

ОЧИЩЕНИЕ ОГНЕМ

Статья из журнала «Будь Здоров» № 8, 1994

Автор: Стив Шенкман

Однажды, когда мне сильно повезло, я оказался на острове Цейлон. В древнем городе Канди, неподалеку от знаменитого храма Зуба Будды, проходил народный праздник. Танцоры показывали сценки из быта племен, обитавших в джунглях. Копья, стрелы, кобры, слоны, ритуальные пляски ланкийцев. А потом разожгли костер, пригасили его, и двое смуглых парней, подвернув штаны, несколько раз прошли по пылающим углям. Я подошел к этим ребятам, внимательно пригляделся к ним. Ни волдырей на ногах, ни следов от ожогов. Может, огонь бутафорский? Нет, от тлеющих углей несет жаром. «Надо полагать, парни натерли себе ступни каким-то теплозащитным составом», - решил я. А как еще объяснить этот фокус?

РАСШИРЯЮЩАЯСЯ «ЭЙДЕТИКА»

О загадке ланкийских факиров мы поговорим чуть позже. А пока хочу обратить внимание читателей на Школу Эйдетики, возглавляемый Игорем Матюгиным. Основная направленность этого Центра - развитие так называемой эйдетической (образной) памяти.

Суть ее в том, чтобы запоминать образы - картинки, сцены, действия, целые куски жизни.

Традиционное школьное образование пошло иным путем - запоминанием слов. Если надо выучить стихотворение, формулу, научный текст или набор цифр, мы ДОЛЖНЫ эти слова многократно повторить, а до этого внимательно прочитать, осмыслить, проанализировать. Кто-то предпочитает несколько раз прочитать этот текст, кто-то - услышать, кто-то - даже переписать. Так, с помощью слов, запоминает человек то, что ему надо запомнить.

Наши предки, не имея не только письменности, но и речи, запоминали, конечно, иначе - с помощью образов. Так же запоминают, надо полагать, собаки, лошади, дельфины. Потому что рождены со способностью невербального (бессловесного) общения, которого им вполне достаточно в своем кругу. Нас они тоже прекрасно понимают, но наших слов произносить, разумеется, не могут. Поэтому мы их понимаем значительно хуже, но это уже минус нам, а не им.

Эйдетическая память эволюционно древнее вербальной и, стало быть, надежнее. Действительно, запомнить можно практически все, что видел, слышал или просто чувствовал хотя бы раз. Проблема лишь в том, чтобы четко фиксировать перед

мысленным взором зрелища, звуки, состояния. Хорошо воспринял - значит, запомнил.

Способность запоминать образы тренируема, как и любая другая способность. Но мы эту свою способность совершенно не развиваем, поскольку потребности в том нет: все запоминание связано с обучением и идет по принятому в школе вербальному методу. А если вдруг надо вспомнить картину, лицо или обстоятельства какого-то происшествия, мы чаще всего оказываемся беспомощными. У юристов в ходу поговорка: "Врет, как очевидец".

Игорь Матюгин делает самое простое - предлагает своим ученикам запоминать картинки или фотографии. Это и есть та тренировка, которой мы совершенно лишены. На занятиях люди разного возраста - от малых детей до пенсионеров - сидят и смотрят цветные слайды: пейзажи, натюрморты, портреты. Раз взглянув, надо максимально подробно описать увиденное. Окружающие дополняют описание.

Наша способность запоминать так неразвита, что уже на первых занятиях объем запоминаемой информации увеличивается сразу в 5-10 раз. Причем закрепляется эта информация прочно: спустя месяц в памяти сохраняется до 90 процентов воспринятого.

Тем, кто занимается самостоятельно, Матюгин советует внимательно посмотреть на любую картинку, закрыть глаза и постараться представить, будто вы продолжаете ее видеть. Делать так надо ежедневно по несколько раз. Через некоторое время мозг приучится воссоздавать запечатленную картинку с удивительной точностью.

При такой системе школьное и вузовское обучение резко упрощается, поскольку времени и сил на запоминание тратить почти не приходится.

Успешно прошедшие курс матюгинской «Эйдетики» лишь фиксируют в образной памяти текст и данные, которые надо запомнить, а все обучение сводится для них лишь к тому, чтобы понять суть и смысл изучаемого. А ведь больше ничего и не требуется! Такая раскованность оставляет силы и желание творчески относиться к учебе.

