.И. Вернадский (1863—1945) своими трудами обосновал учение о биосфере и ее эволюции, о мощном воздействии на окружающую среду человека и о преобразовании современной биосферы в ноосферу (сферу разума).

Современные ученые подтвердили и развили учение Вернадского. Так, академик М.А. Марков, выступая в президиуме АН СССР в 1982 г., сказал, что информационное поле Земли слоисто и структурно напоминает «матрешку», причем каждый слой связан иерархически с более высокими слоями, вплоть до Абсолюта, и является, кроме банка информации, еще регулятивным началом в судьбах людей и человечества. Развивая эту мысль, можно сказать, что каждый человек в меру своего интеллектуального и прежде всего духовного развития имеет тесный контакт с информационным полем своего уровня.

Ленинградский физик А. Мартынов в своей книге «Исповедимый путь. философские этюды» (М., 1989) пишет, что «..любой элементарный объем пространства содержит информацию обо всем пространстве: соответственно, считывание этой информации позволит получать сведения... В качестве когерентного источника в данном случае используется интуитивный канал мышления человека. Считывание информации требуемого свойства обеспечивается как бы контуром настройки, его

фильтровыми свойствами, чья весовая функция формируется уровнем знаний, внешними условиями и способностью к ассоциативному мышлению, подразумевающему корреляционную расшифровку в условиях помех дискретного мышления, а проще — блуждания разума».

Современный ученый В.В. Налимов в своей книге «Вероятностная модель языка» отмечает, что мышлению мы предписываем континуальный (непрерывный) характер, а языку — дискретный (прерывистый). Прежде всего это относится к фактам творческого озарения, связанным с выходом за границы логического мышления, но осмысление новых идей происходит на логическом уровне.

Обратимся к рис. 9 «Анатомическая структура памяти», на котором показано, что левое полушарие отвечает за вербальное (логическое) мышление; правое — за невербальное (интуитивное) мышление.

Левое полушарие — сознательная деятельность мозга (10%); правое полушарие — подсознательная деятельность мозга (90%).

Глубинное, континуальное (непрерывное) мышление и есть интуитивное мышление человека, и интуитивная составляющая каждого человека является одновременно составляющей информационного поля планеты, его ноосферы (сферы разума).

Что же происходит на стадии более высокого развития —

на уровне интуитивного сознания? На стадии гармонизации сознательного и подсознательного, когда вы станете жить в согласии с самим собой, даже робкие ваши желания начнут материализовываться сами собой. Естественным образом вам окажется доступной любая информация, нужные вам люди будут приходить к вам сами. Но здесь важно иметь чистоту помыслов, не превращать свои возможности в демонстрацию.

Следующим, четвертым уровнем сознания является сверхразум.

4. Сверхразум, Сверхразум (или Космическое Сознание), что это такое?

Чтобы как-то подойти к пониманию четвертого уровня сознания — сверхразума, мы приведем очень простой пример, который изложен во многих философских учебниках, о том, как можно по-разному смотреть на окружающий нас мир и воспринимать его.

Представьте себе человека, лежащего на пляже и уткнувшегося в песок. Он видит только песчинки, ориентируется только на них, он не может представить панораму окружающего мира. Это уровень обычного сознания.

Достаточно только немного поднять голову, приподняться над песком, чтобы увидеть панораму окружающего мира. Но это только первый, хотя и очень важный шаг, который мы с вами успешно совершили, занимаясь по программе «Сатори».

Но что же все-таки представляет собой сверхразум, можем ли мы назвать людей, обладающих сверхразумом (Космическим Сознанием)? Да, можем. Это, прежде всего, В.И. Вернадский, о котором мы с вами уже говорили.

Другим ярким примером человека, обладающего сверхразумом, является К.Э. Циолковский (1857—1935). Человек, не имевший ни ЭВМ, ни каких-либо других вычислительных средств, предсказал программу развития Космоса, которая выполняется и по сей день строго в хронологическом порядке.

Как и почему в человеке, имевшем под рукой лишь логарифмическую линейку, родились знания, которые человечество подтвердит лишь через десятилетия?

В историю К.Э. Циолковский вошел как основатель ракетодинамики со своей формулой и работой «Исследование мировых пространств реактивными приборами», хотя ракета была для него не самоцель, а лишь способ проникновения в глубину Космоса. Из него старались сделать, как он сам говорил, «однобокого техника». Он же был мыслителем, суть работ которого — вырваться за пределы земного тяготения и добиться бессмертия человеческого рода через расселение его во Вселенной. Взять хотя бы названия его работ, говорящие о многом: «Монизм Вселенной», «Причина Космоса», «Воля Вселенной», «Неизвестные разумные силы», «Существа разных периодов эволюции». Произведения Циолковского, изданные малым тиражом на деньги автора, попали в закрытый фонд, и лишь в 1986 г. в приокском издательстве вышел сборник так называемых научно-фантастических произведений Циолковского. Самой маленькой единицей в его размышлениях была планета Земля. Вот такими категориями мыслил человек, обладавший Космическим Сознанием.

Можно было бы привести и другие примеры, но это не входит в рамки нашего урока. Перейдем к нашей Комплексной программе интеллектуального развития человека. Достижим ли подобный уровень для нас? Здесь уместно обратиться к книге В.Д. Успенского «Ключ к загадкам мира», в которой говорится, что история развития и появления Космического Сознания у человека аналогична развитию его остальных психических возможностей. Эти способности сначала проявляются у отдельных, исключительных личностей, потом делаются более частыми, дальше становятся доступными для развития у всех и, наконец, начинают принадлежать всем людям от рождения. При этом редкие, исключительные, гениальные способности проявляются у человека в зрелом возрасте, иногда даже в старости.

Достижение уровня сверхразума неизмеримо трудно, но возможно. Занятия по нашей Комплексной программе создают великолепную возможность для духовного роста и самопознания.

Рассматривая третий уровень сознания — интуитивный разум, вы, наверное, зафиксировали такой очень важный момент для дальнейшего вашего продвижения: «каждый человек в меру своего интеллектуального ... развития имеет тесный контакт с информационным полем своего уровня». Поднимая уровень своего интеллекта, мы автоматически подключаемся к более высоким уровням информационного поля, активно влияем на этот механизм. Здесь, как и везде, действует обратная связь. Нужно питать свой интеллект, развивать сверхзапоминание, при этом возможны два пути — эйдети́зм и инсайт. Как мы с вами уже говорили, эйдети́зм можно применять нечасто, так как это не совсем безопасное и не совсем производительное состояние: нужно вызывать в памяти образ, например страницу, и скопировать ее как бы лучом внутреннего видения. Другое дело инсайт — прямое знание: взгляд на страницу может быть 2—3 сек., но тем не менее возникает доминанта страницы, как бы прямое знание ситуации, рассказанной на странице. Такое знание может у вас возникать даже сейчас, после окончания программы «Сатори», оно развивается и закрепляется на третьей ступени Техники быстрого чтения «Ультра-Рапид» и совершенствуется на последних ступенях по мере развития и роста интеллекта.

Сверхзапоминание — как его тренировать. Работая по программе «Сатори», осваивая Технику тренировки памяти урок за уроком, овладевая инструментами тренировки памяти, вы вплотную подошли к возможности реального достижения сверхзапоминания. Вам необходимо закрепить достигнутое, выбрав для себя наиболее эффективные упражнения, руководствуясь нашими рекомендациями, которые мы дадим вам в последующих разделах урока 10 — заключительного урока программы «Сатори».

10.2. Методические материалы для самостоятельных занятий после завершения программы «Сатори»

Наши совместные занятия по программе «Сатори» заканчиваются, но не торопитесь расстаться с материалами программы «Сатори», особенно если в дальнейшем вы собираетесь продолжить занятия по нашей Комплексной программе интеллектуального развития человека.

Для закрепления достигнутых результатов мы предлагаем вам продолжить выполнение некоторых упражнений, для чего вам понадобится: медитативная программа «Мандала»; тоннель мнемониста; подсветка (настольная лампа 100 вт или другой источник света); таблицы Шульте—Сатори; кассета (или пластинка) с записью сеансов медитации, коврик для выполнения упражнений.

10.3. Упражнения для самостоятельных занятий после завершения программы «Сатори»

10.3.1. Практика медитации «ТМ—Сатори» (любой сеанс из двух) — по мере потребности, когда нужно, например, отдохнуть.

10.3.2. Тренировка с таблицами Шульте—Сатори без ограничения во времени и вариантах (чем больше, тем лучше).

10.4. Выполнение ежедневного комплекса упражнений

10.4.1. Асаны.

ВАДЖРАСАНА (перед СУПТА ВАДЖРАСАНА) СУПТА ВАДЖРАСАНА
ВАДЖРАСАНА (после выхода из СУПТА ВАДЖРАСАНА) для произнесения медитативной фразы программы «Сатори»:

ЗДОРОВЬЕ! РАДОСТЬ! ПАМЯТЬ!

10.4.2. Ритмическое дыхание йогов.

10.4.3. Точечный самомассаж биологически активных зон.

10.4.4. Чтение не менее одной книги от 200 стр. и более.

«НИ ДНЯ БЕЗ КНИГИ!» — лозунг для самосовершенствования. Рекомендуем читать книги научно-популярного характера, научно-техническую литературу и др.

10.5. Выполнение контрольного задания по уроку 10

Мы подошли к выполнению контрольного задания урока 10 — заключительного урока программы «Сатори».

Еще раз как бы окиньте внутренним взором пройденный вами за полгода путь, уясните для себя, что вам удалось, а что получилось не совсем, как вам кажется, хорошо.

Заполнение бланка «Итоговый отчет по уроку 10». Внимательно прочитайте тест № 10, помещенный в конце книги, изучите его. Ответьте на вопросы теста на бланке теста № 10.

Особые замечания. Если вы хотите расширить свои ответы по «Итоговому отчету по уроку 10», дать их более подробно, можете записать их на отдельном листе и приложить к отчету.

Мы будем также признательны за все ваши замечания и предложения по программе «Сатори».

10.6. Отчет по уроку 10

1. Бланк «Итоговый отчет по уроку 10», заполненный вами. Не забудьте написать на бланке ваши фамилию, имя, отчество и учебный номер.

2. Отдельный лист с расширенными ответами по уроку 10, если вам не хватило места на бланке.

Материалы отчета за урок 10 положите в конверт, в котором у вас уже находятся отчеты по урокам 8 и 9, и вышлите в адрес Центра отчеты по урокам 8, 9, 10.

После получения от вас заполненного бланка вам будет выслан диплом об окончании курса «Техника быстрого чтения» по программе «Сатори».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дорогой друг!

Вы закончили вторую ступень Комплексной программы интеллектуального развития человека — программу «Сатори».

Мы надеемся, что она вам понравилась, оказалась полезной для вашего самосовершенствования. Чтение в нашей программе — это как бы повод фиксировать ваше продвижение вперед, но это не основное. Главное, хочется верить, что наша программа «Сатори» позволила вам набрать необходимый потенциал. Вы научились входить в состояние «озарения» по своему желанию и находиться в нем столько, сколько вам необходимо. К вам сами собой стали приходить идеи, мудрые решения, и вам стало проще решать любые проблемы.

Мы хотим напомнить вам, что наша Комплексная программа интеллектуального развития человека предусматривает 7 ступеней обучения, и каждая из этих ступеней знаменует собой определенный этап интеллектуального развития человека.

Нам, к сожалению, придется расстаться с вами. Но мы не прощаемся, ибо вторая ступень Техники быстрого чтения «Сатори» — не последняя ступень нашей Комплексной программы интеллектуального развития человека. После успешного окончания вами программы «Сатори» мы с удовольствием примем вас на третью ступень нашей программы «Ультра-Рапид» — сверхбыстрое чтение, тренировка сверхвнимания.

С 1990 г. в Москве проводится очное обучение по третьей ступени Комплексной программы интеллектуального развития человека «Ультра-Рапид». С 1994 г. мы предполагаем начать заочное обучение по программе «Ультра-Рапид».

О своем желании продолжить обучение по новой программе «Ультра-Рапид» напишите в «Итоговом отчете по уроку 10».

Искренне желаем вам успехов в учебе, работе, новых достижений в совершенствовании памяти, благополучия и счастья! Центр быстрого чтения ждет вас!

