*Валентин Братенко*

**Живой храм -
это весь мир людей,
когда они любят друг друга**
*Л.Н.Толстой*

# ДОРОГА к ХРАМУ

Валентин Братенко
ДОРОГА
к ХРАМУ
Человек,
ты находишься в объятиях
живого космоса.
Только осознав единство с ним,
приняв его законы,
можешь занять
достойное место в мире.
Главное твое рождение - не первое,
а второе - рождение в Духе.
Предлагаем рассказ о системе КСП,
об укреплении тела и психики.
Ее стержень - духовное воспитание,
от которого зависит
благополучие любой цивилизации.

В оформлении обложки книги использованы фрагменты
*репродукций картин Н.К. Рериха*
*“Три радости” и “Брамапутра”*

Первое обобщённое повествование об удивительном движении КСП — космическом (комплексном) самопрограммировании и его создателе Я.И. Колтунове. Видный ученый, конструктор, изобретатель космической техники, Ян Иванович увлёкся идеей тесной связи человека с живым Космосом и всем сущим на земле. Он один из первых проводил опыты по биополевому взаимодействию с животными — дельфинами, котиками; к нему на руку может спокойно заползти ящерица, а из облака комаров ни один его не укусит. КСП — это громадная философско-оздоровительная система, образ жизни, указывающий человеку путь к своей Душе, которым ещё никто не шёл.

Хотите овладеть огромными резервами вашего организма, помочь своему рождению в Духе — с Богом! Вслед за нашим героем...

Многие люди занимаются программированием, а Я.И.Колтунов научит Вас программировать самого себя на саморазвитие и хорошую судьбу.

Не один Я.И.Колтунов, проработав годы по освоению Космоса техническими средствами, резко изменил свою судьбу. Любопытно преображение американского астронавта Эдгара Митчела: после девятичасовой прогулки по Луне он потерял интерес к внешнему миру, создал институт ноэтики — науки о самоорганизации Космоса и использовании психической энергии для лечения человека.

В книге использованы разработки Я.И.Колтунова и беседы с ним.

Фотографии из архива С.В.Гаврилова

© Рыцарева Наталия Владимировна

КСП – как себя продвинуть...

# Оглавление

Прелюдия ..... 6
Тропа познания ..... 8
Космос всё ближе и роднее ..... 11
Любовь. Что она для Космоса? ..... 15
Отрицание отрицательного ..... 17
Невероятное — очевидное ..... 20
Предтечи КСП ..... 25
Краеугольные камни ..... 27
Могучий арсенал ..... 33
Не счесть алмазов ..... 36
Командовать парадом будем мы ..... 44
Исповеди исцелённых и просветлённых ..... 48
А что имеет держава? ..... 51
К заветной цели ..... 53
Где на Земле? ..... 54
Учитель ..... 57
Конструктор становится наставником ..... 57
Дела и надежды ..... 66
Сочувствие Света ..... 75
Идут Стихи ..... 75
XXI-й СТУЧИТСЯ ..... 77
И напоследок ..... 81
ПРИЛОЖЕНИЯ ..... 85
Методические положения, составленные Я.И.Колтуновым, и некоторые его мысли ..... 85
Упражнение по пробуждению энергии Ци ..... 85
Самомассаж ..... 86
Суставная гимнастика ..... 87
Предмет аутопрограмм ..... 89
Пакет аутопрограмм ..... 90
Программы самоконтроля ..... 90
Создание положительного настроя ..... 93
Правила техники безопасности ..... 95
Самоконтроль состояния здоровья ..... 96
Самопрограммирование как метод познания, ..... 97
самопознания и неограниченного развития ..... 97
человека, общества (цивилизации) и природы ..... 97
Разговор с ищущим ..... 108
Вдохновение на бегу — стихи Я.И.Колтунова ..... 111
Скрижали* ..... 111
Возрадуйся, в миру живущий ..... 112
Земля — Космический учитель ..... 113
Обогатись Добром Вселенским ..... 113
Мудрость Небес ..... 114
Среди всех людей узнать? ..... 115
Сияет ярко лес осенний ..... 117

«Человечество идёт вперёд, совершенствуя свои силы. Всё, что недосягаемо для него теперь, когда-нибудь станет близким, понятным, только вот надо работать, помогать всеми силами тем, кто ищет истину».

А.П.Чехов

Медитативный бег, доступный любому возрасту.
Слёт на р. Пахре. 1996 г.

Занятия йогой проводит К. Сжанов (слева 2-й).
После 2-х-часового занятия казалось,
что все вот-вот оторвутся от земли и улетят к облакам.
Таков был эмоциональный и духовный подъём.
Слёт.

## Прелюдия

Об этих людях в первый раз мне довелось услышать лет пятнадцать назад. Не скрою, показались они тогда мне «чудиками». И впрямь: во время бега расслабляются, медитируют, даже решают технические задачи. Хотя доподлинно известно: первым условием для подобных дел является спокойное состояние. А тут на бегу даже пишут стихи. Рассказывали и другое: как обращаются они к силам Космоса, считают себя его детьми, и он даёт им «подпитку», и поступает к ним неведомая энергия, укрепляющая голову и тело. И ещё о чём-то странном передавали, явно несовместимом с комплексом ГТО, основой здорового образа жизни в те времена. «Бред какой-то», — подумалось мне (в ту пору я не очень стеснял себя в выражениях). Подумалось — и сразу забылось.

Но шло время, и поступала всё новая информация, а с ней и пища для размышлений. Медленно, но неотвратимо пробивала дорогу мысль: «Что-то в этом деле всё-таки есть». А однажды удалось побывать на их практических занятиях, на большой поляне в подмосковных Подлипках (г.Калининград, теперь г.Королёв), которые вёл общепризнанный лидер — Ян Иванович Колтунов, понаблюдать за общением, невольно подслушать некоторые разговоры. И вот что запомнилось на первых порах.

Единомышленников всегда что-то цементирует. Что же было «общим знаменателем» колтуновцев, чем их содружество выделялось среди других оздоровительных течений? Переступивший порог клубного помещения «Космос», в который они организовались, сразу чувствует волны благожелательности. Тебе, даже если ты не завсегдатай, а новичок, рады с первых минут. Здесь не просто отогревается душа — сразу втягиваешься в новую жизнь, в которой растворяются изматывающие служебные и домашние проблемы. От тебя никто не отмахивается — напротив, рады дать кучу полезных советов: и как избавиться от надоевших хворей, и книги по разным аспектам назовут. Люди, доселе незнакомые друг другу, сразу улыбаются. А за поддержанием радостного настроения следит ведущий, предлагая время от времени вспомнить забавные случаи из своей жизни, вызвать в памяти образ дорогого человека. Здесь понимают, что эффективность любого упражнения в большей мере зависит от состояния внутреннего мира, и разумеется, от внешнего окружения. Итак, припомним, добросердечие. И не только оно. Эти люди очень любознательны. Стоит, пожалуй, сказать об их культе преклонения перед тем, что уже заложено в каждом и что ещё предстоит постичь. Интерес к самому разному: лекциям по биоэнергетике, сочинениям супругов Рерихов и Е.Блаватской, нетрадиционным методам лечения, музыкальным вечерам, книжным находкам, ко всему, что относится к возможностям человека.

Поначалу приходят сюда в основном из-за желания избавиться от недомоганий. Но постепенно проникаются идеями, на них влияют новейшая информация и необычные отношения в коллективе — и незаметно физическое здоровье отходит на второй план. На первый выдвигается душа, её пробуждение, гармоническое саморазвитие.

Выражением духовности служит их совместная медитация: разом концентрируются на словах «Мир» и «Добро», посылая призывы ввысь, в Космос, для облагораживания нашего бытия. У «практичных» людей подобное вызовет усмешку: «Разве можно влиять верой или мыслью на жизнь планеты и даже Вселенной?» Оставим их наедине с подобной убеждённостью: спорами никакие взгляды прививать не полагается, даже добрые. Когда-нибудь сами придут и постучатся...

Колтунов дополняет: Взгляды наши иным покажутся неожиданными. Что добрые дела надо вершить бесплатно и не ожидая похвал, что надо жить для других, а потом для себя. Для нас являются привычными бесплатные работы по реставрации храмов, на прополке овощей и пр. Причём, смею заверить, выполняются они не хуже, а пожалуй, качественнее и быстрее по сравнению с платными. И пусть кое-кто посмеивается над нами: работают задарма. Бескорыстный труд на общее благо — одна из наших заповедей, и высшая для нас награда — духовный рост.

Немного позднее довелось познакомиться с самим Колтуновым, увидеть часть его домашнего архива, посвященного зарождению и развитию движения. На многие вопросы пришли ответы, но цельная картина всё-таки не складывалась. И вспомнилось, как один из вузовских учителей наставлял: «*Если ты собрал материал, а ясности нет, то садись и пиши*». И захотелось последовать полученному некогда совету, дабы разобраться, что к чему и уяснить вопрос — прежде всего самому себе.

Я не буду подробно описывать богатый арсенал знаний и оздоровительных комплексов, которыми владеют единомышленники Яна Ивановича. Для этого понадобилась бы толстенная книга (впрочем, в конце даются «Приложения» с изрядным количеством методик). Моя задача

виделась скромнее: написать так, чтобы непосвящённому читателю стали достаточно понятны необычные и даже замысловатые пока вещи — укрепление тела и психики Человека благодаря взаимодействию его с безбрежным Космосом, но не ради одного своего благополучия, а в первую очередь для передачи полученных знаний и умений всему сущему. Более того — чтобы он, читатель, всерьёз заинтересовался бы и стал союзником. Для чего привлёкались взгляды древних, учёных-провидцев и тех, кто ныне следует за ними. Шли в дело высказывания разных по духу людей, и потому В.И.Ленин спокойно пребывает по соседству с Блаженным Августином (согласитесь, была бы разумной мысль, а от кого она исходит — не суть важно). В целом же — рассказать о набирающем силу движении КСП; смысл этой аббревиатуры вскоре станет понятен, и она будет сопровождать нас вплоть до последних страниц.

Сначала, естественно, несколько слов об исходных положениях (о состоянии вопроса, как любят выражаться научные спецы). Наш современник достиг многого в разных областях. Но случилось непредвиденное: создав новую среду обитания, именуемую ноосферой, техносферой, сферой разума и др., он несколько растерялся. Нынешний человек живёт бок о бок с техникой, в условиях невиданных ранее нагрузок и перегрузок, и практически вдали от первозданной природы, что пестовала его так долго.

В этих условиях, чтобы выжить, ему придется менять образ жизни, менять взгляды на своё место и не только в подлунном мире, но и во всём Космосе. Должна созреть наука о Человеке как составной части Космоса, в объятиях которого он находится. И тогда он сможет достойно жить на Земле.

В своё время Я.И.Колтунов много сделал для обоснования, организации и выполнения ракетных и космических полетов, выхода человека в космос. Но размах его взглядов был куда шире. Он проанализировал множество работ и концепций авторов разных народов и времен, провёл массу исследований, без конца думал, пробовал на себе, медитировал. И пришёл к тому, что освоение космоса должно происходить и здесь, на земле, за счёт освоения личного своего космоса, Микрокосмоса, все проявления которого взаимосвязаны со всем необъятным Космосом, Макрокосмосом. И, стало быть, человек несёт ответственность в космическом плане за свои дела и помыслы. Но есть и другая, не менее значительная сторона дела: его благополучие в самых разных аспектах будет зависеть от того, как он согласует свою деятельность, свои поступки с космическими нормами поведения. И не с одним только экологическим фактором надо считаться. Надобно приглядеться ко всем методам воспитания и самовоспитания, заботясь о нравственном становлении своём и потомков.

Великий физиолог И.П.Павлов, живший задолго до эры кибернетики, считал, что человек есть система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая. Саморегулирующаяся система (прибегая к сегодняшним терминам) — значит способная к самопрограммированию. А если последнее проводится сообразно взглядам, которые только что излагались, его (человека), по справедливости, можно определить, как явление космическое. В том и заключался замысел Яна Ивановича — в обосновании и разработке системы к о с м и ч е с к о г о самопрограммирования (КСП). Возможна и другая расшифровка — к о м п л е к с н о е самопрограммирование, поскольку система использует много средств, которые воздействуют на обучающихся. Или же, к о л т у н о в с к о е самопрограммирование — тоже справедливо, по имени его создателя.

Итак, КСП. В этом движении участвуют тысячи. А не знают о нём миллионы. Предлагаемый рассказ — для тех, кто захочет пробудить свои богатейшие возможности, обновиться физически и духовно, Чтобы присоединиться к единому космическому братству.

Колтунов уточняет: Сейчас много пекутся о здоровье людей. Подходят к этому обычно с житейской стороны — чтобы было хорошее самочувствие, просто не болеть. И вроде бы достаточно. Но попробуем пойти дальше. Ведь приобретение человеком хорошего здоровья открывает более широкие просторы для его практически неограниченного всестороннего развития. В том числе появляются новые возможности взаимодействия между Микро- и Макрокосмосом. Вспомним, что в тибетских школах ученики обретают 72 чувства вместо обычных пяти. Всемирная организация здравоохранения давно уже расширила смысл понятия «здоровье». Внесли свою лепту и мы. Здоровье в нашем понимании — духовно-нравственное, эстетическое, семейное, социальное, психическое, творческое, интеллектуальное, культурное, информационное, физиологическое, экологическое, физическое благополучие. Такое здоровье соответствует высоким установкам гармонического развития и самосовершенствования личности, её устремлённости к служению и отдаче своего труда и умений обществу и всему Космосу. Это и способность личности без отрицательных последствий для себя взаимодействовать с окружающим миром, сохранять и улучшать окружающую среду, сберегать и множить высокие достижения ци-

вилизации. Подобное понимание здоровья реализуется именно при использовании методов КСП.

Обратимся к утверждению К.Э.Циолковского, что человек должен найти новые возможности взаимодействия с Космосом. Идеи великого нашего мыслителя, других учёных, раздумывавших о необходимости освоения Вселенной и дальнейшего развития человека, послужили отправной точкой при создании собственной концепции самосовершенствования людей в космическом пространстве для формирования методов КСП.

## Тропа познания

Опыт человечества по самосовершенствованию весьма разнообразен. Едва ли не каждый народ имел свои школы, которые давали рекомендации, развивающие особые возможности людей; как правило, они держались в тайне. В этих школах преимущественно готовили представителей из высшей знати для выполнения государственных функций. Интересно, что сопоставление различных методик развития человека выявляет ряд сходных элементов, хотя школы разделяли большие пространственные, временные, этнические барьеры. Прежде всего методики связаны с духовным пробуждением человека, Космической, Высшей этикой.

Подобные знания и сейчас используют, особенно в силовых напряжённых службах. Оказалось, что методы обучения в обычных школах и других учебных заведениях совершенно неадекватны новым условиям. Дело в том, что, если процесс воспитания протекает без личного участия человека, результат обычно не даёт положительного эффекта — наоборот, воспитатель часто наталкивается на безразличие. Происходит пресловутая накачка информацией. Вот здесь на пользу и приходят основательно забытые старые методы саморазвития.

Что лежит в их основе? Убеждение, что Человек, прежде всего, должен получить второе главное своё рождение, рождение в Духе. Должен реализовать общечеловеческие, общекосмические, нравственные принципы. Только тогда он сможет идти вперёд. Каковы же они?

Колтунов поясняет: Самый важный принцип: культивировать только положительные (т.е. соответствующие Вселенским сигналам) мысли, цели, слова, действия и эмоции, соответственно отвергая отрицательные. Об этом важнейшем факторе говорится в учениях многих народов, но об этом забыли. Нужно соблюдать высокие морально-этические принципы: правдивость, справедливость, бескорыстие, доброта. Их претворение в жизненной практике позволит постепенно исправить дефекты в биологических кодах и программах, перешедших к человеку по наследству от предшествующих поколений и в результате получения информации, поступающей к нему через биополе, ноосферу. Если человек реализует эти принципы КСП, он может двигаться дальше. Люди, не выполнявшие этот закон, получали только отрицательные результаты и даже погибали.

Иногда просто обидно: столько накоплено было прежде, а мы из громадного опыта используем самую малость. К примеру, с помощью энергии, мысленно взятой из космоса, при полной концентрации внимания можно снимать боль. Так делают йоги, и весьма успешно. Во время вдоха сосредоточивается внимание на солнечном сплетении, при начальной фазе выдоха — на щитовидной железе, а в конце его — на больном месте. Здесь зона перенапряжённых мышц, а благодаря «подпитке» спазмы снимаются, неприятные ощущения уходят. Правда, не любые боли связаны с «зажимами», но довольно частые, и стоит запомнить данный прием. А можно посылать эту энергию в те части тела, которые нуждаются в подкреплении. Успешная реализация этих методов может быть осуществлена после необходимого очищения.

Разные народы накопили множество обычаев и традиций, связанных с физическим и нравственным очищением. Но не сразу бывает очевиден их глубокий смысл. Совсем недавно заговорили о пользе постов, соблюдаемых верующими, как эффективной форме лечебного голодания. А на Востоке под Новый год звонят в колокол, и для верующих это сигнал: с каждым ударом приходит освобождение от пороков — злобы, обид, раздражения. Чувства эти агрессивные и ведут, мягко говоря, к неудобствам для окружающих. А если так, то не подумать ли о своей, пусть даже и невольной вине перед ними? Вот здесь для многих сокрыт камень преткновения: просить прощения порой нелегко, срабатывает фальшивая гордость. Но ведь это вовсе не умаляет достоинства, а говорит о зрелости, об ответственности, у обидчика и у обиженного укрепляется чувство справедливости. Вы не унижаетесь, не говорите о себе дурно — вы констатируете: «Я был не прав». А, может, как раз подобные слова и необходимы для восстановления с человеком хороших отношений, которые вам очень хотелось бы снова иметь? И не обязательно в подобных случаях дожидаться новогодней ночи, полагают приверженцы идей КСП.

Удивительные вещи творятся на свете. Люди придумывают сложнейшие устройства, прорываются в космос, делают вычислительные машины, производящие до 10.000.000 математических операций в секунду, а простейшие вещи как-то не приходят в голову. Первая ракета на жидком топливе была запущена более 60 лет назад, но много позже появились хозяйственные сумки на колесиках; до этого все дружно таскали продукты в руках. Или же металлические крючки, на которые вешают поклажу в транспорте. Теперь мы пользуемся ими и поражаемся: а как же раньше без них обходились? Вот и для восточного человека представляются очевидными многие понятия, которые на Западе усваиваются с превеликим трудом. К примеру, заряжена ли энергией мысль, и даже так: не является ли она одним из видов энергии? Мнение подавляющего большинства: категорическое «нет». Ибо мы свыклись с тем, что энергию надо связывать с физическим телом, чем-то существенным, осязаемым. А мысль ведь не пощупаешь, не попробуешь на вкус — какая уж тут энергия? Именно механистическое понимание мира, которое долгое время внедрялось в наши головы, привело к тому, что люди были убеждёны: связи между данными понятиями быть не может. Между тем мысль — разновидность энергии. На Востоке доказывать этого не надо. Представления о взаимосвязи мысли с энергией широко распространены в самых разных школах мудрости, в тех же системах Йоги, Дзен, У-шу. Называлась эта концентрированная психическая энергия по-разному: в Древней Руси — жизненной силой, благодатью, у йогов — праной, в китайских школах подготовки — энергией Ци, в японских — энергией Ку, в египетских — энергией Терос.

На кинокадрах или воочию можно увидеть, как каратисты одним ударом разрушают 10-14 кирпичей. Так реализуется мысленное представление о потоке энергии в виде плазменного сгустка перед рукой. А вот другое подтверждёние. Кандидат медицинских наук В.С.Юрданов показал, какой мощью обладает мысль: её сосредоточение на руке во время вдоха приводит к уменьшению температуры в зоне концентрации до 6°, а во время выдоха — к повышению её на другой руке до 12,4° (по Цельсию). Вдобавок в данном месте и при вдохе и при выдохе меняются характер биохимических реакций, скорость оседания эритроцитов, содержание сахара в крови.

Давным-давно мудрецы считали обязанностью человека умение «приходить к себе», увидеть своё место в мире, трезво оценить, насколько он силен или слаб. Знаменитый девиз Дельфийского посвящения гласит: «Человек, познай себя, и ты познаешь Бога и Вселенную». Вот оно, знамение Единства: Человек всё более осознает свою индивидуальность и, вместе с тем, свою общность с мирозданием.

О месте Человека во Вселенной размышляли все обитавшие на нашей планете поколения, но исходя из разных посылок. Большинство представляло себя изолированными существами в безбрежном пространстве. Но некоторые думали о единении, сплетении всего разноликого, что находится в нём. Среди последних - могучая фигура Николая Бердяева. Вот выдержка из последней его книги-завещания «Царство Духа и царство кесаря»: «Человек есть природное существо, он связан с космической жизнью многими нитями, зависит от круговорота космической жизни... отношение человека к космосу определяется тем, что он есть микрокосмос, он заключает в себе космос...»

Расширение взглядов на природу и самого человека всё больше усложняло отношения между ними. Но до поры до времени это носило фрагментарный и нечёткий характер. В подобных случаях рано или поздно должны появиться умы, способные высветить новые идеи. Так и случилось. Земля наша родила великих мыслителей — К.Э.Циолковского, В.И.Вернадского, А.Л.Чижевского, которые смогли показать и оценить взаимосвязи Человека и Космоса. И мыслили они широко, многопланово. К.Э.Циолковского знают как создателя теоретической и практической космонавтики; Константин Эдуардович известен также работами о структуре вселенной, о звёздных мирах. Но он, оказывается, был близок к вопросам, которые освещаются здесь. В книге «*Движители прогресса*» Циолковский подробно рассматривает разные уровни самосознания. В те годы он понимал, что качественный скачок в технике невозможен без прогресса в самоулучшении и саморазвитии людей, что заботило его не менее, чем прорыв в Космос. К.Э.Циолковский различает 6 категорий людей — движителей прогресса. Наиболее ценные из них — те, кто помогут своим творчеством развитию человечества. Этим взглядам под стать размышления академика Д.С.Лихачева о значении нравственности членов общества для его выживания: без неё, предупреждает он, не спасёт никакая техника; более того — ущербные в моральном понимании исполнители при новейших технических средствах даже опасны.

В 1920 г., обращаясь к молодым, В.И. Ленин напоминал, что коммунистом можно стать лишь тогда, когда обогатишь свою память всеми знаниями, которые успело накопить человечество. Приведённое условие, надо заметить, весьма универсально и может быть отнесено ко всем явлениям, при которых люди одолевают качественно новую высоту, будь то социальный про-

гресс, научный подъём, нравственное или физическое оздоровление. Разработки Я.И. Колтунова надёжно опираются на солидный фундамент. А заложен он благодаря вдумчивому анализу, синтезу и дальнейшему развитию методов активации личности, предложенных ранее. Использовано было многое и совсем-совсем разное: мысли древнерусских, индийских, китайских и других подвижников, опыт школ мудрости и систем саморазвития, даже элементы бега на длинные дистанции скороходов Тибета. И, конечно, методы Йоги, Аюрведы, Джун-Ши, Дзен, У-шу, Тайцзи-Цюань, Цигун. Не обойдена вниманием и новейшая наука — синергетика — о самоорганизации, саморазвитии, самооценке космоса, об энергоинформационном обеспечении через мыслеобразы и Вселенские сигналы. Привлечены понятия об энергетизированной мысли — движущей силе Космоса, морально-этических нормах поведения, без соблюдения которых невозможен духовный рост личности. О каждом из названных элементов можно рассказывать долго, здесь они приведены лишь как программа действий для заинтересовавшихся. На их базе развивались идеи о взаимодействии человека и космоса.

Постепенно вырисовывалась модель. Космос — живое, самоорганизованное начало, которое находится в вечном развитии. И нам, землянам, даже трудно себе представить, как тесно и многогранно мы связаны с ним. Хотя бы в том, что являемся носителями его информации, бесконечной во времени и в пространстве. Теперь припомним мысль академика И.П.Павлова, приводившуюся в «Прелюдии»: «*Человек есть система в высочайшей степени саморегулирующаяся...*» Но ведь и Космос предстаёт перед нами практически в том же ключе — как саморегулирующееся, самосовершенствующееся начало. И выходит, что всё сходится. Человек как органическая часть окружающего мира должен нести те же характерные черты и способен существовать, лишь отвечая его же закономерностям и соответствуя духу. Вот она, необходимость, нет — неизбежность самопрограммирования.

Примерно так двигался Колтунов, так рождалась система КСП (не поленимся ещё раз расшифровать необычную аббревиатуру — комплексное, или космическое, или колтуновское самопрограммирование). Её золотое ядро — всевозможные аутопрограммы. Они позволяют расширить психофизические и социальные качества человека, делают эффективнее отдых, гармоничнее саморазвитие. Совсем иным может стать коэффициент полезного действия человека и всего общества.

Позаимствуем у металлургов термин «легирование». Его используют, когда говорят об улучшении показателей сталей и сплавов, благодаря добавке специальных легирующих элементов. Они существенно облагораживают металл, позволяют «выжать» из него, казалось бы, невозможное. Вот и система КСП явилась легирующей «присадкой», накопленные знания оплодотворялись новыми — о взаимодействии человека и космоса, о самосовершенствовании личности, позволив реализовать такие возможности организма, о которых человек и не догадывался.

Ян Иванович убеждён, что за время своей беспредельной истории Космос выработал наиболее рациональные формы взаимодействия между всеми своими элементами, иначе он не мог бы сохраниться. По той же причине Вселенские сигналы, поступающие к нам, несут только высокий нравственный заряд — доброту, милосердие, любовь, которым должно отвечать наше поведение. Таким образом даётся «зеленый свет» психофизическому совершенствованию и возможным взаимодействиям человека и космоса, ему открывается доступ к несметным резервам космической энергии; напротив, противопоставление себя этим принципам неминуемо приведёт к саморазрушению.

И ещё. Человек сам обязан заботиться о себе, в силу духовно-этической обязанности перед Высшим Началом. Однако, подобрать ключ к самосознанию и телу, управлять ими и одновременно прислушиваться к ним — дело непростое. Тем более, делать это необходимо в согласии с законами макрокосмоса, иначе придётся блуждать в потемках. Это понимал Колтунов, когда раздумывал над основами КСП, особенно, когда дело дошло до составления практических методик самосовершенствования: им полагалось быть достаточно гибкими, считаться с индивидуальными особенностями личности. Потому он и создал систему, позволяющую с разных сторон улучшать состояние человеческого организма. Всё — от фундаментальных положений до деталей каждого упражнения — «пропустил через себя». Многократно убедился, какой эффект достигается. После чего пришёл к людям и сказал: «Берите, это всё ваше».

Колтунов предостерегает: когда говорят, что Человек -дитя Космоса, нередко всё сводят к тому, какие колоссальные резервы Вселенской энергии ему доступны, какую гигантскую подпитку он может получить. Но это однобокое и потребительское представление. Ибо человек развивающийся — необходимая часть Космоса и, как часть космической сущности, органично входит в систему всех разнообразных Вселенских связей. Да, человек отражает все изменения, происходящие в мире, но надо помнить и о наших обязанностях перед необъятным космическим общежитием. Если аура земли в отдельных участках переполнена злобными страстями, то

через этот отрицательный слой не могут пробиться живительные Космические сигналы, а засорённость «чёрными мыслями» может привести и приводит к психическому взрыву и почти неминуемо к физическому насилию. Больше того, негатив, попадая в космический информационный банк, способен распространиться на соседние регионы и причинить там вред, уводя людей от благородных помыслов.

Но очищение ауры вполне достижимо, и потому развитие самосознания является первейшей обязанностью человека перед космосом, которым он рождён. Чистые руки, мудрые мысли приближают к высокому сознанию, возвращают на путь рациональной эволюции. Словом, человек не только может укрепляться за счёт мощного потенциала космоса, но и, самосовершенствуясь, облагораживать его. Дитя Космоса, он, получая щедрые от него дары, может и должен отблагодарить его.