Понятно, что здесь я даю лишь схему освоения эйдетики. Сам курс достаточно объемен и разнообразен. В частности, он включает в себя максимальную мобилизацию физических усилий, что позволяет как бы отключить подсознание от тела, которое в обычных условиях в значительной мере блокирует возможности нашей психики. Матюгин вводил своих учеников в состояние катаlepsии, когда даже у ребенка мышцы становились прочными, как камень, а психика в эти минуты приходила в состояние суперактивации и была способна на невероятные чудеса, в том числе и в сфере образного запоминания.

ОЧИЩЕНИЕ ОГНЕМ

Матюгин обожает заниматься проблемами, связанными с резервными возможностями человека. Катаlepsия, конечно, чудо. Еще бы, достаточно двух-трех команд, и тело мальчика или девочки каменеет так, что его, словно негнушную доску, кладут между спинками двух стульев, а на него становится пара крепких мужчин. Но есть дела и покруче. Например, хождение по огню.

Я, когда услышал, сразу вспомнил, ланкийских факиров и страшно заинтересовался пятками наших огнепроходцев.

«Они у всех людей одинаковые, - успокоил меня Матюгин. - И без волдырей можно обойтись, если правильно подготовиться».

Вот это понять было сложнее, поскольку каждый взрослый человек прекрасно знает, к каким последствиям ведут прямые контакты с огнем. Можно представить, что не больно. Можно внушить мысль, что вместо боли получаешь удовольствие. Это блистательно демонстрирует Кашпировский. Но разве можно убедить объект, подверженный горению, не гореть, не реагировать на огонь? Как ни убеждай бумагу, кожу или мясо не гореть, но законам физики противопоставить можно лишь другие законы физики, а не гипноз. И тем не менее...

Видеокассета. На экране подмосковный осенний пейзаж, лыжная база. Догорает костер. Некто аккуратно разгребает пылающие угли. Крупным планом табло термометра. 100-200 градусов по Цельсию. К краю кострища подходят люди в шортах, плавках, трусиках. Первый уверенно и спокойно, словно по паркету, прошел по углям, помахав рукой объективу видеокамеры. Второй шел не менее хорошо. Третий блаженно улыбался. Четвертый прижимал к груди какие-то камешки. Кто-то ковылял довольно неуклюже, как ходят босиком горожане по усыпанному шишками сосновому лесу. В лице его наблюдалась не которая растерянность и недовольство. Человек пятнадцать преодолели, таким образом, пылающие четыре или пять метров и пошли по второму разу.

Матюгин нажал кнопку и поинтересовался впечатлениями. Я, конечно, сказал, что хотел бы и сам попробовать, хотя и не понимаю, почему кожа не дымится при пятистах градусах.

- Бывает, дымится, - возразил Матюгин. - В последний раз двое пьяненьких заинтересовались нашими углями и решили, что у них тоже получится. Не вышло, сильно обожглись ребята. У наших также изредка случается покраснение кожи. Но это бывает только у плохо подготовленных.

- Подготовка - это медитация?

- Да, медитируем день, а то и два. Желательно, чтобы человек уже имел опыт успешных медитаций, но есть немало людей, легко поддающихся медитации. Им на подготовку к хождению по углям достаточно бывает и пары часов.

- Что вы чувствуете, когда идете по углям?

- Мне кажется, что я иду по холодному ледяному полю. Лед ведь тоже обжигает. Так, вот, ноги, кажется мне, ступают по сильно замороженной почве. Им холодно. И приятно. словно вдруг избавился от гравитации. Разумеется, вниз смотреть нельзя. Как только появится мысль о возможности обжечься, так сразу и обожжешься. При помощи медитации, специальных дыхательных упражнений - ребефинга и некоторых других средств в подсознание закладывается программа, препятствующая ожогам. Но бывают случаи, когда первый шаг по углям оказывается неудачным. Стресс может сломать программу, заложенную в мозг. В этом случае надо все начать сызнова. Хождение по углям мы практикуем уже четыре года. Подготовлено более тысячи человек. Большинство из них могут теперь сами готовить огнепроходцев. Они могут обучить медитации и другим специальным средствам. Костер, между прочим, тоже надо уметь разложить так, чтобы угли были подходящие.

- Медитация воздействует на мозг, на психику. Но ведь кожа, как и кости или, скажем, волосы, - материя не мыслящая. Она имеет четкие физические параметры, в числе которых способность разрушаться в определенных температурных режимах. Жизненный опыт каждого из нас подсказывает, что кожа не выдерживает контакта с телами, температура которых приближается к 100 градусам. Сразу появляются волдыри, кожа начинает лопаться, облезать, обугливаться. А у вас температура поднимается аж за 200 градусов, а кожа даже не краснеет. Этого я никак понять не могу.

