

ТЕЛЕСНЫЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Розглядаються два основних підходи до рішення задачі самоактуалізації особистості - через тілесно орієнтовані практики й через мислення. Тіло розглядається як знакова система, за допомогою якої ефективно забезпечується зворотний зв'язок про стан процесу самоактуалізації, тоді як через розумовий процес здійснюються основні функції управління цим процесом.

Все процессы, происходящие с человеком, в той или иной степени касаются того, что мы называем физическим телом (или просто – телом) человека, хотя никаких других объектов, кроме физических, т.е. природных – порождённых этим Миром, на самом деле не существует. Это вопрос не достигнутой наукой чистоты и однозначности понятийного аппарата, с которым приходится сталкиваться повсеместно. Здесь под телом человека будет пониматься проявленная, т.е. доступная для восприятия сенсорными системами или техническими органомпроекциями наблюдателя, подсистема человека, выполняющая роль своего рода скафандра, обеспечивающего существование человеческой формы разума в земных условиях, что может быть функционально сравнимо с применением космонавтами других скафандров для выхода в другую среду – открытый космос. Это смысловое значение понятия «тело человека» нами приводится в связи с тем, что существовавшее в рамках средневековой естественнонаучной парадигмы (закон постоянства массы) представление о человеке как исключительно только телесном объекте до сих пор весьма широко распространено, чему достаточным свидетельством является страх смерти. К счастью представление о том, что мое физическое тело – это и есть Я, т.е., когда я говорю «Я», то имею в виду только физическое тело – это всего лишь заблуждение, но для тех, кто попал в его тенета, оно чревато весьма проблемными последствиями, из которых главное – угасание разума от поколения к поколению, поскольку в разум закладывается программа его умирания вместе с телом.

Физическое тело является бесценным даром для человека, поскольку оно обеспечивает чувственное восприятие – даёт возможность ощущать внешние сигналы и внутренние процессы, происходящие в теле или проходящие через него. Те, кто не использует этот дар в полной мере, а напротив планомерно убивают своё тело табаком, алкоголем и другими средствами, могут никогда не вспоминать о понятии «самоактуализация», ибо она в таких условиях недостижима принципиально.

Что мы понимаем под самоактуализацией? Для того, чтобы наглядно прорисовать проблему самоактуализации, необходимо здесь привести некоторые, достаточно хорошо известные примеры и сведения.

Физическое тело имеет клеточную структуру. Каждая клетка физического тела достаточно хорошо изучена и содержит всю необходимую для жизнедеятельности физического тела информацию. Кроме этого в клетках записана информация об истории развития физического тела, и эту информацию еще по-другому называют родовой памятью. Физическое тело имеет механизм, позволяющий изменять информацию внутри клеток на уровне белковых структур, называемых рибонуклеиновая кислота – РНК. Этот белок содержит информацию, в которой зафиксирована деятельность физического тела в процессе данной жизни, а точнее эта информация отражает наиболее важную для физического тела память о влиянии на целостность организма каких-то факторов, процессов и событий. Этот механизм влияет на изменения структуры РНК и называется мутационным. Он позволяет человеку приспосабливать деятельность физического тела в конкретных условиях. Жители теплых стран реагируют на снижение температуры и начинают теплее одеваться, в то время как для жителей северных стран такая температура воспринимается как жара, и они начинают раздеваться.

Структура дезоксирибонуклеиновой кислоты ДНК сохраняет всю наследственную информацию и передается из поколения в поколение, гарантируя таким способом постоянство формы физического тела. Белковые молекулы РНК повторяют структуру молекулы ДНК, но в отличие от ДНК она способна изменяться. При длительной устойчивой измененной информации РНК организм может это изменение включить в структуру ДНК и передать по наследству.