## Космос всё ближе и роднее

Оригинальные представления о космосе являются не просто частью системы КСП, а её (не убоимся избитой формулировки) идеологическим фундаментом. Вообще-то все древние учения, особенно религиозные, так или иначе говорят о Высшем Разуме, Божественном, Абсолюте. О том, что Он вокруг и в то же время в каждом из нас, и готов прийти к нам на помощь, если поведение наше отвечает Его законам. То же самое имеют в виду и последователи Колтунова, действуя в соответствии со Вселенскими сигналами. Уловить их очень просто, ибо каждый способен чувствовать: по совести он поступает или нет (если не лукавить, конечно). Однако за ним остается выбор. И вот здесь вступает в силу понятие о различающем знании: несмотря на всю мощь Высшего Начала, оно даёт каждой сущности право выбора — поступать согласно космическому зову (Вселенским сигналам) или нет. По-иному: принимать решения и негативные, и позитивные. В последнем случае человек укрепляется и чувствует себя готовым пройти очередные испытания, перейти к новым взаимодействиям, постепенно приближая свою душу и сознание к постижению Абсолюта, к пониманию неразрывной связи с Космосом.

Как-то во время группового путешествия по Крыму (1979 г.) у Яна Ивановича состоялся интересный разговор с коллегами о медитации. Размышлял Колтунов примерно так. В чём медитация проявляется? В единении с Божественным, Абсолютом, Истиной. Можно переживать, например, весь день какое-либо ощущение, медитировать на любой объект, любого человека, самого себя, любой орган. Можно обойти взглядом какое-нибудь пространство, «втянуть в себя весь общий вид». При этом достигается не просто отрешённость от остального мира и не только сосредоточение на осмысляемом объекте, нет, большее — полное умственное слияние нашего «Я» с объектом, с рассматриваемым яблоком, ощущаемым указательным пальцем, с заданной точкой обозреваемого ландшафта. А в завершение следовал такой вывод: «единство познающего, познаваемого, процесса познания». Иными словами, неделимость всего и вся.

Мы чувствуем своё единение с Космосом, ощущаем своё слияние с ним, но ведь это высшая форма медитации, ибо подобный объект беспределен и всепроникающ, по значимости нет ничего равного ему. И чем чаще возникает у человека названное чувство, тем справедливее говорить о его непрерывной медитации на Высшее Начало. Медитация, стало быть, — по мере духовного становления личности — неизбежно приводит к осознанию неразрывности Человека и Космоса, ведёт к глубинам космического мировоззрения.

Колтунов разъясняет: Космос живой. В течение долгого времени он вырабатывал способность к самоорганизации, к взаимодействию с каждым сущим, помогая улавливать Вселенские сигналы, способствующие его развитию и самосохранению, сбалансированным отношениям с окружающим миром. И мы благодарны за уроки Космической, Божественной школы, за её сигналы (болезни) — предупреждения, воспринимая их как результаты взаимодействия. Ещё раз повторим, что эти сигналы вырабатываются для всех; Бог — в каждом из нас. Поэтому нужно относиться к себе с уважением, а не как к червю, винтику системы и т.п. Если человек действует в духе Вселенских сигналов, то космическая общность будет надеяться на него как на провозвестника её идей. Очевидно, что тогда наступит согласие со всеобъёмлющей, вселенской гармонией, и всё будет хорошо. Но оно само по себе никогда не состоялось бы. Необходим могучий космический импульс. А можно говорить и о проявлениях Мирового разума, Абсолюта, Высшего Начала — по-разному можно его называть. Но в любом случае подразумевается идея осмысленности мироздания. На этих убеждениях основано Космическое, Божественное самопрограммирование сущности.

Позволю себе ещё раз напомнить. Высокие Учения настаивают: нужно соблюдать моральные законы бытия (улавливать Вселенские сигналы, по Колтунову); кто переступит их, бу-

дет неизбежно наказан. Это известная истина, и она очевидна не только для философов, историков, служителей церкви, но и просто для разумных людей. Веровал в неё даже герой Конан Дойля, имевший дело с сугубо заземленными проблемами, — Шерлок Холмс. Он категорично заявлял, что тем, кто пробует поставить себя выше матери-Природы, нетрудно скатиться вниз. Самый современный представитель рода человеческого может пасть до уровня животного, если свернет с прямой дороги, предначертанной всему сущему. У знаменитого сыщика было правильное понимание назначения человека. И здесь он был бы полностью солидарен с членами клуба «Космос».

Ничего случайного в окружении нашем нет, порой ругают общество, соседей, коллег, но ведь и мы должны влиять на общество, если возмущаемся, настаивают приверженцы КСП. Прежде всего спрашивать с себя — их девиз. Как ты совершенствуешь своё тело и как реализуешь Вселенские сигналы; ведь они дают нам установки на положительное. Поэтому позитивные мысли и дела награждают нас восстановлением здоровья, радостью жизни, творческим подъёмом, спокойным отношением к сложным ситуациям. И в «Космосе» учат методам такого настроя по программам Колтунова. Проверьте! Для начала контролируйте себя — хотя бы в течение часа полностью исключите проявление отрицательного — в любой форме (мыслях, высказываниях, поступках) дома, на улице, на работе. Ведь негативные помыслы и слова, ко всеобщему стыду, настолько привычны, что кажутся совсем безобидными. Вроде реплик, которые слышим ежедневно: «Сколько можно дожидаться проклятого автобуса?», «Назначили у нас нового начальника, а он дурак-дураком», «Татьяна Ивановна пришла сегодня в новом платье, а оно на ней, как на корове седло».

От подобного состояния избавиться нелегко, даже когда сознаёшь — это вредно. Но надо, чтобы не росло и не крепло разрушительное поле, душащее ростки светлого, радостного, гуманного.

Ну, а позитивное общение также приводит к единому полю, на сей раз положительному?

Колтунов убеждён: да. Его формированию способствует каждый из наших единомышленников. И оно служит не просто для структурирования пространства, но и защиты от всего негативного, от недобрых людей, мыслей, агрессии, которые (всяк по-своему) разрушают окружающий мир. А позитивное поле нейтрализует их потуги. Ещё в древних школах учили, что, отражаясь от него, отрицательный сигнал возвращается к «обидчику», причём в усиленном виде, поскольку, по дороге он «прихватывает» сходные негативные мысли, слова и пр. Таким образом, положительный настрой действует и как воспитательный фактор.

Ян Иванович вспоминает, что на него с товарищами в 1983-84 гг. было сильнейшее давление со стороны чиновников партийного и административного аппаратов (о чем будет немного позже), но они ничего не могли сделать: слишком был прочен щит положительного противостояния. Все их выпады не причинили практически никакого ущерба движению КСП. Правда, формально были распущены клуб «Космос» и ряд его филиалов, но почти никого переубедить и тем более запугать, не удалось.

Постепенно проникаешься верой, что, когда следуешь Вселенским сигналам, обязательно жить становится лучше. Колтунов любит обращать на это внимание. Как-то довелось мне наведать Яна Ивановича в его подмосковной квартире, откуда надо было ехать в центр. Перебои с транспортом — извечная наша болезнь, но нас будто везде ждали: и автобус сразу подошёл, и электричка объявилась вне расписания. «Вот, — удовлетворённо заметил Колтунов. — И так всегда будет, если делать правильно, выполняя нравственные нормы». Подтвердить подобное статистически — дело для потомков, но и впрямь случаются дни, когда всё идёт складно, а иногда шиворот-навыворот. Взять бы и проследить, что им предшествовало, — интереснейшее, думается, было бы занятие.

Не случайно, видимо, о примате морально-этических норм, о соблюдении их для гарантии нормальной жизни общества думали издавна. Английский мыслитель Томас Карлейль утверждал, что **все реформы бесполезны, кроме нравственной**. Ну может, и не всё, но несомненно, что приносят они пользу, лишь когда общество имеет устойчивую мораль. Ибо без неё при любом техническом Ренессансе, при богатой меблировке, роскошных машинах, просторных коттеджах и прочем достатке, как выразился другой знаменитый англичанин, писатель С.Моэм, человек остается ближе к зверю, чем к Богу.

Мало кто осведомлён, что он, человек, является необходимой частью Космоса. И поэтому наследует громадные резервы последнего. Разумеется, при большой последовательной тренировке. И это по силам каждому, доказывает Я.И.Колтунов. Убеждение, что Человек и Космос неразделимы, важно ещё и по другой причине: воспитывается уважение ко всем объек-

там единой природы, человек относится к ним, как к части себя самого. И поэтому вполне закономерен принцип: «Я ответственен за всё».

А в единение с природой и в то, что все мы — люди, животные, растения — обитаем в едином Вселенском энергетическом поле, последователи Колтунова верят твёрдо. Да и как не верить, когда уже имеются бесчисленные замеры благотворного влияния на наше здоровье соседства с «братьями нашими меньшими» и методики «подпитки» больных или ослабленных людей от различных деревьев. И на занятиях они подходят к могучему дереву, прислоняются к нему спиной, обхватывают его вдвоём, втроём, ощущая, как энергия бежит через дерево и их позвоночники, от нижних до верхних чакр (энергетических центров). Затем поворачиваются к нему лицом, прижимаются, представляя себя единым с ним целым. Или же берутся за руки, образуя цепочку; крайние касаются стволов лесных великанов, пропуская их энергию через себя.

«Ощутить единство со всей природой», «мы с ней едины». Подобное читатель встречал уже неоднократно. И, наверно, хочется ему чего-нибудь более определённого, осязаемого. Пожалуйста — из опыта взаимодействия Яна Ивановича с дельфином (в Карадагском дельфинарии).

Вначале дельфин (его звали Азом) настораживался. Однако Колтунов настойчиво в мыслях просил его пообщаться. Аз сначала не реагировал, но однажды Колтунов почувствовал зов. Дельфин подплыл к нему, разрешил себя потрогать даже за дыхало: биополе Яна Ивановича было ему приятно. Аз стал выполнять его мысленные просьбы — нырял, подплывал к нужному борту, выныривал. Когда Колтунов собрался уходить домой, он снова услышал зов дельфина и «пообещал» опять прийти завтра в 7 часов вечера. И встреча, действительно, состоялась. Ян Иванович чувствовал сильный зов Аза днем и ночью. Когда он уходил, дельфин бил хвостом по воде, показывал своё огорчение и успокаивался, лишь если Колтунов посылал мысленную информацию, что придёт завтра, в определённое время. Перед каждой встречей Ян Иванович получал сигнал не забывать о ней. В назначенное время дельфин уже ждал. И выполнял все просьбы: подплыть к правому или левому борту, взять рыбу из нужной руки, хотя она была в обеих руках и пр. Колтунов, в свою очередь, не ощущал при контактах с людьми такого сильного полевого взаимодействия, как с дельфином. Его опытами было доказано: дельфины способны чувствовать время. Кстати, Ян Иванович явственно ощущал вопрос Аза: «Зачем меня здесь держат?» Впрочем, рассказывать ещё и ещё об их взаимодействии трудно из-за нехватки места, интересующиеся могут подробнее прочитать об этом в занимательных «Дневниках отпускников — членов движения КСП» (хранятся в клубе «Космос»).

Не одних только натуралистов, космистов, поклонников здорового образа жизни заботит единство с окружающим миром. Оскар Уайльд считал, что все мы чересчур много созерцаем Природу и слишком мало живём в ней. Написано это сто лет назад философом-эпикурейцем, для которого, казалось бы, не было ничего значимее красоты, комфорта, эстетизма, но в условиях городского ландшафта. И вдруг упрёк, который справедлив и для потомков: мало живём не *рядом* с Природой, а в *ней*.

...Как-то неожиданно поймал себя на том, что напоминаю о могучем потенциале одного только Космоса, непременной частью которого мы являемся. Но упускается другая наша опора, на которой стоим и от которой тоже подпитываемся, — Земля.

Итак, Земля и Космос. И Человек, находящийся на стыке их. Земля ему больше известна, Космос полон загадок. О нём наш основной разговор. Но сопоставлять их по значимости некорректно: оба начала обязательны для обеспечения жизни и выполнения высоких задач. И потому и к Земле и к Космосу идут слова о поддержке в трудные минуты, мольбы об укреплении тела, интеллекта, нравственного фундамента. Читателя, смею надеяться, привлечёт текст молитвы, сложенной психологом В.В.Зубовой (приводится по книге В.И.Белова «Энциклопедия жизни. Молодость до ста лет». — М.: Химия, 1993), привлечёт, придаст новые силы и расширит его взгляды:

«Я частица большого мира, я песчинка большого мироздания. Но я живу на Земле, которая является для меня Матерью, а Отец мне — Великий Космос. Они дали мне жизнь и наделили меня великой силой и разумом, которые я должен использовать на добрые дела, на пользу себе и людям.

Мать-Земля! Я тебя умоляю: стань доброй ко мне, освободи меня от великой тяжести гнилого разума. Я не ведаю, что творю, и много зла принёс в этот мир. Но я хочу быть Человеком, хочу быть твоим настоящим Сыном.

Мать-Земля! Помоги своему неразумному сыну, освободи меня от зависти, от гордости, от жадности, от грубости, от лени, от... (перечислить все вредные привычки, если они имеются)».

(Голову медленно поднять, руки медленно поднять).

«О Великий Космос! Дай мне силы понять, что натворил я на Земле! Дай мне силы понять самого себя, а через себя и других понять. Дай мне силы решить все проблемы и не навредить никому. Дай мне силы не осудить других людей. Дай мне силы помочь им!

О, Великий Космос! Дай мне силы и моим знакомым, родным и близким, детям и внукам моим, всем врагам моим, всем рождённым и не рождённым! Дай силы! Дай силы! Дай силы!»

(Представьте, что энергия проникает в вас большим потоком, омывает ваше тело и все ваши органы. Чистая энергия исцелит и возродит вашу душу. Вы готовы брать её и отдавать.

Медленно опустить руки и открыть глаза).

Эта молитва усиливает мотив, который уже улавливался в этом повествовании. Мотив благодарения. Благодарение кормилице — Земле, которая служит нам опорой во всех устремлениях. Благодарение титану-Космосу, контакт с которым укрепляет и облагораживает нас. И хотя взаимодействие с Космосом весьма и весьма привораживает, не будем забывать, что протекает оно на земной тверди. И оба эти начала неразделимы: без них нам не дотянуться до Высокого.

С давних времён тешили себя люди розовыми мечтами: хорошо бы иметь скатерть-самобранку, сапоги-скороходы, эликсир молодости. Особо не напрягаешься, а всё, что душе угодно, тут как тут. А с некоторых пор кое у кого появилось желание: подключаешь себя время от времени к Космосу, подпитываешься беспредельной его энергией и живешь без особых хлопот. Тем более, что потенциал его безграничен. Да вот незадача: такое надо ещё заслужить.

Обращал ли внимание читатель на одно грустное несоответствие? Масса народа занимается дыхательными упражнениями (пранаямой), но поразительного эффекта йогов, ощущающих громадный прилив энергии после 5-6 циклов дыхания, достигают единицы. А дело в том, что восьмиэтапный процесс освоения йоги, предложенный индийским мудрецом Патанджали, начинается со стадий Ямы и Ниямы — своеобразного морального кодекса. Йогой можно овладевать лишь последовательно, и заниматься пранаямой, четвертой ступенью, не освоив начальных, бессмысленно. Сначала надо духовно очиститься. Пока не ушла внутренняя скверна — от неуёмной злобы до мелкой суеты — можешь дышать сколько угодно, — к усвоению ты ещё не готов.

Так же и с Космосом у тебя не будет связи, и не получишь от него ничего, пока не проникнешься духом единения с ним, высокими нравственными началами. И не освоишь методов самопрограммирования, биоэнергоинформационных взаимодействий, не разовьёшь эти и другие качества и не привыкнешь передавать приобретённые умения бескорыстно. Нужна постоянная очистка самоорганизующих систем, но притом без расчёта на вознаграждение. Тогда постепенно будет приходить в соответствие внутренний мир человека со Вселенскими сигналами. И только тогда можно начать говорить об оптимизации взаимодействий Микро- и Макрокосмоса. Конечно, контролируя каждую свою мысль и поступок, неукоснительно соблюдая все правила нравственного кодекса, мы жёстко себя ограничиваем. В жизни, в разнообразнейших её ситуациях это очень нелегко, например, хотя бы одинаково относиться к людям разных рангов. Но соблюдать надо.

Едва ли не самым наглядным подтверждением единства Макро- и Микрокосмоса является преображение американского астронавта Эдгара Митчела. Напомним: это он с двумя коллегами в 1974 году совершил 9-часовую пешую прогулку по Луне. С ней были связаны сильные переживания, и они полностью изменили его жизненные ориентиры. Коротко: к внешнему миру интерес практически пропал, зато пробудилось могучее желание познать своё внутреннее «Я». Был создан институт ноэтики, где исследуются процессы сознания, творчества, возможности для лечения болезней с помощью психической энергии.

И ещё: сохранение этого единства предполагает обоюдную взаимопомощь. Никакой подпитки со стороны Космоса не случится, если и мы сами не будем соответствовать ему. Энергетические потоки не могут, как ток в полупроводнике, двигаться в одном лишь направлении. Здесь также оправдывается принцип КСП: «Я — это ты». И такой же подход сохраняется при высоком уровне понимания нашего положения во Вселенной — взаимодействий с Космической самоорганизацией. Взаимопомощь — единственно возможный путь. Если мы будем соответствовать Вселенским законам, то и со стороны Космоса к нам будет благожелательное отношение.

Возможно, Человек входит в Космическое содружество и, помимо привычных, у него имеются «внеземные» обязанности. Он улавливает Вселенские сигналы, является их проводником, и может быть, тем самым выполняет и более высокую миссию: служит Высшему Началу для «обкатки» его идей.

## Любовь. Что она для Космоса?

Внимание! Звучит вещий голос Елены Ивановны Рерих. Она говорит о том, что люди забыли или, вернее, не хотят сейчас признать великого космического значения любви. Материализм нашего века свёл любовь на уровень физиологической функции. Любовь в наше время в лучшем случае понимается как явление психологическое. Но если бы вновь была осознана космичность любви, то в ней стали бы искать её высшее проявление, пробуждение всех высших эмоций и творческих способностей. Любовь — единая творческая сила.

Да, слово «любовь» приобрело сейчас утилитарное и уж во всяком случае весьма ограниченное значение. Любят сугубо определённого человека, любят за что-то. А вот любовь ко всему окружающему явно не котируется, считается признаком слабодушия. В фаворе обратное: добиваться любой ценой поставленной цели, взбираться по служебной круче, зарабатывать как можно больше. И неживая природа, похоже, содрогается от грубых страстей, что порой раздирают людские души.

Иннокентий Смоктуновский рассказывал на творческом вечере в ВТО, как однажды его предал ближайший друг. Потрясенный артист выбежал из дома в сад и долго в сумерках (вспомним, что он был весьма эмоционален) катался по земле со стенаниями. А наутро домочадцы увидели, что в том месте трава пожухла, будто прошёлся по ней сильный пламень: так реагировала природа на невероятную нервную вспышку. И та же природа с благодарностью откликается на проявление милосердия — приближение к растению человека с добрыми намерениями заметно отражает стрелка микровольтметра. Помните, как обучают Маугли обитатели джунглей: «Мы одной крови, ты и я!»

У Яна Ивановича были интересные контакты не только в Карадагском, но и Батумском дельфинариях. С удовольствием он вспоминает об общении с дельфинами в Крымском институте биологии Южных морей. Дельфины весьма впечатлительны и потому очень страдают от непонимания их людьми и жестокого с ними обращения, порой бурно протестуя. И здесь случилось нечто похожее. Одному из работников биостанции захотелось насильно подчинить дельфина — тогда тот просто выбросил его из воды. А Ян Иванович попытался понять животное: в каком состоянии оно находится после отлова, гибели сородичей, в отрыве от моря, от стаи, привычной пищи. Отнесся к нему как к брату. Мыслеобраз был воспринят — дельфин с благодарностью принял его, почувствовал, что его ожидает помощь.

Экстрасенсорика — скажет эрудированный читатель. Верно, но не одна она. С древности известны методы создания позитивного настроя, их, кстати, применяют в «Космосе» перед началом занятий — создаётся поле доброжелательности и взаимопонимания. Дельфин подобный настрой воспринял и без слов, без подкормки сам подплыл и позвал (посредством мыслеформы) в воду.

Колтунов вспоминает: Да, дельфин, настроившись на позитивный лад, принял ряд контактных программ, которые ему предлагались, даже когда был на большом расстоянии от меня. Тем самым подтвердилось, что для мыслеобразов преград нет. Это было доказано рядом экспериментов, в том числе и с животными. Пробовали контактировать даже с насекомыми (комары, слепни, мухи и др.) — и здесь сказывалась сила позитивного настроя, клич джунглей: «Мы одной крови, ты и я!» Вот идём по лесной тропинке, над нами чёрные столбы мошкары, идём потные, в одних только плавках, а на нас никто не садится и не кусает. Благодаря положительному психологическому фону, который создаётся при повторении сообща ободряющих словесных формул, после асан, которые выполняются совместно после интеллектуального бега. Но коль достигается взаимопонимание с мелкими букашками, то почему же не всегда находится единый язык с себе подобными, почему порой не только не возникает желания помочь соседу — не хватает простого сострадания к слабым? Едва ли не каждый день приходится читать о заброшенных детях и немощных стариках. И бесстрастные комментарии газетчиков: «ничего не поделаешь», «каждый отвечает сам за себя», «эти люди никому не нужны». Вслушайтесь: стали не нужны люди, как пришедшие в ветхость бабушкины кофты или заржавевшие остовы автомашин. И даже, если через 5 или 10 лет будем жить богаче, вопрос останется открытым. Экономическое процветание — дело, конечно, заманчивое, только не принёсет оно общего благоденствия, если не будет подкреплено взаимным человеколюбием. А вместе они, как два крыла у птицы: одно ослабеет — не быть полету.

Мудрость древних говорила:
«Пребывайте люди в Духе,
Подчините ему тело

И все действия свои».
Это значит — сердцу верить,
Жить, творя с высокой целью,
Отдавать лишь бескорыстно,
Жить, общаясь с жизнью всех.
(Отрывок из стихотворения
«Счастья Вам» Я.И.Колтунова)

Нам долго внушали, что стоящие перед людьми проблемы можно решить одними только мерами социальной защиты. А на поверку вышло, что одному государству с ними не справиться и без простой человеческой теплоты не обойтись. Даже без войн выживать будет тяжелее и тяжелее: всё напряженнее будет накал жизни, всё беспощаднее становятся члены гипертрофированного общества потребления, если у них нет сострадания к окружающим, потеряна душа. Нужно ещё удивляться, что далёко не все и не в полной ещё мере пропитались недоверием, а то и злобою друг к другу: ведь несколько поколений выросло с мыслями о нескончаемости борьбы с врагами разных мастей.

«Не навреди» — не только в среде медиков сия заповедь имеет силу. У неё более широкое толкование: навредить ведь можно не только лекарствами. Начальная ступень классической йоги — Яма — содержала правила, от точного соблюдения которых зависело дальнейшее продвижение ученика. И первое из них было — не причинять вреда всему живому на земле. Ни мыслью, ни словом, ни делом. Только тогда человек пропитывается участием, миролюбием, состраданием. И у него пропадает агрессивность.

В видоизменённой форме заповедь принята и последователями Колтунова. Они согласны, что атакующий стиль поведения весьма мешает практике сосредоточения, ибо постоянно рассеивает внимание. И служит антитезой доброжелательности. Но они смотрят шире: исповедуют благоговение перед всем Космическим сущим, считая себя частью космической цивилизации. Ибо Вселенские сигналы подсказывают, что надо поддерживать то прекрасное и уникальное, что демонстрирует природа каждой неповторимой травинкой, цветком, листочком. К сожалению, человек пока не научился замечать многое. И тем не менее, космические силы (или называйте их Божественными, или Абсолютом) продолжают поддерживать его в страшном, если не сказать обезумевшем, социуме, который им создан (обратимся хотя бы к экологической пороховой бочке). Они всё ещё помогают сохранять относительную гармонию в мире, где накопилось столько зла.

У деловых людей Запада и Востока, которые умеют видеть перспективу, в ходу мудрое выражение: «Быть честным — выгодно». Вот и людское общежитие выгодно своей взаимовыручкой: при ней ты спокоен за сегодняшний день и завтрашний тоже. Гораздо легче жить в мире, где у тебя больше друзей, чем врагов. Долгое время люди верили в то, что только насилием можно решить усобицы. Но, напротив, они поддерживали условия для цепной его реакции. Это проникновенно выражено у Бернарда Шоу в пьесе «Цезарь и Клеопатра», в сцене, где римский император укоряет египетскую царицу за вероломное убийство сводного брата. «Ты слышишь? — сказал Цезарь. — Те, кто ломятся сейчас в ворота твоего дворца, и они тоже верят в отмщенье и убийство. Ты убила их вождя, и они будут правы, если убьют тебя... А тогда, во имя того же права, разве я не должен буду убить их за то, что они убили свою царицу, и быть убитым в свою очередь их соотечественниками за то, что я вторгся в отчизну их? И что же тогда останется Риму, как не убить этих убийц, чтобы мир увидал, как Рим мстит за сынов своих и за честь свою? И так до скончания века — убийство будет порождать убийство, и всегда во имя права и чести, и мира пока боги не устанут от крови и не создадут породу людей, которые научатся понимать».

Вот так. Понимать друг друга: понимание рождает приязнь. Иначе никто в конечном счёте не останется в выигрыше. Вроде бы довольно просто, но до чего тяжело постигается в быту, на службе, в компании. Обязательно хочется, чтобы твоё было сверху. И возникает гонка в беличьем колесе; временный выигрыш оборачивается потом проигрышем. Оттого что люди не хотят примириться с многообразием человеческой природы и признать за каждым право на свою точку зрения. Тогда бы пришёл конец злосчастной нетерпимости.

Но что делать, пока не наступили эти светлые времена? И как смотреть на злых, чёрствых людей? Последователи Колтунова отвечают просто: как на больных. У нас ведь не возникает обида на эпилептиков, сердечников, язвенников: они тоже больны, только по-другому. Сложно, конечно, разделять человека и его моральную ущербность, но это необходимо, если ты в ладу с заповедями КСП. А тем, кто ещё на полпути, пусть послужит подмогой наставление ве-

ликого писателя и христианина Льва Толстого: «С грехом ссорься, с грешником мирись; ненавидь дурное в человеке, а человека люби».

Принципы, однако, не стоит абсолютизировать. И следовать каждому из них подобает, сначала примерив его к конкретной обстановке. Знаменитое толстовское учение о непротивлении злу приносило, к сожалению, и горькие плоды — когда, следуя безукоснительно букве его, некоторые становились жертвами чьей-то беззастенчивости и наглости. Индийский мудрец Рамакришна, один из Учителей на все времена, замечал грешащим излишней мягкостью, что благочестивый не должен быть дураком. Всего лишь за неумение защищать себя в жизни. Он оберегал учеников от насилия, но и от абсолютного непротивления тоже. Об этом рассказано у Ромена Роллана в книге «Жизнь Рамакришны» (М: Политиздат, 1991 с. 147). С прозорливой концовкой: «...нужно думать, что метод Рамакришны в барке действия, качающейся ... с борта на борт под напором двух противоположных ветров, восстановит, под ... давлением здравого смысла, равновесие между двумя крайностями». Вот так постепенно и мы будем приближаться к выбору правильной линии поведения в жизни.

## Отрицание отрицательного

Сразу хочу предупредить: сейчас читатель встретится с вещами, о которых говорилось и раньше. Сделано это сознательно, так как положения для многих выглядят неожиданными, и их хорошо бы осветить с разных сторон. Да и повториться явно не грех — уж очень эти положения значимы. И ещё: по ходу текста последует много высказываний Колтунова, разговор пойдёт о весьма укоренившихся привычках и распространённых явлениях, с которыми мы так свыклись, что ничего дурного в них не находим, а ведь именно они, считает Ян Иванович, гасят эффект любых оздоровительных мер.

Только что говорилось о важности исключить насилие, озлобление, запрет на любое инакомыслие, зажигающие красный свет на пути дальнейшего развития и совершенствования. Но это лишь крайние проявления. Л ю б ы е негативные элементы ведут к деградации, причём на разных уровнях: и состояние Микрокосмоса ухудшается, и взаимодействие его с Макрокосмосом ослабевает. Негатив может быть совсем слабым — одиночное облачко неудовлетворённости или раздражения. Но, если подобное возникает у другого, у третьего, то мало-помалу начинается их слияние. И они, порознь безобидные, образуют набухшую грозовую тучу отрицательных эмоций, которая неумолимо давит на нас, вызывает дурные перемены в настроении и действиях даже самых благодушных людей. И тогда происходят непредсказуемые вещи и появляются неуправляемые личности, подтверждая идею, что мысль материальна.