Наш адрес: 125047, Москва, Оружейный пер., д. 11.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕКСТЫ

№ 1. Чайная церемония

После распространения в Японии в XIII веке буддийского учения школы дзен японские монахи превратили чаепитие в специальную церемонию. Стандартная чайная церемония реализуется по алгоритму САТОРИ и происходит следующим образом. Вначале гость проходит во дворик перед чайным домиком, где он ожидает появления хозяина-Мастера на специальной скамейке. Вся окружающая обстановка способствует созданию у гостя состояния отрешенности от сущности мира и его подготовки к временному переходу в иной мир, где царит тишина, гармония, чистота, непринужденность и искренность. После молчаливого приглашения хозяина начинается Путь чая: гость совершает ритуальное омовение в ключевой воде утреннего сбора и по дорожке, искусно выложенной камнями, направляется к чайному домику размером в семь квадратных метров. Через обязательный узкий лаз, а не через дверь гость проникает в скромное помещение, единственным украшением которого является безмолвная картина, расположенная в специальной нише. Картина всегда символична. Например, образ Луны, отражающийся в глади воды безбрежного озера. После легкого угощения бульоном и овощами хозяин снова провожает гостя во двор. Гость дожидается нового приглашения. На втором этапе вместо картины в нише появляется скромная ваза с цветами: самый длинный цветок олицетворяет небо, средний — землю, а самый маленький — человека. Общая атмосфера радует сердце гостя! Хозяин достает чайные принадлежности и начинает готовить на глазах у гостя «густой чай», заливая кипятком смолотые в порошок листья зеленого чая и взбивая ароматный кипяток до пены бамбуковым венчиком. Хозяин и гость начинают неторопливо беседовать на возвышенные темы и медитировать, погружаясь в состояние «чайной самадхи». В ходе беседы гость оценивает убранство чайной комнаты, достоинства утвари, жаровни древесного угля, изысканную простоту, естественность и безыскусность чайной посуды. Очень ценится посуда со сколами и царапинами. «Густой чай» готовится в одной чашке, которую гости из рук Мастера передают друг другу по очереди, отпивая по несколько глотков. После «густого чая» производится дегустация «жидкого чая» — каждый гость выпивает чашку до дна, после чего хозяин-Мастер моет эту чашку и наполняет чаем для следующего гостя. После окончания церемонии хозяин предлагает гостям более пристально рассмотреть чайные принадлежности. Когда хозяин, убрав все чайные

принадлежности, молча кланяется, церемония считается оконченной. В общей сложности всех этапов она продолжается около 4-х часов.

№ 2. Роза мира

...Распространено заблуждение, будто бы всякое религиозное мировоззрение враждебно жизни, подменяя все ценности нашего мира ценностями миров иных. Такое обобщение не более законно, чем, например, утверждение, будто бы искусство живописи уводит от мира, сделанное на том основании, что такова была отчасти живопись средних веков. Враждебно жизни религиозное кредо определенной фазы, да и то лишь в крайних его проявлениях. То же мироотношение, о котором я говорю, не уводит от мира, а учит любить его горячей и бескорыстной любовью. Оно не противопоставляет «миров иных» миру сему, но все их воспринимает, как ожерелье на груди Божества. Разве хрустальная лампа меньше нам нравится оттого, что она прозрачна? Разве мы будем меньше любить наш мир оттого, что сквозь него просвечивают другие? Для человека, чувствующего так, и эта жизнь хороша, и смерть может быть не врагом, а добрым вожатым, если достойно прожитая жизнь на Земле предопределяет переход в иные — не менее, а еще более насыщенные, богатые и прекрасные формы миров...

...В том, что человек постепенно приучается воспринимать шум лесного океана, качание трав, течение облаков и рек, все голоса и движения видимого мира, как живое, глубоко осмысленное и к нему дружественное. Будет усиливаться, постепенно охватывая все ночи и дни, чувство, неизменно царящее над сменой других мыслей и чувств: как будто, откидываясь навзничь, опускаешь голову все ниже и ниже в мерцающую тихим светом, укачивающую глуть — извечную, любящую, родимую. Ощущение ясной отрады, мудрого покоя будет поглощать малейший всплеск суеты; хорошо в такие дни лежать, не считая времени, на речном берегу и бесцельно следить прохладную воду, сверкающую на солнце. Или, лежа среди старого бора, слушать органнй шум вершин да постукивание дятла. Надо доверять тому, что стихии Лиурны уже радуются тебе и заговорят с твоим телом, как только оно опустится в текучую плоть их, что стихии Фальторы или Арашамфа уже поют тебе песни шелестящей листвой, жужжанием пчел и теплыми воздушными дуновениями. Когда по заливным лугам, пахнущим свежескошенным сеном, будешь возвращаться на закате домой с далекой прогулки, поднимаясь в нагретый воздух пригорков и опускаясь в прохладные низины, а тихий туман начнет заливать все, кроме верхушек стогов, — хорошо снять рубашку, и пусть ласкают горячее тело этим туманом те, кто творит его над засыпающими лугами...

...Лично у меня все началось в знойный летний день 1929 г. вблизи городка Триполье на Украине. Счастливо усталый от многоверстной прогулки по открытым полям и кручам с ветряными мельницами, откуда распахивался широчайший вид на ярко-голубые рукава Днепра и на песчаные острова между ними, я поднялся на гребень очередного холма и внезапно был буквально ослеплен: передо мной, не шевелясь под низвергающимся водопадом солнечного света, простиралось необозримое море подсолнечников. В ту же секунду я ощутил, что над этим великолепием как бы трепещет невидимое море какого-то ликующего, живого счастья. Я ступил на самую кромку поля и, с колотящимся сердцем, прижал два

шершавых подсолнечника к обеим щекам. Я смотрел перед собой, на эти тысячи земных солнц, почти задыхаясь от любви к ним, и к тем, чье ликование чувствовал над этим полем. Я чувствовал странное: я чувствовал, что эти невидимые существа с радостью и с гордостью вводят меня, как дорогого гостя, как бы на свой удивительный праздник, похожий и на мистерию, и на пир. Я осторожно ступил шага два в гущу растений и, закрыв глаза, слушал их прикосновения, их еле слышно прозванивающий шорох и пылающий повсюду божественный зной. С этого началось...

...Однажды я предпринял одинокую экскурсию, в течение недели странствуя по Брянским лесам. Стояла засуха. Волокнами синеватой мглы тянулась гарь лесных пожаров, а иногда над массивами соснового бора поднимались беловатые, медленно менявшиеся дымные клубы. В продолжение многих часов довелось мне брести по горячей песчаной дороге, не встречая ни источников, ни ручья. Зной, душный как в оранжерее, вызывал томительную жажду. Со мной была подробная карта этого района, и я знал, что вскоре мне должна попасться маленькая речушка, такая маленькая, что даже на этой карте над нею не обозначалось никакого имени. И в самом деле: характер леса начал меняться, сосны уступили место кленам и ольхе. Вдруг раскаленная, обжигавшая ноги дорога заскользила вниз, впереди зазеленела поемная луговина и, обогнув купу деревьев, я увидел в десятке метров перед собой излучину долгожданной речки — дорога пересекала ее вброд. Что за жемчужина мироздания, что за прелестное Божье дитя смеялось мне навстречу! Шириной в несколько шагов, вся перекрытая низко нависавшими ветвями старых раkit и ольшаника, она струилась точно по зеленым пещерам, играя мириадами солнечных бликов и еле слышно журча.

Швырнув на траву тяжелый рюкзак и сбрасывая на ходу немудрящую одежду, я вошел в воду по грудь. И когда горячее тело погрузилось в эту прохладную влагу, а зыбь теней и солнечного света задрожала на моих плечах и лице, я почувствовал, что какое-то невидимое существо, не знаю из чего сотканное, охватывает мою душу с такой безгрешной радостью, с такой смеющейся веселостью, как будто она давно меня любила и давно ждала. Она вся была как бы тончайшей душой . этой реки — вся струящаяся, вся трепещущая, вся ласкающая, вся состоящая из прохлады и света, беззаботного смеха и нежности, из радости и любви. И когда, после долгого пребывания моего тела в ее теле, а моей души — в ее душе, я лег, закрыв паза, на берегу под тенью развесистых деревьев, я чувствовал, что сердце мое так освежено, так омыто, так чисто, так блаженно, как могло бы оно быть когда-то в первые дни творения, на заре времен. И я понял, что происшедшее со мной было на этот раз не обыкновенным купанием, а настоящим омовением в самом высшем смысле этого слова...

...Из-за дубов выплыла низкая июльская луна, совершенно полная. Мало-помалу умолкли разговоры и рассказы, товарищи один за другим уснули вокруг потрескивавшего костра, а я остался бодрствовать у огня, тихонько помахивая, для защиты от комаров, широкой веткой.

И когда луна вступила в круг моего зрения, бесшумно передвигаясь за узорно-узкой листвой развесистых ветвей раkitы, начались те часы, которые остаются едва ли не прекраснейшими в моей жизни. Тихо дыша, откинувшись навзничь на охапку

сена, я слышал, как Нерусса струится не позади, в нескольких шагах за мною, но как бы сквозь мою собственную душу. Это было первым необычайным. Торжественно и бесшумно в поток, струившийся сквозь меня, влилось все, что было на земле, и все, что могло быть на небе. В блаженстве, едва переносимом для человеческого сердца, я чувствовал так, будто стройные сферы, медленно вращаясь, плыли во всемирном хороводе, но сквозь меня; и все, что я мог помыслить или вообразить, охватывалось ликующим единством. Эти древние леса и прозрачные реки, люди, спящие у костров, и другие люди — народы близких и дальних стран, утренние города и шумные улицы, храмы со священными изображениями, моря, неустанно покачивающиеся, и степи с колышущейся травой — действительно все было во мне тою ночью, и я был во всем. Я лежал с закрытыми глазами. И прекрасные, совсем не такие, какие мы видим всегда, белые звезды, большие и цветущие, тоже плыли со всей мировой рекой, как белые водяные лилии.

Хотя солнца не виделось, было так, словно и оно тоже текло где-то вблизи от моего кругозора. Но не его сиянием, а светом иным, никогда мною невиданным, пронизано было все это — все, плившее сквозь меня и в то же время баюкавшее меня, как дитя в колыбели...

...Позднее я старался всеми силами вызвать это переживание опять. Я создавал все внешние условия, при которых оно совершилось в 1931 году. Много раз в последующие годы я ночевал на том же точно месте, в такие же ночи. Все было напрасно. Оно пришло ко мне опять столь же внезапно лишь 20 лет спустя, и не в лунную ночь на лесной реке, а в тюремной камере...

(ДАндреев. Роза мира)

№4 Сон и бодрствование – пограничные медитативные состояния организма

Все люди видят сны, и у всех эти сны различны. Сон одной ночи отличается от сна другой ночи. В своих сновидениях мы видим Небо и Землю, видим различных людей и разные мысли — и все это создано мыслью... Откуда же знать, что и это Небо и Земля не созданы мыслью?!

Во сне, в зеркале, в воде есть представленный нами отраженный образ Неба и Земли. Тот, кто хочет произвольными усилиями воли уйти от образа Неба и Земли, явившихся в сновидении, — бодрствует и не спит. Тот, кто, бодрствуя, хочет произвольными усилиями уйти от Неба и Земли, отраженными в воде, не наполняет водой блюдо. Наличие или отсутствие объекта внутри нашего сознания зависит, в первую очередь, от нас, а не от реально существующего Неба и Земли. Таким образом, человек не уходит от Неба и Земли, а уходит от зрительных образов своего сознания, то есть мир опыта уподобляется сну. Диалектика учит, что истинная реальность не знает противопоставления «субъект — объект». Обратная сторона Луны существует с давних пор, а увидели мы ее совсем недавно. Не последнюю роль в разложении Мира нашего сознания на мир видимый и мир невидимый играет язык. Так, в языке каждая вещь имеет свое название, и именно отсюда рождается ложная мысль о том, что разным именам в действительности соответствуют разные сущности. Например, «Пушкин — поэт» и «Человек, убитый на Черной речке». Но истинная реальность

абсолютно конечна, проста и целостна. Словарь, которым мы пользуемся в обиходе, немногословен и конечен. И эту целостность и единство как раз и передает метафора сновидения с его ассоциативными, подвижными, перетекающими друг в друга зрительными образами.

Древние китайские философы говорили, что основой медитации является особое состояние сознания, — «не сон и не явь, а бодрствование во сне», то есть сон наяву, или даже точнее, — пробуждение ко сну во сне. Медитация — это Сон священный, это Сон великий именно потому, что он имеет против себя и в себя включает великое Пробуждение. Концепция образа сна медитативного является одной из констант Дзен-буддизма, и именно **из** него выводится психотехника древних народов Индии, Китая и Японии. Метафора сна в древности связывалась с размышлением о том, что человеческая жизнь похожа на сон. И затем метафора сна восходит к весьма архаическим представлениям человека о сводимости сна и бодрствования, и относительности этих состояний: для спящего сон — это реальность, а для бодрствующего реальность — это лишь воспринимаемый сейчас окружающий мир (и наоборот). Доктрина относительности «равновесия» сна и бодрствования дошла до нас в афоризме — «жизнь есть сон». Непрерывно изменяющиеся психические состояния и управляемые сознанием как траектория Пути к Цели — вот знание, которое мы берем для себя сегодня у древних народов Мира.