Радиоуглеродный анализ показывает, что в течение года организм обновляет до 98% атомов физического тела. При этой замене, информация переносится в неизменном виде в структурах ДНК. Лишь 2% дается на изменчивость, т.е. только на 2% обычный – не самоактуализирующийся человек использует возможности потенциальной клеточной программы. Как только человек начинает осознанно работать со временем, изменяя свое мировоззрение, восприятие, реакции и т.д., он резко ускоряет обменные процессы в своем организме примерно в 2-3 раза, т.е. человек способен достаточно быстро, приспособив себя к изменяющимся условиям менять структуру физического тела. Структура физического тела становится пластичной и может быть условно представлена в виде самоорганизующейся (под управлением сознания) системы с изменяющейся структурой.

Возможность изменения физического тела за очень короткий промежуток времени доказывают случаи появления стигматов у фанатично верующих людей, и эти стигматы вызывали у окружающих благоговение перед святостью человека. В 60-х годах появилась книга К.К.Платонова «Занимательная психология» и в ней описан подобный эффект: если человеку сказать, что сейчас будет касание раскалённой монетой, а на самом деле прикоснуться холодной, то при наличии у человека незыблемой веры в раскалённость монеты, или при гипнотическом внушении такой уверенности, на теле появляется ожёг.

В конце прошлого XX века в научных кругах появилась информация о том, что в организме человека происходят холодные (в отличие от термоядерных) ядерные реакции синтеза. Они получили название ферментативных ядерных реакций Керврана по имени ученого, открывшего этот феномен. Приводились доказательства наличия реакций синтеза в организме не только человека, но и других живых существ (курицы, овса). Но научных объяснений этому факту найдено не было. Сейчас экспериментаторы пытаются воспроизвести процесс холодных ядерных реакций синтеза в искусственно заданных условиях. История донесла такие факты превращения веществ. Этим занималась алхимия. Есть легенды о существовании философского камня, который превращает свинец в золото. Сохранились записи этого превращения в каббалистической форме.

Все эти сведения, достаточно хорошо известные из научной и научно-популярной литературы, здесь приведены для того, чтобы показать суть процесса самоактуализации, ясную уже из самого этого слова. Самоактуализация – есть процесс осознанной актуализации самим субъектом своих возможностей, перспективы которого показаны на примерах, касающихся актуализации потенциальных возможностей, заложенных в каждой клетке нашего тела.

Второй аспект самоактуализации может быть назван информационным. Современная наука доказала, что «среднестатистический» человек использует возможности своего мозга только на один процент или ещё меньше. Мы называем гениями тех, кто достиг огромных вершин в освоении своего мозга – около 5%. В этом контексте самоактуализация есть ни что иное, как раскрытие возможностей собственного мозга, главной функцией которого является обеспечение связи сознания с телом и всем остальным проявленным Миром. Используя компьютерную метафору, можно сказать, что мозг – это интерфейс между сознанием и телом. Это чрезвычайно высокоорганизованная материя, которая очень остро реагирует на то, что человек делает правильно, а что – нет. И если запах лимона повышает подвижность нервных процессов 30%, то малая толика табачного дыма, алкоголя, составляющих жевательной резинки и прочих «достижений» современного человека сворачивает активность мозга до долей процента. В этом случае говорить о самоактуализации абсолютно бессмысленно.

Два аспекта самоактуализации показывают два основных подхода к этому процессу – через практики с телом и через мышление. Эти подходы один без другого не работают. Можно говорить только о смещении акцентов. Именно поэтому появляется целый ряд методик, приемов, техник способствующих по замыслу решению проблем через физическое тело, но все они в массовом использовании мало эффективны, то есть все знания о точках, зонах и др., сами по себе – малоэффективная информация. Эти техники, как правило, идут через Мастеров, действующих интегрально – и через тело, и через мысль. У Мастеров эффект есть, у последователей, которые отбрасывают или не понимают один из аспектов – эффекта нет и не может быть.

Часто бывает, что человек не чувствует физического тела – это тогда, когда он здоров. Тогда физическое тело не мешает заниматься делами, не связанными с движениями тела. Человек настолько привыкает к этому, что, столкнувшись с проблемой связанной с телом, по привычке считает, что он и есть физическое тело, и не может понять, как решить эту проблему. Здесь важно остановить себя, остановить бег в никуда, в суету и оказаться здесь и сейчас. Именно здесь и сейчас происходит самое важное, именно здесь и сейчас формируются либо циклы, либо ритмы.