Колтунов категоричен: Любые отрицательные мысли или эмоции исключаются. Их просто не должно быть — и всё тут. Если они есть — взаимодействие Человека с внешним Космосом и внутренними системами организма деформируется, происходят неадекватные реакции. Это явствует из психосоциальной гипотезы КСП, она опирается на огромный опыт человечества. Накопление негативного груза способствует саморазрушению. Мы с восторгом говорим о громадных возможностях, которыми наделены люди, о том, что их необходимо реализовать. Но при накоплении отрицательной кармы все они обесцениваются, их уже будет не хватать для того, чтобы скомпенсировать груз повреждений.

Выходит, диапазон негативных воздействий куда шире, чем представляется многим. К ним относятся даже такие: ложный стыд за незнание или неумение, вечное недовольство, суета, пичкание лекарствами, лелеяние своих болезненных симптомов, закутывание, малая подвижность, грязная одежда, постель, слова. Они, по представлениям многих школ мудрости, тоже являются грехом, за которым следует возмездие. Не случайно в школах психологического тренинга и дипломатического искусства также запрещается высказывать неодобрительные мнения и отрицательные установки, поскольку это постепенно подтачивает личность, мешает единению с теми, с кем она даже случайно, но все-таки контактирует.

Колтунов размышляет: Выдающиеся умы в разных странах были убеждёны, что кто-то управляет мирозданием, иначе во Вселенной творился бы страшный хаос. Но коль скоро нами руководит Космический Разум, то он следит и за проявлением наших чувств, не одобряет и даже не прощает нам обиду, раздражение, амбиции. Да, есть люди, которые согрешили против нас, но разве мы не бываем часто грешны: «...и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим...» — всегда ли мы следуем этой мольбе? А когда не следуем — ворчим, ругаемся, ненавидим, приходим в ярость от любого несовершенства бытия, то нарушается информационный поток, непрерывно струящийся из Космоса, и мы неминуемо лишаемся его привычной поддержки. В итоге получается: на ком-то хотели выместить свою неудовлетворённость, а получи-

ли ещё более дурное настроение, болезни. Даже просто осуждать следует поменьше — будете чувствовать себя здоровее. Не однажды замечалось: простил кого-либо, и самому стало легче. Если этого не сделать, обидчик твой всё время чувствует исходящие от тебя отрицательные сигналы, и от него в ответ неизбежно идут к тебе такие же, а в итоге вам обоим худо. Так что лучше вспоминать почаще не чужие, а свои неверные поступки, представлять, как их можно было бы исправить — глядишь, и наладится благодатная информационная связь.

Любые мысли и действия порождают определённые биопрограммы: ничто не останется бесследным. Кто-то бросил окурок мимо урны, не взял билет в трамвае — всё отразится в его программах и кодах. Не освободившись от подобных замашек, нельзя продвигаться вперёд. Всё остальное — подчинение тела, освоение энергетики, концентрация внимания — придёт потом. Надо иметь в виду, что если человек, уже пошедший по новому пути, будет позволять себе негативное, то это скажется на алгоритмах и программах его действий в большей мере, чем прежде; лучше уж не заниматься совсем. Приходится возвращаться к подобным размышлениям снова и снова, поскольку кое-кому хочется поскорее овладеть техникой йоги, научиться подзаряжаться энергией Космоса, а этические нормы — это как бы между прочим. Но духовное воспитание — не только стержень КСП, от него зависит благополучие любой цивилизации.

Отрицательное, к сведению людей самоуверенных и агрессивных, приносит вред не только тем, на кого они обратили свою ярость. Как бумеранг, оно возвращается к его источнику. За всё в этом мире приходится платить. И пусть вы хотите наказать злого человека — это не служит оправданием. Движение, поступок, мысль с отрицательной энергетикой, обращённые к обидчику, неизбежно обратятся злом для вас же.

Избавление от негативных состояний неоценимо. Многие болезни, особенно хронические, оставляют в подсознании свой след — отрицательную мыслеформу. Последняя бывает и следствием психических травм — так называемого «сглаза», «порчи» и т.п. Пока она существует — остается негативная информация — сохраняется болезнь. Нередко усилия врачей поэтому не дают положительных результатов: не устранена энергетическая причина хвори. Напротив, отсекая ущербные мыслеформы, вы подавляете негативную информацию. Теперь организм в состоянии запустить механизмы самовосстановления, поскольку нет более препятствий на пути к выздоровлению — уничтожаются причины болезней.

Попробуем развить эту мысль — обратимся к современным представлениям о биоэнергетике. Каждый из нас, как известно, окружен своим биополем; он находится как бы в энергетическом домике. Домик этот является для него защитой и поэтому не должен иметь повреждений. У него также имеется свободный выход в Космос, откуда к нему поступают подпитывающие потоки энергии. Человек живёт благополучно до тех пор, пока его биополе не имеет изъянов, а энергетические каналы не перекрываются. Если же подобное случается, в системах организма происходит разбалансировка, и наступают разные недуги. А это происходит, когда нарушается духовный покой и начинают одолевать раздражение, зависть, недовольство. Энергетическая оболочка повреждается, и из образовавшейся бреши начинает вытекать энергия. Внутренние «обесточенные» органы начинают хиреть. Да и из Космоса былой поддержки нет. Биоэнерготерапевты как раз и «латают» энергетические пробоины в биополе человека. Лечат прежде всего душевной теплотой, светлыми помыслами, любовью. Разумеется, им помогает и сильнейшее внутреннее зрение, они видят то, что недоступно обычному. Но основное все-таки — положительный настрой. Любовь к врачуемому. Она-то и помогает энергии Космоса прийти на помощь к страждущему.

В чём сила истинных целителей, которая порой потрясает? Главное — они несут Добро. Именно оно лечит — не пассы, массажи, поглаживания. Те, кто наделены этим качеством, — большая редкость, потому и настоящих целителей мало, в основном «примкнувшие». Вокруг нас, в разных проявлениях, много агрессии, и она явно не идёт на убыль: ведь зло рождает зло. А оно рождает болезни, и человеку практически бесполезно идти к врачу: ему надо сначала вылечить душу. Вылечить добром.

Но из каждого положения обычно находится выход. И на негативное гораздо чаще, чем кажется на первый взгляд, тоже можно находить управу.

Колтунов взвешивает: Как нужно относиться к болезням? Обычно люди не задумываются: идут к врачу, а сами усилий не прикладывают. Между тем болезнь — это сигнал Природы: человек шагает не в ногу с её законами. И если идти к тому же врачу или целителю, который сразу способен снять боль, но при этом больной ничего не меняет в своей жизни, то Природа будет повторять свои сигналы; только теперь они будут сильней и ощутимей, вплоть до потери тела. Страдание и боль — это рычаги воздействия на человека, чтобы пробудить самосознание и заставить его понять: не так он делает и не то думает. Работа самосознания — вот ключ к освобождению от негативного. От конфликтов тоже имеется своя польза: они могут быть толч-

ком к росту, если правильно к ним относиться. Надо попытаться услышать и понять иную точку зрения, может, она более правильна по сравнению с твоей, искать новых отношений, а не замыкаться сразу же в своей обиде.

Подход, как видим, довольно необычный. Беседы с Яном Ивановичем и его последователями приводят к тому, что люди начинают менять свои взгляды на вещи, отходят от устоявшихся стереотипов поведения. Как можно было бы снизить накал страстей повсюду, если проявлять уважительность к собеседнику, сделав паузу в словесной баталии и успев подумать: «может, я в чём-то не прав?» А общения на слётах, конференциях, обычных занятиях КСП убеждают — это не просто богатейшая система психофизических упражнений, но и разумный взгляд на мир. И не только отказ от негативных взаимодействий, но и благодарственное отношение к людям разных профессий, которые окружают нас и помогают нам, выращивая овощи, обучая детей, вылечивая больных, управляя транспортом.

Колтунов замечает: Вот вроде понятное каждому слово «совесть». Совесть, со-весть, весть Бога. Да, это весть мира, весть системы самоуправления Космоса, весть его системы самоорганизации: поступить по совести или против. И каждый внутренне всё острее чувствует, что лучше исключить отрицательные мысли, слова, дела, отбросить негативные цели. Но не каждый следует высоким принципам: перевешивают удовольствия, порою низменные устремления. И свобода выбора ведёт к тому, что человек или улучшает себя, или разрушает, либо расширяет круг своих возможностей, либо суживает или вообще утрачивает их.

Но постоянная работа над собой ведёт к тому, что неизбежно начинают возобладать положительные поступки, усиливается взаимодействие Микро- и Макрокосмоса. И последний оказывает поддержку, и всякий раз Человек убеждается, что он принадлежит великому Космическому Братству и только рука об руку с ним может подниматься на более высокие ступени. К нам нередко приходят люди с «букетами» болезней и быстро восстанавливают ослабленное здоровье. Этому, конечно, способствуют бег, различные упражнения, рациональное питание. Но главный фактор — пробуждение самосознания. Без него накачка энергетикой подобна наркотику, который даёт лишь временное облегчение.

Не зря, однако, говорят: «Нет цели труднее, чем подчинить себя себе». Хочешь немного подняться над собой, избавиться от негативного в себе во всех его ипостасях — придётся шевелиться. Даже малое возвышение требует искоренения ряда отрицательных качеств. А для пережигания нажитой отрицательной кармы (грехов), учили древние, необходимо свершение добрых дел без корыстных побуждений. Улучшение идёт трудно. Но всё же какова его, так сказать, технология?

Колтунов отвечает: Нашу натуру можно бы уподобить повозке «человек-экипаж»: здесь лошадь, движущая сила, сродни эмоциональной сфере; вожжи, которые должны быть туго натянуты, — воля (иначе эмоции, или «лошадь», могут вывезти неизвестно куда); кучер, который крепко держит вожжи, — ум; а господин, сидящий позади кучера, — наша духовная сущность. От «господина» зависит воспитание эмоциональной сферы, тренаж воли, пробуждение скрытых в человеке ресурсов, уровень положительных и отрицательных чувств. Иными словами, нужно следить за психоэмоциональной культурой, и первым практическим следствием является настрой на доброжелательность. Как можно воздействовать на него? Попробуйте начать с фиксирования своих мыслей, наблюдая за эмоциями как бы со стороны. Прислушиваясь к ним, но в то же время не вмешиваясь. Это поможет снимать напряжённое состояние, и вы постепенно привыкнете собой управлять. Твердите себе: ветер моей воли разгонит тучи отрицательных эмоций. Любое раздражение старайтесь мысленно превратить в прекрасный цветок, отыскать в отрицательном явлении положительные стороны. Так постепенно вырабатывается понимание того, что тело — «повозка духа», развивается адекватная оценка событийности, исчезает ненависть по отношению к негативному, возникает желание помочь другим излечить себя, освободиться от ориентации на низкие цели. Так развивается самосознание, утверждается примат духовной сферы над телесной. На такой базе и осваиваются специальные программы аутотренинга, стимулируется развитие творческих способностей, используется колоссальная энергетика Пранаямы, КСП или системы Цигун. Все методы и системы исцеления как бы пропускаются через самосознание. Человек, к примеру, бросает пить, курить, поскольку начинает чувствовать «нутром», как все подобные привычки гасят его энергетику и громадные возможности, переводят его на более низкий уровень развития.

Но относиться к злым людям, как к больным, не отвечая агрессией на агрессию, лишь полдела, полагают в «Космосе». Надо идти дальше, полностью оставаясь хозяином себе, пребывая постоянно в умиротворенном состоянии, не стараясь отыскивать мрачное чуть ли не на каждом шагу. Не случайно древние говорили, что продвижение нужно начинать с очищения своих

мыслей и языка. Не о том ли говорит и наша пословица: «Кому всё не годится, тот и сам не годится»?

Вот они, азы самоконтроля — твой взгляд на окружающий мир. О чём проницательно говорится в Благовествовании от Луки: «Ваши глаза — светильник вашему телу. Если глаза ваши видят ясно, то и всё ваше тело будет полно света. Если же глаза не видят ясно, то и всё ваше тело будет полно тьмы». Сопоставим эту мудрость с излагаемой концепцией о значении Космоса и нашем месте в нём. Почти точь в точь, но с позиций нового миросозерцания. Приглядимся: способность смотреть на мир доброжелательно — не что иное, как умение жить в унисон с положительными сигналами Вселенной. И если последнее выполняется, то попросту радостнее живётся («тело будет полно света»).

Система КСП, используя драгоценный опыт человечества по пробуждению самосознания, утверждает, что любые негативные взаимодействия, поступки против внутренней совести (она-то нас никогда не обманывает!) ведут к повреждению систем самоуправления, самоорганизации, биокодов, биоалгоритмов, биопрограмм и далее — рациональных отношений Микро- и Макрокосмоса. Позволю себе повторить эти положения, уж очень велика внутренняя инерция людская. Тем более, что поступки человека становятся всё более неадекватными «политике» Макрокосмоса и в итоге выводят его из строя.

«А нельзя ли побольше конкретики, — спросит нетерпеливый читатель, — как нейтрализовать негативные явления и по какому пути идти, чтобы помочь себе?»

Если ощущается чье-то отрицательное воздействие, надо сфокусировать искренне мысли на благе — пусть не удивляется читатель — да, да, именно для тех, от кого идёт негативный сигнал. Тогда последний возвращается к его источнику, не принося вреда тому, кому был адресован. И если генерировать позитивные мысли, будут создаваться и условия для уменьшения (исключения) внешних психологических воздействий. Теперь о другом. Восстановлению поврежденных биокодов, биопрограмм, систем регуляции способствуют положительные цели и психологический настрой, свершение высоко-позитивных устремлений. Заодно они помогают нравственно излечиться и тем, от кого течет зло. Подобные методы описаны в ряде древних рукописей, в специальных системах У-шу, Конг-фу, Айкидо, Тоэквандо, в различных формах Йоги, в шаманизме, древней магии. И идущие по пути КСП используют все свои возможности, дабы отвратить заблуждающегося от зла, помочь ему отделаться от негативного в любых проявлениях.

## Невероятное — очевидное

Человек уверовал во всемогущество науки, которая-де способна объяснить все-все на свете. Это и хорошо, и немного опасно. Хорошо, когда он убеждён, что постепенно доберётся до всех тайн природы. Но настораживает категоричность позиции: ему хочется, чтобы всё было ясно уже сейчас. И если объяснения пока нет, стало быть, нет и явления, которое наблюдалось уже сотни, тысячи раз. Опасная позиция ортодоксов — она ведь идёт от нетерпимости.

Когда занимающиеся в школах КСП «обводят» вокруг своей группы, здания, города, края луч надежды и взывают о благополучии и духовном рождении всего сущего, они способствуют созданию положительного поля взаимодействий. Этому нет чёткого физико-математического объяснения, как, кстати, и четырёхмерному пространству. Но поле имеется, во всяком случае, оно ощущается. А когда появится необходимая научная трактовка, то, может быть, в учебниках по физике будут описаны вопросы активизации пространства и даваться советы, как создать необходимую атмосферу для того или иного воздействия на нашу психику или противодействовать отрицательным влияниям. Пока что будем довольствоваться очевидными, многократно проверенными фактами. А не желающих никак смириться с тем, что на свете полным-полно неразгаданных, но тем не менее, очевидных явлений, можно утешить словами французского ученого Лапласа. Около двухсот лет назад он заметил: «То, что мы знаем, — ограничено, а то, чего не знаем, — бесконечно.».

Своеобразие человеческого восприятия, очерченного рамками мира, в котором он обитает, весьма колоритно показал Альберт Эйнштейн в этюде, вошедшем в сборник «Космическая религия» (Нью-Йорк, 1931 г.): «Представьте себе совершенно сплющенного клопа, живущего на поверхности шара. Этот клоп может быть наделен аналитическим умом, может изучать физику и даже писать книги. Его мир будет двумерным. Мысленно или математически он даже сможет понять, что такое третье измерение, но представить себе это измерение он не сможет. Человек находится точно в таком же положении, как и этот несчастный клоп, с той лишь разницей, что человек трёхмерен. Математически человек может вообразить себе четвертое измерение, но

увидеть его, представить себе наглядно, физически человек не способен. Для него четвертое измерение существует лишь математически. Разум его не может постичь четырёхмерия».

А в другом месте книги Эйнштейн меланхолически замечает: «Каждый человек заключен в темницу своих идей...» Звучит почти безнадёжно, но, может быть, Великий физик был чуть не прав? Однако, язык как-то не поворачивается — все-таки Эйнштейн. Но, может, — коль скоро мы говорим о вещах непривычных — он и прав, и не прав одновременно? Ведь Эйнштейн был физиком, притом великим, и представление у него было о человеке, как о физическом явлении. Но уже не секрет, что физическое тело человека — лишь одно из многих проявлений тел, в которых он пребывает. Оно является частичной копией астрального тела, как бы средоточием «Я» на материальном уровне. Астральное тело состоит из более тонких субстанций, чем физическое; деятельность обоих тел тесно взаимосвязана. В свою очередь, оригиналом для астрального тела служит ментальный, информационный и другие прообразы, которые ещё больше отделены от материальности физического мира. Пространнее здесь речь о них не пойдёт, но резонно предположить, что пресловутый клоп сможет постичь трёхмерный мир, а разум человека — четырёхмерный. И тогда все удовлетворёны: физики правы, когда злополучный клоп и подобные существа рассматриваются в рамках «их» мира, но в пределах астрального и более тонких миров, правда за инакомыслящими («инакомыслящие» — с позиций ортодоксальных материалистов).

Не лишним будет сказать и о некоторых представлениях, которые выходят за рамки привычных, но с коими безоговорочно считаются люди прогрессивного мышления. Те же приверженцы системы КСП используют их в своей методе. Известно, что жизнеспособность человека покоится на двух началах — психическом и физическом. И современная медицина с биологией признают только психосоматическое («сома» по-латыни «тело») единство человека. Между тем подобное толкование — лишь внешнее проявление природы человека. По учению древней Аюрведы, за телесной и духовной реальностями стоит ещё одна, она-то и является основной, а тело и сознание — лишь её производные. «Пара» (на санскрите — «за» или «сверх») — имя этой глубинной, внутренней реальности, которой подчинены ранее называвшиеся. Её невозможно обнаружить привычными методами анатомии и физиологии. За нашим физическим сердцем в области «пара» находится другое сердце, за мозгом — другой мозг и т.д.; от них в конечном счёте и зависит деятельность наших органов. Но таинственное (если исходить только из древних толкований) «пара» уже находит объяснение на языке современной науки: это, возможно, квантовое поле, лежащее внутри нас. И уже нащупывается ключ к управлению этим полем, и создаётся система приёмов — она облегчит проникновение в данную область. Выйдя на новый уровень знания, можно будет производить любые изменения в своём теле, ибо клетки физического тела прислушиваются к сигналам, идущим от квантового поля. Заманчивая перспектива, не так ли? И не одна ещё возможность откроется в ходе поиска путей и методов самосовершенствования.

Должен признаться, однако, что не все приведенные выше положения, в том числе и развиваемые школой Яна Ивановича, воспринимались с самого начала, как очевидные. Некоторые стали проясняться лишь постепенно, но, главное, убеждённость все-таки приходила. К этим «расстыковкам» придётся возвращаться, но об одной расскажу сейчас.

Человек составляет одно целое с Космосом, может улавливать Вселенские сигналы, и от того, как он будет их воспринимать, зависит его характер и судьба. А как, собственно, это показать? Со студенческой, со школьной скамьи усваивался догмат: «практика — критерий истины». Предтечей ему служили несомненные успехи естествознания; они укрепили позиции воинствующих материалистов. И стало непреложным: те или иные явления заслуживают доверия, если их можно повторить. Если же нет, то это простая случайность, либо элементарное шарлатанство. Между тем всё больше накапливалось фактов, которые наука объяснить не могла, и даже не в новых её областях. Мы уже давно свыклись с выражениями вроде: «почувствовать тяжёлый взгляд», «охватило мрачное предчувствие» — и не собираемся высмеивать их. Но все-таки какова природа известных, но непонятных явлений, и, кстати, какими органами чувств они фиксируются? Когда человек касается обнаженного провода и сразу отдергивает руку, мы показываем на вольтметр и этим довольствуемся. С механическими явлениями ещё проще. А как быть, к примеру, с телепатическими явлениями, кои предавались анафеме не одно десятилетие? Нет приборов, что улавливают их, считают ортодоксы, стало быть, нет и явлений. Но, может быть, есть неизвестные нам поля, которые ответственны за «аномальные» явления? А пока наука не нашла их, не стоило бы втискивать всё в прокрустово ложе известных на сегодня пространственных структур.

И с природой космических воздействий то же самое. В нынешнюю классификацию явлений, предлагаемую нам учебниками физики, они не вписываются. Однако очевидным фактом

является для миллионов людей дыхание Космоса в так называемые «тяжёлые дни», когда резко падает работоспособность, наступает депрессия, возникают психопатические реакции. А назавтра человек сам себе удивляется: что с ним вчера происходило? И подтверждается: да, есть каналы нашего общения с Космосом, но оценить взаимодействие количественно, как силу электрического тока, мы на сей день не способны. Другой пример. Мы знаем тех, кто умеет быстро повышать свой потенциал, «подпитываться» энергией Космоса. И только. Как осуществляется эта связь, какими механизмами — они не знают. И никто не знает. Сегодня не знает. Но со временем будет найдено какое-нибудь ответственное за это икс- или зэт-поле, изобретены нужные приборы, и всё станет на свои места. А пока будем накапливать информацию и довольствоваться тем, что кое-кто эмпирически улавливает, развивает эти поля, проникается ими. Не будем пытаться объяснять подобные явления на нынешнем уровне науки. Ну, нет пока соответствующих датчиков, но есть та же система КСП, которая позволяет достигнуть многого, и будем довольствоваться этим.

Колтунов уточняет: Да, сегодня нельзя говорить о конкретных датчиках, но главный датчик — сам Человек. Он фиксирует ощущения, обрабатывает их, выдает суждения о результатах взаимодействия с Космосом. Посредством разных контактов — через взгляд, слух, благодаря интуиции и т.д., хотя, конечно, до конца всё необъяснимо. Очень многое связано с работой правого полушария головного мозга; известно, что оно отвечает за психоэмоциональное восприятие окружающего пространства, наше образное мышление, но пока что рядовым гражданином используется 2-3% его потенциала. Между тем «Дневники» членов нашего клуба свидетельствуют о том, чего можно достигнуть при реализации хотя бы части «не проснувшихся» на сегодня способностей. Впрочем, кое-что используется в разрабатываемых сейчас учебных программах для педагогов. От развития данного направления в немалой степени зависит цивилизация будущего, и это не громкие слова.

Согласно древним литературным источникам, человек при длительной специальной подготовке и соблюдении строгой самодисциплины может получить исключительные результаты в развитии высших способностей. Далёко не о всех о них нам приходилось даже слышать. Вот хотя бы: вхождение в энергоинформационную связь с любым объектом на Земле и в Космосе; подключение к внешнему (космическому) информационному полю; понимание любых языков людей; общение с растениями, с другими существами при мысленной концентрации; неограниченное получение энергии Космоса; направление энергии на любой объект; передача мысли и образов на любое расстояние в Космосе; приобретение интуитивной информации по любому вопросу; перемещение своего тела в гравитационных полях (левитация) и во времени; энергетическое (праническое) лечение любых биообъектов; пережигание (снятие) информационного воздействия «груза» отрицательных поступков, слов и т.п.; ощущение бесконечно малых и бесконечно больших объектов; работа с мыслеобразами любых объектов в пространстве и во времени; воспроизведение полученной информации в течение жизни, а также включение прежней генетической памяти. Развитие многих способностей достижимо и при освоении методик КСП. Кое о чём можно уже сейчас поведать.

Ранее рассказывалось, как Колтунову удалось пообщаться с дельфинами. Весьма интересным тогда оказалось использование биополевого эффекта. Ян Иванович отказался от приманки рыбой. Он решил использовать биополевое взаимодействие и настрой «Я — это ты». И мыслеобраз — призыв к единению — оказался куда более благотворным. Незадолго до того у начальника тамошней лаборатории случился казус: он долго гонялся за дельфином Азом с рыбой в надежде, что к рыбе-то тот обязательно подойдет. А кончилось так: Аз ясно дал понять, что подобного рода контакты его не привлёкают, и хвостом выбросил того из бассейна.

Колтунов рассказывает: Аз подплыл сначала к одной руке, потом к другой — на которых был посыл биополем. Делалось и по-иному: в одной руке рыба, на другой сосредоточено поле, и дельфин шёл к полю. Аз понимал мыслеобразы очень хорошо — мир и добро, просьбы пойти на контакт. Его поле при первом же общении я чувствовал на расстоянии до 30 метров, как и он мое. Был ещё такой момент. Девушка с рыбой стояла на мостике, а я в стороне — на удалении 7-8 м, без рыбы, и дельфин подплыл ко мне. Девушка бросила ему рыбу, потом другую — Аз был недоволен и ударил сильно хвостом по воде так, что обрызгал её, тем самым дал понять: рыба его не интересует, не тот уровень общения. Но потом, по моей мыслепросьбе, стал контактировать с девушкой теплее. Были ещё два молодых дельфина, которые не разрешали касаться их никому. Я попросил Аза «поговорить» с ними, чтобы те повзаимодействовали с тремя сотрудниками дельфинария, Аз передал эту просьбу, и контакт состоялся.

Описанное происходило на Карадаге, в Крыму. Было взаимодействие и в батумском открытом бассейне. Там дельфины привыкли выступать за плату (рыбой). Я попробовал с ними полевые взаимодействия без рыбы. И вот интересная деталь, которая наводит на размышления:

их полевое общение было значительно слабее. Возможно, как раз потому, что они испорчены человеком, т.к. работают за вознаграждение.

Интересно вели себя морские котики. Они никого не подпускали к себе, агрессивно кричали, скалили зубы. Начальник дельфинария попросил: «Пусть хоть один выйдет на контакт». Я предложил ему уйти, остался на помосте один. Сначала вышла одна особь. Я посылал ей мир и добро, она становилась всё спокойнее и спокойнее. Я продолжал этот посыл. Вышли ещё пять котиков, потом ещё. Я протянул руку к одному из них; вначале он выразил недовольство, но потом я настроил его на мир и добро и смог погладить.

О биополях сейчас вспоминают очень часто. Создание их считается многими привилегией избранных, может быть, потому, что физическая сущность биополей слабо изучена. Между тем биополе — обязательная часть природы; оно создаётся всеми живыми объектами, системами. Человек также наследует полевые структуры, идущие от космических взаимодействий. В школах КСП это хорошо понимают и потому развивают способности к полевым взаимосвязям, создающим дополнительные резервы энергии. Взять хотя бы единое биополе, которое создаётся вокруг группы занимающихся. Взаимная подпитка энергией — вот что в большей мере объясняет феномен: неподготовленный новичок пробегает 10-20-километровую дистанцию. А общение Колтунова с дельфином, когда последний понимал просьбы Яна Ивановича и выполнял их, или же когда Колтунов, находясь у себя дома, чувствовал зов животного из дельфинария — это ли не удивительное подтверждёние сказанному? И наверняка имеется множество других полевых сигналов, которые мы пока что не фиксируем, но со временем будем так же легко улавливать, как сейчас радиоволны разных частот посредством радиоприемника.

Биоэнергетику можно причислить к народной медицине — её ведь использовали наши предки для устранения причин ряда болезней. У каждого человека имеется биополе — как бы индикатор состояния его физического тела. Официальная медицина в случае повреждения биополя бессильна — у неё иные каналы воздействия. Но больные быстро излечивались, когда на помощь приходили самородки-биоэнерготерапевты. Из чего вовсе не следует, что народную (нетрадиционную) медицину надо противопоставлять классической. Сторонники КСП справедливо полагают, что будущее за медициной интегральной, которая объединила бы самые полезные методы из арсеналов всевозможных врачеваний, но, главное, из врачевания души.

«Всё истинно большое совершается незаметно», — говорят на Востоке. Никто не может определить тот день, когда следы деятельности людей — тепловые, механические, химические, иные процессы — стали явственно отражаться на состоянии биосреды. Незаметно пришла эпоха ноосферы.