№ 5. Черный монах

«... Тысячу лет тому назад какой-то монах, одетый в черное, шел по пустыне, где-то в Сирии или в Аравии... За несколько миль от того места, где он шел, рыбаки видели другого черного монаха, который медленно двигался по поверхности озера. Этот второй монах был мираж. Теперь забудьте все законы оптики, которых легенда, кажется, не признает, и слушайте дальше. От миража получился другой мираж, потом от другого третий, так что образ черного монаха стал без конца передаваться из одного слоя атмосферы в другой. Его видели то в Африке, то в Испании, то в Индии, то на Дальнем Севере... Наконец, он вышел из пределов земной атмосферы и теперь блуждает по всей вселенной, все никак не попадая в те условия, при которых он мог бы померкнуть. Быть может, его видят теперь где-нибудь на Марсе или на какой-нибудь звезде Южного Креста. Но, милая моя, сама суть, самый гвоздь легенды заключается в том, что ровно через тысячу лет после того, как монах шел по пустыне, мираж опять попадет в земную атмосферу и покажется людям. И будто бы эта тысяча лет уже на исходе... По смыслу легенды, черного монаха мы должны ждать не сегодня-завтра...»

...Когда вечерние тени стали ложиться в саду, неясно послышались звуки скрипки, поющие голоса, и это напоминало ему про черного монаха. Где-то, в какой стране или на какой планете носится теперь эта оптическая несообразность?

Едва он вспомнил легенду и нарисовал в своем воображении то темное привидение, которое видел на ржаном поле, как из-за сосны, как раз напротив, вышел неслышно, без малейшего шороха, человек среднего роста с непокрытою седою головой, весь в темном и босой, похожий на нищего, и на его бледном, точно мертвом лице резко выделялись черные брови. Приветливо кивая головой, этот нищий или странник бесшумно подошел к скамье и сея, и Коврин узнал в нем черного монаха.

Минуту оба смотрели друг на друга — Коврин с изумлением, а монах ласково и, как и тогда, немножко лукаво, с выражением себе на уме.

— Но ведь ты мираж, — проговорил Коврин. — Зачем же ты здесь и сидишь на одном месте? Это не вяжется с легендой.

— Это все равно, — ответил монах не сразу, тихим голосом обращаясь к нему лицом. — Легенда, мираж и я — все это продукт твоего возбужденного воображения. Я — призрак.

— Значит, ты не существуешь? — спросил Коврин.

— Думай, как хочешь, — сказал монах и слабо улыбнулся. — Я существую в твоём воображении, а воображение твоё есть часть природы, значит я существую и в природе.

— У тебя очень старое, умное и в высшей степени выразительное лицо, точно ты в самом деле прожил больше тысячи лет, — сказал Коврин.

— Я не знал, что моё воображение способно создавать такие феномены. Но что ты смотришь на меня с таким восторгом? Я тебе нравлюсь?

— Да. Ты один из тех немногих, которые по справедливости называются избранныками...»

Литература

Андреев О.А., Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти. — Агропромышленный комплекс России. — 1989. — № 1-12.

Вельховер Е.С., Никифоров В.Г. Основы клинической рефлексотерапии. — М., 1984.

Гримах Л.П. Моделирование состояния человека в гипнозе. — М. 1978.

Гримах Л.П. Резервы человеческой психики.- 2-е изд.М.,1990

Гримах ЛЛ. Экспериментальная психология в космических исследованиях. - М.,1976.

Демидов В.Как мы видим то, что видим.Наука и прогресс.—2-е изд., перераб.и доп.—М., 1987.

Евтимов В. Йога.—М., 1986.

Иванов Ю.М. Как стать экстрасенсом. — М., 1990.

Иванов Ю.М. Йога и психотренинг. Путь к физическому совершенству и космическому сознанию.—М., 1990.

Каганов Л. Медитация— путь к себе.— М., 1990.

Леонтьев А.А. Язык, речь, речевая деятельность. — М.. 1969.

Леонтьев А А. Мир человека и мир языка.—М., 1984.

Леонтьев А.А. Путешествие по карте языков мира. — М., 1990

Мартынов А. Исповедимый путь. философские этюды.—М., 1989.

Налимов В.В. Вероятностная модель языка. — М., 1974.

Налимов В.В. Спонтанность сознания.—М., 1990.

Петров Н. Самовнушение в древности и сегодня. Пер. с болг. — М 1986.

Рамачарака И. Наука о дыхании индийских йогов. — Книгоиздательство «Новый человек», 1914.

Шалаграма Д. (Неаполитанский С.М.) Мантра-йога и медитация — Л.,1990.

Ричард Бах. Чайка по имени Джонатан Ливингстон

Литературные иллюстрации

Повесть-притча

Пер. с англ. Ю. Родман.

Невыдуманному Джонатану-Чайке,
который живет в каждом из нас

Часть первая

Настало утро, и золотые блики молодого солнца заплескали на едва заметных волнах спокойного моря.

В миле от берега с рыболовного судна забросили сети с приманкой, весть об этом мгновенно донеслась до Стаи, ожидавшей завтрака, и вот уже тысяча чаек слетелись к судну, чтобы хитростью или силой добыть крохи пищи. Еще один хлопотливый день вступил в свои права.

Но вдали от всех, вдали от рыболовного судна и от берега в полном одиночестве совершала свои тренировочные полеты чайка по имени Джонатан Ливингстон. Взлетев на сто футов в небо, Джонатан опустил перепончатые лапы, приподнял клюв, вытянул вперед изогнутые дугой крылья и, преодолевая боль, старался удержать их в этом положении. Вытянутые вперед крылья снижали скорость, и он летел так медленно, что ветер едва шептал у него над ухом, а океан под ним казался недвижимым. Он прищурил глаза и весь обратился в одно-единственное желание: вот он задержал дыхание и чуть... чуть-чуть... на один дюйм... увеличил изгиб крыльев. Перья взъерошились, он совсем потерял скорость и упал.

Чайки, как вы знаете, не раздумывают во время полета и никогда не

останавливаются. Остановиться в воздухе – для чайки бесчестье, для чайки это – позор.

Но Джонатан Ливингстон, который, не стыдясь, вновь выгибал и напрягал дрожащие крылья – все медленнее, медленнее и опять неудача, – был не какой-нибудь заурядной птицей.

Большинство чаек не стремятся узнать о полете ничего кроме самого необходимого: как долететь от берега до пищи и вернуться назад. Для большинства чаек главное – еда, а не полет. Больше всего на свете Джонатан Ливингстон любил летать.

Но подобное пристрастие, как он понял, не внушает уважения птицам. Даже его родители были встревожены тем, что Джонатан целые дни проводит в одиночестве и, занимаясь своими опытами, снова и снова планирует над самой водой.

Он, например, не понимал, почему, летая на высоте меньшей полувзмаха своих крыльев, он может держаться в воздухе дольше и почти без усилий. Его планирующий спуск заканчивался не обычным всплеском при погружении лап в воду, а появлением длинной вспененной струи, которая рождалась, как только тело Джонатана с плотно прижатыми лапами касалось поверхности моря. Когда он начал, поджимая лапы, планировать на берег, а потом измерять шагами след, его родители, естественно, встревожились не на шутку.

– Почему, Джон, почему? – спрашивала мать. – Почему ты не можешь вести себя, как все мы? Почему ты не предоставишь полеты над водой пеликанам и альбатросам? Почему ты ничего не ешь? Сын, от тебя остались перья да кости.

– Ну и пусть, мама, от меня остались перья да кости. Я хочу знать, что я могу делать в воздухе, а чего не могу. Я просто хочу знать.

– Послушай-ка, Джонатан, – говорил ему отец без тени недоброжелательности. – Зима не за горами. Рыболовные суда будут появляться все реже, а рыба, которая теперь плавает на поверхности, уйдет в глубину. Полеты – это, конечно, очень хорошо, но одними полетами сыт не будешь. Не забывай, что ты летаешь ради того, чтобы есть.

Джонатан покорно кивнул. Несколько дней он старался делать то же, что все остальные, старался изо всех сил: пронзительно кричал и дрался с сородичами у пирсов и рыболовных судов, нырял за кусочками рыбы и хлеба. Но у него ничего не получалось.

"Какая бессмыслица, – подумал он и решительно швырнул с трудом добытого анчоуса голодной старой чайке, которая гналась за ним. – Я мог бы потратить все это время на то, чтобы учиться летать. Мне нужно узнать еще так много!"

И вот уже Джонатан снова один в море – голодный, радостный, пытливый.

Он изучал скорость полета и за неделю тренировок узнал о скорости больше, чем самая быстролетная чайка на этом свете.

Поднявшись на тысячу футов над морем, он бросился в пики, изо всех сил махая крыльями, и понял, почему чайки пикируют, сложив крылья. Всего через шесть секунд он уже летел со скоростью семьдесят миль в час, со скоростью, при которой крыло в момент взмаха теряет устойчивость.

Раз за разом одно и то же. Как он ни старался, как ни напрягал силы, достигнув высокой скорости, он терял управление.

Подъем на тысячу футов. Мощный рывок вперед, переход в пики, напряженные взмахи крыльев и отвесное падение вниз. А потом каждый раз его левое крыло вдруг замирало при взмахе вверх, он резко кренился влево, переставал махать правым крылом, чтобы восстановить равновесие,

и, будто пожираемый пламенем, кувырком через правое плечо входил в штопор.

Несмотря на все старания, взмах вверх не удавался. Он сделал десять попыток, и каждый раз, как только скорость превышала семьдесят миль в час, он обращался в неуправляемый поток взъерошенных перьев и камнем летел в воду.

Все дело в том, понял наконец Джонатан, когда промок до последнего перышка, - все дело в том, что при больших скоростях нужно удерживать раскрытые крылья в одном положении - махать, пока скорость не достигнет пятидесяти миль в час, а потом держать в одном положении.

Он поднялся на две тысячи футов и попытался еще раз: входя в пике, он вытянул клюв вниз и раскинул крылья, а когда достиг скорости пятьдесят миль в час, перестал шевелить ими. Это потребовало невероятного напряжения, но он добился своего. Десять секунд он мчался неуловимой тенью со скоростью девяносто миль в час. Джонатан установил мировой рекорд скоростного полета для чайки!

Но он недолго упивался победой. Как только он попытался выйти из пике, как только он слегка изменил положение крыльев, его подхватил тот же безжалостный неумолимый вихрь, он мчал его со скоростью девяносто миль в час и разрывал на куски, как заряд динамита. Невысоко над морем Джонатан-Чайка не выдержал и рухнул на твердую, как камень, воду.

Когда он пришел в себя, была уже ночь, он плыл в лунном свете по глади океана. Изодранные крылья были налиты свинцом, но бремя неудачи легло на его спину еще более тяжким грузом. У него появилось смутное желание, чтобы этот груз незаметно увлек его на дно, и тогда, наконец, все будет кончено.

Он начал погружаться в воду и вдруг услышал незнакомый глухой голос где-то в себе самом: "У меня нет выхода. Я чайка. Я могу только то, что могу. Родись я, чтобы узнать так много о полетах, у меня была бы не голова, а вычислительная машина. Родись я для скоростных полетов, у меня были бы короткие крылья, как у сокола, и я питался бы мышами, а не рыбой. Мой отец прав. Я должен забыть об этом безумии. Я должен вернуться домой, к своей Стае, и довольствоваться тем, что я такой, какой есть, - жалкая, слабая чайка."

Голос умолк, и Джонатан смирился. "Ночью - место чайки на берегу, и отныне, - решил он, - я не буду ничем отличаться от других. Так будет лучше для всех нас."

Он устало оттолкнулся от темной воды и полетел к берегу, радуясь, что успел научиться летать на небольшой высоте с минимальной затратой сил.

"Но нет, - подумал он. - Я отказался от жизни, отказался от всего, чему научился. Я такая же чайка, как все остальные, и я буду летать так, как летают чайки". С мучительным трудом он поднялся на сто футов и энергичнее замахал крыльями, торопясь домой.

Он почувствовал облегчение оттого, что принял решение жить, как живет Стая. Распались цепи, которыми он приковал себя к колеснице познания: не будет борьбы, не будет и поражений. Как приятно перестать думать и лететь в темноте к береговому огню.

- Темнота! - раздался вдруг тревожный глухой голос. - Чайки никогда не летают в темноте!

Но Джонатану не хотелось слушать. "Как приятно, - думал он. - Луна и отблески света, которые играют на воде и прокладывают в ночи дорожки

сигнальных огней, и кругом все так мирно и спокойно..."

- Спустись! Чайки никогда не летают в темноте. Родись ты, чтобы летать в темноте, у тебя были бы глаза совы! У тебя была бы не голова, а вычислительная машина! У тебя были бы короткие крылья сокола!

Там, в ночи, на высоте ста футов, Джонатан Ливингстон прищурил глаза. Его боль, его решение - от них не осталось и следа.