Когда человек вынужден почувствовать свое физическое тело, потому что оно отзывается болью на неестественный, образ жизни, тогда ему приходится предпринимать какие-то меры для того, чтобы вернуть то, что утратил. Считается, что это можно сделать с помощью внешних вмешательств. То есть кто-то придет и поможет: врач, скорая помощь. Это привычное, но неэффективное отношение к себе, своему телу, происходящее потому, что человек идентифицирует себя всего только со своим физическим телом. Отсюда и появление мысли, что кто-то должен вылечить, помочь, поскольку сам уже весь болен. Когда такой человек узнаёт, что он сам может себе помочь, то первая его реакция – раздражение и агрессия, нежелание приложить собственные усилия – самоактуализироваться. Будучи уверенным, что помогут врачи (а те никак не могут помочь, могут только снять симптом, а точнее не снять, а заглушить), он попадает в замкнутый круг – белка в колесе.

Существует способ работы с физическим телом на ментальном уровне. Тело мыслить не может (может мыслить Сознание, Разум), поэтому на уровне понимания происходящего, человек, осознавая то, что происходит, формирует ментальную формулу, преобразует ее в слова, построенные специальным образом. После произнесения этих слов, физическое тело этого человека, воспринимая эти слова как закон, восстанавливает искаженный ритм, восстанавливает утраченные функции, восстанавливает жизнедеятельность организма.

Способ прямого обращения к своему физическому телу носит название «нейроречи». Нейроречь строится особым способом и обращена к физическому телу напрямую. Если вера человека в нейроречь абсолютна, результат мгновенный. Если имеется даже доля сомнения, то речь носит рекомендательный характер. Нейроречь, как способ прямого общения с физическим телом, лежит в основе множества ментальных методик и оказывает воздействие, которое заключается в этой информации, при чём эта информация может заключаться в этой методике в явном или неявном виде, например, мантры – неявный вид, настрой Сытина – явный вид.

Существуют правила обращения к физическому телу.

1. Не врать! (если я делаю что-то не так, то тело сигнализирует).
2. Откровенное, открытое обращение, не зависящее от формы обращения.
3. Вера в то, что происходит. (Если начали разговор с физическим телом, а кажется, что сходите с ума, то лучше этим не заниматься).

Что значит управлять физическим телом? Это возможность управлять физическим телом настолько, насколько это необходимо и достаточно. Тело способно под влиянием информации, изменяться, мутировать. Эти мутации помогают человеку изменить свое физическое тело в соответствии с изменяющимися условиями. Какую

информацию вносит в свое физическое тело обычное социальное существо? Это информация страха, ограничение функции физического тела, искажения его возможностей. И тело под влиянием этих ограничений превращается в исполнительный механизм, действующий по заданным программам с ограниченным участием сознания, не способного думать. Такие существа неразумны в поведении, воинственны, агрессивны, расчетливы, жаждущие все взять под контроль, желающие управлять окружающим миром. Власть и деньги – единственное стоящее их внимания занятие. И каждый житель Земли, осваивая жизнь на Земле, проходит через такое состояние разума.

Задача каждого человека, освоив этот вид разума, не задерживаться в нем, а научившись пользоваться, идти дальше к истинной самоактуализации. При этом тело настолько универсальный механизм (особенно это хорошо видно у детей), что подтягивает к себе происшествия, ситуации, заболевания (причем все это на проявленном, медицинском уровне), которые сигнализируют человеку о необходимости вернуться на траекторию развития.

Рассматриваются два основных подхода к решению задачи самоактуализации личности – через телесно ориентированные практики и через мышление. Тело рассматривается как знаковая система, с помощью которой эффективно обеспечивается обратная связь о состоянии процесса самоактуализации, тогда как через мыслительный процесс осуществляются основные функции управления этим процессом.

Two main approaches to solving the problem of person's self-actualization are viewed – one is through bodily oriented practice and the other is through thinking. The body is considered as a semiotic system with the help of which feedback on self-actualization process status is effectively provided whereas the main functions of this process control is performed through the process of thinking.