Последние несколько десятилетий картина нашего взаимодействия со Вселенским планктоном изрядно дополнилась. Всё чётче стали обозначаться дополнительные энергоинформационные взаимодействия (ЭИВ). Они, конечно, были всегда, но даже когда В.И.Вернадский создавал учение о ноосфере, о них мало знали. Немного знают и теперь. Посему имеет смысл сказать кое-что об информации, о её неоценённом и пока непонятом значении в жизни человека, для управления его деятельности и, что особенно завораживает, в предвидении его судьбы. Вот соображения заведующего отделом науки Центра биоэнергетики «Ирион» А.С.Вуля: «Любая информация находится в волновой форме одновременно во всём пространстве Космоса... Но никогда вся информация не может быть собрана только в одной точке. Она всегда остается распространенной в Космосе. Причём в каждой точке Космоса одновременно есть информация о любой другой точке, практически, информация обо всем. А так как Космос представляет собой многомерное поле, и часть измерений представляет собой пространство, а часть воспринимается нами как время, то это информация обо всем, что находится в любой точке пространства и в любой точке времени. всё, что произошло (или произойдёт, по нашим понятиям) в любой точке пространства-времени, отражено в энергоинформационном поле Космоса, и мы, в принципе, можем получить в любой момент и в любом месте Космоса доступ к этой информации. Остались пустяки — научиться получать доступ к этой информации». Читатель, надо думать, оценит как ясность изложения новейших вопросов, так и изящный юмор последней фразы.

Всё серьезнее встают перед нами проблемы экологии, поддержания нормальной среды обитания человека. И теперь ясно, что в решение последней должно включать и Космос. И не только из-за «мусора», блуждающего во Вселенских высях после тысяч полетов космических кораблей и спутников. Нет, тут и информационные поля, интенсивность которых непрерывно растет, — они ведь тоже воздействуют на человека. Очаги повышенной психической агрессивности, возникающие в разных местах, где земляне не могут поладить между собой, изменяют структуру ноосферы, последствия чего понемногу сказываются на всех нас. Происходит деформация на разных уровнях управляющих и исполнительных систем организма. Колтунов несколько десятилетий назад впервые задумался о повреждении биоалгоритмов, искажении при-

роды биокодов и биопрограмм, которые отрегулированы в ходе многотысячелетней эволюции и регламентируют отношения рода человеческого со средой. Нарушается биоэнергоинформационное равновесие, ответные реакции организма на окружающий мир становятся непредсказуемыми. Особенно сильны искажения биоалгоритмов в государствах с высокой напряженностью жизни, они связаны также с уменьшением физической подвижности, неправильным питанием, потерей контроля над эмоциями, стрессовыми ситуациями, неправильными взаимодействиями. Отрицательно влияют также ослабление самоконтроля и саморегулирования, потворство разным прихотям, неправильные условия выращивания и хранения биопродуктов, технологии приготовления и потребления пищи.

Вот сколько разных и неожиданных факторов способны привести к внутренней разбалансировке. А в результате — многочисленные заболевания (ведь при этих условиях системы управления внутренними органами искажены), упадок творческого потенциала, сокращение длительности активной жизни, неполное использование различных ресурсов отдельного человека, а в целом и общества. Мы набрасываемся на лекарства, мечемся от одной оздоровительной системы к другой, а толку мало. По причинам, уже приводившимся: не там ищем, не так исправляем. Где же выход? А к нему и идём — настройка процессов в сознании и подсознании должна обязательно быть под контролем самосознания. И произойдёт постепенная коррекция управляющих систем организма. Вести же данную работу можно с использованием и древнего опыта по подготовке «продвинутых людей», и современного — для обучения операторов напряжённых служб, космонавтов, спортсменов высшего класса. Не только чистота водоемов, воздушной оболочки, потребляемой пищи должны заботить нас, но и чистота информационного поля космического океана.

Мир един, это мы усвоили ещё со школы. Един, поскольку состоит из материи. Но материальность всего сущего — лишь физическая сторона, другое представление о мире у нас отсутствовало. Да, собственно, и потребности в нём не было при господстве ортодоксальных воззрений. Хотя бы об упоминавшейся энергоинформационной природе мира. Да и мировая наука не особенно была на высоте. Но сейчас картина Космоса в данном плане стала проясняться. И большую лепту здесь внес Ян Иванович Колтунов.

В основе ЭИВ, естественно, лежит мысль, мыслеобраз, мыслеформа. Именно они — главная сила Космоса, обеспечивающая его самоорганизацию, самоуправление и взаимодействие с проявлениями всего сущего в мыслеобразах. Благодаря ЭИВ формируется и наше самосознание. Мыслеобразы позитивного характера определяют гармоничное саморазвитие, негативные же ведут к деградации, упадку и гибели. Благодаря доминирующему характеру первых, Мир самоорганизуется, самотворится. И чтобы процесс шёл в благоприятном направлении, нужно объединить самосознание людей с превалированием высших целей, процессов гармонии. Саморазвитие любого человека беспредельно. А зависит оно от глубины чувства доброжелательности, единения с Миром, расширения взаимодействий с элементами Макрокосмоса и самопознания.

Последователи Колтунова для пробуждения самосознания широко используют силу мысли. Вот один из их отлаженных приёмов: одновременно несколько человек концентрируют внимание на определённых мыслеформах. Подобная фокусировка позволяет структурировать пространство, закрепляя нужные, положительные сигналы и взаимодействия в данном уголке Вселенной. И такое позитивное взаимодействие весьма способствует нашему гармоничному саморазвитию, выходу на уровень космических систем и контактов.

А что направляет самосознание каждого индивидуума, от чего зависит оно? В каждом состоянии и в любой момент через мысль человек получает Вселенские сигналы от систем самоорганизации Мира (Космокомпьютера Мира, живого Космоса, по одному из определений Колтунова) об оптимальном дальнейшем его Пути, который находится в соответствии с Путем Всего Мира в целом. Прием сигналов происходит непрерывно, и если мы прислушиваемся к ним, следуем им в жизни, приносит положительный результат, если ему не препятствуют негативные мыслеформы человека. Мыслеобразы и их взаимодействия — основа саморазвития каждого сущего, и всё, что происходит в мире, — частные варианты проявления живого Космоса.

К сожалению, дискуссия об ЭИВ в биосистемах в человеческом обществе явно затянулась. Однозначного подхода к проблеме нет и по сию пору; подготовка в государственных системах воспитания и обучения не включает развития возможностей в данной области. Многие учёные по-прежнему объявляют всё это химерой, хотя идёт стремительное развитие банка данных по объёмам и видам ЭИВ. И мы являемся свидетелями пересмотра фундаментальных положений биологической науки и осознания понятия «жизнь» (кто возьмется сейчас всерьёз повторять за одним из «основоположников», что жизнь — всего лишь «форма существования белковых тел»?).

Колтунов резюмирует: Хотя интенсивность процессов информации в биологических системах непрерывно растет, большинство учёных не изучают громадный опыт подготовки человека, унаследованный от различных школ древности. Более того — они объявляют его невежественным, мистическим. И не желают замечать запросов Homo sapiens, непрерывно идущего по пути Высокого Развития, носителя разума земного и ученика разума космического. Их однобокие взгляды, игнорирование богатой практики расширения ЭИВ человека разумного с окружающим миром, привели к крупным потерям для общества — к ущербу моральных и этических ценностей, резкому спаду духовности, развитию суперпотребительства, загрязнению биосферы и ноосферы. Мы весьма обеспокоены этим и на основе освоения, сопоставления методов разработали свою, синтетическую систему психофизического воспитания (КСП). И показали, сколь поразительны её возможности по активации человеческого фактора в наших нелегких условиях жизни. Были выявлены и изучены ЭИВ человека в Макро- и Микрокосмосе, в социуме и природной среде, помогающие ускорению творческих процессов, экономии продуктов питания, очищению ноосферы от загрязнения человеком, которого пока что нельзя назвать до конца разумным.

Заинтересовавшиеся освоением методов ЭИВ могут найти их по окончании повествования в «Приложениях».

## Предтечи КСП

Колтунов вносит ясность: Самосовершенствование человека, вообще говоря, — вещь не новая. Мы развиваем и осмысливаем этот путь, исходя из своего опыта и современного уровня знаний. Напомним о наблюдениях древних: если человек соблюдает правила этики и морали, то он может (после обучения, конечно) развить у себя удивительные способности, скажем, на каком-то этапе, как у факиров. Они отмечали также, что в состоянии расслабления можно вводить новые, психологические установки, биоалгоритмы, коды в свои системы (разумеется, у них была своя терминология), которые сохраняются как остаточные явления после выхода из состояния расслабления и закрепляются упорными тренировками. Наконец, древним было известно о наличии у человека чакр — основных семи энергоинформационных жизненных центров. Вы слышали выражение: «на седьмом небе?» Оно отражает реальность. Это состояние, когда у человека благодаря освобождению от бездуховности раскрываются новые способности, очищаются информационные энергетические каналы, управляющие системы (у индусов — это Нади, у китайцев — меридианы и точки акупунктуры, у японцев — система Ки и Ци). Древние говорили, что у людей частично развиты только нижние чакры, а человек с развитыми верхними (четвертой, пятой, шестой, седьмой) чакрами и более очищенными нижними, может управлять всеми системами организма. У него раскрываются новые органы чувств (кроме известных пяти). Биолог В.Н.Пушкин, к примеру, способен улавливать взаимодействие растения с человеком. Можно развить и другие чувства: прохлады, снятия тяжести, ощущения пульса в любой части тела, потери чувства боли, тела, полевого контакта с теми же дельфинами на большом расстоянии от них. Человек может неограниченно идти по этому пути, и жизнь его станет намного богаче.

Когда слышат о том, что возможности человека могут развиваться неограниченно, это воспринимается с большим подъёмом. Но, бывает, этот подъём немного ослабевает, когда неоднократно напоминают, что достигается саморазвитие трудом души и далёко не сразу. Нужен большой и тернистый путь подготовки. И главное в нём — подчинение тела самосознанию, о пробуждении души говорили все древние школы. «Родиться в Духе», — этому рождению отдавали предпочтение перед физическим. Выход на более высокую ступень развития может совершиться и в очень раннем возрасте: у великого индийского просветителя Рамакришны он произошёл в четыре года. Но исходное состояние, с которого начинается духовное пробуждение, у людей разное и данные для дальнейшего развития тоже, неодинаковыми могут быть и результаты. Однако они придут обязательно. И не только ради себя надо стараться. Об этом проникновенно писала Е.И.Рерих. Она считала, что самая великая польза, которую мы можем принёсти, состоит в том, чтобы путем расширения сознания, улучшения и обогащения мышления и очищения сердца усилить наши излучения, и таким поднятием вибраций оздоровляюще действовать на всё окружающее. Она предупреждала, что пока человечество не осознает своего места и назначения в Космосе, пока не будут признаны закон перевоплощения, закон кармы, и усвоена обоюдная зависимость всего сущего и соответственная великая ответственность человека... — до тех пор не будут осуществлены мир, свобода и счастье человека, и великое служение общему благу останется в пределах отвлеченности. Е.И.Рерих надеялась, что грядущая эпоха с её осо-

бенным сочетанием космических лучей поможет пробудить сознание, и новое поколение поймет всю преступность зачинщиков самоистребления не только посредством пушек и газов, но, главным образом, через разъединение и недопустимые злобные и убийственные мысленные посылы.

Колтунов сочувствует: Возможно, что некоторые положения, высказанные Еленой Ивановной более полувека назад, сейчас можно было бы выразить несколько по-иному, но важно другое: здесь доходчиво разъясняется, почему обязательно надо пробуждать самосознание. К сожалению, у людей находится тысяча предлогов, чтобы сначала заниматься улучшением того, что вокруг, а свою персону меж тем они тщательно обходят стороной. С предельной прямотой подобное лукавство вскрывает Лев Толстой: «Нам кажется, что настоящая работа — это работа над чем-то внешним: производить, собирать что-нибудь — имущество, дом, скот, плоды, а работать над своей душой — это неважно; а между тем всякая другая, кроме как работа над своей душой, всякая другая работа — пустяки». Пока мы не очистим свою душу, свой Микрокосмос, атмосфера нашего Общего Дома останется загрязненной, отсюда и множество болезней — как душевного, так и физического плана. И чем больше люди вслушиваются в себя, тем больше они начинают ощущать причинную связь своих затруднений с гнетом набравшихся отрицательных взаимодействий.

Каков же выход? Он всё тот же: питать положительные мысли, посвящать себя добрым делам, устремляться к Высокому, следовать заповедям всех народов и школ мудрости и быть последовательным до конца. Благое действие вершится не для того, чтобы получить какую-то выгоду. А самое лучшее — делать добро, не дожидаясь благодарности, тем более мзды. чем больше пребывает человек в таком состоянии, тем быстрее восстанавливаются управляющие коды, повреждаемые при взаимодействии с расчётливыми людьми.

«Разлад между жизнью теоретической и практической», — заметил однажды А.И. Герцен, сравнивая благие умонастроения в России и истинное положение вещей. И КСП, как и любое движение, не застраховано от подобного разнобоя. Потому вступившим на его стезю напоминают: мало иметь добрые намерения и декларировать их — надо ту же доброту, отзывчивость, милосердие развивать в себе. Иначе ограничимся обрядной стороной, а польза придёт, лишь когда сбудутся помыслы наши.

В арсенале КСП содержатся методы Хатха-йоги и аутогенной тренировки, Шиатсу и акупунктуры без игл, концентрации внимания и режима питания и многое другое. Вместе они воздействуют на психофизический потенциал человека.

Колтунов обобщает: КСП часто называют оздоровительной программой. Но здоровье — не только физическое благополучие, более высокие ступени нравственного, интеллектуального развития помогут человеку избавиться от болезней. Вот почему занятия по нашей методике не могут ограничиваться лишь физическими упражнениями. Нужно жить в Высоком — тогда очень быстро растут силы. Всё время помнить о сверхзадаче: помогать другим, нести эстафету опыта и знаний. Когда человек думает лишь о себе, о том, чтобы улучшить только свои показатели — это помыслы эгоистические, и продвижение не просто слабеет — оно становится опасным.

Колтунов использовал в своей системе многое: в упражнениях по КСП можно различить веяния и связи с различными школами. Их на редкость гармоничному синтезу, смеем надеяться, будет посвящено, да не одно, целенаправленное исследование. Но это уже особая статья — определить научный фундамент, выявить оптимальные сочетания программ самообновления. Здесь же последние будут только описаны и, по возможности, систематизированы. Но прежде позволю себе высказать несколько слов о стержне большинства методик самоподготовки КСП — о концентрации внимания.

Обычно говорят, что именно она определила успехи восточных школ совершенствования. А вот на западных землях ей вроде бы внимания уделяли мало. Смотря, однако, кто. Больше века назад доктор С.П.Боткин сформулировал закон, он гласит, что концентрация внимания инициирует внутренний психофизический эффект. Оказывается, механизмы саморегуляции, заложенные в нас, так сильны, что позволяют даже излечивать серьезные заболевания. Вот, коротко, что даёт концентрация внимания. И она является непременным условием при выполнении упражнений последователями Колтунова. Иными словами, работает мысль, которая направлена на задействованную при выполнении упражнений часть тела ( группу мышц). А она, мысль, — сила, производящая действие (по формулировке натуропата В.И.Ежовой). Что ею достигается — говорилось выше.

Поскольку Мир един, ничего нет удивительного в том, что самопрограммирование заложено в природе. В связи с чем вниманию читателя предлагается любопытнейшая гипотеза.

Колтунов полагает: Ч.Дарвином был обоснован метод выживания случайных мутаций — выживают те виды, которые наиболее приспособлены к данным условиям. Но, видимо, не только этот фактор играет роль в эволюции мира. Имело значение и самопрограммирование систем, благодаря концентрированной, энергетизированной мысли, через мыслеобразы, мыслеформы. Ведь каждая биосистема подвергается стрессовой ситуации (рыба, ускользающая от акулы, птица, спасающаяся от хищника). И тогда она формирует у себя новые биологические коды и программы. Через ту же рыбу (птицу), подвергшуюся стрессовому воздействию, вводится новая биопрограмма: происходит самопрограммирование организма биовида. В результате формируются новые возможности, которые закрепляются в следующих поколениях.

## Краеугольные камни

Когда человек укрепляется физически и психически, он этим, обычно и бывает удовлетворён. Сумел оздоровиться — так чего же боле? Кстати, это и косвенная помощь обществу. То, что каждый третий из взрослых американцев бегает трусцой, что десятки миллионов китайцев начинают день с упражнений У-шу и великое множество людей на Востоке (впрочем, и в западных странах их число стремительно растет) предаются медитации, — разве в сумме этого мало? Да, обогащение личных психофизических возможностей — большое дело. Но, убеждёны члены «Космоса», самосовершенствованием нужно заниматься, прежде всего, ради бескорыстной передачи в будущем накопленного опыта другим. Продвигаясь к цели с помощью многопланового и плодоносного самопрограммирования. И постепенно преображение человека становится неотвратимым.

Читатель, смеем надеяться, составил общие представления о некоторых особенностях КСП, ему понятна идеология системы. Пора переходить к её сути, оттенив основные составляющие элементы. Но прежде выделим духовно-нравственные, этические принципы, на которых держится вся методология. Они многообразны, и представляется возможным упомянуть лишь часть из них. Но и этого будет достаточно, чтобы легко понять, какие установки должны соблюдаться при работе над гармоническим развитием личности. Бегло перечислим их.

Укреплять и закаливать организм, раскрывать его потенциальные возможности и развивать их ради блага других. Культивировать чистые дела, слова, мысли, взаимодействия, совершать добрые поступки без расчёта на вознаграждение. Жить по совести (припоминаете, это ведь один из Вселенских сигналов?). Дисциплинировать тело, но и относиться к нему с уважением, как к храму души. Учиться у природы и окружающих при каждом удобном случае: чем больше открывается мир, тем сильнее ощущаешь себя учеником на пути всеобщего развития, уважаешь опыт древних и современников. Ощущать единение: «Я — это Ты» (как делал Колтунов в дельфинарии); отсюда чувство общности с Природой, с Космосом, ответственности за все. Развивать жизнеутверждающее активное состояние. Соблюдать постепенность при освоении методик КСП, размышлять о пользе практических упражнений. Стремиться к совершенству во всем, отдаче в любой позитивно направленной работе (как видим, здесь забота не об изолированной системе, а о правильности образа жизни). Проявлять мужество, бесстрашие и одновременно почтение к старшим (широкий спектр качеств, необходимых в общежитии), твёрдость в отстаивании убеждёний и уважительность в отношениях. Не присваивать чужое ни в делах, ни в мыслях, не контактировать с берущими мзду за обучение и лечение (как бы в укор нынешним «коммерсантам от здоровья», склонным обогащаться на чужом горе). Проявлять умеренность во всех обстоятельствах, особенно при потреблении. Осваивать энергоинформационные методы. Изучать опыт Учителей, «маяков» — людей, овладевших новыми возможностями. Людям, допускающим зло даже в мыслях, нужно помогать в пробуждении самосознания для нормализации взаимодействий с окружающим миром. Использовать юмор только по отношению к себе (правило выглядит будто несолидным, но оно лишний раз показывает, какое значение придается этическим нормам: юмор, к сожалению, понимают далёко не всё, возможны обиды, а они негативно скажутся даже на физическом благополучии).

Принципы комплексного самопрограммирования здесь изложены не полностью, с частыми купюрами. Впрочем, некоторые из них назывались ранее. Однако, имело смысл привести их «под одной крышей», комплектно, с небольшими комментариями, чтобы утвердиться в многогранности и оригинальности уникальной системы психофизического саморазвития. И ещё ряд советов, из них некоторые характерны именно при выполнении КСП. Среди них: по крайней мере, дважды в год проходить освидетельствование у врача; заниматься в проветренной, чисто убранной комнате с приятными предметами обихода; растягивать только расслабленные мыш-

цы; не допускать в помещении для занятий отрицательных дел, слов, мыслей, контактов; относиться с уважением ко всем объектам природы и учителям; не выполнять сложных упражнений без учителя и не освоив предварительно более простых; быть предельно внимательным к любому указанию по личной подготовке со стороны учителей и знающих КСП врачей; не пользоваться приобретёнными возможностями в эгоистических целях; каждое новое упражнение осваивать до полного умения, передавая положительный опыт другим с обязательным индивидуальным подходом, с помощью ведущих, а также знающих методы КСП, медицинских работников. А по мере своего духовного и физического роста человек сам придёт к соблюдению ещё некоторых правил, которые будут вытекать из характера и интенсивности нагрузок, из специфики его личности.

При самопрограммировании осваиваются и оттачиваются программы саморазвития, самосовершенствования; постепенно, с переходом от простых методик к сложным. А затем на этих программах формируются внутренние (с телом) и внешние (с обществом, в коллективах, в семьях) взаимодействия. Развитие до высоких уровней — процесс долгий и требует иногда нескольких лет регулярной системной подготовки, а то и всей жизни. Но зато принципиально возможен для любого человека, при любом его исходном состоянии.

Что же закладывается в самопрограммирование (опять-таки, лишь в общих чертах)? Конечно, постановка задачи. Определение исходных данных готовности, степень тренированности обучающегося. Выявление системы психологических и физических средств, которые помогут решению задач. Разработка программы с учетом исходных данных, средств, сроков. Определение алгоритма методики (последовательность, настрой, концентрация внимания, вид дыхания, расслабление, продолжительность, условия реализации). Полезна и корректировка аутопрограммы сообразно с возможностями обучающегося, изменением исходных данных или с накоплением опыта. Проведение самопроверок по мере освоения аутопрограммы и введения её в долгосрочную память. Увязка действующей аутопрограммы с алгоритмами ранее отработанных аутопрограмм (о сути последних и «технологии» их введения поговорим чуть позднее).

Не боясь показаться назойливым, ещё раз напомню: использование методик приносит большую пользу, но необходимо соблюдать моральные и нравственные требования, полный самоконтроль, различающее знание, следование Вселенским сигналам. Не будет этого — надо обижаться только на себя. Самопрограммирование реализуется лишь при гармонии духовного и физического начал, непрерывном стремлении к познанию законов природы и общества, возрастающем единстве с окружающим миром во всевозможных его проявлениях. Это подтверждается древним опытом «посвященных» людей, хотя, разумеется, надо считаться с особенностями нынешнего образа жизни, с эффективными методиками науки и техники.

А теперь пора ознакомиться с основными этапами освоения КСП.

### 1. Пробуждение самосознания

С выработки самосознания начинается любой процесс самосовершенствования. Оно не только первое, но и ведущее звено обучения — так полагали Учителя древних школ. Как раз благодаря ему быстрее осваиваются новые возможности, и образ жизни становится гораздо продуктивнее. Пробуждение самосознания ускоряется благодаря ряду факторов. Их можно перечислить; некоторые из них покажутся знакомыми внимательному читателю. Итак, установка на положительный настрой, за счёт которого будет происходить улучшение биокодов, биопрограмм.

Выполнение любой работы ради приобретения новых возможностей, возвышающих образ жизни. Соблюдение осторожности при проявлении новых эмоций: ведь взаимодействия отрицательного плана способны оказаться весьма значительными. Отношение к духовному богатству, нравственной чистоте как к основной ценностной характеристике человека, физическое состояние и его совершенство — подчиненные показатели. Последняя посылка придает понятию «здоровье» более широкий смысл, поскольку отражает качество взаимодействий с окружающим миром; восстановление физического и психического здоровья будет наградой за регулярный труд по реализации принципов КСП.

Любая мысль, любой мыслеобраз — причина определённых взаимодействий в среде. Они оказывают большое пробуждающее влияние на личность. Особо, пожалуй, следует выделить называвшуюся выше настройку индивидуума на положительный лад: без неё возможности организма — в труде, на отдыхе, при взаимоотношениях в обществе — резко снижаются.

Приведенные тезисы будут по мере необходимости поясняться, а сейчас надо бы разобраться с двумя понятиями, которые довольно часто смешивают. Самопознанию — да, самовнушению — нет, так коротко следовало бы обозначить одну из принципиальных установок последователей Колтунова. Вроде эти понятия близки друг другу, но лишь на беглый взгляд. Ведь методы гипноза (самогипноза или самовнушения) почти неизбежно сопровождаются потерями для самосознания. А заповеди КСП гласят: самое главное — пробуждение индивидуальности, соединение Человека с самоорганизацией Космоса. Поэтому Колтунов абсолютно убеждён, что внушение и самовнушение нужно заменить сознательным подходом, пониманием того, что и во имя чего мы реализуем, мысленным общением с системой самоорганизации Космоса, Абсолюта. Именно на такой основе происходят удивительные изменения, которые не требуют участия гипнотизеров, волей-неволей наносящих ущерб личности. Вдобавок гипнотизеры бывают разные, их воздействие приводит и к откровенно отрицательным явлениям (плач, рыдание, ухудшение состояния).

Однажды у меня появилось сомнение, и захотелось узнать точку зрения Яна Ивановича.

Автор: Но есть много примеров, когда человек хочет себя подбодрить, воздействовать на какой-либо «барахлящий» орган, когда у него тревожное состояние, и он говорит себе: «Я ничего не боюсь, я храбрый» — и достигает в итоге нужного состояния. Что здесь вредного? Я говорю только о самовнушении: «я не боюсь своего начальника», «в мире много хорошего и не так уж всё грязно» и т.д.

Колтунов: Мы исключаем в своей практике ненависть, в том числе и к своим дурным поступкам. Мы обращаемся к заповедям древних: ненавистью не искоренишь ненависть. И потому выступаем против яростного отрицания, пусть даже и в благих целях. Вместо слов «никогда не нужно говорить ложь» полагается «всегда говорим правду». Эта формула соответствует Вселенским сигналам, и здесь исключается внушение через дополнительные источники. Утверждение «не говорить ложь» содержит отрицание, разрушающее систему саморегуляции. Упоминание лжи формирует представление о ней, которое идёт в мир и энергетически подпитывает ложь, способствует её усилению в мире. Процесс образных представлений, подключения правого полушария мозга, установки на Высокое, на следование Вселенским сигналам оказывается более эффективным, чем силовой метод отрицания, к которому относятся и некоторые виды аутотренинга. Особенно когда появляются формулы вроде «ненавижу плохую работу своего желудка» (лучше разобраться, за что расплачиваетесь).

Автор: Согласен, что не должно быть формул типа: «ненавижу самой лютой злобой свою лень, тягу к спиртному», но как быть с «хочу, чтобы все сосуды моего головного мозга были расширены», «у меня на душе радостно» и т.д.?

Колтунов: Это уже взаимодействие с данным органом. Зачем расширять все сосуды, может быть зажат один? Важнее мысленное представление о реальном взаимодействии в зоне зажима. Например, если болит голова, мы делаем так: на вдохе — мысленный забор энергии, а на выдохе вместе с током крови посылка этой энергии в те места головного мозга, где происходит зажатие сосудов с представлением о расслаблении, снятии спазма и т.д. Боль быстро исчезает, но следует подумать о причине боли. Может быть, вы плохо о ком-то подумали, и к вам вернулся ответный сигнал, вызвав перенапряжение и боль. Или вы находились в плену у негативных мыслей, эмоций и они привлёкли такой же негатив к вашей сущности, что и привело к дискомфорту.

### 2. Освоение элементов самопрограммирования

Этот путь многоэтапный, бескрайний, как Космос. На каждом этапе человеком он преодолевается постепенно. И постепенно осваиваются упражнения статического и динамического характера.

Мы подошли сейчас к сердцевине учения о КСП, и имеет смысл договориться об основных понятиях. Самопрограммирование основано на известной издревле возможности вводить и закреплять заданную настройку любого органа, системы, а то и организма в целом. При этом нужно помнить о двух обеспечивающих этот процесс условиях: состоянии полного расслабления (релаксации) и управлении самосознанием. Настройка достигается при направленном воздействии слова за счёт мысленной концентрации. Очень важное обстоятельство: организм может в этот момент давать различные реакции, а потому прогнозируются его возможные ответы. В состоянии полного расслабления под контролем сознания в сложившиеся личные биологические коды, программы, подпрограммы легче вводятся новые их варианты и совершенствуются прежние.