Короткие крылья. Короткие крылья сокола!

Вот в чем разгадка! "Какой же я дурак! Все, что мне нужно - это крошечное, совсем маленькое крыло; все, что мне нужно - это почти полностью сложить крылья и во время полета двигать одними только кончиками. Короткие крылья!"

Он поднялся на две тысячи футов над черной массой воды и, не задумываясь ни на мгновение о неудаче, о смерти, плотно прижал к телу широкие части крыльев, подставил ветру только узкие, как кинжалы, концы, - перо к перу - и вошел в отвесное пике.

Ветер оглушительно ревел у него над головой. Семьдесят миль в час, девяносто, сто двадцать, еще быстрее! Сейчас, при скорости сто сорок миль в час, он не чувствовал такого напряжения, как раньше при семидесяти; едва заметного движения концами крыльев оказалось достаточно, чтобы выйти из пике, и он пронесся над волнами, как пушечное ядро, серое при свете луны.

Он сощурился, чтобы защитить глаза от ветра, и его охватила радость. "Сто сорок миль в час! Не теряя управления! Если я начну пикировать с пяти тысяч футов, а не с двух, интересно, с какой скоростью..."

Благие намерения позабыты, унесены стремительным, ураганным ветром. Но он не чувствовал угрызений совести, нарушив обещание, которое только что дал самому себе. Такие обещания связывают чаек, удел которых - заурядность. Для того, кто стремится к знанию и однажды достиг совершенства, они не имеют значения.

На рассвете Джонатан возобновил тренировку. С высоты пяти тысяч футов рыболовные суда казались щепочками на голубой поверхности моря, а стая за завтраком - легким облаком пляшущих пылинок.

Он был полон сил и лишь слегка дрожал от радости, он был горд, что сумел побороть страх. Не раздумывая, он прижал к телу переднюю часть крыльев, подставил кончики крыльев - маленькие уголки! - ветру и бросился в море. Пролетев четыре тысячи футов, Джонатан достиг предельной скорости, ветер превратился в плотную вибрирующую стену звуков, которая не позволяла ему двигаться быстрее. Он летел отвесно вниз со скоростью двести четырнадцать миль в час. Он прекрасно понимал, что если его крылья раскроются на такой скорости, то он, чайка, будет разорван на миллион клочков... Но скорость - это мощь, скорость - это радость, скорость - это незамутненная красота.

На высоте тысячи футов он начал выходить из пике. Концы его крыльев были смяты и изуродованы реющим ветром, судно и стая чаек накренились и с фантастической быстротой выросли в размерах, преграждая ему путь.

Он не умел останавливаться, он даже не знал, как повернуть на такой скорости.

Столкновение - мгновенная смерть.

Он закрыл глаза.

Так случилось в то утро, что на восходе солнца Джонатан Ливингстон, закрыв глаза, достиг скорости двести четырнадцать миль в час и под оглушительный свист ветра и перьев врезался в самую гущу стаи за завтраком. Но Чайка удачи на этот раз улыбнулась ему - никто не погиб.

В ту минуту, когда Джонатан поднял клюв в небо, он все еще мчался со скоростью сто шестьдесят миль в час. Когда ему удалось снизить скорость до двадцати миль и он смог, наконец, расправить крылья, судно находилось на расстоянии четырех тысяч футов позади него и казалось точкой на поверхности моря.

Он понимал, что это триумф! Предельная скорость! Двести четырнадцать миль в час для чайки! Это был прорыв, незабываемый, неповторимый миг в истории Стаи и начало новой эры в жизни Джонатана. Он продолжал свои одинокие тренировки, он складывал крылья и пикировал с высоты восемь тысяч футов и скоро научился делать повороты.

Он понял, что на огромной скорости достаточно на долю дюйма изменить положение хотя бы одного пера на концах крыльев, и уже получается широкий плавный разворот. Но задолго до этого он понял, что, если на такой скорости изменить положение хотя бы двух перьев, тело начнет вращаться, как ружейная пуля, и... Джонатан был первой чайкой на земле, которая научилась выполнять фигуры высшего пилотажа.

В тот день он не стал тратить время на болтовню с другими чайками; солнце давно село, а он все летал и летал. Ему удалось сделать мертвую петлю, замедленную бочку, многовитковую бочку, перевернутый штопор, обратный иммельман, вираж.

Была уже глубокая ночь, когда Джонатан подлетел к Стае на берегу. У него кружилась голова, он смертельно устал. Но, снижаясь, он с радостью сделал мертвую петлю, а перед тем, как приземлиться, еще и быструю бочку. "Когда они услышат об этом, - он думал о Прорыве, - они обезумеют от радости. Насколько полнее станет жизнь! Вместо того, чтобы уныло сновать между берегом и рыболовными судами - знать, зачем живешь! Мы покончим с невежеством, мы станем существами, которым доступно совершенство и мастерство. Мы станем свободными! Мы научимся летать!"

Будущее было заполнено до предела, оно сулило столько заманчивого!

Когда он приземлился, все чайки были в сборе, потому что начинался Совет; видимо, они собрались уже довольно давно. На самом деле они ждали.

- Джонатан Ливингстон! Выйди на середину!

Слова Старейшего звучали торжественно. Приглашение выйти на середину означало или величайший позор или величайшую честь. Круг Чести - это дань признательности, которую чайки платили своим великим вождям. "Ну конечно, - подумал он, - утро, Стая за завтраком, они видели Прорыв! Но мне не нужны почести. Я не хочу быть вождем. Я только хочу поделиться тем, что я узнал, показать им, какие дали открываются перед нами". Он сделал шаг вперед.

- Джонатан Ливингстон, - сказал Старейший, - выйди на середину, ты покрыв себя Позором перед лицом твоих соплеменников.

Его будто ударили доской! Колени ослабели, перья обвисли, в ушах зашумело. Круг Позора? Не может быть! Прорыв! Они не поняли! Они ошиблись, Они ошиблись!

- ...своим легкомыслием и безответственностью, - текла торжественная речь, - тем, что поправ достоинство и обычаи Семьи Чаек...

Круг Позора означает изгнание из Стаи, его приговорят жить в одиночестве на Дальних Скалах.

- ...настанет день, Джонатан Ливингстон, когда ты поймешь, что

безответственность не может тебя прокормить. Нам не дано постигнуть смысл жизни, ибо он непостижим, нам известно только одно: мы брошены в этот мир, чтобы есть и оставаться в живых до тех пор, пока у нас хватит сил.

Чайки никогда не возражают Совету Стаи, но голос Джонатана нарушил тишину.

- Безответственность? Собратья! - воскликнул он! - Кто более ответствен, чем чайка, которая открывает, в чем значение, в чем высший смысл жизни, и никогда не забывает об этом? Тысячу лет мы рыщем в поисках рыбьих голов, но сейчас понятно, наконец, зачем мы живем: чтобы познавать, открывать новое, быть свободными! Дайте мне возможность, позвольте мне показать вам, чему я научился...

Стая будто окаменела.

- Ты нам больше не Брат, - хором нараспев проговорили чайки, величественно все разом закрыли уши и повернулись к нему спинами.

Джонатан провел остаток своих дней один, но он улетел на много миль от Дальних Скал. И не одиночество его мучало, а то, что чайки не захотели поверить в радость полета, не захотели открыть глаза и увидеть!

Каждый день он узнавал что-то новое. Он узнал, что, придав телу обтекаемую форму, он может перейти в скоростное пикирование и добыть редкую вкусную рыбу из той, что плавает в океане на глубине десяти футов; он больше не нуждался в рыболовных судах и черством хлебе. Он научился спать в воздухе, научился не сбиваться с курса ночью, когда ветер дует с берега, и мог преодолеть сотни миль от заката до восхода солнца. С таким же самообладанием он летал в плотном морском тумане и прорывался сквозь него к чистому, ослепительно сияющему небу... в то самое время, когда другие чайки жались к земле, не подозревая, что на свете существует что-то, кроме тумана и дождя. Он научился залетать вместе с сильным ветром далеко в глубь материка и ловить на обед аппетитных насекомых.

Он радовался один тем радостям, которыми надеялся когда-то поделиться со Стаей, он научился летать и не жалел о цене, которую за это заплатил. Джонатан понял, почему так коротка жизнь чаек: ее съедает скука, страх и злоба, но он забыл о скуке, страхе и злобе и прожил долгую счастливую жизнь.

А потом однажды вечером, когда Джонатан спокойно и одиноко парил в небе, которое он так любил, прилетели они. Две белые чайки, которые появились около его крыльев, сияли как звезды и освещали ночной мрак мягким ласкающим светом. Но еще удивительнее было их мастерство: они летели, неизменно сохраняя расстояние точно в один дюйм между своими и его крыльями.

Не проронив ни слова, Джонатан подверг их испытанию, которого ни разу не выдержала ни одна чайка. Он изменил положение крыльев так, что скорость полета резко замедлилась: еще на милю в час меньше - и падение неизбежно. Две сияющие птицы, не нарушая дистанции, плавно снизили скорость одновременно с ним. Они умели летать медленно!

Он сложил крылья, качнулся из стороны в сторону и бросился в пике со скоростью сто девяносто миль в час. Они понеслись вместе с ним, безупречно сохраняя строй.

Наконец, он на той же скорости перешел в длинную вертикальную замедленную бочку. Они улыбнулись и сделали бочку одновременно с ним.

Он перешел в горизонтальный полет, некоторое время летел молча, а потом сказал:

- Прекрасно. - И спросил: - Кто вы?

- Мы из твоей Стаи, Джонатан, мы твои братья. - Они говорили спокойно и уверенно. - Мы прилетели, чтобы позвать тебя выше, чтобы позвать тебя домой.

- Дома у меня нет. Стаи у меня нет. Я Изгнанник. Мы летим сейчас на вершину Великой Горы Ветров. Я могу поднять свое дряхлое тело еще на несколько сот футов, но не выше.

- Ты можешь подняться выше, Джонатан, потому что ты учился. Ты окончил одну школу, теперь настало время начать другую.

Эти слова сверкали перед ним всю жизнь, поэтому Джонатан понял, понял мгновенно. Они правы. Он может летать выше, и ему пора возвращаться домой.

Он бросил долгий взгляд на небо, на эту великолепную серебряную страну, где он так много узнал.

- Я готов, - сказал он наконец.

И Джонатан Ливингстон поднялся ввысь вместе с двумя чайками, яркими, как звезды, и исчез в непроницаемой темноте неба.

Часть вторая

"Так это и есть небеса", - подумал он и не мог не улыбнуться про себя. Наверное, это не очень почтительно - размышлять, что такое небеса, едва ты там появился.

Теперь, когда он расстался с Землей и поднялся над облаками крыло к крылу с двумя лучезарными чайками, он заметил, что его тело постепенно становится таким же лучистым. Конечно, оно принадлежало все тому же молодому Джонатану, который всегда жил за зрачками его золотистых глаз, но внешне оно переменилось.

Оно осталось телом чайки, и все-таки никогда прежде Джонатану не леталось так хорошо. "Как странно, - думал он, - я трачу вдвое меньше усилий, а лечу вдвое быстрее, я в силах сделать вдвое больше, чем в мои лучшие дни на Земле!"

Его белые перья сверкали и искрились, а крылья стали безукоризненно гладкими, как отполированные серебряные пластинки. Он с восторгом начал изучать их и прилагать силу своих мускулов к этим новым крыльям.

Достигнув скорости двести пятьдесят миль в час, он почувствовал, что приближается к максимальной скорости горизонтального полета. Достигнув двухсот семидесяти трех миль, он понял, что быстрее лететь не в силах, и испытал некоторое разочарование. Возможности его нового тела тоже были ограничены, правда, ему удалось значительно превзойти свой прежний рекорд. но предел все-таки существовал, и чтобы его превзойти, нужны были огромные усилия. "На небесах, - думал он, - не должно быть никаких пределов".

Облака расступились, его провожатые прокричали:

- Счастливой посадки, Джонатан! - и исчезли в прозрачном воздухе.

Он летел над морем к изрезанному гористому берегу. Пять-шесть чаек отрабатывали взлеты на скалах. Далеко на севере, у самого горизонта летало еще несколько чаек. Новые дали, новые мысли, новые вопросы. "Почему так мало чаек? На небесах должны быть стаи и стаи чаек. И

почему я вдруг так устал? На небесах чайки как будто никогда не устают и никогда не спят".

Где он об этом слышал? События его земной жизни отодвигались все дальше и дальше. Он многому научился на Земле, это верно, но подробности припоминались с трудом; кажется, чайки дрались из-за пищи и он был Изгнанником.

Когда он приблизился к берегу, дюжина чаек взлетела ему навстречу, но ни одна из них не проронила ни слова. Он только чувствовал, что они рады ему и что здесь он дома. Этот день был очень длинным, таким длинным, что он успел забыть, когда взошло солнце.