- Наша кожа, эпидермис, обладает огромным запасом прочности. Но наши знания об этом искажены тенденциозным личным опытом. Сейчас, скажем, известен механизм поражения электрическим током. Эпидермис для тока (не слишком большой силы) в принципе непробиваем. Но в момент удара активизируется работа потовых и сальных желез. Они и становятся проводниками тока. Аналогичная ситуация и с высокой температурой. Ожогу предшествует рефлекторное раскрытие пор кожного покрова (организм реагирует на высокую температуру). Именно через эти поры и воздействует жар на кожу. Как бы изнутри, с тыла. Недаром первая реакция кожи на огонь - волдырь, образующийся под эпидермисом. Содержимое волдыря - перегревшийся пот. Сам-то кожный покров спокойно выдерживает соприкосновение с раскаленным предметом и даже с огнем. Тут, конечно, тоже возможности небеспредельные и в отношении температуры, и в отношении продолжительности контакта. Задача медитации сводится к тому, чтобы преодолеть рефлекс потоотделения как реакцию на

высокую температуру. Практика показывает, что при соответствующем настрое и подготовке этот рефлекс вполне преодолим.

- Потрясающе. Осталось только выяснить, какое отношение хождение по углям имеет к совершенствованию образной памяти.

- Одна сторона процесса - это своеобразное отключение тела от подсознания, подобное происходит и при катаlepsии. Второе - резко возросшая самооценка. Стоит человеку пройти по углям, как задачи, которые ставятся перед ним на занятиях эйдетикой, представляются ему совершенно легко преодолимыми.

- Такое хождение, несомненно, огромная нагрузка на психику и на организм. Но я не удивлюсь, если вы скажете, что на костре побывали и люди, отягощенные болезнями.

- Да, бывали. Хотя считается, что на угли можно допускать лишь совершенно здоровых. У нас обязательно около костра сидит врач. Прежде чем разрешить хождение, он проверяет всех. Но ведь и к моржеванию, считается, допускают абсолютно здоровых. А потом один рассказывает, что избавился от остеохондроза, другой - от астмы, третий - от простуд. Так и у нас. Была, к примеру, девушка, пережившая землетрясение. Безумно боялась ездить на метро. Стоило ей пройти по углям, как все фобии исчезли. Сейчас катается на метро ради собственного удовольствия. Таких примеров накопилось много. В полном соответствии с учением о стрессах шок, вызванный хождением по углям, выбивает из психики программу, связанную с какими-то нарушениями. В арсенале психотерапевта много средств: слово, жест, таблетки. В том же ряду и угли. Но это очень сильное средство. У нас были люди, которым ничего не помогало, а угли помогли.

- Боюсь, что не каждый врач с вами согласится. Они до сих пор отказываются воспринимать результаты лечения Кашпировского. Им кажется, что когда говорят о вылеченных соматических болезнях после воздействия на психику, то непременно подтасовывают результаты. Хотя уже прослежен путь лечебного воздействия: через каналы психики на нервную систему, затем эндокринная система и выход на больные ткани. Было бы странно, если бы этот путь не срабатывал. При хождении по углям, как мне кажется, запускается та же цепочка, но направление импульсов иное: от тканей (кожа, соприкасающаяся с раскаленными углями) к железам внутренней секреции и нервам с выходом на психику. Возможно, что такова же схема воздействия при нырянии в прорубь или обливании ледяной водой.

- Все-таки у огня своя специфика. Идя по углям, люди получают огромный заряд энергии. Многие берут в руки камешки, крестики. Потом эти заряженные предметы вернут полученную энергию.

- Ледяная вода тоже обладает мощной энергетикой.

- Да, но огонь очищает. И это не выдумки магов и чародеев. Знаете, как с помощью квантовой механики обосновывают очищающую силу огня? Два электрона, вылетая из одной точки, сохраняют связь между собой через причину. Не имея никаких контактов, они продолжают воздействовать друг на друга. Но вот один электрон попадает в сферу воздействия открытого огня, пламени. Он немедленно меняет свой знак. То же происходит и с другим электроном. Это и есть очищение огнем, причем очищение, передающееся на расстояние. На этом основано снятие сглаза, порчи, проклятий. Это ведь не просто суеверия, а программы, заложенные в подсознание.