К освоению самопрограммирования надо быть подготовленным. Владеть основами аутогенной тренировки, укрепления воли, активизации личности. Конечно же, обязательно выполнение правил этики и морали, поддержание положительных эмоций и чувства единения с природой, исключение негативных качеств (жадности, трусости, ложного стыда, национальных предрассудков, ненависти, самодовольства, безапелляционности, возможности присвоения чужого труда). Очень важно осознание и искупление груза негативной кармы бескорыстным совершением добрых дел. Упомянутое способствует глубочайшему расслаблению, при котором организм как самонастраивающаяся система входит в оптимальное состояние для введения новых программ. Перед нами живой пример. Если во время бега, особенно зимой, в состоянии расслабления, постепенно снять одежду и остаться только в купальном костюме, организм сохранит оптимальную настройку на все внешние воздействия (ветер, солнце, снег), отрицательной реакции обычно не наблюдается. Если же напрягать отдельные мышцы и длительно сохранять напряжение в процессе бега, то можно получить обморожение, повредить отдельные физиологические системы. Значение расслабления при выполнении программ очевидно. Видимо, объяснение в том, что оно сохраняет громадный запас внутренней энергии, которая в привычном для нас состоянии бесцельно расходуется, распыляется из-за постоянно напряжённых, чаще без особой надобности, частей тела. Только расслабление вовсе не подразумевает пребывание в лежачем положении: оно лишь внешне несёт абсолютный покой, на самом деле при нём отдельные мышцы (живота, грудной клетки, предплечий) могут быть напряжены — это лишь квазирелаксационное состояние. Расслаблено должно быть абсолютно всё, что не может быть не расслаблено, — вот-когда приходит желаемое состояние. А оно может быть в положении сидя, стоя и даже на бегу — только нужно добиться расслабления всех мышц и органов, кроме тех, что обеспечивают движение или другой вид взаимодействия с окружающей средой. Расслабление можно считать состоявшимся, если освобождаемая часть тела перестаёт подавать сигналы в мозг.

Реализации программ расслабления, так же как и пробуждения самосознания, должен сопутствовать положительный настрой. Больше того — он должен предварять начало программ. Согласитесь, что хорошее настроение сейчас — мечта многих, и часто недостижимая. Тревожная обстановка в обществе, незавидный уровень жизни большинства явно не вызывает веселья. И нужно привыкнуть надеяться, прежде всего, на внутренние резервы, создавать положительный настрой самому. Кроме приведенных в «Приложениях» упражнений, помогает даже элементарный бег на месте (не говоря о «настоящем») — усиливается обмен веществ и благодаря этому уровень психической энергии. А она высвобождается в состоянии релаксации и может быть направлена на решение любой задачи. И для излагаемой тоже. Положительный настрой наступает при следовании Вселенским сигналам: если, к примеру, над нами висело чувство вины, и мы искупили его добрыми делами, тогда получаем прощение у самого себя и у того, кому мы причинили вред.

Комплексное самопрограммирование помогает изменить образ жизни, повлиять на многие качества личности, её взаимоотношения с обществом и природой. А возможен и частный вариант: приобретение и утрата строго определённых качеств, введение их на заданное время, необходимое в связи с решением конкретных задач, для эффективной реакции организма на конкретные внешние условия или напряженные состояния (болезнь, травма и пр.).

Прежде чем назвать некоторые методики КСП, что позволит читателю лучше ощутить суть дела, нелишне сделать ряд пояснений.

Первые осваиваемые аутопрограммы должны быть предельно просты. Если периодически сосредоточиваться и мысленно их «проигрывать», это позволит усилить воздействие каждой из них, «нащупыть» устойчивые пути прохождения по различным уровням саморегуляции (интеллектуальному, подсознательному, нервносоматическому, вегетативному, клеточному), подвести к нужным частями организма подкрепляющую энергию и обеспечить ответы последних о своём состоянии. И, конечно, вводить аутопрограмму в кратко- или долговременную память, в сознание, подсознание. Наконец, предусмотреть кодирование импульсов (мыслью, словом, звуком), необходимых для воспроизведения аутопрограмм, что весьма ценно. Благодаря последнему, можно быстро подключать нужные уровни регуляции организма, добиваться нужной последовательности и времени исполнения, реализации одной и даже нескольких аутопрограмм одновременно, или заменять их.

Арсенал различных методик весьма обширен. В «Приложениях» им отведен раздел с названием «Предмет аутопрограмм». Уже перечень их поможет пробудить у читателя начальный интерес к ним. Некоторыми он овладеет сам, но заранее пусть знает: будет много вопросов, и немало загадок появится в собственной психике. Поэтому хорошо, если он будет почаще встречаться с единомышленниками, однако порой помощь придёт к нему только от инструктора

КСП. Но в любом случае его будет интересовать не просто, ч т о такое «аутопрограмма», но и к а к её «вводить». Введение программ на вычислительных машинах для многих дело понятное. А как это можно выполнить применительно к собственной персоне (биосистеме — человек)? Как можно осуществлять самопрограммирование своих физических функций и даже своего сознания?

Колтунов делится опытом: Известно, как необходим для хорошей работоспособной формы качественный сон, он, кстати, и много короче, чем «рваный», беспокойный. Я использовал одну из программ для ускорения процесса отдыха и обмена веществ: перед сном представлял себе, что плыву баттерфляем. Сразу же углублялось дыхание, в этом состоянии засыпал. В результате убыстрялся выброс из организма отходов, ускорялся и процесс восстановления. Частично влияло также образное мышление — включение клеток правого полушария головного мозга. Эффект получался много больше, чем при обычном (статическом) аутотренинге. Но ещё лучше задавать аутопрограмму при динамической медитации в движении. В неё может входить много компонентов или подпрограмм: поза при засыпании, установка на полное расслабление во время сна, на быструю активизацию всех жизненных центров после пробуждения. Или, к примеру, задать себе длительность сна, кратную 1,5 часам. Не всё, наверно, знают, что это является одним из условий его качественности. Мы лучше отдыхаем, если проснемся через 3 часа, чем, скажем, через семь. Ещё одна подпрограмма — выдерживать желаемую длительность сна после предварительной подготовки (сначала просыпаемся от звонка будильника, затем представляя себе стрелку часов, установленную на нужное время). Конечно, требуется известный срок для «выработки», но потом можно будет добиваться нужного эффекта единым пакетом подпрограмм: мысленно произносится слово «сон», после чего следует и расслабление, быстрое засыпание, эффективный отдых, просыпание в необходимый момент и т.п.

Ускорение отдыха возрастает с введением биоалгоритмов и мысленного проигрывания упражнений (разумеется, также при расслаблении). Иллюстрацией служит хотя бы мысленное соблюдение перед сном определённой последовательности элементов йоговских поз или упражнений других систем. Автоматически, без обращения к памяти или записям, производится изменение положения разных частей тела. Делается это с заданной продолжительностью того или иного этапа асаны, выдерживанием режима дыхания, необходимой концентрации внимания, направления взгляда и т.д.

### 3. Некоторые психофизические резервы человека и пути их повышения

Всё более напряжённой становится наша жизнь; всё сложнее и сложнее задачи, которые человеку приходится решать. Всё чаще ему надо поддерживать творческую активность в неожиданных, а порой и стрессовых ситуациях. И нет у него, горемычного, иного выхода, как предельно использовать потенциал своих психофизических возможностей. Вот их сжатый перечень:

быстрейшая адаптация при скачкообразных изменениях внешних факторов, снижение потребности в средствах жизнеобеспечения во время специальной деятельности (в аварийных ситуациях), форсирование возможностей увеличения объёма, скорости и диапазона переработки информации, сохранение или необходимое повышение работоспособности и творческих возможностей в течение заданных интервалов времени, увеличение скорости реакции на внешние воздействия; быстрое восстановление работоспособности и творческой активности после длительной нагрузки, перенесенной болезни, травм, стрессовых ситуаций; предотвращение или преодоление заболеваний при специальных режимах деятельности; сохранение общей и специальной тренированности в условиях ограниченной подвижности или возникающих дополнительных задачах, которые создают помехи для тренировок; увеличение допустимых нагрузок на организм в критических условиях (при резком снижении внешнего давления, изменений состава вдыхаемой газовой смеси, параметров электромагнитного поля, направления и величин действующих ускорений и др.); изменение (уменьшение) уровня эмоциональности в экстремальных ситуациях. Развитие возможности быстрого переключения сознания с одного комплекса деятельности (информации) на другой, реализация творческой отдачи при выполнении сложных программ и дополнительно возникающих задач; освобождение памяти и сознания от отрицательных последствий стрессовых ситуаций и ненужной информации; культивирование положительных эмоций, мыслей, взаимодействий.

Практика показала исключительную важность для операторов напряжённых служб многих аутопрограмм использования резервов. Большинство из них было проверено на себе Я.И.Колтуновым. Сейчас вы ознакомитесь с поразительными вещами, которые достигались:

- сокращение продолжительности времени отдыха (сна) до 3-4,5 часов в сутки при сохранении данного режима в течение нескольких лет;

- поддержание высоких физических и творческих способностей при длительном (до 3,5 суток) полном голодании на воде;

- сокращение числа циклов дыхания (до 3-5 в минуту);

- увеличение на несколько порядков темпов восприятия и ускорение обработки информации.

Специальная психофизическая подготовка в течение 1-2 лет существенно сказывалась на эффективности дыхательного процесса (регулирование разовых задержек после выдоха в пределах 30-50 сек. и после вдоха — 60-90 сек.; у автора системы КСП, соответственно, 40-60 и 120-150 сек. Непрерывное сосредоточение внимания на выбранном объекте стало достигать соответственно нескольких минут и нескольких часов. Адаптация к изменению непривычных внешних факторов — несколько часов и несколько минут. Переключение на другой комплекс информации, что расширяет круг возможностей оператора, — несколько минут и несколько секунд.

Конечно, приступать к самопрограммированию можно лишь после определённой начальной подготовки, и на этом этапе лучше, когда рядом с тобой опытный инструктор. К тому же имеется масса тонкостей, которые не изложить в инструкциях. Но пусть поддержкой служат результаты использования разных вариаций тренировок. И слова из древнеиндийской книги: «Молодой, пожилой, очень старый, даже больной и дряхлый — все достигнут совершенства... постоянной практикой».

### 4. Опыт древних — каким он видится в свете современных взглядов

Многие учёные древности считали, что человек не случайное, а закономерное явление природы; природа нужна человеку, но и человек необходим природе (данный тезис — предтеча основного положения учения КСП о человеке как неотъемлемой части Космического сущего, только оно значительно развило человека). Это воззрение как бы удерживает от того, чтобы целью расширения психофизических возможностей было не тщеславие или стремление к подчинению других людей, а помощь в раскрытии истинно человеческих качеств: ответственность перед людьми и природой, сострадание и поддержка нуждающихся, стремление к гармоническому всестороннему саморазвитию. Лишь при таких установках открывается дорога к улучшению физического, психического и нравственного здоровья.

Границ для развития человека нет, считали древние, но в то же время они ставили и ограничения, которые входят в духовно-нравственный кодекс КСП. Нельзя использовать приобретённые качества в угоду себе, только в крайних случаях (для обороны) они позволительны. Эти убеждения имели основательную базу: глубокое знание психологии, анатомии человека и понимание природы (данные о тончайших нервных каналах — меридианах стали доступны нашей медицине совсем недавно). Однако многочисленные искажения при переписке, спекулятивные изменения текстов в интересах узких сект и отдельных фанатиков привели к тому, что смысл и рекомендации мудрецов нередко завуалированы и должны извлекаться из-под многих слоев специального или случайного искажения истинных текстов. Нужна детальная их проверка с переводом на язык современных научных представлений. Вполне вероятно, что внимательное изучение методов, рекомендованных древними мыслителями, позволит выявить ещё неизвестные современникам явления природы, раскрыть их закономерности.

Колтунов подводит черту: У комплексного (космического) самопрограммирования, как мы видим, много разных сторон — физического, интеллектуального, нравственного планов. И поневоле встает вопрос, что же в нём главное, где тот маяк, который надо всё время держать в поле зрения? КСП — это прежде всего пробуждение самосознания души, стремление нести мир, добро, любовь всему космическому, осознание того, что случайностей не бывает, вся личная и окружающая нас событийность определяется тем, насколько чутко мы прислушиваемся к Вселенским сигналам, какова наша карма. А отсюда наши обязанности перед тем, что происходит, — будь то личное здоровье, общественные дела, благополучие природы, да и космических далей тоже.

Обычно думается, что слова наши, поступки, тем более мысли, касаются самое большее ближайшего окружения. Совсем-совсем не так. Всё в сущем — отражение действий, помыслов, психологического настроя разных людей. Всё непрерывно закладывается в космический компьютер, ничего не проходит вне космической системы наблюдения, самоуправления и самоорганизации, вся информация отражается в ней. И для каждого из нас формируется наиболее эффек-

тивный путь саморазвития и взаимодействия с окружением в любой момент времени. А наше уж дело — действовать в унисон с предлагаемыми решениями или нет.

Положительное, благодарное отношение к сигналам Природы — единственно правильный путь. Позитивное тянет за собой позитивное (по космическому закону — подобное притягивает подобное) — в личных отношениях, служебных делах, везде-везде. И постепенно начинаете замечать, что, живя в ладу с этими знаками, вы становитесь всё удачливее. И коль по такому пути последуют многие, то будет улучшаться общий психологический фон, и нам всем станет легче дышать.

А как относится к идеям КСП Большая Наука? Немного погодя будет приведено много отзывов. Ограничимся пока тем, что теоретические основы и методологию движения одобрили: Институт медико-биологических проблем Министерства здравоохранения СССР, Институт нормальной физиологии АМН СССР, научный совет при Президиуме АН СССР по философским и социальным проблемам науки и техники, межведомственный Совет по комплексной программе «Сознание», Институт психологии АН СССР, академики В.П.Казначеев, Д.С.Лихачев, С.Г.Газенко, Ю.Б.Кобзарев.

Вернемся, однако, к тому, как ведутся практически занятия по КСП.

## Могучий арсенал

До сих пор в основном шли теоретические посылки. Они занимают непривычно большой объём для изданий оздоровительного толка, где обычно чуть не с первых страниц описывается техника разных упражнений. Но согласись, читатель, неожиданен и стержень КСП: абсолютно все его элементы выполняются при безусловном контроле самосознания. В других современных системах этого нет. Равно как и провозглашение постулата: психофизическое совершенствование бесцельно и даже может принёсти вред, если человек духовно не очищен. Потому и понадобились долгие пояснения по морально-этическим нормам поведения и даже неоднократные их повторения — подобное прививается гораздо тяжелее, чем «проработка» разных органов и систем организма. Реализация приведенных аутопрограмм тоже проходит неодинаково и зависит от того, успели проникнуться обучающиеся мировоззрением КСП или нет. И та самая зависимость будет сохраняться и при дальнейшем сомосовершенствовании. Вот теперь позволю себе обратиться к дальнейшему описанию арсенала системы. Прежде всего, это аутопрограммы, разработанные Я.И.Колтуновым. Вот они-то и прокладывают дорогу к новым качествам, способностям, возможностям. С некоторыми знакомство состоялось выше, в главе «Краеугольные камни», а многие будут даны в главе «Методические положения». Смотрите и понемногу втягивайтесь. Ещё раз упомяну, что предлагаемый материал далёк от полного освещения предмета. Хотелось дать представление о сути и эффективности КСП, и, конечно, помочь заинтересовавшимся подключиться к делу.

Начнем с того, как готовится и проводится самопрограммирование в домашних условиях. Указания, смеем надеяться, принёсут известную пользу и тем, кого просто интересуют возможности самосовершенствования. Занятия проводятся рано утром до еды или через 3-4 часа после неё. Перед ними можно принять душ, выпить, сидя на коленях в позе Вирасана, маленькими глотками стакан теплой кипяченой воды. Обязательно проветрить комнату; воздух должен быть сухой, с относительной влажностью 60-80%, сквозняки нежелательны. На ровный пол постелить (всегда одной и той же стороной вверх) хлорвиниловую пленку размером 1,5 х 2,5 (3,0) м, на неё два сложенных одеяла или коврик с чистой простыней. Заниматься надо с минимумом одежды, босиком, после очищения.

Ещё и ещё раз: постоянный самоконтроль сознания. Во время занятий соблюдается тишина, отсутствуют помехи (посторонние беседы, включенные радио или телевизор). Комната должна быть чистой, связана с хорошими воспоминаниями (нежелательно, чтобы в ней происходили неприятные разговоры, ссоры и т.д.); лучше, чтобы окна её выходили на солнечную сторону, желательны живые цветы, картины и фотографии природы.

Заниматься надо ежедневно, в одно и то же время, можно утром и вечером (особенно в начале тренировок). Первые занятия проводить под опытным руководством, желательно с использованием методических пособий. Предпочтительна ориентация тела утром лицом на восток, днем в сторону солнца, после его заката лицом на север. Во время занятий дышать полно, с удобным для себя минимальным ритмом, только через нос; внимание сосредоточено на солнечном сплетении при вдохе, щитовидной и паращитовидной железах при выдохе, если не указаны другие виды концентрации при дыхании.

Перед началом занятий принимают позу Хатха-йоги со скрещенными ногами (Сукхасана, Сидхасана, Падмасана, Полулотос). Другой вариант (поза Вирасана): встают на колени и садятся на пятки, колени плотно сведены, носки ног обращены внутрь, пятки разведены в сторону, руки находятся на коленях ладонями вверх, глаза закрыты, голова держится высоко и прямо. Позвоночник вертикален, стараться приподнять каждый позвонок над нижележащим. В принятом положении сидят несколько минут, желая мира и добра всем и направляя мысли из межбровья и сердечного плексуса концентрированно вперёд, назад, вправо, влево, вверх, по кругу влево по расширяющейся сфере.

После этого лечь в позу Савасаны (ничего не подкладывая под голову) и расслабиться на 3-5 минут, не засыпая. Но при сохранении концентрации внимания. Не допускается переключение внимания на другие мысли; если это произошло, вернуть его к циклу дыхания.

Вот теперь вы более или менее готовы к освоению аутопрограмм. Неукоснительно соблюдаются правила этики и морали, исключаются негативные мысли, культивируются добрые качества — справедливость, помощь нуждающимся, уважение к честному труду, образованию, усиление единства с другими, самопознание во имя увеличения творческой отдачи. Приобретение благожелательных качеств и является предметом самопрограммирования. Не забывайте, что вы делаете первые практические шаги, и нужна последовательность — с постепенным переходом от простого к более сложному, прибегая к необходимому самоанализу. И если последний фиксирует приобретение новых черт и возможностей — это большая победа; их желательно закреплять повторением контрольных упражнений. Достигнутые результаты не положено держать втуне; они должны идти на пользу другим. Тогда проистекает благотворная обратная реакция, о которой упоминалось: положительные взаимодействия, со своей стороны, помогают ускоренно развивать новые возможности, улучшать физическое и психическое здоровье, выходить на более высокий уровень отдачи в адрес всего сущего.

Пора, однако, переходить к групповым практическим занятиям в «Космосе». Набросаем схему их построения; в ней могут быть усилены или, наоборот, урезаны составные её части, но последовательность хорошо бы соблюдать именно такую. Сначала дома выполняется общая подготовка — от элементов самоконтроля (частота пульса и дыхания) до сбора необходимых вещей и предметов, включая необходимую обувь и одежду, блокнот и карандаш для записей, пленку и подстилку для занятий и даже полиэтиленовый мешок для вещей на случай дождя. Затем расслабленный бег к месту занятий (по крайней мере, часть пути), регистрация, первичные добрые взаимодействия с группой.

Перед разминкой в месте сбора опять элементарный самоконтроль. Он же проводится по её окончании.

Поскольку в клубе «Космос» считают, что позитивное отношение к жизни должно быть естественным состоянием, то и занятия начинаются с настроя на мир, добро, восприятие Вселенских сигналов (совести, любви, мудрости), формируется положительное эмоциональное индивидуальное и общее поле. Затем идут упражнения для духовного очищения и подпитки энергией, расслабления, делается самомассаж и суставная гимнастика.

И под конец — бег на месте (в помещении, где и шла разминка). Он необычен: кроме основного своего назначения (нагрузка для сердечно-сосудистой системы и на опорно-двигательный аппарат), он как бы готовит организм к последнему этапу тренировки — медитативному бегу на местности — и потому включает элементы сосредоточения внимания и саморегуляции. Одновременно выполняются поочередно разные движения: повороты корпуса вправо и влево, вращения плеч вперёд, назад, в противоположные стороны, вращения корпуса вправо, влево. Очень интересный и своеобразный момент: во время бега мысленно проигрываются предстоящие упражнения, а затем они переводятся на автоматический режим с контролем подсознания. Одновременно также производится настройка на окружающую местную природу, разные события и воспоминания, укрепляющие положительный эмоциональный фон (образ близкого человека, березовый молодняк, дни отпуска). После перехода на шаг и остановки делается повторный самоконтроль (как перед разминкой), а ещё через пару минут повторяются основные программы самопроверки: положительный настрой, правильное дыхание, расслабление не участвующих в движении мышц и др. Все выбегают на улицу; начинается медитативный или интеллектуальный бег с психологическим аутотренингом. По окончании бега и специальных упражнений после него все собираются на клубный час, где обсуждаются актуальные темы. Заканчивается день занятиями по интересам: изучением философских проблем, упражнениями Хатха-йоги и т.д.

Такова общая структура занятий. Более подробно о них — в «Методических положениях». Так будет делаться и впредь: вначале краткое и цельное представление, а детальная информация по заданному виду тренировок — в конце повествования.

Впрочем, следующая глава, посвященная «изюминке» системы, — динамическому самопрограммированию, дана в привычной манере, без приложений.

Колтунов предупреждает: Разговоры о необходимости регулярных занятий воспринимаются порой с зевотой. Возможно, доводы будут выглядеть яснее и убедительнее, если прибегнуть к элементарному сравнению. Качели, как известно, трудно раскачивать вначале, а по достижении большой амплитуды даже слабые усилия позволяют сохранять её и даже увеличивать. Вот и регулярные занятия без особых затрат времени способны поддерживать (развивать) достигнутые успехи в самопрограммировании. Но они сразу снижаются (качели останавливаются) при пропуске занятий, и прежний уровень в аутогенной тренированности и развитии самопрограммирования так же трудно восстановить, как и раскачать остановившиеся качели.

И немного о неотъемлемой области учения КСП — о питании. О нём можно писать отдельную книгу, а практические сведения пока доступны лишь тем, кто проживает в местах, где находятся филиалы клуба «Космос» и школы, работающие на его основе.

Коротко скажем, что последователи Колтунова — приверженцы сырой вегетарианской пищи. Отношение к ней благоговейное, она рассматривается как дар Природы ибо находится в постоянном взаимодействии с Солнцем, Водой, чистым Воздухом и Ветром. Благодаря такой пище мы лишний раз вступаем в родство с Космосом. А настрой на чистый продукт всегда даёт особое взаимодействие и помогает лучшему его усвоению.

Один из участников совместного похода по Крыму вспоминал, как однажды на привале Ян Иванович преподал урок почтительного отношения к еде. Звучало это примерно так: «Вот вишенка — живая биосистема, творение природы. Посмотрим на её форму, богатый цвет, положим не спеша в рот и не будем торопиться проглатывать. Погладим языком, немного надавив, поблагодарим вишневое дерево, солнце, землю, людей, посадивших деревья и собиравших плоды, ощутим вкус плода, сока ... с ними взаимодействуют все наши системы. Можно направить энергию каждой вишенки на вдохе в чакру, где недостает энергии, а на выдохе направить в Манипуру. Если всегда есть таким образом, то всё усваивается до конца.» И впрямь: когда все стали так делать, то, отведав по 2-3 вишенки на каждого, почувствовали, что насытились.

А вот ещё потрясающе интересный аспект — «пища и... информация». Желающие могут ознакомиться с ним в «Приложениях», где приводится доклад Я.И.Колтунова «Самопрограммирование как метод познания, самопознания, взаимодействий и неограниченного развития человека, общества и природы». Приведены крайне занимательные, хотя порою и резковатые вопросы и исчерпывающие ответы. Он был прочитан в июле 1979 г. и может служить как бы платформой КСП. Там идёт речь о разных проблемах; некоторые их моменты будут сейчас отражены.

Итак, о новом подходе к питанию. У наиболее «продвинутых» последователей Колтунова объём питания в 5-6 раз меньше обычного при отменной физической готовности, высоких творческих возможностях, интеллекте, духовности. О чём можно судить из расчёта продуктов на одного участника 9-дневного слёта, проходившего в июле 1996 г. Вот он: гречка — 1 кг, геркулес — 0,5 кг, шиповник — 0,3 кг, изюм — 0,5 кг, сухофрукты — 1 кг, капуста — 1 кг, овощи — 1 кг, мёд — 0,3 кг, растительное масло — 0,3 кг, орехи — 0,3 кг, семечки — 0,2 кг, пшеница — 0,2 кг, морская капуста сухая молотая — 1 пачка, сухари — 0,5 кг, чечевица (горох) — 0,5 кг, соевые конфеты — 0,3-0,5 кг. Просьба обратить внимание на абсолютно безмясной и безрыбный рацион питания людей, которым приходилось выполнять немалые физические нагрузки. Но это между прочим. Главное — свидетельство об огромных резервах, если взаимодействовать с пищей, а не просто наполнять свою утробу. Как же к этому подходить? Любая биосистема несёт в себе определенный комплекс информации. У того, кто ест пищу, формируются определённые наклонности, ему передаются свойства поедаемого. Так в Индии детям не дают мяса, поскольку его потребление приводит к агрессивности. Каждая клетка живого существа имеет биопрограммы; они взаимодействуют с пищевыми продуктами — биосистемами. Человек как бы анализирует и в известной мере усваивает программы, которые вложены в это живое существо и в убитую биосистему. Как это происходит — это другой, обширнейший вопрос.

Но человек получает энергию из пищи, не просто переваривая её. Поскольку он является биосистемой, количество получаемой энергии во многом зависит от состояния создаваемого им биополя, от уровня самосознания. К сожалению, ортодоксальная наука сводит всё к числу полученных килокалорий, вспоминая, правда, иногда о значении витаминов. Примат психического начала, этических принципов, как повелось, только декларируется, но не используется. А жаль.

## Не счесть алмазов

На просеке появилась небольшая группа бегунов. Необычного в этом, конечно, ничего нет, только зачем они на бегу поворачивают туловище, вращают руками или делают ими махи? Те, кто немного свыкся с идеями комплексного нагружения, после некоторого раздумья, наверно, придут к догадке: для развития навыков управления телом, благодаря одновременному нагружению разных его частей. Не правда ли?

Колтунов раздумывает: Не только. Одновременно выполняются аутопрограммы. Но их введение облегчается рядом факторов, используется методика нашего бега, необычного и многогранного. Как было замечено, бег дополняется различными телодвижениями. Они нужны, чтобы ещё больше повысить уровень обменных и других физиологических процессов, соответственно психической, интеллектуальной энергии. При этом, интенсивнее становится работа мысли; в динамическом состоянии она усиливается по сравнению со статическим — это использовали ещё в аристотелевской школе перипатетиков, где философские вопросы решались во время длительных прогулок. Но это лишь один из краеугольных камней нашей методики. Дело в том, что мы бежим в состоянии динамического расслабления, позитивного настроя, применяя десятки и сотни аутопрограмм...

Если обратиться к самой первой странице нашего рассказа, то там выражалось недоумение: как можно совмещать бег с расслаблением; ведь по каноническим законам аутотренинг (АТ) можно проводить лишь при полном покое. Но можно, оказывается, и в движении — когда расслабляются предельно все мышцы, кроме тех, что в данный момент обеспечивают перемещение. Вот она, одна из ярких находок Колтунова. В корне меняются устоявшиеся взгляды на релаксацию, которую связали с полной неподвижностью. Оказывается, кроме статического, бывает и динамический покой, при котором можно заниматься тем же самопрограммированием. Но тогда пределы АТ изрядно расширяются. Раньше считалось, что он возможен только в статике. А выходит, и в динамике тоже. Но, кроме покоя и движения, других состояний, как известно, нет. И отныне можно говорить об универсальности аутотренинга. Здорово?

Когда мне довелось впервые познакомиться с аутотренингом, достигаемым во время бега или динамического нагружения, который позволяет управлять своим телом, психикой, словом, делать хозяином самого себя, то почувствовалось что-то близкое к давно знакомым методам. Только к каким же? Ну, конечно, к способам переустройства своей личности с помощью аутогенной тренировки. У Щульца, создателя АТ, работа начинается с полного расслабления, благодаря чему практически перестают поступать сигналы в мозг — он становится «чистым», и на него мы «накладываем» нужное задание. Выходит, во время АТ мы тоже себя программируем. И это же культивирует КСП. Так где же разница? Признаться, мне нелегко было задать подобный вопрос Яну Ивановичу: известно, насколько бывают самолюбивы авторы оздоровительных систем, нередко склонные считать, что именно с их приходом люди и начали по-настоящему исцеляться. Итак, какая же реакция наступила?