Он развернулся, чтобы приземлиться, взмахнул крыльями, застыл в воздухе на высоте одного дюйма и мягко опустился на песок. Другие чайки тоже приземлились, но им для этого достаточно было лишь слегка шевельнуть перьями. Они раскрыли свои белоснежные крылья, покачались на ветру и, меняя положение перьев, остановились в то самое мгновение, когда их лапы коснулись земли. Это был прекрасный маневр, но Джонатан слишком устал, чтобы попробовать его повторить. Он все еще не произнес ни слова и заснул, стоя на берегу.

В первые же дни Джонатан понял, что здесь ему предстоит узнать о полете не меньше нового, чем в своей прежней жизни. Но разница все-таки была. Здесь жили чайки-единомышленники. Каждая из них считала делом своей жизни постигать тайны полета, стремиться к совершенству полета, потому что полет - это то, что они любили больше всего на свете. Это были удивительные птицы, все без исключения, и каждый день они час за часом отрабатывали технику движений в воздухе и испытывали новые приемы пилотирования.

Джонатан, казалось, забыл о том мире, откуда он прилетел, и о том месте, где жила Стая, которая не знала радостей полета и пользовалась крыльями только для добывания пищи и для борьбы за пищу. Но иногда он вдруг вспоминал.

Он вспомнил о родных местах однажды утром, когда остался вдвоем со своим наставником и отдыхал на берегу после нескольких быстрых бочек, которые он делал со сложенными крыльями.

- Салливан, а где остальные? - спросил он беззвучно, потому что вполне освоился с несложными приемами телепатии здешних чаек, которые никогда не кричали и не бранились. - Почему нас здесь так мало? Знаешь, там, откуда я прилетел, жили...

- ...тысячи тысяч чаек. Я знаю. - Салливан кивнул. - Мне, Джонатан, приходит в голову только один ответ. Такие птицы, как ты, - редчайшее исключение. Большинство из нас движется вперед так медленно. Мы переходим из одного мира в другой, почти такой же, и тут же забываем, откуда мы пришли; нам все равно, куда нас ведут, нам важно только то, что происходит сию минуту. Ты представляешь, сколько жизней мы должны прожить, прежде чем у нас появится смутная догадка, что жизнь не исчерпывается едой, борьбой и властью в Стае. Тысячи жизней, Джон, десять тысяч! А потом еще сто жизней, прежде чем мы начинаем понимать, что существует нечто, называемое совершенством, и еще сто, пока мы убеждаемся: смысл жизни в том, чтобы достигнуть совершенства и рассказать об этом другим. Тот же закон, разумеется, действует и здесь: мы выбираем следующий мир в согласии с тем, чему мы научились в этом. Если мы не научились ничему, следующий мир окажется точно таким же, как этот, и нам придется снова преодолевать те же преграды с теми же свинцовыми гирями на лапах.

Он расправил крылья и повернулся лицом к ветру.

- Но ты, Джон, сумел узнать так много и с такой быстротой, - продолжал он, - что тебе не пришлось прожить тысячу жизней, чтобы

оказаться здесь.

И вот они уже снова поднялись в воздух, тренировка возобновилась. Сделать бочку вдвоем трудно, потому что в перевернутом положении Джонатану приходилось, летя вверх лапами, сообразать, как выгнуть крылья, чтобы выполнить оставшуюся часть оборота, сохраняя безупречную согласованность движений со своим учителем.

- Попробуем еще раз, - снова повторил Салливан. - Попробуем еще раз. - И наконец: - Хорошо!

Тогда они начали отрабатывать внешнюю петлю.

Однажды вечером чайки, которые не улетели в ночной полет, стояли все вместе на песке, они думали. Джонатан собрался с духом и подошел к Старейшему - чайке, которая, как говорили, собиралась скоро расстаться с этим миром.

- Чианг... - начал он, немного волнуясь.

Старая чайка ласково взглянула на него:

- Что, сын мой?

С годами Старейший не только не ослабел, а, наоборот, стал еще сильнее, он летал быстрее всех чаек в Стае и владел в совершенстве такими приемами, которые остальные еще только осваивали.

- Чианг, этот мир... это вовсе не небеса?

При свете луны было видно, что Старейший улыбнулся.

- Джонатан, ты снова учишься.

- Да. А что нас ждет впереди? Куда мы идем? Разве нет такого места - небеса?

- Нет, Джонатан, такого места нет. Небеса - это не место и не время. Небеса - это достижение совершенства. - Он помолчал. - Ты, кажется, летаешь очень быстро?

- Я... я очень люблю скорость, - сказал Джонатан. Он был поражен - и горд! - тем, что Старейший заметил его.

- Ты приблизишься к небесам, Джонатан, когда приблизишься к совершенной скорости. Это не значит, что ты должен пролететь тысячу миль в час, или миллион, или научиться летать со скоростью света. Потому что любая цифра - это предел, а совершенство не знает предела. Достигнуть совершенной скорости, сын мой, - это значит оказаться там.

Не прибавив ни слова, Чианг исчез и тут же появился у кромки воды, в пятидесяти футах от прежнего места. Потом он снова исчез и тысячную долю секунды уже стоял рядом с Джонатаном.

- Это просто шутка, - сказал он.

Джонатан не мог прийти в себя от изумления. Он забыл, что хотел расспросить Чианга про небеса.

- Как это тебе удастся? Что ты чувствуешь, когда так летишь? Какое расстояние ты можешь пролететь?

- Пролететь можно любое расстояние в любое время, стоит только захотеть, - сказал Старейший. - Я побывал всюду и везде, куда проникала моя мысль. - Он смотрел на морскую гладь. - Странно: чайки, которые отвергают совершенство во имя путешествий, не улетают никуда; где им, копушам! А те, кто отказывается от путешествий во имя совершенства, летают по всей вселенной, как метеоры. Запомни, Джонатан, небеса - это не какое-то определенное место или время, потому что ни место, ни время не имеют значения. Небеса - это...

- Ты можешь научить меня так летать?

Джонатан дрожал, предвкушая радость еще одной победы над

неведомым.

- Конечно, если ты хочешь научиться.

- Хочу. Когда мы начнем?

- Можно начать сейчас, если ты не возражаешь.

- Я хочу научиться летать, как ты, - проговорил Джонатан, и в его глазах появился странный огонек. - Скажи, что я должен делать.

Чианг говорил медленно, зорко вглядываясь в своего молодого друга.

- Чтобы летать с быстротой мысли или, говоря иначе, летать куда хочешь, - начал он, - нужно прежде всего понять, что ты уже прилетел...

Суть дела, по словам Чианга, заключалась в том, что Джонатан должен отказаться от представления, что он узник своего тела с размахом крыльев в сорок два дюйма и ограниченным набором заранее запрограммированных возможностей. Суть в том, чтобы понять: его истинное "я", совершенное, как ненаписанное число, живет одновременно в любой точке пространства в любой момент времени.

Джонатан тренировался упорно, ожесточенно, день за днем, с восхода солнца до полуночи. И несмотря на все усилия, ни на перышко не сдвинулся с места.

- Забудь о вере! - твердил Чианг. - Разве тебе нужна была вера, чтобы научиться летать? Тебе нужно было понять, что такое полет. Сейчас ты должен сделать то же самое. Попробуй еще раз...

А потом однажды, когда Джонатан стоял на берегу с закрытыми глазами и старался сосредоточиться, он вдруг понял, о чем говорил Чианг. "Конечно, Чианг прав! Я сотворен совершенным, мои возможности безграничны, я - Чайка!" Он почувствовал могучий прилив радости.

- Хорошо! - сказал Чианг, и в его голосе прозвучало торжество.

Джонатан открыл глаза. Они были одни - он и Старейший на совершенно незнакомом морском берегу: деревья подступали к самой воде, над головой висели два желтых близнеца - два солнца.

- Наконец-то ты понял, - сказал Чианг, - но тебе нужно еще поработать над управлением...

Джонатан не мог прийти в себя от изумления:

- Где мы?

Необычный пейзаж не произвел на Старейшего никакого впечатления, как и вопрос Джонатана.

- Очевидно, на какой-то планете с зеленым небом и двойной звездой вместо солнца.

Джонатан испустил радостный крик - первый звук с тех пор, как он покинул Землю.

- ПОЛУЧАЕТСЯ!

- Разумеется, Джон, разумеется, получается, - сказал Чианг. - Когда знаешь, что делаешь, всегда получается. А теперь об управлении...

Они вернулись уже в темноте. Чайки не могли отвести взгляда от Джонатана, в их золотистых глазах застыл ужас: они видели, как его вдруг не стало на том месте, где он провел столько времени в полной неподвижности.

Но Джонатан недолго принимал их поздравления.

- Я здесь новичок! Я только начинаю! Это мне надо учиться у вас!

- Как странно, Джон, - сказал Салливан, стоявший рядом с ним. - За

десять тысяч лет я не встретил ни одной чайки, которая училась с таким же бесстрашием, как ты.

Стая молчала. Джонатан в смущении переступал с лапы на лапу.

- Если хочешь, мы можем начать работать над временем, - заговорил Чианг, - и ты научишься летать в прошлое и будущее. Тогда ты будешь подготовлен к тому, чтобы приступить к самому трудному, самому дерзновенному, самому интересному. Ты будешь подготовлен к тому, чтобы лететь ввысь, и поймешь, что такое доброта и любовь.

Прошел месяц или около месяца, Джонатан делал невероятные успехи. Он всегда быстро продвигался вперед даже с помощью обычных тренировок, но сейчас, под руководством самого Старейшего, он воспринимал новое, как обтекаемая, покрытая перьями вычислительная машина.

А потом настал день, когда Чианг исчез. Он спокойно беседовал с чайками и убеждал их постоянно учиться, и тренироваться, и стремиться как можно глубже понять всеобъемлющую невидимую основу вечной жизни. Он говорил, а его перья становились все ярче и ярче и, наконец, засияли так ослепительно, что ни одна чайка не могла смотреть на него.

- Джонатан, - сказал он, и это были его последние слова, - постарайся постигнуть, что такое любовь.

Когда к чайкам вернулось зрение, Чианга с ними уже не было.

Дни шли за днями, и Джонатан заметил, что он все чаще думает о Земле, которую покинул. Знай он там одну десятую, одну сотую того, что узнал здесь, насколько полнее была бы его жизнь! Он стоял на песке и думал: что' если там, на Земле, есть чайка, которая пытается вырваться из оков своего естества, пытается понять, что могут дать крылья, кроме возможности долететь до рыболовного судна и схватить корку хлеба. Быть может, она даже решилась сказать об этом во всеуслышание, и стая приговорила ее к Изгнанию. И чем больше Джонатан упражнялся в проявлении доброты, тем больше он трудился над познанием природы любви, тем сильнее ему хотелось вернуться на Землю. Потому что, несмотря на свое одинокое прошлое, Джонатан был прирожденным наставником, и его любовь проявлялась прежде всего в стремлении поделиться добытой им правдой с каждой чайкой, которая ждала только благоприятного случая, чтобы тоже ринуться на поиски правды.

Салливан, который за это время вполне овладел полетами со скоростью мысли и уже помогал другим, не одобрял замыслов Джонатана.

- Джон, тебя некогда приговорили к Изгнанию. Почему ты думаешь, что те же чайки захотят слушать тебя сейчас? Ты знаешь поговорку и знаешь, что она справедлива: чем выше летает чайка, тем дальше она видит. Чайки, от которых ты улетел, стоят на земле, они кричат и дерутся друг с другом. Они живут за тысячу миль от небес, а ты говоришь, что хочешь показать им небеса - оттуда, с земли! Да ведь они, Джон, не могут разглядеть концов своих собственных крыльев. Оставайся здесь. Помогай здесь новым чайкам, помогай тем, кто взлетел достаточно высоко, чтобы увидеть то, о чем ты хочешь им рассказать. - Он немного помолчал и добавил: - Что, если бы Чианг вернулся в свой старый мир? Где бы ты сам находился сегодня?

Последний довод был самым убедительным: конечно, Салливан прав. Чем выше летает чайка, тем дальше она видит.

Джонатан остался и занимался с новыми птицами, которые прилетали на небеса; они все были очень способными и быстро усваивали то, что им объясняли. Но к нему вернулось прежнее беспокойство, он не мог избавиться от мысли, что на Земле, наверное, живут одна-две чайки, которые тоже могли бы учиться. Насколько больше знал бы он сейчас, появившись Чианг рядом с ним в те дни, когда он был Изгнанником!

- Салли, я должен вернуться, - сказал он в конце концов. - У тебя

прекрасные ученики. Они помогут тебе справиться с новичками.

Салливан вздохнул, но не стал возражать.

- Боюсь, Джонатан, что я буду скучать по тебе. - Вот и все, что он сказал.