В Индии до сих пор есть племена, которые в период эпидемий совершают массовые хождения по углям. С помощью мантр они вводят себя в соответствующее состояние, а после прохода по костру при касаются к талисману. Говорят, что действует лучше лекарств и вакцин.

- Может, и цивилизованным народам перенять этот целебный ритуал?

- Уже перенимают. Когда я был в Нью-Йорке, меня пригласили на потрясающее зрелище. В самом центре Манхэттена на пятой авеню проводилось массовое хождение по углям. Сразу для пятисот человек. Перегородили проезд, разожгли костры, и дело пошло. Организовано было блестяще. До начала - медитация на несколько часов в шикарном небоскребе. Реклама и все прочее. Масса знаменитостей. За право участвовать платили по 700 долларов. У меня сохранилась майка с надписью «Испытание огнем». Я знаю, что ходят по огню во Франции, в других странах.

- В таком случае пойдут и у нас.

- Честно сказать, это меня немного страшит. Люди пойдут без подготовки и обожгутся.

- Что же им делать? Не смогут же все желающие попасть в «Школу Эйдетики»?

- Зато у нас неограниченный прием заочников. Хождение по углям для нас не самоцель, а одно из подсобных средств при развитии образной памяти.

ПРОДОЛЖЕНИЕ МУЛЬТФИЛЬМА

Костер, угли, медитация, эйдетика.

Какой трудный путь развития памяти! А разве привычная наша зубрежка легче? Сидит ребенок и долбит: $6 \times 8 = 48$; $6 \times 8 = 48$. И так сотни раз, пока в мозгу не образуются прочные связи. А потом повторяй всю таблицу умножения на каждом уроке математики. А на английском - неправильные глаголы, а на литературе - «Мартышку и очки».

Вся жизнь ребенка складывается в фильм. "Но в этом фильме, - говорим, - ты играешь одну из ролей. Придумай себе жизнь, прическу, начинай понемногу подправлять сюжет». Разыгрываем воображение, все получается, как надо. Теперь можно дать более сложное задание: "Представь, что тебе снится страшный сон. Тебе же снились страшные сны? Вот и измени его». Несколько подобных тренировок позволяют и во сне управлять сюжетом сновидения.

- Вы учите преодолевать психический стресс в состоянии "разлитого торможения», как иногда называют сон. Но ведь при столкновении с реальными проблемами человек еще больше нуждается в психологической защите. Ваша эйдетика и здесь, надо полагать, небесполезна?

- Разумеется. Психологи считали, что эйдетизм сопутствует лишь детским годам. Потом память и мышление становятся логическими. Но выясняется, что эйдетизм имеет еще функции психокоррекции. Ребенка не взяли играть в войну. Он расплакался, ушел, а воображение рисует его мчащимся на лихом коне и так далее. Ему не подарили собаку, а он в мечтах воображает себя гуляющим с собакой по лесу. Это и есть защита с помощью ярких образов от стрессов, нормальная психокоррекция. Если у ребенка не развита фантазия, образное мышление и память, то считайте, что он не защищен от ударов судьбы, от стрессов.

Такой ребенок становится озлобленным, мстительным, жестоким. Что ждет его дальше?

...Попробуем домыслить слова Игоря Матюгина. Я не знаю, есть ли взрослый человек, который порой не воображает себе черт знает что. У каждого остались рудименты детской эйдетики. Почему бы в трудную минуту не давать волю своей фантазии? Почему бы, когда тебя ругает начальник, не представить его лысым дьяволом с рогами и хвостом? Тогда не будешь хвататься за сердце, а станешь сдерживаться, чтобы не рассмеяться. Лучшей защиты от стресса не найти! Почему бы, выключив перед сном телевизор с его мрачными пророчествами и тяжкими раздумьями о судьбах страны, не лечь в постель с воспоминанием о давнем приятном знакомстве на берегу Черного моря или об еще более ярком образе футбольного матча, когда в игре с соседней школой ты забил такой прекрасный гол? Это раньше писателей и журналистов ругали, что рассказами о всяких отвлеченных фантазиях они уводят трудящихся от мыслей о классовых битвах. Сейчас бы придумать такие фантазии, чтобы и мыслей не появлялось о битвах, классах, проблемах! Все! Перед сном буду воображать только яркие образы, желательно из юных лет. Стану сам себе психологом, даже эйдетиком. Иначе психика в это непростое время может не выдержать.