Колтунов остается невозмутим: Да, имеется общее. Так же, как с учением Йогов, где в большой чести расслабление. Но надо выделять главное, оригинальное, что продвигает людей по пути самосовершенствования. Подойдем с этих позиций и мы. Основная особенность КСП: формировать то или иное качество только в позитивном ключе (в обычных методиках АТ о положительном настрое ни слова). Кроме того, перед самопрограммированием вспоминаются Вселенские сигналы; мы не просто задаем себе установки, как при обычном АТ, а сначала спрашиваем себя, что сделали плохого, приведшего нас к болезням или другим неприятностям, что породило дурные свойства характера, неудачи в жизни. Настрой на следование Вселенским сигналам значительно глубже, чем формальное исключение отрицаний, иногда рекомендуемое при статическом АТ. При всех аутотренингах предварительным этапом служит расслабление, только мы предпочитаем динамическую её разновидность, а не статическую. В этом случае все процессы в организме идут быстрее (обучение, расслабление, переработка информации, усвоение истины, обменные процессы и т.д.), так как в динамике освобождается большое количество психической энергии. Наконец, мы работаем не просто с телом как с таковым, но памятуя, что оно — неотъемлемый элемент мироздания. А теперь подытожим, в чём разница: формирование положительного настроя, проверка, как мы следуем Вселенским сигналам истины, совести, милосердия; динамическое расслабление; осознание себя не просто телом, как при обычном АТ, а частью Космического сущего. После создания такой базы можно вводить аутопрограммы, решать творческие задачи.

Спервоначала условия подготовки к самопрограммированию могут показаться громоздкими. Но к медитативному бегу приступают, в той или иной мере пропитавшись идеями КСП, когда уже «засело» и благожелательное отношение мира и добра ко всему окружающему,

и чувство единения с Космической безбрежностью, и привычка прислушиваться к её предупреждениям. И пробуждение нужного настроя становится естественным и повседневным. Примерно как с людьми, осваивающими обычный АТ: сначала прорабатываются многие формулы ощущения тяжести и тепла в разных участках тела, но когда удалось проторить дорожку к подсознанию, то достаточно произнести про себя общие команды — «лицо», «руки», «ноги», — и наступает быстрое расслабление, а у некоторых оно наступает сразу же, как только принята удобная поза.

И вот наглядный баланс. При динамике быстро наращивается психическая энергия. А благодаря динамическому расслаблению и позитивному настрою, который улучшает взаимодействие с окружающим миром и вдобавок усиливает расслабление, высвобождается большая её доля. Её мы можем использовать по-разному: при решении творческих задач, для избавления от болезней, на эмпатию, (умонастроение, при котором как бы «проигрывается» прошедшее и даётся оценка, как наше поведение отвечает Вселенским сигналам), для введения многих-многих аутопрограмм. Согласно долгому опыту, последние вводятся гораздо легче в описанных условиях. И ещё достигается дополнительный выигрыш: получение мощного заряда энергии, чувства полного отдыха (особенно умственного), исключительной бодрости. В таком состоянии очень эффективно происходит медитация, а набор её объектов, когда читаешь описания тренировок, кажется беспредельным.

Это была общая картина динамического самопрограммирования (ДСП) или динамического аутотренинга (ДАТ). Теперь чуть подробнее о его компонентах.

Ещё раз о положительном настрое — его проявления ведь так многообразны — радоваться всему окружающему, приветствовать встречных; мысленно поклониться знакомым деревьям и обнять их; поприветствовать выгуливаемых собачек и их хозяев; просто улыбаться людям и получать улыбки в ответ. До чего легко подобное выглядит, но как долго к нему привыкаешь. И, конечно, чувство слитности со всем сущим, которое настойчиво утверждается на всех занятиях у Колтунова, когда посылается из межбровья луч любви, мира, добра, вращаемый против часовой стрелки (если смотреть сверху) и вокруг себя, окружающих, здания, района, города, страны, земли и посылаемый затем в Космос. Настрой, который не замыкается на собственной персоне, а нацелен на добро всем и их поддержку, на приобщение всех к космическому единению. Это явно шире, чем самовнушение, при котором ты представляешь, что дышишь целебной праной, пьешь живительную влагу, насыщаешься солнечной энергией. Здесь ты думаешь не только о себе, но желаешь другим благости, они желают тебе и всем того же. Универсальный положительный настрой. Благодаря ему, благодаря получению дополнительной энергетической подпитки (о ней в этой же главе, но чуть позже), смягчаются последствия негативных помыслов. Но он, позитивный настрой, предполагает не просто хорошее расположение духа, а, как уже упоминалось, стремление отдать людям всё лучшее, чем ты овладел при самосовершенствовании.

Ветераны КСП часто напоминают новичкам, что объекты, куда направляется положительное поле, могут быть любыми. Это и гимнастический зал, где проводятся занятия, и лесные просеки, вдоль которых совершается пробежка, и плоскогорье, которое мы охватываем взором, и побережье моря, и дальние страны, которые оно омывает, животное, растение и т.п. Мир и добро каждому, кто по соседству с нами и кто вдалёке, всей стране, планете, Солнцу, Космосу. И единое Вселенское положительное поле отвечает нам тем же.

А вот некоторые наблюдения за тем, как трудно даётся расслабление. Едва не всякий раз ловишь себя на том, что отдельные части туловища (живот, шея, предплечье, бедра) без толку напряжены, будто в состоянии боевой готовности. И бездна энергии распыляется, и возможности для аутопрограммирования гасятся. Появляется заманчивая мысль: нельзя ли добиться того, чтобы расслабление было предельно длительным, почти перманентным состоянием?

И вновь Колтунов: Можно. Тренировкой исключения сигналов в мозг от тех частей тела, которые не задействованы. Не надо забывать и о сознании. Ибо, если ваш разум излишне возбужден делами или помыслами (что-нибудь сделали не по совести, и над вами навис дамоклов меч проступка, Божественное возмездие), такое состояние не исчезнет во время расслабления: нельзя же расслабляться и одновременно раскаиваться. Поэтому важно искупление, которое выражается комплексом: самоуправляемое расслабление тела плюс очищение души.

Опять вспоминается метод эмпатии. Он, как никогда, здесь нужен: пережить по-новому свои неправильные поступки, представлять, как надлежало действовать в те злополучные времена. Напомним ещё раз: эмпатия реализуется с позиций различающего знания, которое напоминает нам о совести, добре, сострадании — тем, что инициируется Вселенскими сигналами. Вот потому и настаивает Ян Иванович, что АТ хоть и необходим, но недостаточен: мало повторения формул внушения. Они дадут полный эффект лишь при настрое на искупление, эмпатию,

иными словами, когда человек становится на позиции Божественного, духовной теплоты, на которой зиждутся учения всех религиозных конфессий. Кстати, медитация тоже должна идти на фоне Вселенских сигналов, представлений о Божественном, иначе она будет формализована, выхолощена.

Ещё несколько слов о самоуправляемом расслаблении. В «Космосе» его применяют при беге, ходьбе, плавании, различных физических упражнениях, для расширения возможностей руководства телом. Для этого чередуют напряжения (на вдохе) и расслабления (на выдохе) различных элементов тела — рук, ног, отдельных их частей и даже взятых порознь пальцев. Полезной она оказалась и для эффективного саморазвития. Вы даёте небольшую нагрузку, скажем, вращаете руку в плечевом суставе; только вращаете — больше нигде не напрягаетесь. Голова тоже не напряжена, полное отключение от внешнего мира, от всех забот, одно только бездумное вращение. И высвобождается большое количество энергии, которая может направляться на решение творческой проблемы, задания по улучшению модели личности и т.п. Достигая как можно большего автоматизма в движении, вы добиваетесь и большего эффекта. Практика здесь накоплена пребольшая.

Процесс динамического самопрограммирования — ДСП и динамических форм обучения складывается из ряда компонентов. Но не от одного правильного их использования зависит конечный эффект — они должны находиться под неусыпным контролем самосознания. И хотя все составные элементы ДСП необходимы, именно ему мы обязаны сотворением своей личности. Не случайно в мудрых книгах говорится о высшем Я, или сверх-Я, которое наблюдает даже за разумом. Разве не доводилось нам ловить себя на том, что Нечто следит за тем, о чём мы думаем, даёт оценку нашим поступкам? Это «высшая инстанция», и, когда мы освобождаем её от суетных ординарных мыслей, она в полной мере проявляет свою мощь и даёт прозрение. Впечатляюще данный эффект показан у Артура Конан-Дойля в романе «Отравленный пояс». И хотя сюжет его фантастичен, выписанная ниже сцена вполне убедительна.

Итак, все земные твари на грани неотвратимой гибели из-за отравленной атмосферы. Выход находит профессор Челленджер. Вот как оценивает он своё состояние в сверхкритической ситуации: «Тогда я призвал на помощь своё разумное высшее Я — истинного Д.Э.Челленджера, который пребывает невозмутимым и непоколебимым, несмотря на все молекулярные возмущения. Я призвал его наблюдать за дурацкими шутками, какие яд попробует сыграть с моим мозгом. И я увидел, что могу оставаться хозяином положения. Я нашёл в себе силу контролировать свою нарушенную психику. Это было замечательным проявлением победы духа над материей...»

Словом, НАД мозгом, психикой, эмоциональной сферой имеется властвующая субстанция. Вот отчего разные авторы дают такой наказ: разрешайте себе только те мысли, которые считаете полезными. Назовите эту субстанцию сверх-Я, высшим Я, просто «Я» — важно, что она может наблюдать и даже управлять нашими мыслями, чувствами, знает о них всё и всегда. Это как бы представитель Абсолюта в вас. Справедлив и термин «самосознание»: под его-то контролем и находятся различные компоненты ДСП. Оно действительно существует, и роль его неоценима. Ему подчинено всё, включая тонкую материю мозга и сердца — области связи с системой самоорганизации Космоса, с обителью Высокого Начала, которое представлено в каждом человеке. Вот как оно высвечено в повести Э.Хемингуэя «Старик и море». Её герою неслыханно везет: на приманку попадается громадная рыбина, которую он никогда и не видывал. Это одновременно становится и трагедией — как справиться с ней? И изможденный старик всё время разговаривает с собой: «Держите меня, ноги! Послужи мне ещё, голова!... Ты ведь никогда меня не подводила... Надолго меня не хватит... Нет, хватит, — возразил он себе, — Тебя, старик, хватит навеки... Опять у тебя путается в голове, старик! А голова у тебя должна быть ясная. Приведи свои мысли в порядок...» Итак, ЧТО-ТО наблюдает за головой старика, делает ей замечания, направляет ход мыслей. Это делает самосознание, наш внутренний контролер. На нём держатся все методики КСП.

А теперь об основных условиях для успешного введения и реализации аутопрограмм — завершающем аккорде медитативного бега. Они формируют процессы целенаправленного развития организма: происходит это на подсознательном уровне. С их помощью вступают в силу компенсирующие «рычаги» воздействия при отклонениях от нормы, заболеваниях. Лыжня была здесь проложена Колтуновым, его последователями — добиться комплексного пробуждения самосознания, очищения управляющих исполнительных систем организма, улучшенного владения биоэнерегетическими и биоинформационными процессами, в том числе, и процессом перевода (через подсознание) вводимых аутопрограмм в разряд автоматических. И много другого. Палитра аутопрограмм весьма разнообразна, а с ними и возможностей самосовершенствования организма. При описании самого процесса бега — базы ДСП они будут названы, но лишь час-

тично. Для полного представления нужно, конечно, посещение занятий в клубе «Космос» и школах КСП.

Позволю себе ещё раз напомнить: достижение успехов невозможно без соблюдения правил этики. Их исполнение на деле освобождает человека от ненужных и даже опасных отрицательных эмоций. Тогда при введении аутопрограмм ум остается спокоен и ему ничто не будет мешать.

Успех невозможен без положительного настроя. При введении аутопрограмм он особенно эффективен на групповых занятиях: происходит объединение положительных полей через перемещение лучей мира и добра по кругу (о чём было рассказано). Ведь наличие положительного поля подкрепляет психофизиологическое состояние, которое вызывается аутопрограммами. Мышцы при этом расслаблены, происходит как бы потеря чувства тела, но под контролем самосознания. Оно не отключается никогда!

Об аутопрограммах рассказывалось вроде достаточно. И всё же стоит выделить те, что вводятся во время медитативного бега. Они развивают воображение, концентрацию внимания, позволяют включить самые различные анализаторы человека, способствующие более «сочному» восприятию окружающего пейзажа, пения птиц и другого. Благодаря им выполняются разные виды бега: с поворотом ног, туловища, бег-танец, бег-полет, бег с ускорениями, с вращением рук и пр. И происходит совершенствование многих полезных качеств — памяти, сосредоточения, распределения внимания. Одновременно легче переносятся тренировочные нагрузки (уже говорилось, что новички пробегают по многу километров, удивляясь сами себе). И предлагалось объяснение. Попробуем дать ещё одно.

Знаменитый русский физиолог А.А.Ухтомский обосновал учение о доминанте — ведущем очаге возбуждения того или иного участка головного мозга в результате сигналов, получаемых от внешнего или внутреннего раздражителя. В случае, если появляется более сильный раздражитель, возникает другой очаг возбуждения, и доминирующим становится уже он. Во время бега в мозг поступают сигналы от утомленных мышц. Он их воспринимает, и у него накапливается определённая информация. Но тут появляются новые раздражители — от поворота корпуса, от вращения руками, от разглядывания листвы и цветов. Они дают другую информацию, и в какой-то момент новая доминанта «перебивает» первичную. Чувство усталости — реакция на возбуждение начального участка коры головного мозга — «размывается»; утомление, естественно, притупляется и исчезает. Возникает ощущение радости, комфорта. Все системы тела начинают работать на этом фоне более эффективно, освобождаются от вредных накоплений. Может, с этим частично связана внешняя парадоксальность явления — чем больше разнообразных нагрузок, интересных задач и ощущений даётся организму (в разумных пределах, конечно), тем легче переносится бег?

А что ещё ожидать от ДСП? Оказывается возможно быстро закреплять в подсознании и долговременной памяти сложные циклы — комплексы движений; последние же благотворно воздействуют на выполнение аутопрограмм, которые последовательно усложняются. Можно достигнуть того, чтобы несколько вводимых через самосознание аутопрограмм воздействовали одновременно; к числу таковых относятся физические и психологические упражнения, взаимодействия, контакты с биосистемами. Комплексная их реализация сулит многое в душевном обогащении человеческой личности, укреплении здоровья, росте физических и творческих способностей. Лучше реализуются резервы организма, заметно расширяются контакты с другими людьми, с Природой, и ещё очень важное: возможности человека приходят в большее соответствие с требованиями прогресса, переживаемого ныне во всех сферах бытия.

Эти выигрышные моменты достигаются не всегда легко и только при большой настойчивости и осмотрительности. Нужно считаться с исходным состоянием характера, продумывать рациональную последовательность, ограничения при выборе и освоении аутопрограмм. Как правило, рекомендуется освоить сначала несколько простых программ статического АТ, потом переходить к усложненным и сложным и, наконец, осваивать сложные и комплексные аутопрограммы в процессе ДАТ. Иногда же при освоении принципиально новых и особенно сложных аутопрограмм целесообразно чередовать статический и динамический виды АТ (САТ и ДАТ).

При отборе для занятий ДАТ хорошо бы учитывать психологическую совместимость компаньонов, приблизительное соответствие волевых и физических данных (для чего имеются специальные пробные тесты), чтобы у них примерно совпадали степень готовности и цели самопрограммирования. В группу можно вводить и менее подготовленных, допустимо их ускоренное продвижение. Нужно только уметь использовать направленное влияние коллективного биополя и помогать групповым примером ответственности за каждого участника занятий. Необходимо следить за постепенным нарастанием интенсивности занятий и длительностью их.

А сейчас пора перейти к «технологии» самого бега. Сначала делятся по группам из 7-10, максимум 15 человек. Бегут 2-4 часа, неторопливо, с ориентацией на слабейшего, которого ставят рядом с ведущим; остальные сами регулируют необходимую нагрузку за счёт бега змейкой, частоты шагов, высоты подъёма бедер. Помнят о самоконтроле, за частотой сердечных сокращений — ЧСС, дыхания — ЧД и самочувствием. Но в ходу и оригинальные методы при выполнении упражнений — по остроте ощущения пульсовых ударов в разных точках тела (хотя бы в пальцах рук и ног), по способности концентрации внимания на разных объектах одновременно (на ЧСС в двух и более точках одновременно или на ЧД и ЧСС и т.п.). Из результатов контроля следуют довольно категоричные выводы: так, если пульс в заданных точках перестаёт ощущаться или ослабляется концентрация внимания, нагрузку надо снизить либо вообще снять до полного восстановления ощущений пульса.

У последователей Колтунова очень развито «чувство локтя». И особенно оно, пожалуй, проявляется при медитативном беге. Опытные приспосабливаются к начинающим, отставшего не бросают одного, а возвращаются и бегут позади него; если кто-нибудь хочет вернуться, два человека обязательно сопровождают его к месту сбора. Вот ещё новинка: ведущими становятся все по очереди. Новички обычно смущаются, но их мягко просят: «А Вы все-таки попробуйте». И, как правило, многие новички к концу даже первых занятий ведут уверенно группу с деликатной помощью основных ведущих-инструкторов; больше того — предлагают новые программы бега. Даже не верится, но иногда это делают совсем малолетние. Их видение мира потрясает взрослых до слез. От такого общения возникает чувство радости и, естественно, это находит выражение в предлагаемых программах. И ещё одна «изюминка» (впрочем, их можно перечислять без конца): обстановка, при которой занимающиеся пассивно ожидают указаний, привычная на обычных физкультурных занятиях, практически исключена; поведение ведущего продумано так, что самосознание ведомых максимально активизируется и направлено на пробуждение личности, которая создаёт собственные активные мыслеформы.

Не секрет, что многих бег отталкивает своей монотонностью; можно повращать головой, помахать руками, больше, пожалуй, ничего не придумаешь. А на занятиях не просто бегают, а живут в беге, всякий раз создавая неповторимые его рисунки. Часть из них называлась выше, а вообще-то их, пожалуй, больше ста. Особо важен бег с концентрацией внимания. Видов бега можно придумать сколько угодно, но дело не в числе его вариаций, а в длительности нахождения в состоянии динамического расслабления и концентрации. И вот блиц-перечень:

- бег с концентрацией внимания на активных центрах вдоль позвоночника; на точках и меридианах системы акупунктуры;
- бег с концентрацией внимания на пальцах рук;
- то же, но внимание на стопах;
- бег усложнённых видов (с поворотом ног и корпуса; вращениями рук; правое и левое плечо поочередно вперёд с двойными шагами попеременно; с подъёмом бедер; с одновременным вращением кистей, предплечий, плеч, рук вперёд, назад, в разные стороны);
- автоматические виды бега с концентрацией внимания на событиях, явлениях, окружающей обстановке;
- бег с концентрацией внимания на дыхании, на слуховых взаимодействиях, на частях тела;
- бег с упражнениями для глаз;
- бег с различными рисунками: лесенка, спираль и пр.;
- бег с подбрасыванием камешков, шишек, мячика;
- с упражнениями для развития творческих навыков;
- с выполнением морально-этических программ;
- с групповой концентрацией внимания поочередно на активных центрах; на социальных явлениях, на Вселенских сигналах порознь и вместе;
- с групповой общей настройкой;
- со сложными программами сосредоточения внимания и саморегуляции и т.д.

Кстати, почему бег называют и медитативным, и интеллектуальным? Когда просто бежишь, внимание, как правило, рассеивается. Но если ведущими предлагаются новые и новые программы, оно неминуемо сосредоточивается на выполнении заданий. Так достигается концентрация внимания, а она вместе с дыханием усиливает взаимодействие систем организма с нужным объектом. Например — при вдохе внимание устремляется на солнечное сплетение, при выдохе — на тот участок тела, что нуждается в энергетической подпитке. Когда мысль соединяется с бегом (движением), усиливаются энергоинформационные процессы, возможности для разных видов творчества. И потому во время медитативного бега удается более эффективно, чем в статике, заниматься самопрограммированием. Программы не должны иметь элементов отри-

цания или сомнения — они даются только в утвердительной форме, кстати, как и в формулах обычного АТ. Вот их сложившийся алгоритм: мыслеобраз — прошу — могу — ощущение — переживание — память — закрепление. Их объектами могут быть любой орган или система тела, любое качество, предмет, проблема. Конструктор даёт себе установку — поработать мысленно во время бега над вынашиваемым изобретением, математик — над выведением сложной формулы, спортсмен — над подготовкой к побитию рекорда. Вот дальше происходит поразительное. На бессознательном уровне начинается поиск, а сам автор, отвлекаясь от поставленной задачи и предварительно наметив, к какому сроку должен быть получен результат, подходит к следующей задаче. Скажем, закладываются две программы: обдумывание на бегу сообщения по служебной тематике и запись готового текста к такому-то дню и часу. И происходит поразительное: в назначенное время человек кладет перед собой чистый лист бумаги... и мозг выдает ответы. Пусть не всегда, но частенько. Признаться, до меня долго не «доходило», как происходит решение творческих задач...

Колтунов проясняет: Последовательное решение нескольких задач совершается благодаря подключению правого полушария мозга, у которого оперативные способности в 100.106 раз больше, чем у левого полушария. Можно вести сначала один поиск на стыке массивов информации, а затем подключая новые массивы, решать другую задачу, затем, третью задачу и т.д. Я решал в сумме 30 задач одновременно, причём из различных областей: изобретения, статьи, проблемные предложения, отчеты, методики, аутопрограммы, стихи и др.

Нередко спрашивают, откуда берутся исходные данные для последующей их обработки во время динамического самопрограммирования, надо ли идти в библиотеку и т.п.? Не обязательно, поскольку кроме использования данных, которые накоплены опытным путем в левом полушарии, есть и другой путь, связанный с непроявленным сущим. Наш мозг как бы соединяет нас с ноосферой, благодаря чему выбираются решения, исходя не только из всего цикла наших опытных данных, но и всей информации, что имеется в мире. Это, возможно, гипотеза, но она проверена мной на ряде разработок, о которых я сначала никому не говорил, откладывая их в сторону. Но через несколько месяцев в США или в другой стране появлялись публикации, заявочные патентные материалы с решениями, которые я раньше предлагал и которые шли в виде мыслеформ в Космос. Ещё раз: получить исходные данные возможно и через наш опыт, и через то, что нас объединяет — ноосферу, Божественное, Логос, через мыслеформы, которые более информативны, нежели частные знания, имеющиеся в оперативной или даже в долговременной памяти нашего мозга. Таким образом, мозг является более важным органом, чем мы себе представляли, кстати, как и дыхание. Последнее, когда мы концентрируем внимание на внешних объектах, через самосознание связывает нас с любым объектом, хоть со всей Вселенной, или Абсолютом. Это очень важно, так как практически каждый человек может структурировать пространство, инициировать процессы, которые считаются невозможными. Но у нас есть реальный опыт взаимодействий с дельфинами, с социумом и целый комплекс направлений, которым сейчас занимаемся, и можно говорить не просто о демократизации, но и космизации нашей жизни.

Примерно по такой вот методике Яном Ивановичем Колтуновым были созданы многие стихотворения: давалась аутопрограмма — придать своим размышлениям поэтическую форму, затем внимание переключалось на текущие дела, и сразу по окончании тренировки записывалось, порой без всяких поправок, готовое стихотворение.

Не обязательно, однако, на бегу писать только стихи. Ян Иванович со своими помощниками призадумался над динамическими формами обучения в школах и других учебных заведениях. Некоторые дисциплины, особенно если не нужно конспектирование, можно преподавать «под аккомпанемент» элементов бега, движений, упражнений Хатха-Йоги, У-шу, Цигун, Тайцзицюань. По такой системе стали обучать в Казахстане, в Новомарковской средней школе, и у всех ребят отменные результаты. Они успевают хорошо усваивать материал на уроках, и отпадает необходимость в домашних заданиях. А если кто-то отвлекается и начинает мешать соседу, то учитель вместо замечания предлагает сделать новые упражнения и продолжает объяснять. К большой радости детей, он выполняет упражнения вместе с ними. И в самом «Космосе», естественно, практикуют лекции и беседы на бегу — и усваивается так лучше, и запоминается; некоторые, кстати, умудряются даже записывать во время трусцы и других динамических занятий.

И многому другому способствует медитативный бег. Можно вырабатывать у себя здоровые полезные привычки и освободиться от вредных — просыпаться без будильника в нужное время, бросить курить, похудеть. И ещё приобрести много полезного. Со школьных лет мы привыкли бездумно выполнять физические упражнения. Они увязывались лишь с силой и ловкостью, а размышлять там не о чем. Однако, Колтунов не устаёт остерегать от ошибок: нужно

предварительное очищение всех систем физического тела, искупление кармы. А суммируя: необходимо воздействие всех мыслеформ, которые связывают нас с Абсолютом, с Богом, т.е. понимание своей постоянной связи с Космосом, ответственности за все свои цели, мысли, слова и деяния. И после того в путь добрый: «подпитывайтесь», накапливайте в себе Космическую энергию, распределяйте её по очищенному или почти очищенному телу. Но только — после.

Кстати, с этих же позиций нужно подходить к лечению и предупреждению заболеваний. Они связаны с нашим мировоззрением, отношениями с окружающим миром, с прошлым существованием и т.д. Все эти элементы оказывают влияние на последующий ход жизни, на возможности саморегуляции. Болезнь и, соответственно, здоровье, — комплексное явление (не одно только состояние тела), это глубинное сочетание всей нашей сущности, взаимодействий в прошлом, в настоящем, целевых установок на будущее. Отсюда проистекает благополучие духовно-нравственное, интеллектуальное, социальное, психологическое, экологическое, культурное. А на их основе уже строится физическое. Вот тогда мы обретаем гармонию со всеми Космическими элементами, со Вселенскими сигналами. Добьемся, чтобы добрые дела стали естественным нашим состоянием, и тогда нам будет лучше. Громадный опыт клуба «Космос» и многих его филиалов — тому доказательство.

«Безусловно, состояние здоровья зависит от нашей духовности, — говорю я Яну Ивановичу. — Но вот какое направленное действие возможно на тот или иной орган?» Колтунов: «Прежде всего надо спросить себя: за что? Если над нами висит отрицательный поступок, он может давать отражение в каком-либо органе или системе. Нужно прежде всего устранить причину, т.е. искупить свою вину. Конечно, используются положительный настрой, свершение бескорыстных дел и добрых побуждений, самодисциплина. Если это выполняется, тогда можно применять и асаны, и специальные виды дыхания. Наконец, программы самоконтроля и самооценки КСП: они помогают определить необходимые способы улучшения состояния здоровья с применением концентрации внимания, самомассажа, системы Ши-атсу и т.д.».

Самопрограммирование по Колтунову не случайно именуется «комплексным»; нельзя не поражаться изобилию приёмов, которые в нём заложены. А иногда они переплетаются с новыми способами, образуя могучий симбиоз. Вот небольшие воспоминания одного из участников 12-километрового пробега, где тезисно даются аспекты медитативного бега (в свободном изложении).

Итак, расслабление, позитивный настрой, общая энергетическая подпитка в циклах дыхания, затем подпитка всех чакр (нервных центров, которые имеются не в физическом, а в более тонких планах человека). Подзарядка снизу вверх на выдохе с предварительной концентрацией вдоха на Манипуре (одна из чакр в солнечном сплетении). Концентрация на отдельных элементах лица. Снова поочередная подпитка ног, тазобедренных суставов. Помещение своего «Я» в последние; суставная гимнастика с концентрацией внимания, увеличение амплитуды движения суставами и ногами (по очереди). Концентрация ещё на одну из чакр и задание — «обвить» себя от неё винтовой спиралью до шеи. Последующий бег ведётся под контролем самосознания. «Я» помещается на вершину горы, при продолжении бега, с поворотами, представляется постепенный спуск с вершины до дороги. Затем делаются повороты в обратном направлении, бег боком, одна нога заносится вперёди другой, потом наоборот. После этого предлагается всем выделить своё астральное тело и пустить его бежать чуть вперёди физического, но представлять его очертания — своего двойника, только в виде облачка; сместить немного вправо, чуть назад, совсем назад, сзади слева, рядом слева и т.д.