- Салли, как тебе не стыдно! - с упреком воскликнул Джонатан. - Разве можно говорить такие глупости! Чем мы с тобой занимаемся изо дня в день? Если наша дружба зависит от таких условностей, как пространство и время, значит, мы сами разрушим наше братство в тот миг, когда сумеем преодолеть пространство и время! Но, преодолевая пространство, единственное, что мы покидаем, - это Здесь. А преодолевая время, мы покидаем только Сейчас. Неужели ты думаешь, что мы не сможем повидаться один-два раза в промежутке между тем, что называется Здесь и Сейчас?

Салливан невольно рассмеялся.

- Ты совсем помешался, - сказал он ласково. - Если кто-нибудь в силах показать хоть одной живой душе на земле, как охватить глазом тысячу миль, это наверняка Джонатан Ливингстон. - Он смотрел на песок. - До свидания, Джон, до свидания, друг.

- До свидания, Салли. Мы еще встретимся.

Произнеся эти слова, Джонатан тут же увидел внутренним взором огромные стаи чаек на берегах другого времени и с привычной легкостью ощутил: нет, он не перья и кости, он - совершенное воплощение идеи свободы и полета, его возможности безграничны.

Флетчер Линд был еще очень молодой чайкой, но он уже знал, что не было на свете птицы, которой пришлось бы терпеть такое жестокое обращение Стаи и столько несправедливостей!

"Мне все равно, что они говорят, - думал он, направляясь к Дальним Скалам; он кипел от негодования, его взгляд помутился. - Летать - это вовсе не значит махать крыльями, чтобы перемещаться с места на место. Это умеет даже... даже комар. Какая-то одна бочка вокруг Старейшей Чайки, просто так, в шутку, и я - Изгнанник! Что они, слепы? Неужели они не видят? Неужели они не понимают, как мы прославимся, если в самом деле научимся летать?"

Мне все равно, что они обо мне думают. Я покажу им, что значит летать. Пусть я буду одиноким Изгнанником, если им так хочется. Но они пожалеют об этом, еще как пожалеют..."

Голос проник в его голову, и хотя это был очень тихий голос, Флетчер так испугался, что вздрогнул и застыл в воздухе:

- Не сердись на них, Флетчер! Изгнав тебя, они причинили вред только самим себе, и когда-нибудь они узнают, когда-нибудь они увидят то, что видишь ты. Прости их и помоги им понять.

На расстоянии дюйма от конца его правого крыла летела ослепительно белая, самая белая чайка на свете, она скользила рядом с Флетчером без малейших усилий, не шевеля ни перышком, хотя Флетчер летел почти на предельной скорости.

На мгновение у молодого Флетчера все смешалось в голове.

"Что со мной происходит? Я сошел с ума? Я умер? Что это значит?"

Негромкий спокойный голос вторгался в его мысли и требовал ответа.

- Чайка Флетчер Линд, ты хочешь летать?"

- ДА. Я ХОЧУ ЛЕТАТЬ!

- Чайка Флетчер Линд, так ли сильно ты хочешь летать, что готов простить Стаю и учиться и однажды вернуться к ним и постараться помочь им узнать то, что знаешь сам?

Такому искусному, такому ослепительному существу нельзя было солгать, какой бы гордой птицей не был Флетчер, как бы сильно его не оскорбили.

- Да, сказал он едва слышно.

- Тогда, Флетч, - обратилось к нему сияющее создание с ласковым голосом, - давай начнем с Горизонтального Полета...

Часть третья

Джонатан медленно кружил над Дальними Скалами, он наблюдал. Этот неотесанный молодой Флетчер оказался почти идеальным учеником. В воздухе он был сильным, ловким и подвижным, но главное - он горел желанием научиться летать.

Только что он мелькнул рядом - с оглушительным шумом взъерошенный серый комок вынырнул из пике и пронесся мимо учителя со скоростью сто пятьдесят миль в час. Внезапный рывок, и вот он уже выполняет другое упражнение - шестнадцативитковую вертикальную замедленную бочку - и считает витки вслух:

- ...восемь... девять... десять... ой, Джонатан, я выхожу за пределы скорости... одиннадцать... я хочу останавливаться так же красиво и точно, как и ты... двенадцать... черт побери, я никак не могу сделать... тринадцать... эти последние три витка... без... четырн... а-а-а-а!

Очередная неудача - Флетчер "сел на хвост" - вызвала особенно бурный взрыв гнева и ярости. Флетчер опрокинулся на спину, и его безжалостно закрутило и завертело в обратном штопоре, а когда он, наконец, выровнялся, жадно хватая ртом воздух, оказалось, что он летит на сто футов ниже своего наставника.

- Джонатан, ты попусту тратишь время! Я тупица! Я болван! Я зря стараюсь, у меня все равно ничего не получится!

Джонатан взглянул вниз и кивнул.

- Конечно, не получится, пока ты будешь останавливаться так резко. В самом начале ты потерял сорок миль в час! Нужно делать то же самое, только плавно! Уверенно, но плавно, понимаешь, Флетчер?

Джонатан снизился и подлетел к молодой чайке.

- Попробуем еще раз вместе, крыло к крылу. Обрати внимание на остановку. Останавливайся плавно, начинай фигуру без рывков.

К концу третьего месяца у Джонатана появились еще шесть учеников - все шестеро Изгнанники, увлеченные новой странной идеей: летать ради радостей полета.

Но даже им легче было выполнить самую сложную фигуру, чем понять, в чем заключается сокровенный смысл их упражнений.

- На самом деле каждый из нас воплощает собой идею Великой Чайки, всеобъемлющую идею свободы, - говорил Джонатан по вечерам, стоя на берегу, - и безошибочность полета - это еще один шаг, приближающий нас к выражению нашей подлинной сущности. Для нас не должно существовать никаких преград. Вот почему мы стремимся овладеть высокими скоростями, и малыми скоростями, и фигурами высшего пилотажа...

...А его ученики, измученные дневными полетами, засыпали. Им нравились практические занятия, потому что скорость пьянила и потому что тренировки помогали утолять жажду знания, которая становилась все

сильнее после каждого занятия. Но ни один из них – даже Флетчер Линд – не мог себе представить, что полет идей – такая же реальность, как ветер, как полет птицы.

– Все ваше тело от кончика одного крыла до кончика другого, – снова и снова повторял Джонатан, – это не что иное, как ваша мысль, выраженная в форме, доступной вашему зрению. Разбейте цепи, сковывающие вашу мысль, и вы разобьете цепи, сковывающие ваше тело...

Но какие бы примеры он ни приводил, ученики воспринимали его слова как занятную выдумку, а им больше всего хотелось спать.

Хотя прошел всего только месяц, Джонатан сказал, что им пора вернуться в Стаю.

– Мы еще не готовы! – воскликнул Генри Кэлвин. – Они не желают нас видеть! Мы Изгнанники! Разве можно навязывать свое присутствие тем, кто не желает тебя видеть?

– Мы вправе лететь, куда хотим, и быть такими, какими мы созданы, – ответил ему Джонатан; он поднялся в воздух и повернул на восток, к родным берегам, где жила Стая.

Несколько минут ученики в растерянности не знали, что делать, потому что закон Стаи гласил: "Изгнанники никогда не возвращаются", и за десять тысяч лет этот закон ни разу не был нарушен. Закон говорил: оставайтесь; Джонатан говорил: полетим; и он уже летел над морем в миле от них. Если они задержатся еще немного, он встретится с враждебной Стаей один на один.

– Почему мы должны подчиняться закону, если нас все равно изгнали из Стаи? – растерянно спросил Флетчер. – А если завяжется бой, от нас будет гораздо больше пользы там, чем здесь.

Так они прилетели в то утро с запада – восемь чаек строем двойным ромбом, почти касаясь крыльями друг друга. Они пересекли Берег Совета Стаи со скоростью сто тридцать пять миль в час: Джонатан впереди, Флетчер плавно скользил у его правого крыла, а Генри Кэлвин отважно боролся с ветром у левого. Потом, сохраняя строй, они все вместе плавно накренились вправо... выровнялись... перевернулись вверх лапами... выровнялись, а ветер безжалостно хлестал всех восьмерых.

Обыденные громкие ссоры и споры на берегу внезапно стихли, восемь тысяч глаз уставились, не мигая, на отряд Джонатана, как будто чайки увидели гигантский нож, занесенный над их головами. Восемь птиц одна за другой взмыли вверх, сделали мертвую петлю и, сбавив скорость до предела, не качнувшись, опустились на песок. Затем Джонатан как ни в чем ни бывало приступил к разбору ошибок.

– Начнем с того, – сказал он с усмешкой, – что вы все заняли свое место в строе с некоторым опозданием...

Одна и та же мысль молнией облетела Стаю. Все эти птицы – Изгнанники! И они – вернулись! Но это... этого не может быть! Флетчер напрасно опасался драки – Стая оцепенела.

– Подумаешь, Изгнанники, конечно, Изгнанники, ну и пусть Изгнанники! – сказал кто-то из молодых. – Интересно, где это они научились так летать?

Прошел почти час, прежде чем все члены Стаи узнали о Приказе Старейшего: Не обращать на них внимания. Чайка, которая заговорит с Изгнанником, сама станет Изгнанником. Чайка, которая посмотрит на Изгнанника, нарушит Закон Стаи.

С этой минуты Джонатан видел только серые спины чаек, но он, казалось, не обращал внимания на то, что происходит. Он проводил занятия над Берегом Совета и впервые старался выжать из своих учеников все, на что они были способны.

– Мартин! – разносился по небу его голос. – Ты говоришь, что

умеешь летать на малой скорости. Говорить мало, это надо еще доказать. ЛЕТИ!

Незаметный маленький Мартин Уильям так боялся вызывать гнев своего наставника, что, к собственному удивлению, научился делать чудеса на малой скорости.

Он располагал перья таким образом, что при малейшем ветерке поднимался до облаков и опускался на землю без единого взмаха крыльев.

А Чарльз-Роланд поднялся на Великую Гору Ветров на высоту двадцать четыре тысячи футов и спустился, посиневший от холодного разреженного воздуха, удивленный, счастливый и полный решимости завтра же подняться еще выше.

Флетчер, который больше всех увлекался фигурами высшего пилотажа, одолел шестнадцативитковую вертикальную замедленную бочку, а на следующий день превзошел самого себя: сделал тройной переворот через крыло, и ослепительные солнечные зайчики разбежались по всему берегу, откуда за ним украдкой наблюдала не одна пара глаз.

Джонатан ни на минуту не разлучался со своими учениками, каждому из них он успевал что-то показать, подсказать, каждого – подстегнуть и направить. Он летал вместе с ними ночью, и при облачном небе, и в бурю – летал из любви к полетам, а чайки на берегу тоскливо жалась друг к другу.

Когда тренировки кончались, ученики отдыхали на песке, и со временем они научились слушать Джонатана более внимательно. Он был одержим какими-то безумными идеями, которых они не понимали, но некоторые его мысли были им вполне доступны.

Ночами позади кружка учеников постепенно начал образовываться еще один круг: в темноте любопытные чайки долгими часами слушали Джонатана, и, так как ни одна из них не хотела видеть своих соседей и не хотела, чтобы соседи видели ее, перед восходом солнца все они исчезали.

Прошел месяц после Возвращения, прежде чем первая Чайка из Стаи переступила черту и сказала, что хочет научиться летать. Это был Терренс Лоуэлл, который тут же стал проклятой птицей, заклеянным Изгнанником... и восьмым учеником Джонатана.

На следующую ночь от Стаи отделился Кэрк Мейнард; он проковылял по песку, волоча левое крыло, и рухнул к ногам Джонатана.

- Помоги мне, - проговорил он едва слышно, будто собирался вот-вот расстаться с жизнью. - Я хочу летать больше всего на свете...

- Что ж, не будем терять времени, - сказал Джонатан, - поднимайся вместе со мной в воздух - и начнем.

- Ты не понимаешь. Крыло. Я не могу шевельнуть крылом.

- Мейнард, ты свободен, ты вправе жить здесь и сейчас так, как тебе велит твое "я", и ничто не может тебе помешать. Это Закон Великой Чайки, это - Закон.

- Ты говоришь, что я могу летать?

- Я говорю, что ты свободен.

Так же легко и просто, как это было сказано, Кэрк Мейнард расправил крылья - без малейших усилий! - и поднялся в темное ночное небо. стоя проснувшись, услышав его голос; с высоты пять тысяч футов он прокричал во всю силу своих легких:

- Я могу летать! Слушайте! Я МОГУ ЛЕТАТЬ!

На восходе солнца почти тысяча чаек толпилась вокруг учеников Джонатана и любопытством смотрела на Мейнарда. Им было безразлично, видят их или нет, они слушали и старались понять, что говорит Джонатан.

Он говорил об очень простых вещах: о том, что чайка имеет право летать, что она свободна по самой своей природе и ничто не должно стеснять ее свободу - никакие обычаи, предрассудки и запреты.

- Даже если это Закон Стаи? - раздался голос из толпы чаек.

- Существует только один истинный закон - тот, который помогает стать свободным, - сказал Джонатан. - Другого нет.

- Разве мы можем научиться летать, как ты? - донесся до Джонатана другой голос. - Ты особенный, ты талантливый, ты необыкновенный, ты не похож на других.

- Посмотрите на Флетчера! На Лоуэлла! На Чарльза-Роланда! На Джади Ли! Они тоже особенные, талантливые и необыкновенные? Не больше, чем ты, и не больше, чем я. Единственное их отличие, одно-единственное отличие состоит в том, что они начали понимать, кто они, и начали вести себя, как подобает чайкам.

Его ученики, за исключением Флетчера, беспокойно задвигались. Они не были уверены, что дело обстоит именно таким образом.

Толпа росла с каждым днем, чайки прилетали, чтобы расспросить, высказать восхищение, поиздеваться.

- В Стае говорят, что ты Сын Великой Чайки, - сказал Флетчер однажды утром, разговаривая с Джонатаном после Тренировочных Полетов на Высоких Скоростях, - а если нет, значит, ты опередил свое время на тысячу лет.

Джонатан вздохнул. "Цена непонимания, - подумал он. - Тебя называют дьяволом или богом".

- Как ты думаешь, Флетч? Опередили мы свое время?

Долгая пауза.

- По-моему, такие полеты были возможны всегда, просто кто-нибудь должен был об этом догадаться и попробовать научиться так летать, а время здесь ни при чем. Может быть, мы опередили моду. Опередили привычные представления о полете чаек.

- Это уже кое-что, - сказал Джонатан, перевернулся через крыло и некоторое время скользил по воздуху вверх лапами. - Это все-таки лучше, чем опередить время.

Несчастье случилось ровно через неделю. Флетчер показывал приемы скоростного полета группе новичков. Он уже выходил из пике, пролетев сверху вниз семь тысяч футов - длинная серая змейка мелькнула на высоте нескольких дюймов над берегом - когда на его пути оказался птенец, который совершал свой первый полет и призывал свою маму. У Флетчера Линда была лишь десятая доля секунды, чтоб попытаться избежать столкновения, он резко отклонился влево и на скорости более двухсот миль в час врезался в гранитную скалу.

Ему показалось, что скала - это огромная кованая дверь в другой мир. Удушающий страх, удар и мрак, а потом Флетчер поплыл по какому-то странному, странному небу, забывая, вспоминая и опять забывая; ему было страшно, и грустно, и тоскливо, отчаянно тоскливо.

Голос донесся до него, как в первый раз, когда он встретил Джонатана Ливингстона.

- Дело в том, Флетчер, что мы пытаемся раздвинуть границы наших возможностей постепенно, терпеливо. Мы еще не подошли к полетам сквозь скалы, по программе нам предстоит заняться этим немного позже.

- Джонатан!

- Которого называют также Сыном Великой Чайки, - сухо отозвался его

наставник.

- Что ты здесь делаешь? Скала! Неужели я не... разве я не... умер?

- Ох, Флетч, перестань! Подумай сам. Если ты со мной разговариваешь, очевидно, ты не умер, так или нет? У тебя просто резко изменился уровень сознания, только и всего. Теперь выбирай. Ты можешь остаться здесь и учиться на этом уровне, который, кстати, не намного выше того, на котором ты находился прежде, а можешь вернуться и продолжать работать со Стаей. Старейшины надеялись, что случится какое-нибудь несчастье, но они не ожидали, что оно произойдет так своевременно.

- Конечно, я хочу вернуться в Стаю. Я ведь только начал заниматься с новой группой!

- Прекрасно, Флетчер. Ты помнишь, мы говорили, что тело - это не что иное, как мысль?

Флетчер покачал головой, расправил крылья и открыл глаза: он лежал у подножья скалы, а вокруг толпилась Стая. Когда чайки увидели, что он пошевелился, со всех сторон послышались злые пронзительные крики:

- Он жив! Он умер и снова жив!

- Прикоснулся крылом! Ожил! Сын Великой Чайки!

- Нет! Говорит, что не сын! Это дьявол! ДЬЯВОЛ! Явился, чтобы погубить Стаю!

Четыре тысячи чаек, перепуганные невиданным зрелищем, кричали: ДЬЯВОЛ! - и этот вопль захлестнул стаю, как бешеный ветер во время шторам. С горящими глазами, с плотно сжатыми клювами, одержимые жаждой крови, чайки подступали все ближе и ближе.

- Флетчер, не лучше ли нам расстаться с ними? - спросил Джонатан.

- Пожалуй, я не возражаю...

В то же мгновение они оказались в полумиле от скалы, и разящие клювы обезумевших птиц вонзились в пустоту.

- Почему труднее всего на свете заставить птицу поверить в то, что она свободна, - недоумевал Джонатан, - ведь каждая птица может убедиться в этом сама, если только захочет чуть-чуть потренироваться. Почему это так трудно?

Флетчер все еще мигал, он никак не мог освоиться с переменной обстановки.

- Что ты сказал? Как мы здесь очутились?

- Ты сказал, что хочешь избавиться от обезумевших птиц, верно?

- Да! Но как ты...

- Как все остальное, Флетчер. Тренировка.

К утру Стая забыла о своем безумии, но Флетчер не забыл.

- Джонатан, помнишь, как-то давным-давно ты говорил, что любви к Стае должно хватить на то, чтобы вернуться к своим сородичам и помочь им учиться.

- Конечно.

- Я не понимаю, как ты можешь любить обезумевшую стаю птиц, которая только что пыталась убить тебя.

- Ох, Флетч! Ты не должен любить обезумевшую стаю птиц! Ты вовсе не должен воздавать любовью за ненависть и злобу. Ты должен тренироваться и видеть истинно добрую чайку в каждой из этих птиц и

помочь им увидеть ту же чайку в них самих. Вот что я называю любовью. Интересно, когда ты, наконец, это поймешь?

Я, кстати, вспомнил сейчас об одной вспылчивой птице по имени Флетчер Линд. Не так давно, когда этого самого Флетчера приговорили к Изгнанию, он был готов биться насмерть со всей Стаей и создал на Дальних скалах настоящий ад для своего личного пользования. Тот же Флетчер создает сейчас свои небеса и ведет туда всю Стаю.

Флетчер обернулся к Джонатану, и в его глазах промелькнул страх.

- Я веду? Что означают эти слова: я веду? Здесь ты наставник. Ты не можешь нас покинуть?

- Не могу? А ты не думаешь, что существуют другие стаи и другие Флетчеры, которые, быть может, нуждаются в наставнике даже больше, чем ты, потому что ты уже находишься на пути к свету?

- Я? Джон, я ведь обыкновенная чайка, а ты...

- ...единственный Сын Великой Чайки, да? - Джонатан вздохнул и посмотрел на море. - Я тебе больше не нужен. Продолжай поиски самого себя - вот что тебе нужно, старайся каждый день хоть на шаг приблизиться к подлинному всемогущему Флетчеру. Он - твой наставник. Тебе нужно научиться понимать его и делать, что он тебе велит.

Мгновение спустя тело Джонатана дрогнуло и начало таять в воздухе, его перья засияли каким-то неверным светом.

- Не позволяй им болтать про меня всякий вздор, не позволяй им делать из меня бога, хорошо, Флетч? Я - чайка. Я люблю летать, может быть...

- ДЖОНАТАН!

- Бедняга Флетч! Не верь глазам своим! Они видят только преграды. Смотреть - значит понимать, осознай то, что уже знаешь, и научись летать.

Сияние померкло, Джонатан растворился в просторах неба.

Прошло немного времени, Флетчер заставил себя подняться в воздух и предстал перед группой совсем зеленых новичков, которые с нетерпением ждали первого урока.

- Прежде всего, - медленно проговорил он, - вы должны понять, что чайка - это воплощение идеи безграничной свободы, воплощение образа Великой Чайки, и все ваше тело, от кончика одного крыла до кончика другого - это не что иное, как ваша мысль.

Молодые чайки насмешливо поглядывали на него. "Ну, ну, приятель, - думали они, - вряд ли это объяснение поможет нам сделать мертвую петлю".

Флетчер вздохнул.

- Хм. Да... так вот, - сказал он и окинул их критическим взглядом. - Давайте начнем с Горизонтального Полета.

Произнеся эти слова, Флетчер вдруг действительно понял, что в Джонатане было столько же необыкновенного, сколько в нем самом.

"Предела нет, Джонатан? - подумал он. - Ну что же, тогда недалек час, когда я вынырну из поднебесья на твоём берегу и покажу тебе кое-какие новые приемы полета!"

И хотя Флетчер старался смотреть на своих учеников с подобающей суровостью, он вдруг увидел их всех такими, какими они были на самом деле, увидел на мгновенье, но в это мгновенье они не только понравились ему - он полюбил их всех. "Предела нет, Джонатан?" - подумал он с улыбкой. И ринулся в погоню за знаниями.

Три жизни "Чайки по имени Джонатан Ливингстон"

Sua fata habeni librilli (*)

В недавнем (1973 года) весьма авангардистском фильме американца Ральфа Бакши "В час пик" ("Heavy Traffic"), собравшем букет цитат из самых разных модных боевиков, среди пародий и реминисценций из "Бонни и Клайда", "Крестного отца", "Иисуса Христа-Суперзвезды", бардов "Роллинг Стоунз" и прочих знаменитостей мелькнул летящий силуэт чайки на фоне солнечного диска.

Значит, владеет еще умами чайка по имени Джонатан Ливингстон, значит, не забыта еще, значит, продолжает свой странный полет...

Легенда о Джонатане-Чайке, "который живет в каждом из нас", окружена легендами же. Уже не раз - почтительно, бесстрастно или глумливо - на страницах периодических изданий история о том, как молодой человек романтического склада - потомок Иоганна Себастьяна Баха, летчик, одержимый своей профессией, но не слишком преуспевший в карьере, автор романов, не имевших успеха, и статей в специальных журналах - этакий американский вариант Сент-Экзюпери, - как он,

(*) У книг своя судьба (лат.)

прогуливаясь однажды по туманному берегу канала Белмонт Шор в штате Калифорния, услышал Голос, который произнес загадочные слова: "Чайка Джонатан Ливингстон". Повинуясь Голосу, он сел за письменный стол и запечатлел видение, которое прошло перед его мысленным взором наподобие кинофильма.

Но история удивительной чайки оборвалась так же внезапно, как и началась. Сколько ни старался Бах досочинить ее своими силами, ничего не получалось, пока лет восемь спустя в один прекрасный день ему таким же образом не привиделось продолжение.

Впоследствии на многочисленные письма и вопросы читателей и почитателей, доискивавшихся метафизического смысла "Джонатана", Ричард Бах всегда отвечал, что в отличие от романов, им самим сочиненных и созданных, ничего к написанному о чайке Джонатане прибавить он не может. Он выполнял в этом случае роль не столько автора, сколько медиума, и идея "Чайки" ему не принадлежит.

Такова вкратце легендарная, мистическая часть биографии "Джонатана", в которой проще всего усмотреть рекламный трюк, хотя "рыцари бедные" встречаются же порой на свете, а на Голоса, как известно, ссылалась еще Жанна д'Арк...

Впрочем, вторая - земная, реальная - жизнь "Чайки" не менее удивительна.

Не очень рассчитывая, по-видимому, на "бестселлерность" своего детища, Бах первоначально предложил рукопись в специальный журнал "Флайнг" ["Flying"], который ее отклонил, а потом в "Прайвет пайлот" ["Private pilot"], который ее принял и опубликовал. Впоследствии "Джонатан" был даже перепечатан в заграничных журналах в Австралии, в Бельгии, кажется, даже во Франции, но замечен не был. Автор пытался

издать его отдельной книжкой - хотя бы для детей - но ничего не выходило. Пока однажды...

На этот раз роль провидения приняла на себя заведующая одним из отделов издательства "Макмиллан". Она искала что-нибудь интересное на популярную тему полетов и увидела в "Джонатане" нечто большее, нежели сказочку для детей.

Издательство приняло рукопись. Решено было снабдить ее иллюстрациями, и Ричард Бах нашел в полном смысле соавтора в лице своего знакомого фотографа-анималиста Рассела Мансона. История чайки Джонатан Ливингстон была издана в окружении замечательных по красоте фотографий, следующих за всеми перипетиями фантастического сюжета...

Так кончилось прозябание Ричарда Баха и началась третья и, может быть, самая необычайная жизнь "Чайки по имени Джонатан Ливингстон" - суперзвезды и мессии.