Бег продолжается. Подпитать чакры снизу вверх. Наслаждение бегом. Концентрация на волосах, дыхание через них, ощущать их корни, прислушаться, как они растут. Сосредоточение на правом глазе, вращение только его; то же самое проделаем с левым глазом. Теперь на точку вдали — на кончик носа, взад — вперёд 20 раз. Взаимодействие с лесом, солнцем, морем. Прочувствовать, что бег — естественное состояние, тело не ощущается. И в этом состоянии можно решать научные проблемы, другие задачи.

Бег окончен, проверка пульса сразу же, после «Ха»-дыхания (очищающего дыхания) через 2 минуты (результаты должны быть весьма ощутимы). Уединившись, создали общее поле, для разгрузки ног сделали несколько йоговских «перевернутых» поз. Искупались, на берегу расслабились в «мертвой позе», послали «Мир» плюс «Добро» в разные стороны, а во время последующей медитации представили себе бег, вспомнили все виды концентрации. Поместили «Я» в тазобедренный сустав, попросили его повернуться побольше, сделали несколько движений, последовательно перемещая «Я». И сразу описание целой группы асан...

Возможно, не всё покажется здесь ясным на первый взгляд. На что странно было бы надеяться: система создавалась несколько десятилетий. И малосведущий, взявший впервые в руки монографию по гидродинамике или металлофизике, наверняка будет спотыкаться. Но, смеем

надеяться, побудительный толчок, благодаря показу богатств методов КСП, все-таки сделан. А подробнее руководство к действию — в отдельных материалах. И, возможно, не останется незамеченным частое использование образного мышления при выполнении разных упражнений; оно так необходимо для укрепления психического потенциала и для духовного роста. Его надо развивать поелику возможно. Ибо здесь кроется большее — человек становится полным хозяином своего воображения, мысли, цели, устремлений, слов, дел. Это знакомо частично и овладевшим приемами обычного АТ. Но кто сможет выйти на подобный уровень при ДАТ, тот обретает возвышенное состояние — становится истинно счастливым.

Чтобы лучше передать ощущения и радостные настроения бегущих, позволю себе привлечь впечатления писателя В.Г.Черкасова.

«...слышится голос Яна Ивановича:

«Прошу, товарищи, непременно носить с собой носовые платки. Научимся уважать природу, эстетические чувства каждого... Мир и Добро всем растениям, всем животным. Бег на месте... полюбуемся необыкновенной красотой осеннего клена. Посмотрим на эти золотые листья. Или на березу, которая стоит рядом. Как она смотрится, светится, белоствольная красавица русского леса. Прислушаемся к шуму, к шелесту её листвы. Деревья словно хотят продлить лето и собирают солнечный свет в своих кронах. Какое отрадное зрелище! Постараемся почувствовать себя причастным ко всему, что совершается на нашей планете... Начинаем с ближайшего окружения... Стараемся помочь каждому проявить в себе Человека. Воздержимся от едкой фразы в чей-то адрес. Юмор — только по отношению к себе. Иначе мы, сами того не желая, можем нанести кому-то психологическую травму, испортить настроение человеку... Бежим дальше. Кто бежит медленно, — пожалуйста, вперёд; кому мала нагрузка — выше поднимаем колени, бедра, чаще шаг или двигаемся «змейкой» вокруг группы, вместе в одном поле».

Да, это был совершенно особый бег. Я много раз участвовал в различных кроссах... Они всё же оставались гонкой, каждый должен выложиться на пределе возможного...

Бег по методу самопрограммирования в корне отличается от всех иных видов почти по всем статьям. Никакого соревнования.

...Можно ли сделать бег наслаждением?... Только это понять и пережить, хотя бы несколько раз. Для начала — лучше с хорошим руководителем. Таким руководителем является Я.И.Колтунов и его инструкторы из клуба «Космос»...

Здесь 2-3 часа пролетают, как 2-3 минуты. Лишь потом, вечером или на другой день, обнаруживаешь, что ноги не болят, никаких следов усталости. Наоборот, сохраняется чувство необычайной бодрости, даже окрыленности. Поражаешься тому, каким богатым по содержанию может быть обыкновенный бег трусцой, как много можно получить при этом, какой вдохновенной и полной — творческая работа... Никто и никогда не сможет получить столь ярких откровений, столь глубоких мыслей, какие приходят во время интеллектуального бега на богатейшем фоне природы, общения с другими людьми...

...на протяжении всего времени бега сменилось не менее 100 задач по аутотренингу... Ян Иванович намеренно давал определённое число разнообразных задач, чтобы ввести новичков в курс дела, показать величайшее разнообразие возможностей разработанного им динамического аутотренинга. Здесь были и разнообразные типы дыхания, и подзарядки нервных центров энергии, и десятки видов различного бега — «бежим спиной вперёд ... при этом отдыхают мышцы, которые были под нагрузкой и работают другие...», «бежим с поворотом туловища» ... «бег с подскоком, двойной, как бегут резвящиеся дети» ... «бег-танец» ... «постараемся на бегу почувствовать пульс в кончике большого пальца правой руки, левой руки, в обеих руках одновременно» ... «сосредоточим внимание на процессах творчества, поиска, отбора варианта нового творческого решения. И всё — на предельном расслаблении...»

Основные элементы ДАТ, как заметит читатель, уже описывались, но настолько они необычны и в то же время плодоносны — так и тянет к ним вернуться. Тем более, что тем, кто увлечется данной методой, но живёт вдали от клуба или филиалов, описание любой детали тренировок явится, будем полагать, подспорьем.

Природа и целесообразность применяемого в «Космосе», — предмет размышлений старшего преподавателя высшей школы тренировок ГЦОЛИФК В.Г.Алексеева. Новичкам они будут особенно интересны. «Не просто бегать, а полнокровно жить в беге; жизнь же никогда не может быть сведена к технике физических движений, она неизменно шире и разнообразнее. Вся её безграничная полнота и должна быть представлена в беге. В правильно поставленном беге умение радоваться, наслаждаться природой, думать, общаться с другими людьми и т.д. и т.п. столь же существенные компоненты, как и правильная постановка стопы. Этому так же надо учиться в процессе бега, как и всему остальному. Жизнь не терпит однообразия, монотонности, машинообразного типа работы; соответственно этому в КСП физические движения бега беспре-

дельно варьируются ...» И затем: «Большинство, занимаясь бегом, исходит из однажды взятого образца, упорно стремится к нему, никак не соотнеся свои личные особенности с ним. Более того, именно такое следование зачастую даже превозносится, отождествляется с силой воли, нередко приводя к плачевным последствиям или разочарованиям. Принцип самопрограммирования противостоит такому подходу. Его суть — в развитии творческого начала, в разборе и анализе, что тебе подходит, что тебя улучшает, делает здоровее, лучше, а что — нет».

Приведенные слова о строго индивидуальном подходе — это предостережение от бездумного копирования, которое приводит порой к большим неприятностям. Вот как быть с медитативным, или интеллектуальным бегом, если как раз бегать-то и нельзя? И жалко вроде отказаться от богатейшего психофизического арсенала, и вместе с тем надо считаться со своим здоровьем. Мне пришлось однажды посоветоваться с Колтуновым: как быть, если имеется стенокардия напряжения — при ней ведь особенно не разбежишься? «А бегать вовсе не обязательно, — спокойно заметил Ян Иванович, — медитацию, динамические движения можно сделать и при ходьбе, и просто при «переваливании» с ноги на ногу, даже сидя и лёжа.» Его слова заставили меня многое пересмотреть. Ведь кругом — много экзальтированных поклонников бега и просто фанатов. «Бег ради жизни», «Мой Бог — бег», «Бег лечит от всех болезней» — прямо экстремизм какой-то! И усердствуют люди, и надрываются порой, особенно когда нет внутреннего контролера, во время осаживающего: «Остановись!» Дело ведь в подборе полезных именно для тебя нагружений, в комплексности их. А общей, безусловно полезной для всех, методики не может быть, как и лекарства, между прочим.

Но вот медитативный бег ( а у других медитативная ходьба) подходит к концу. После полной остановки — самоконтроль, проверка положительного настроя. За душем и общим расслаблением наступает черед статических упражнений. Большинство из них хорошо известны:

- упражнения для разгрузки венозной системы («березка», «полуберезка» и пр.);
- упражнения стоя («треугольник», приседания на прямых стопах, наклоны вперёд, стойка на одной ноге, приседания на одной ноге, повороты корпуса с концентрацией внимания);
- упражнения сидя («лодка», «ладья», скручивание позвоночника влево, вправо, подъём прямых ног с захватом руками пальцев ног, затем стоп с сохранением равновесия);
- упражнения лёжа на спине (подъём туловища под углом 30, 60, 900, скручивание туловища с поворотами ног влево, вправо, лёжа на боку, поочередный подъём прямых ног);
- упражнения лёжа на животе (одновременный подъём рук и ног, «лук», подъём ног, подъём корпуса на руках, «цепная линия»).

Эти упражнения тоже выполняются с концентрацией внимания, а ведущий следит за состоянием каждого в группе. Занятия ведутся по единым циклам, но могут — с разрешения ведущего — и по индивидуальным программам, только обязательно под его контролем. В их состав вводятся и дыхательно-энергетические упражнения. Но все индивидуальные программы полезно согласовывать с врачами, знающими систему КСП. Ведь неумелое их выполнение, особенно при задержке дыхания после вдоха и выдоха, без должной последовательности, без учета состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, может приводить к большим неприятностям. Да, не забыть ещё сказать о биоэнерго-информационных взаимодействиях и закреплении аутопрограмм. С особыми оговорками: не заниматься ими при потере концентрации, переходить к сложным программам только после тщательного освоения их элементов, регулировать продолжительность и интенсивность нагрузок в позах. И, конечно, не превосходить своих возможностей — самоконтроль ведётся по ряду характерных признаков, например, по потению ладоней рук, соотношению между длительностью вдоха и выдоха, наличию концентрации внимания, ощущению усталости, не снимаемой энергоподпиткой.

Излишне было бы распространяться о необходимости контроля за результатами занятий, о периодических расслаблениях, о дневниках самоподготовки и регулярной (дважды в год) диспансеризации. Для такого серьезного дела, как КСП, это уже очевидно...

## Командовать парадом будем мы

Припоминаете, как во время медитативного бега ведение группы поручается то одному, то другому, а порой и кому-нибудь из детей? В незамысловатом педагогическом приеме заложен большой смысл — он помогает созданию особого морального климата. В «Космосе» нет постоянных командиров, не слышно начальственного тона. Любой может вести и быть ведомым, если потребуют обстоятельства — слушают того, у кого лучше получается. Здесь каждому доверяется «командовать парадом». Есть, правда, безусловный авторитет Колтунова, но это особая статья — создатель системы КСП, он знает и умеет намного больше остальных. Могу сказать по себе: какие бы вопросы не приходилось задавать Яну Ивановичу (от деталей мало

известных упражнений до глобальных задач взаимодействия с Космосом) ответы следовали мгновенно, будто готовились давно. Можно сказать, все — начальники, никакой элиты в системе КСП нет. И никто не стремится выделиться — не до того, всем просто очень интересно овладеть возможностями управления организмом.

Зато озабочены другим: чтобы новые знания становились общим достоянием в разных городах и весях. Каналов обучения масса. Готовятся инструкторы по программам, что утверждены Комитетом космонавтики России. А в ходе областных и республиканских семинаров, научно-практических конференций, деловых игр происходит не только обогащение знаниями и умениями — выявляются инициативные, деловые люди. И одним из подтверждёний тому — ежегодные 9-10-дневные слёты, проходящие весьма слаженно (будто у военных, хотя действуют все безо всяких приказов и бесплатно) и собирающие сотни ревностных поклонников из разных мест России, СНГ, ближнего зарубежья, даже из Индии, Японии, Австралии, Китая, Швеции, Африки. Если бы не толковые люди на местах, организовать подобное только «сверху» вряд ли было под силу.

Наверняка каждый убеждался, что книжные знания остаются бесплодными, если не проходят практической апробации, если не подкрепляются реальными, пусть и небольшими достижениями. И лучше всего, пожалуй, побывать на слёте, чтобы увидеть, как претворяются в жизнь идеи КСП. Вот впечатления одного из участников.

...На склоне зеленого холма разбит пестрый палаточный лагерь с развевающимся знаменем Рериха и большим полотнищем с надписью — «Собор космического (общечеловеческого) самопрограммирования». На лужайке сидит человек, рассказывая людям, которые то набегают, то отливают, как волны морского прибоя, о любви, милосердии, терпимости, что скоро придёт конец Кали-Юге — черной эпохе и наступит черёд светлой — эпохи женщины. Только она, женщина, способна повернуть нынешнее агрессивное, руководимое мужской половиной, общество к новой жизни. Рядом вдохновенно проповедуют баптисты; вдобавок они, протащив на себе по многу километров массу экземпляров Нового завета, раздают их теперь бесплатно. Слышна ещё одна проповедь, которая, как ни странно, прихватывает и политику: женщина в оранжевом одеянии от имени движения «ананда марга», нацеленного на объединение различных религий, говорит, что ни социализм, ни капитализм себя не оправдали, и людям нужно общество, в котором главное — духовность и где люди, животные, растения проживают одной семьей. Её ашрам находится в Калькутте, у самой же дома нет; последние годы приезжает к нам, учит медитации и Тантра-йоге. К нам, слушателям, отношение, как к дорогим детям; убеждённо говорит, что, хотя на Западе материально жить легче, к духовному росту мы все-таки подготовленнее, чем в той же Америке, где большинство вовлечено в круговерть желаний и соблазнов.

И начинаешь смотреть иными глазами на сограждан, как бы уличив себя, что недооцениваешь их: столько добрых, веселых, умных лиц. Задают интересные вопросы, легко подпевают монахине, когда она, взяв гитару, поет о своём учителе-гуру; быстро осваиваются в хороводе, ритмично пританцовывая, напевают незатейливые слова: «Дух мира, тебе отдаем наши силы, пусть душа цветет, пусть война уйдет». А поскольку участвуют в танце «дети разных народов» и поют все на своих наречиях — бенгали, иврите, санскрите, по-русски — то возникает сильнейшее чувство добра и единения. Можно ли представить себе, чтобы в каком-либо пансионате вдруг огласили, что после ужина кто-то из отдыхающих будет учить хождению по горящим углям или что завтра в 4 часа утра можно будет увидеть и научиться «паневритмии» — духовным танцам, которыми встречают восход солнца? А здесь можно познакомиться и с другими ритуальными танцами и песнями, со стихами и песнями КСП. Всё пронизывается лейтмотивом: в единении с силами природы, Космоса обретается гармония и пробуждается Человек. Везде главенствующая заповедь: исключить критику, ни о ком не думать плохо, ни при каких обстоятельствах не допускать дурных мыслей, — только так можно очистить ауру Земли.

Дух единомыслия, творчества, а не исполнения инструкций сверху здесь присущ каждому. Как обычно поступают в оздоровительных секциях? Разучивают упражнения, отрабатывают технику, следят за самочувствием участников. Вроде бы достаточно. Оказывается, нужно ещё, чтобы всем было интересно. Когда упражнения выполняются с радостью, осознанием их целесообразности, эффект совсем иной. Обычный бег, положа руку на сердце, однообразен и порой скучноват. А вот упоминавшийся медитативный бег — это уже способ познания мира; каждый по очереди ведёт группу и сообщает много интересного другим, а материалом служит личный опыт творчества и самопознания.

Но не одними упражнениями и взаимодействиями для духовного обогащения заполнен день. Слеты КСП — очень интересны. На последнем из них, кроме знакомства с проблемами питания, освоения методов гармонического пробуждения самосознания, обучения позитивным настроям, изучения аутопрограмм самоконтроля, саморазвития, самосовершенствования, само-

регуляции, самооценки и пр., участники узнали много необычного. Это подготовленные Яном Ивановичем в 1996 г. пакет федеральных законов и предложений по КСП, по развитию России, а также анализ опыта проведения выборов в Госдуму-96 и Президента России, меморандум российской междисциплинарной встречи «Новая философия здоровья», принявшей новое определение здоровья по терминологии клуба «Космос». Все они позволяют широко использовать арсенал системы КСП для преображения людей.

География движения обширна. Примерно в 150 городах на территории бывшего Союза проживают инструкторы КСП, последователи, ведущие, объединенные в 52 филиалах «Космоса». Можно упомянуть о Саратовском, Артекском, Днепропетровском, Киевском, Алма-Атинском, Карельском, Эстонском, Латвийском, Калужском, Волгоградском, Иркутском, Кокчетавском, Дагестанском, Калмыцком, и многих других отделениях. Россия, Украина, Прибалтика, Средняя Азия... И повсюду твердая методическая база, «партизанщина» здесь исключена. А именно последней страдают многочисленные кружки по освоению Хатха-йоги, медитации, ребефинга, У-шу, различных школ восточных единоборств, всяк «учитель» действует на свой лад.

В «Космосе», как рассказывалось, осваиваются самооценка, самоконтроль, саморазвитие, самосовершенствование. А в житейском плане приучаются к самостоятельности — добиваются, чтобы даже после одного занятия пробудились навыки, которые приносили бы пользу всю жизнь. Поэтому трудно говорить о числе занимающихся КСП: тысячи и тысячи овладевают аутопрограммами самостоятельно. Около 5000 инструкторов прошли подготовку по программе I курса Народного университета КСП, несколько сот — по программе II, несколько меньше — по программе III, а число ведущих исчисляется десятками тысяч. Этот «офицерский корпус» — основа движения космического самопрограммирования. Они содействуют не только обучению, но и пропаганде богатого арсенала методов КСП на областных, краевых, республиканских студиях телевидения и радио, в местной печати. Созданы учебные фильмы о занятиях в Алма-Ате, Саратове, Иркутске, Петрозаводске, Уральске, Москве, Акмоле.

Клуб и его филиалы поддерживаются Комитетом космонавтики России. Ему помогают также объединение «ОКСАМ-Космос» фирмы «Социнновация», некоторые депутаты Государственной и Городской дум. Всего в коллективах КСП занимаются около 5 тысяч человек (по понятным причинам, в настоящее время их количество и приближенно определить нелегко). Предприятия, где заинтересованы в состоянии здоровья своих сотрудников, оплачивают предоставленные услуги через фирмы «Социнновация», ТОО «Созидание» или по договорам. Все занимающиеся не платят ничего. Ширится движение довольно быстро, если учесть, что в нынешнее время многие больше озабочены поисками хлеба насущного. И потому весома помощь авторитетных организаций. Несколько лет назад Колтунов побывал в Алма-Ате, где было создано Восточное отделение Центрального объединения КСП «Космос». А соучредителями его стали — Минэнерго Казахстана, Учебно-методический центр непрерывного образования при обществе «Знание», а также межотраслевой институт повышения квалификации специалистов и руководящих работников при Совмине, Координационно-методический центр по проблемам управления и комплексного развития территорий, Комитет защиты мира. При такой солидной поддержке дело, конечно, куда проще вести, но часто помощь прерывается из-за сложных рыночных, политических и социальных отношений в стране.

Современному читателю, который всё больше осваивается с обстановкой беспощадного рынка, видимо, не терпится спросить: а откуда же берутся деньги? Тем более, что занятия в группах КСП бесплатны. Поступают иногда отчисления от предприятий и организаций, которые заинтересованы в повышении тонуса сотрудников, профсоюзных организаций разных уровней. Зарабатывают деньги и другими путями, предлагая по России и республикам бывшего Союза свои методики, аутомодели, аутопрограммы саморазвития и самоконтроля, обучая инструкторов и предоставляя консультации, распространяя видео- и аудиоролики, материалы по обоснованию и опыту использования системы КСП. И поскольку свет не без добрых людей, всё больше появляется благотворительных организаций, находятся спонсоры, помогающие издавать книги, другие печатные материалы и сознающие, что вложение капитала в здоровье человеческое, хоть и не приносит сразу больших процентов, но зато весьма перспективно. Известно, как бедствуют сейчас детские спортивные школы, группы здоровья, спортивные секции, они, как правило, вынуждены взимать плату с обучающихся, чтобы в свою очередь внести плату за аренду помещений. А Колтунов на это по-прежнему не хочет идти. «Теперешний рынок гасит духовность», — довелось как-то услышать невеселую его реплику, надобно сказать, что от позиции своей он не отступает и поныне. И, представьте себе, всё как-то улаживается. Хватает доброжелателей, находятся администраторы, предоставляющие тренировочные и зрительные залы, гостиницы «просто так» или за счёт своих средств. Находятся общие интересы, иногда возникает взаимо-

помощь, устанавливаются деловые контакты. В Москве помогли дирекция СПТУ-26, СПТУ-201, школы № 155, 1061. Ян Иванович убеждён, что жизнь в согласии со Вселенскими сигналами идёт на пользу: Космос даёт «добро», и помощь неминуемо приходит. Но её, конечно, надо заслужить...

Многие организации идут навстречу клубу, но и его члены охотно оказывают помощь. И, конечно, бескорыстно. Их можно увидеть на воскресниках по благоустройству лесных массивов, сохранению памятников старины, уборке овощей, при проведении различных общественных акций, предложенных клубом «Космос»: волн Мира, международной эстафеты Мира и цивилизованности, Дни матерей мира и др. И, конечно, они идут в школы, техникумы, в самые разные аудитории — объясняют цели движения, настраивают людей на нравственно-физическое оздоровление, организуют кружки для тех, кого привлёкли гуманные идеи КСП. Членов «Космоса» интересуют не только медитативный бег, гимнастика У-шу или раскрытие чакр. Они делятся впечатлениями о концертах в консерватории, прочитанных книгах. Здесь уважительно относятся ко всему, что помогает духовному, этическому, культурному возвышению, особенно к тому, что созвучно их мировоззрению. Почитают ранние лирико-философские этюды поэта Валентина Сидорова:

Все образы, мелькающие в нас,
Великому молчанью подчиняйте.

А ты к сознанью радость подключи,
И всё вокруг тебя преобразится.

Ушёл в себя — какой неточный термин;
Сказать бы надо: вышел на простор.

Ты сам с собой не встретился ещё...

Быть в равновесьи — значит увидать;
Нарушить равновесие — ослепнуть.

Лишь на вершине духа находясь,
Теченьем дел ты можешь управлять.

Пусть не делает читатель вывод: последователи Колтунова столь увлечены своими идеями, что замыкаются «сами на себе», и другие творческие интересы вроде бы не для них. Тому примеров ныне и в присные времена тьма тьмущая. Но здесь не так: в «Космосе» родилась идея Вселенского Собора (полное название Движения: «Вселенский Собор КСП высокой культуры и цивилизованности, приоритета общечеловеческих ценностей, оздоровления человека и общества»). А его коллективными членами состоят такие разноликие по устремлениям союзы, как Ассоциация педагогов-музыкантов, объединение изобретателей и рационализаторов (ТРИЗ и АРИЗ), Российская Федерация У-шу, творческий Союз учителей России, Общество Николая Рериха, Ассоциация «Анастасия», Ассоциация духовных предпринимателей «Золотой каталог России» и другие.

Много приводилось примеров тому, как внимательно обследуется состояние обучающихся, их возможности. В итоге минимум случайных сбоев при занятиях КСП. Но досконально продуманная методическая база не принёсла бы богатых плодов, если не были бы столь выверены и организационные шаги. Важно ведь не только знать, чему учить — нужно отладить систему подачи этих знаний.

Там, где имеются филиалы клуба, да и не только при них, периодически проходят семинары по подготовке общественных инструкторов-методистов и пропагандистов КСП, ВДКС. Чтобы представить хоть немного, в чём состоит подготовка, бегло ознакомимся с 70-часовым учебным лекционным планом. Вот его темы: обзор существующих систем подготовки, общее содержание занятий по общефизической и гармонической комплексной подготовке; врачебный контроль и самоконтроль занимающихся; сведения о строении и физиологических функциях организма, возрастные особенности; задачи и содержание занятий оздоровительным бегом (теория и практика); общеразвивающие упражнения для бегунов и групп общефизической подготовки; основы и методы психогигиенической саморегуляции; организация, планирование, отчетность и методики проведения учебно-тренировочных занятий; восстановительные методы после тренировочных и соревновательных нагрузок; профилактика неврозов, заболеваний сус-

тавов, сердечно-сосудистой системы, артрозов, артритов; элементы рационального питания и диеторазгрузочной терапии. Диапазон знаний, которые даются будущим руководителям, весьма широк — от накопленных человечеством систем оздоровления до профилактики распространённых заболеваний. Занятия завершаются сдачей экзаменов и зачетов, которые дают право ведения занятий в оздоровительных группах различного профиля.

Надёжно подготавливаются и ведущие — старшие в группах, о которых заходила речь. При всей своей опытности они используют выработанный план занятий. А последний составляется основным ведущим при строгом согласовании с советом местного подразделения «Космоса» и врачебно-физкультурным диспансером (ВФД). Принимаются во внимание и дневники самоподготовки занимающихся, результаты их диспансеризации. Да и сами обучающиеся могут обратиться к дежурному врачу, без которого не обходится ни одно занятие, и врачу ВФД.

Отдельные виды динамических, беговых, статических, дыхательных упражнений, особенно при сочетании их со способами концентрации внимания, осваиваются поэтапно. Возникает потребность в детальных частных методиках для каждого занимающегося, они тоже составляются с индивидуальным подходом на основе рекомендаций ведущих инструкторов и врачей ВФД.

Единая базовая методика обучения, исключающая промахи и ошибки в психофизическом совершенствовании, сохраняется благодаря учебным материалам, рассылаемым бесплатно на места. Но движение много получает и благодаря живому обмену мнениями, различным творческим встречам. В мае 1991 г. Колтунов побывал в Гаграх на междисциплинарной конференции «Новая философия здоровья». В 1993 г. в Волынском областном институте усовершенствования учителей и в Луцком педагогическом институте на факультете «Психология» вместе с О.С.Клестовой проводил научно-практические семинары космического самопрограммирования и динамических форм обучения КСП от объединения «ОКСАМ-Космос» фирмы «Социннова-ция» и ТОО «Созидание» Минпросвещения России. Они предназначались для учителей, но заинтересовали не только их. В «Приложениях» желающие ознакомятся с тематикой занятий; по ней можно составить впечатление о содержании учения КСП, о том, насколько оно многогранно, и убедиться в том, что его ни в коем разе нельзя приравнивать к обычным оздоровительным физкультурным системам.

Долгое время в нашем обществе бытовал термин «человеческий фактор». Сейчас он постепенно забывается, а зря, ибо с ним связывалась значимость личности при тех или иных явлениях в социуме. Улучшение её психологических, физических, человеческих и космических качеств — первостепенная задача КСП — как раз и нацеливает на возвышение этого фактора. Конечно, не отвергается роль технических новшеств и благ цивилизации, но главное все-таки в том, на что личность способна сама.

И здесь не лишним будет вспомнить о методах и программах самоконтроля, развития, оценки. Они охватывают необъятные резервы разумного использования свободного времени для укрепления отдельной личности, семьи, творческого объединения. С их помощью лучше работается, убыстряется восстановление сил. Зашагавшее по стране движение КСП могло бы принёсти пользу миллионам. И хорошо, если бы это случилось уже в нынешнем столетии. А пока вернемся к сегодняшнему дню.

## Исповеди исцелённых и просветлённых

Наш век меняется; всё более прагматическим становится его лик. Читателя можно убеждать до поры до времени, но в какой-то момент он спросит о конкретной пользе. Похоже, что к критической точке приблизились и мы — наступил черёд предъявить отзывы занимающихся, показать, чего они достигли самопрограммированием. Что и будет сейчас сделано. Сначала позволю себе привести несколько высказываний, которые послужат как бы предисловием к потоку личных впечатлений.

Вот обобщение больших знатоков естественных методов оздоровления профессора Н.А.Агаджаняна и кандидата медицинских наук А.Ю.Каткова («Советская культура» от 19.02.82): «Мы можем столько, сколько знаем, плюс то, что мы ещё не знаем о резервах нашего организма». Это многозначительное заявление авторы подкрепляют примерами из богатейшей практики «Космоса», заключая: «Приведенные истории наглядно свидетельствуют о том, что каждый человек может и должен научиться жить не болея, овладевать искусством быть здоровым...»

В.Антонов («Огонек», 1983, №15) пытается несколько приоткрыть завесу:

«— И все-таки как же прожить не болея? — спрашиваю Я.И.Колтунова.