Нет ничего труднее и неблагодарнее, нежели пытаться предсказать успех книги или фильма, и ничего проще, как объяснять его задним числом. И, однако ж, я чувствую себя в некотором недоумении перед воистину феноменальным триумфом "Чайки по имени Джонатан Ливингстон" Ричарда Баха, появившейся отдельным изданием на исходе 1970 года. Многие читатели этой истории, даже будучи предупреждены заранее о коммерческом буме, последовавшем за выходом "Чайки" в свет, останутся, вероятно, в том же недоумении. Некоторые воспримут ее просто как мистификацию в духе "королевского жирафа" Гекльберри Финна, когда уже обманутые и "вовлеченные" склонны скорее вовлечь остальных, нежели самим остаться в дураках. Самое дотошное исследование "Джонатана" - суперобложки, полиграфии, текста, - как феномена "массовой культуры" с помощью самых эффективных структурных методов, в лучшем случае говорит о том, почему его читают, но ничего не говорит о том, почему его х_о_т_я_т читать.

Между тем зигзаги удачи довольно причудливы: так, церковные власти в Штатах, например, остались не довольны притчей, усмотрев в ней "грех гордыни".

Так или иначе, но жанр "Чайки" не традиционен для американской литературы, и - при всей тривиальности авторских приемов - не тривиален для литературы массовой.

Притча, философская сказка, вернее всего, поэма в прозе обращена автором к тем, как писали прежде, "немногим избранным", кто готов предпочесть ежедневной драке за рыбы головы бескорыстное совершенство полета.

Таких оказалось много. очень много, наконец, великое множество. Увы, я не могу уже с должной мерой убежденности перевоплотиться - труд, обязательный для всякого литератора (в том числе критика), - в того молодого потребителя духовных благ, который создал авторитет "Чайке Джонатану". И не хочу, подобрав quantum satis (*) подходящих к случаю цитат, пройти с читателем по кратчайшей прямой от информации к выводам. Такие понятия, как "молодежное движение", "хиппи", очень многое могут объяснить в феномене "Джонатана" - многое, но не все.

Я думаю, вещь эта, столь не похожая, казалось бы, на то, что обычно вызывает интерес широкой публики, соприкасается тем не менее с самыми разными явлениями, по разным поводам попадающим в фокус общественного внимания. Поэтому, заранее извинившись перед любителями информации и поклонниками эрудиции за отсутствие звонких цитат, я

рисковую предложить вниманию читателя всего лишь гипотезу, основанную на наблюдениях самого общего свойства, притом наблюдениях издалека.

Можно очертить несколько сфер, по касательной к которым успех той или иной вещи, столь не похожей на обычную популярную литературу, станет понятнее.

Первую из этих сфер, как ни странно это может показаться, я обозначила бы термином "истории о животных".

Ныне, с возникновением понятия "экология", человек, выделившийся из природы и еще так недавно исходивший из концепции коренной и немедленной ее переделки, попытался вновь ощутить себя ее частью и приобщиться ее тайн. В этом пункте, как нигде, наука сомкнулась с беллетристикой, и описание поведения животных - этология - почти без перевода со специального языка на популярный стало всеми излюбленным чтением. Романтизация единоборства с природой - еще недавняя, еще вчерашняя - сменилась пафосом единения с ней. На смену охотничьим подвигам явились подвиги естествоиспытателей, занимающихся спасением редких видов животных; взамен ружья появилось фоторужье, и ныне ни один из массовых иллюстрированных журналов не обходится без фоторассказов о представителях фауны разнообразных уголков земли. Я не говорю уже о прекрасных и читаемых наравне с художественной литературой книгах Даррела, Джой Адамсон, Гржимека и прочих.

Все это, разумеется, имеет мало общего с Джонатаном, осваивающем технику высшего пилотажа и достигающим бессмертия. Но когда этология,

(*) Нужное количество (лат.)

бионика, психология животных становятся в порядок дня, то кажется естественным, что следом за научными изысканиями Джона Лилли возникает фантастический роман Лео Сцилларда "Голос дельфинов", что авторы "Хроники Хеллстрема" - научно-популярной ленты о жизни насекомых - не довольствуются простой демонстрацией удивительных натуральных съемок, но стремятся придать своему фильму черты своеобразной и зловещей "антиутопии", противопоставив неразумию человеческой цивилизации суперрациональную "цивилизацию" муравьев и пчел.

Философская сказка Баха целиком уходит в извечную область аллегорий. Но едва ли не случайно, что издательство и автор отказались от первоначальных рисованных иллюстраций к "Чайке" и признали их слишком "литературными". Едва ли случайно, что для иллюстрации притчи они обратились к "документальному" жанру - фотографии. Подлинность земли, моря и неба, полета чаек не только не пришла в противоречие с притчей, но даже придала истории необыкновенной чайки некую иллюзорную достоверность - сродни Голосу, который будто бы поведал ее Ричарду Баху, - ту странную двойственность впечатления, на границе невозможного и возможного, которая до "психологии животных" едва ли могла и существовать.

Надо сказать, что отношения притчи о Джонатане с привычными современному человеку документализмом этим не исчерпываются и иллюзорная достоверность возникает не только от сопряжения легендарной структуры сюжета с реальной фактурой фотографии. Подобием документальности аранжирована сама история.

Тренировки Джонатана, подробное и квалифицированное описание

техники полета и фигур высшего пилотажа сродни репортажности "нового журнализма". И если притча проходит по касательной к области "психологии животных", то уж тем более соприкасается она с обширной областью, хорошо знакомой Баху, по имени которой называется журнал, куда первоначально предназначил он свой труд ("Флайнг" - "Полет").

Едва ли надо напоминать читателю о том пути, который на нашей памяти проделала авиация - от преодоления звукового барьера до выхода в космос, - чтобы объяснить завораживающий и полемический смысл вечного вопроса "зачем?" и бескорыстного стремления к совершенству.

Но книжка издательства "Макмиллан" в голубой глянцевой обложке, где столько же строчек набора, сколько облаков, света, тумана, полета чаек (все это воспроизводится в полном объеме в любом дешевом, карманном издании) заставляет вспомнить совсем другое современное, популярное, модное имя - имя уже достаточно известного нашему читателю "пророка телевизионной эры" Маршалла Маклюэна. Конечно, полиграфическая техника сегодня не располагает возможностью передать еще и ветер, крики чаек, дерущихся за рыбы головы, свист крыльев и тишину неба, куда возносится Джонатан, как-никак, книга есть книга, а не экран телевизора и "Джонатан" относится, по Маклюэну, к дотелевизионной "гутенберговой галактике"; но насколько возможно было сделать в границах современной полиграфической техники книжку, обращенную не только к разуму читателя, но и ко всей совокупности чувств человека эры телевидения, настолько издательство "Макмиллан" постаралось это сделать. Вот почему о ней уместно писать в телевизионной терминологии: "Джонатаном" не увлекаются, в него "вовлекаются" (involve).

Но как бы ни казались соблазнительны и пояснительны экскурсы в сопредельные "Джонатану" области возможных читательских интересов и притяжений, все же в поисках секрета его успеха пора вернуться к нему самому.

Проще и естественнее всего объяснить успех "Джонатана" "минус-факторами", как сказали бы сторонники структурного метода. В самом деле, на фоне нарастающего насилия, узаконенной порнографии и грубого потребительского материализма, ставших *modus vivendi* (*) современной массовой культуры, бескорыстное и отшельническое стремление странной чайки по имени Джонатан Ливингстон к совершенству становится чем-то вроде исповедания веры.

Очевидна евангельская структура сюжета: изгнанничество и избранничество, смерть и воскресение, проповедь, чудеса, апостолы.

Так же очевидна сознательная модификация его, "остранение" путем перенесения в иную и уже аллегорическую действительность.

То и другое - следование евангельским мотивам и видоизменение их - обнаруживают общность одинокой по жанру и материалу "Чайки" с гораздо более широким кругом явлений на всех уровнях западной культуры, получивших название неоромантической волны.

"Минус-факторы" если и не прямо вызвали ее к жизни, то принесли ей коммерческий успех и всеобщее внимание - от романов и кинофильмов до бытовой моды "из бабушкиного сундука"; старомодное стало не только модно, но и модерно.

Потому в этой неоромантической, сентиментальной волне, которая вновь открыла приправленное ностальгией и подправленное иронией обаяние

в развенчанных было добрых чувствах и простых истинах, "Джонатан" может существовать, оставаясь ни на что не похожим, сам по себе. Разумеется, за лоскутной пестротой этих поисков потерянного рая просматриваются социальные процессы, в том числе кризис официальной церкви, которая для многих перестает быть носителем и символом даже собственных христианских идеалов. Отпадение западной молодежи от всех официальных церквей - католической, протестантской, методистской - давно стало статистическим фактом. Но парадокс в том, что кризис христианской церкви совпал с усилением духовной жажды и в этой связи с модернизацией некоторых христианских идеалов в молодежных движениях. И "шестикрылый серафим" - как многое в неоромантической волне - явился в перелицованном, стилизованном платье.

Парадокс в том, что возврат к евангельским заповедям произошел не в лоне церкви, а на улице и в театре, в маскарадных терминах массовой культуры, в формах поп-арта.

"Иисус Христос-Суперзвезда" воплотил эту странную ситуацию веселого возврата молодежи вспять - к христианской легенде в карнавальном форме массового зрелища. На фоне и под сенью "Иисуса-Суперзвезды" повальная эпидемия "Джонатана" перестает быть капризом формы или дурацким "королевским жирафом" Гекльберри Финна и становится продолжением того же процесса адаптации традиционных общечеловеческих ценностей в обновленных иронией формах.

В неоромантической волне на всех ее уровнях очевиден и необратим горчащий привкус непреодоленных разочарований и, следовательно, иронии. Она не знает других путей вперед, как только путь назад. Ее возврат к

(* Образ жизни (лат.)

морали ненастойчив и лишен пафоса, поэтому она предпочитает общедоступный сентиментализм жестокому реализму. Даже проповеднический "жанр "Джонатана" не избавляет его от необходимости в защитной иронии. Повторение известных евангельских ситуаций не кажется невыносимой банальностью лишь благодаря иронии и самопародии.

Очертания традиционного евангельского мифа подновлены и подправлены в истории необыкновенной чайки также за счет идей буддизма, и дзен-буддизма в особенности. Но ведь прививка Востока к Западу, некоторых существенных положений буддизма к стволу христианской культуры - тоже одна из заметных особенностей восстания молодежи против прагматизма "общества потребления". И одинокая чайка, стремящаяся трудным путем бескорыстного совершенствования к преодолению времени, пространства и смерти, на поверку оказывается не одинока.

Удивительная история притчи о чайке по имени Джонатан Ливингстон обнаруживает, таким образом, некоторые общие черты с той неоромантической волной, которая из отдельных и очень разновеликих брызг и всплесков никак не может слиться в девятый вал, потому что идеализм ее изначально подорван, омрачен уроками истории и окружающей действительности. Он представляет собой нечто вроде иллюзии, сознающей свою иллюзорность.

Именно оттого, что притче Роберта Баха суждено было взлететь на гребень, за которым, однако, не просматривается сама масса волны, приобщение "Джонатана" к рангу бестселлеров может показаться случайным

и самодовлеющим фактором.

Я думаю, пройдет время, и "Чайка по имени Джонатан Ливингстон" займет место среди книг для юношества, как до него не раз случалось со многими бестселлерами, начиная от бессмертного "Робинзона Крузо". И тогда - кто знает - быть может, начнется ее четвертая жизнь. А пока жанр притчи оказался, по-видимому, удобной формулой, емко вобравшей некоторые существенные настроения и искания западной молодежи и разочарования ее в буржуазном порядке вещей.

М. ТУРОВСКАЯ

Биографическая справка

Ричард Дэвис Бах - Richard Davis Bach (род. в 1936 г.).

Американский писатель. Летчик по профессии. Служил в американской авиации с 1956 по 1962 г. Затем - журналист и сотрудник журнала "Флайнг". Опубликовал множество очерков, статей, рассказов. Автор нескольких популярных книг об авиации, в том числе "Чужой на земле" ("Stranger to the Ground", 1963), "Биплан" ("Biplane", 1966), "Ничего случайного" ("Nothing by Chance", 1969) и др.

Мы публикуем его повесть-притчу "Чайка по имени Джонатан Ливингстон" ("Jonathan Livingston Seagull", New York, The Macmillan Company, 1970), переведенную во многих странах и имевшую большой читательский успех.

"ИНОСТРАННАЯ ЛИТЕРАТУРА" N 12 - 1974

От "компьютерщиков": Очевидно, что критическая статья к повести содержит много неверных с современной точки зрения положений. Однако мы публикуем ее полностью, чтобы, во-первых, дать историю создания притчи, во-вторых, не считая возможным "выдирать" нужное, и в-третьих, это будет полезно с точки зрения эволюции наших взглядов - ведь, согласитесь, когда-то потомкам будет интересно, о чем мы думали сейчас; так почему же нам не интересны мысли "застоя" ?

Август 1991, Ленинград