— Человеческий организм — система саморегулирующаяся, нужно только... избегать перегрузок...

— Значит, успех зависит в основном от умения расслабляться?

— Во многих случаях — да. Но это ещё не все. Необходимо дисциплинировать своё тело и психику настолько, чтобы поставить их под постоянный контроль сознания».

Кажется, до чего просто — постоянный контроль сознания. Особенно, если смотреть на самого Яна Ивановича. Но за этим стоят годы труда и Колтунова, и учеников его. Да простится мне как бы вклинивание в приведенный разговор — с ним несколько перекликается одно запомнившееся наблюдение.

Итак, о постоянном контроле сознания. Сначала кажется, что надо непрерывно думать о чём-то. Это не совсем так, вернее, далёко не всегда. Одно из правил КСП гласит: «Управлять своими чувствами и эмоциями во всех обстоятельствах». Однако, будоражат-то нас чаще не положительные помыслы, а отрицательные. «Вы за короткое время уже раз пять применили негативные формулировки, — заметил как-то мне Ян Иванович. — А надо научиться обходиться без них». Вот контроль сознания в том и состоит, чтобы на первых порах постоянно «ловить» себя. Дальше это происходит автоматически.

Есть у йогов в арсенале Пратьяхары упражнение «Мысленный поток». Вы можете думать о чём угодно, но не допускать негативных всплесков, и как только на ум приходит что-то неприятное, сразу же вызывайте чувство отрешённости и продолжайте размышлять. Постепенно подобная привычка закрепляется. Отныне вы в большей мере застрахованы от разрушительного действия отрицательных эмоций и вашему сознанию «разрешается» только полезное и приятное. И в методе КСП самосознание начеку: автоматически исключает негативные мысли и намерения и потому без помех занимается текущими делами.

Члены клуба «Космос» («Московский комсомолец» от 11.02.82) полагают, что в основе системы КСП заложена простая мысль: человеку следует для отменного здоровья тренировать «не только мускулы, но и нервную систему. Все виды тренировок должны быть согласованы между собой и осуществляться «без излишеств». Очень дельные советы; вроде бы то, о чём сказано, «лежит на поверхности», но на деле-то часто выпадает из поля зрения: о гармоничной последовательности упражнений не часто задумываются, тренировка психического костяка многим представляется блажью по сравнению с наращиванием мышц.

А вот непосредственно «вести с передовой»: «Встреча с Я.И.Колтуновым круто изменила мою жизнь и дала возможность пойти по тому пути, по которому я шёл на ощупь... Сейчас я могу пробегать более 20 километров (ранее были перенесены два инфаркта — авт.) и думаю весной будущего года преодолеть марафонскую дистанцию... Преобразовав себя и легко делая то, что, к сожалению, не может делать большинство встречающихся мне молодых людей, остро ощущаю, что я ведь не попал бы в инвалиды, если бы раньше изучал методы.., которые позволяют в считанные минуты восстановить работоспособность после физической или нервной нагрузки» (А.Г.Тюрин, «Советская Россия» от 29.11.80). Ещё один взгляд на секреты реабилитации: «Думаю, всё дело в простоте, общедоступности методики. И ещё обстановка общего доброжелательства... Система расковывает, даёт уверенность, что с каждым шагом становится лучше. Даже неудачники начинают верить в себя...» (из дневника З.Г.Вартановой). Кстати, и здесь прослеживается главное — психическая комфортность выправляет физическое состояние.

И, наконец, калейдоскоп всевозможных мнений и наблюдений. Сюда, в «Космос», приходят люди разные, естественно и реакция отмечается неодинаковая. Классификация исповедей, тем более детальный анализ, составили бы предмет отдельной книги.

Поэтому ограничусь рядом колоритных отзывов, а потом и некоторыми интересными случаями самоисцеления.

«Повысилась умственная работоспособность», «появилась уравновешенность в семье, с другими людьми», «стала доброжелательнее к людям», «больше стал замечать мелочи — голубое небо, зеленые листочки — и радоваться им», «большая отдача на работе и дома», «счастье от встреч с товарищами по клубу», «новое жизнеутверждение», «большой запас внутренней энергии», «умение расслабиться и быстро восстановить силы в течение дня, что повышает эффективность использования рабочего времени», «забыла о больничных листах по ОРЗ, об усталости и сонливости», «большая уверенность в своих силах», «стал менее крутым с окружающими и больше их понимать», «ровное, хорошее настроение», «повысился настрой на выполняемую работу, появилась инициатива», «с легким недомоганием пытаюсь справиться, прибегая к рекомендациям, полученным в клубе (асаны, закаливание, рациональное питание)», «на работе стала меньше реагировать на мелочи, которые раньше выбивали из колеи», «изменила режим питания, исключив по возможности соль, сахар, мясные продукты, ввела ежедневные натуральные соки из моркови и свеклы», «от воскресных занятий получаю прилив энергии и заряд поло-

жительного настроя, которого хватает на несколько дней», «все люди вокруг стали выше и чище», «больше успеваю сделать за день, чем раньше, перестала уставать к концу дня», «счастливое радостное состояние после занятий», «появилось желание к самостоятельным занятиям спортом, стал с интересом изучать внутренние возможности организма», «непроизвольно выработался рациональный режим дня», «появилась способность сосредоточенно умственно работать по нескольку часов непрерывно, раньше подобное удавалось не более одного часа кряду», «к себе стал требовательнее и меньше жалеть себя, а других, наоборот, больше», «вежливое обращение со всеми, всегда улыбка», «уравновешенный ритм жизни».

Многие из отзывов перекликаются меж собой. Они в большинстве своём отражают положения, которые развивались в более ранних методических разработках. То, что было в них (условно «теоретическая часть КСП») — не просто умствования. Оценки занимающихся — убедительные формы подтверждёния. Особенно, если подкрепить их своего рода исповедями — столь откровенные и неожиданные мысли встречаются. Соображения по самоисцелению, которые содержатся в них, могли бы сослужить добрую службу и некоторым читателям (при условии обязательного согласования с медиками и самоконтроля). По понятным причинам они будут приведены лишь в небольшой доле. И всё же имеет смысл «примерить их на себя».

«Изменились коренным образом отношения на работе. Раньше возникало много недоразумений в общем из-за пустяков. Я, поразмыслив, стараюсь теперь делать людям только добро. В группе, где работаю, развиваю чувство коллективизма: один за всех и все — за одного».

«Бегать была не в состоянии, даже ходила с одышкой. Теперь бегаю по 10 км. Чувствую себя прекрасно, хожу в бассейн, на концерты, поняла радость жизни, а раньше боялась умереть от приступа стенокардии и желчно-каменной болезни. Проявлений ишемии сердца нет, но камни ещё выходят из желчного пузыря».

«Работаю с большим удовольствием. Чувствую себя спокойной и даже счастливой. А до занятий в клубе — постоянно подавленное настроение, нервозность».

«Стала значительно выносливее. Раньше, чтобы быть работоспособной, мне нужно было не менее 9 часов сна, а теперь обхожусь 6 часами, а то и меньше, и, хотя этого для меня не совсем достаточно, самочувствие всё равно нормальное. Физические и нервные перегрузки, стрессы в течение многих лет значительно ослабили мой организм. Грипп, ОРЗ по несколько раз в год были обязательными. Сейчас здоровье, общее состояние резко улучшились. Даже ставшая постоянной аритмия сердца временами полностью исчезает».

«Моя жизнь приобрела более глубокий и высокий смысл. Если раньше я видела главную цель в своём творчестве, чтобы пением дарить людям радость и очищать их души, то теперь я знаю, что моё призвание гораздо больше и шире, чем просто пение... А постоянная неудовлетворённость и огорчение от того, что судьба не даёт мне возможность полностью развернуться в творческом плане, не прибегая к сделке с совестью, уже не тревожит меня».

«Мое мировоззрение несколько изменилось, как будто у меня появился ключик к пониманию книг, спектаклей, кинофильмов; я стала по-другому воспринимать жизненные ситуации».

«Дела, которые делала, потому что «надо», стала делать, потому что «хочу».

«В результате занятий прошли головные боли, боли в сердце... Резко улучшилась острота зрения, ярче стали краски в природе, улучшилось обоняние, настроение. Каждый день стал значительнее, успеваю сделать гораздо больше».

«До занятий чувствовала себя слабо. Была сильная раздражительность. Для удерживания себя в рамках приличия требовались огромные усилия. В настоящее время прекрасно владею собой (без особых усилий) в напряжённых ситуациях».

«Состояние здоровья у меня было неважное: всегда чувствовала слабость, усталость, частые боли в желудке, повышенное давление, раздражительность. После двух месяцев занятий раздражительность прошла, пришло спокойствие, перестала болеть голова и не болит в желудке. Каждый раз иду на занятия, как на праздник».

«Часто ловишь себя на таких мыслях: смотришь на цветы, на листочки деревьев, а они на тебя льют такую доброжелательность и ласку, как в детстве; смотришь на солнышко, чуть прищурив глаза, а от него живые струящиеся золотые или разноцветные лучи, как в детстве».

«В клуб меня привели боли в сердце, радикулит, отложения солей, плохой сон, быстрая возбудимость. С первых же занятий резко улучшилось моё состояние, соответственно и трудоспособность... В семье у меня только мама, ей 77 лет, мне с ней нелегко, но теперь переношу её старость несколько легче».

«Исчезают проявления остеохондроза, плохая подвижность рук и ног, вялость, появились легкость и свобода при ходьбе. Удивляюсь тому, что сплю на 2-3 часа меньше, но не устаю, даже увеличилась работоспособность на службе и дома».

«Гораздо легче стала сохранять ровное настроение и спокойно реагировать на неприятности. Иначе вижу людей и стремлюсь передать им своё новое отношение. Говорят, очень изменилось лицо, исчезла напряженность, лучше выгляжу».

«26 последних лет — бесконечные болезни. Клуб был последней верой и надеждой. И как радостно: нашла свой путь, который искала всю жизнь. Клуб дал мне очень много и в оздоровительном плане, и в духовном. А сколько ещё даст!»

«Появилась способность не бояться нелицеприятных разговоров, хладнокровие и одновременно способность сопереживания, что раньше только осознавалось «умом», но не чувствовалось «сердцем».

«Я крепну, становлюсь здоровее, организм очищается, но делаю много ошибок... Часто бываю так недовольна собой, что занимаюсь «самоедством», и опять болею... Меньше плачу, не боюсь старости и будущего, а раньше боялась.».

«Что дали мне занятия бегом и статическими упражнениями? Помимо несомненного улучшения здоровья — это уверенность в завтрашнем дне. Уверенность, что справлюсь с болезнями, неврозами. Справлюсь с собой и буду помогать другим».

Вот наблюдение, заслуживающее, на мой взгляд, внимания. «После третьего занятия, вернувшись домой, я съела блюдо из мяса, которое было доброкачественным. Но через короткое время мне стало нехорошо, меня стало подташнивать; отвратительный вкус долго сохранялся. Было впечатление, будто я съела нечто, отвергаемое организмом... С тех пор я ни разу не пыталась пробовать мяса, опасаясь повторения подобной реакции. Между прочим, на этом занятии не было речи о мясе, и тогда я ещё не была убеждёна в целосообразности вегетарианства».

«Исходное состояние: частые головокружения, сонливость, потери сознания, головные боли, тахикардия (пульс 110-120), боли в области сердца. Сейчас головокружений нет, головных болей тоже, изредка боли в сердце, пульс около 100, общее состояние бодрости, чувствую себя здоровой».

«Мечтаю, чтобы каждый человек на Земле стал членом нашего клуба». «Передо мною стал открываться мир чудес, мир знаний; за два года я узнала больше, чем за всю свою жизнь». «Мир стал светлее, богаче и ярче, оттого что бегаю в прекрасном коллективе и каждое воскресенье вижу Яна Ивановича Колтунова, президента нашего клуба, человека необыкновенного, делающего для людей огромное, нужное дело бескорыстно, радостно, хотя дело это — ох, какое трудное...»

По отзывам явственно прослеживается влияние психической сферы на все стороны деятельности организма. Она, действительно, является высшей инстанцией в создании нормального жизнеобеспечения, особенно, когда пропитываются глубокой верой в неё, сравнимой с восторженным состоянием, и необходимостью утверждения позитивного настроения, при отходе от него — следует самонаказание, и опять мы сталкиваемся с целостностью психосоматического начала (посмотрите чуть выше: «Я крепну... но делаю много ошибок. Часто бываю так недовольна собой, что занимаюсь «самоедством», и опять болею...»). Нужны ли ещё доводы в пользу контроля самосознания!

А теперь после исповедей исцелившихся и просветлённых — своего рода эмоциональной разрядки, завершающей довольно длинное повествование о движении, устремленном на духовно-физическое выздоровление сограждан, предадимся некоторым размышлениям.

## А что имеет держава?

Годков десять назад это было. На землях Горьковской (теперь Нижегородской) области, полигоне Минбыта РСФСР, шёл необычный эксперимент. При поддержке тогдашнего облисполкома и Министерства бытового обслуживания Российской Федерации, благодаря усилиям Я.И.Колтунова, заработал Центр рекреационно-оздоровительных услуг — РОУ (кстати, ничего загадочного в слове «рекреация» нет — оно означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда). На вооружение были взяты методики КСП (бег на 10-20 км, лекции и другие практические занятия). Результаты — замечательные. Резко снизились трудопотери, каждый занимающийся становился гораздо энергичнее, пробуждался большой интерес к укреплению здоровья, саморегуляции, к повышению работоспособности, творчества. Люди начали задумываться, что такое культура потребления, преодолевался «вещизм», занятия благотворно отразились на культуре быта. За короткое время было освоено до 80 аутопрограмм самоконтроля, множество аутопрограмм саморазвития и до 150 — самооценки, да ещё разные методики психотехники, помогавшие ослабить стрессовые состояния, укрепить психическую устойчивость, повысить культуру питания, образа жизни.

Успех обеспечивался освоением методов динамического аутотренинга, самовоспитания. Ему способствовала и неуклонная переделка сознания, ведущая к бескорыстной передаче новых знаний обществу, коллегам, знакомым. В «глубинку» стали проникать начала космического мировоззрения. Но, может, сказалось удачное стечение обстоятельств? Нет, к подобным результатам пришли и ряд производств столицы и Подмосковья, например, на МПО «Каучук». Администрации завода, ЦНИИБыта (активно поддерживавшая Колтунова), районные ВФД заинтересовались восстановлением сил рабочих, эффективно используя часть их свободного времени. Для чего и договорились сообща заняться постановкой РОУ на предприятии. И вот стали широко и с большой выдумкой использовать различные промежутки отдыха — в течение рабочего дня, по выходным, в свободные вечера, во время отпуска. Позаботились о подготовке опытных инструкторов РОУ по применению спортивных тренажеров и развитию психогигиенической саморегуляции. Использование арсенала КСП на «Каучуке» было первым непосредственным выходом на производство. Если обобщить оценки социологов при этих и последующих опытах, то будет сходная картина: резкое снижение трудопотерь по болезням (с 41,2 до 2,1 рабочих дня в среднем за год), повышение уровня саморегуляции в 2-3 раза, значительный рост творческой отдачи, заметное уменьшение количества потребляемых продуктов (благодаря улучшению и культуре питания), выявление оригинальных форм самоуправления, эффективнейшее использование свободного времени. Члены клуба переставали курить, выпивать, у всех повысилась трудовая активность, многие пенсионеры и хронические больные возвращались в строй.

А вот кое-что для любителей статистики. Улучшилось физическое здоровье у 88,4%, психическое — у 84,3%; увеличение работоспособности наблюдалось у 70,7%, нравственное совершенствование — у 51,4%. Весьма показательно сокращение заболеваемости: до занятий в клубе не болели совсем 15,3%, а, занимаясь в клубе, — 72,7%(!), хворали 11-20 дней соответственно 16,5 и 2,8%, по 21-30 дней — 14,0% и 0%, по 31-50 дней — 10,0 и 0,8%. Всего же потери рабочих дней снизились в год с 6929 человеко-дней до 346.

Другие показатели — что побудило начать заниматься: 55% хотели поправить здоровье, у 20,9% была потребность к самосовершенствованию, 9,2% хотели делать добро, 14,9% привлёк моральный климат в клубе. Любопытные психологические выводы: среди тех, кто пришли когда-то в «Космос», чтобы помочь с е б е, для многих главным стало совсем другое — стремление помогать д р у г и м. Именно оно двигало последователей Колтунова и являлось для них сверхзадачей. Это лишний раз говорит об уникальности «Космоса» и полной бессмыслице попыток сделать его похожим на имеющиеся клубы бега. И пусть читатель не посчитает назойливым повторение сего положения. Ведь его лишь прочитать легко, а вот пропитаться им — ой, как сложно...

Польза, которую приносит овладение методиками КСП, очевидна. Но имеются некоторые прагматические их аспекты, не лежащие на поверхности. Ранее говорилось об аутопрограммах, помогающих улучшить психическое и физическое состояние. Но благодаря им можно выйти и на более высокий уровень — развить специальные системы жизнеобеспечения. Они, оказывается, могут использоваться при проведении космических полетов, дальних подводных плаваний, аквалангистами, альпинистами, путешественниками, попавшими в кризисную ситуацию.

Специальные аутопрограммы помогают педагогам в их напряжённой работе. Нелегко бывает добиться, чтобы новый материал хорошо усваивался, да чтобы при этом было интересно. Оригинальные методики КСП, особенно с использованием ДАТ, позволяют добиться нужного эффекта. И не только в средней школе, но и в других учебных заведениях.

Извечные споры о том, какое питание лучше — «обычное», вегетарианское, сыроедение... Воздержимся, однако, от диетологических тонкостей — ограничимся экономической стороной. Вот обычное меню во время традиционного слёта последователей Колтунова в Подмосковье: в 9 часов утра — стакан отвара шиповника, в 2 часа дня — салат из капусты с зеленью и замоченной гречки, вечером каша, на сей раз из замоченного «Геркулеса», с орехами, изюмом, чай из трав. И, оказывается, этой скромной еды хватает даже для здоровых мужчин, которые не только слушали лекции, но и каждый день пробегали марафонскую дистанцию КСП, занимались У-шу и Йогой, плавали, спали по 3-4,5 часа, трудились над восстановлением церкви. А теперь вспомним о стойком убеждёнии, что мужчина без мяса жить не может, добавьте колбасы, да ещё импортные, не забудьте о ценах на всё это, а также на чай, кофе, какао и т.д.. И сопоставьте затраты с теми, что у приверженцев КСП. К тому же устоявшиеся представления о «правильной» еде не только делают нас рабами вредных привычек — мы поедаем замороженное мясо долголетнего хранения, заморские продукты нередко с подозрительными наполнителями, пряности и специи, которые нуждаются в основательной проверке.

Но это рассуждения в личном плане. А если перевести их на государственные рельсы? Задумаемся, во что обходятся разведение и содержание скота, его транспортировка, переработка, изготовление полуфабрикатов и изделий, работа холодильников, содержание помещений. Конечно, расходы на производство и хранение сухофруктов и круп значительно меньше.

Достижения у нас отражаются в материальных единицах. Из статических сводок мы узнаем, сколько было выплавлено чугуна, снесено яиц, построено жилья. Подобные данные, конечно, наглядны и необходимы. Однако, есть показатели иного порядка — они порой сразу не заметны, но они важны. Как с движением КСП: здесь многое «не пощупаешь».

Между тем, Я.И.Колтунов проверял на собственной персоне при работе с дельфинами, другими животными и объектами природы специальные аутопрограммы. Развитие методов статического, динамического и психологического аутотренинга продолжалось через обсуждение предложенных наработок в различных аудиториях. Это и теоретические семинары, общение с отдельными специалистами секции биоэлектроники и биоэнергетики НТОРЭС им. А.С.Попова, института прикладной математики им. М.В.Келдыша, на Всесоюзных чтениях К.Э.Циолковского, Н.Ф.Фёдорова, А.Л.Чижевского, Ю.А.Гагарина, С.П.Королёва — пионеров космонавтики. И везде к практике самопрограммирования проявляется большой интерес, ощущается её громадный потенциал. Его можно реализовать в разных сферах: для эффективного и экономичного выполнения творческих задач, при создании уникальных и малосерийных объектов новой техники, в деятельности операторов напряжённых служб и руководящего звена, для оздоровления населения и освоения взаимодействий с природой.

Всё чаще подтверждается гипотеза об отражении положительных и отрицательных взаимодействий с Микро- и Макрокосмосом на управляющих системах организма, на их биоалгоритмах, генетических кодах, биопрограммах. Всё больше сторонников собирает идея единого космического биоэнергоинформационного поля. Видимо, именно она со временем станет основой для объяснения важнейших явлений биоэлектроники, биоэнергетики, психологии и связи самопрограммирования со многими земными и космическими факторами. Всё яснее прорисовывается мысль о влиянии ноосферы на различных уровнях: к ней подводят интересные данные, накопленные практикой. Словом, очень скоро КСП станет приносить богатейший урожай. Дело за тем, как разумно организовать его сбор.

Последние годы стараются избегать громких слов. Чтобы не напоминали о печальных временах «показухи». Скромность и впрямь должна быть побольше в ходу. Но только опасна и другая крайность, когда уравниваются явления разного масштаба. Большому кораблю надо обеспечить и большое плавание. Это — о движении Колтунова. Ведь оно позволяет не просто укрепить человека всесторонне, но улучшить нравственный климат нынешнего, столь далёкого от гармонии, общества. Это крайне важно сейчас, когда погоня за длинным-предлинным рублем явно грозит подорвать духовные наши устои. Тогда уж экономические реформы будут ни к чему. В прошлом веке американский просветитель Р.Эмерсон предостерегал: «**Истинный показатель цивилизованности — не уровень богатства** (вы слышите, «новые русские»?) **и образования** (а это уже для тщеславных интеллектуалов), **не величина городов** (так-то, господа мэры), **не обилие урожая** (и даже так!), **а облик человека, воспитываемого страной**». А Я.И.Колтунов добавил бы: «...самим человеком, Космосом в целом, Абсолютом».

Каких людей воспитывают клубы КСП — сказано вроде предостаточно. Но не худо, чтобы усилия клуба «Космос» поддерживались и обществом. А местные власти заботились бы о создании его филиалов не меньше, чем о новых казино и «Макдоналдсах», поскольку данное движение способствует неограниченному развитию личности и общества, и более того — выводит на широкие горизонты общепланетной космической цивилизации.

## К заветной цели

Читаю размышления занимающихся: «Вижу, как буквально на глазах меняются мои партнёры по группе: молодеют, хорошеют. А главное — добреют». Заметим: «добреют» — вот что основное, даже не «молодеют». И тут же: «Велико моральное воздействие «Космоса» — дух бескорыстной помощи товарищу, здорового коллективизма, взаимовыручки царят в нём». В немудрящих словах вся суть КСП: себя укрепил, облагородил — хорошо, но трижды хорошо оттого, что принёс пользу другим.

Когда ведут научный или иной творческий поиск, полагается различать «цель» и «задачи». Цель — что должно быть достигнуто, задачи — какими путями. Решению последних посвящена вся «начинка» комплексного самопрограммирования, её многочисленные аутопрограммы, оздоровительные методики и многое другое. В итоге человек улучшает себя. А вот на-

целено всё это и подчинено другому, Высшему: самосовершенствованию ради блага других. Можно говорить о духе коллективизма, о пробуждении Божественного начала, проявляющегося в Любви ко всему — всему окружающему, о Космическом Разуме, который мы только недавно начали осознавать. И всё будет верным, поскольку выражает (только по-разному) одно и то же понятие: благо каждого — благо общее и наоборот. Постижение данной аксиомы — самое ценное из наследия «Космоса». Постижение и, главное, материализация. И всё, о чём написано ранее, должно быть подчинено этой цели. О ней упоминалось и выше, вскользь. Но сейчас она становится основной темой разговора.

Одному епископу средневековья принадлежит глубокое откровение: «Христианин — это человек, которому Бог поручил всех других людей». И у колтуновцев, внимательно относящихся к опыту прошлых поколений, тот же принцип: «Ощущать ответственность за всё, в том числе за здоровье и судьбы окружающих». Их можно считать стоящими даже на более высокой духовной ступени. Они не просто доброжелательно относятся к другим, а привлёкают ещё и огромный потенциал КСП для телесного, нравственного, интеллектуального продвижения. Оздоровлять себя, чтобы делиться успехами и быть полезным другим — вот их кредо, подкреплять свои чувства действенным началом. Но за добрые дела всегда воздастся: помогая другим, они помогают себе, прокладывая дорогу к своему Храму, в котором происходит соприкосновение с Высшим. «Если хотите обрести Бога, служите человеку», — так учил Вивекананда.

У Плутарха рассказывается, как трём строителям задали одинаковый вопрос: чем они заняты? «Целый день вожу эту проклятую тачку», — отвечал первый. «Я работаю, чтобы получить деньги и купить себе на них хлеба и вина», — услышали от другого. А третий сказал: «Строю прекрасный храм». И, наверно, большой мечтой многих была бы способность уподобиться безвестному строителю, приближавшему себя к Высокому скромными, но одухотворенными делами. И колтуновцы строят Храм, в котором их сердца объединяет Мир и Добро, направленные ко всему ближнему и далёкому.

Ко всемирному Высокому гармоничному духовному объединению постоянно и призывает Ян Иванович на занятиях, слётах, конференциях, в докладах, статьях, интервью. И ещё — в стихах, которые воздействуют порой больше страстных призывов. С некоторыми из них можно будет ознакомиться после основного материала. И ещё поначалу покажется странным, что подобный текст отнесен к поэзии. Написанный в прозаической форме, он, однако, выполнен, как говорили предки, «высоким штилем» и потому вполне может быть причислен к поэтическим.

## Где на Земле?

Где в нашей стране, да и на всей Земле, можно найти место, район, поселок, даже семью, в которых не было бы негативных слов и мыслей? Где каждый хотел бы увидеть в другом лучшие черты и был бы всё время доброжелателен, предупредителен, тактичен, уважителен? Где были бы исключены все проявления негативных привычек, а каждый стеснялся бы своих отрицательных качеств, стремился избавиться от них, как от страшной болезни?

Где есть место, в котором все люди, семьи, представители разных партий, обществ, наций, учений, религий, социальных слоев, республик, стран, собравшиеся в одном месте, мужчины и женщины, взрослые и дети, работающие и пенсионеры всех возрастов и разных характеров в течение 10 дней сдали бы все имеющиеся у них продукты с радостью на общий склад и вкушали с удовольствием от общего стола — на легких плёнках, расстеленных на траве? Вкушали с благодарением и позитивным настроем с любовью приготовленные яства? Приготовленные только из самых простых вегетарианских продуктов, без соли, сахара, хлеба, молока, сливочного масла и без помощи огня. Яства, характерные для школ подвижников, школ У-шу, Йоги, искусств Кэмпо Востока. При ежедневных высоких физических, психологических, энергетических, интеллектуальных нагрузках, напряжённом труде души и тела в народном университете, на полях совхоза, на восстановлении церкви, старинной усадьбы — памятника истории, на экологических занятиях по оказанию помощи природе? Где найдёте место, в котором после полуторанедельного присутствия тысячи людей невозможно найти брошенную бумажку, консервную банку, битое стекло и даже сломанную ветку, окурок или бутылку? Где даже июльские комары и слепни почти не садятся на людей, а если и садятся иногда, то не кусают? Где можно по-доброму, с уважением пообщаться с природой, небом, лесом, речкой, землей, цветами и травами, ветерком и облаками, солнцем и луной, птицами, погладить севшую недалёко пугливую стрекозу или греющуюся на солнце ящерицу? Где собаки дружелюбно улыбаются людям, знакомым и незнакомым?

Где высокие духовные стихи, поэзия — естественное состояние каждого, кто настроится на их восприятие и постарается их записать? Где исключают критику друг друга, с уважением и пониманием относятся к этапу развития каждого, с благодарностью сообщают о новом — своих учениях, разработках, опыте, полученных результатах, методах их достижения, путях преодоления встречающихся трудностей? Где дают бесценные рекомендации для жизни, всестороннего гармоничного саморазвития, духовного и физического восстановления, пробуждения души, самосознания?

Где ищут то, что объединяет людей в Высоком, Божественном, во Вселенской Любви — Истине, Различающем Знании и Высоких Умениях, неограниченном саморазвитии? Где в окнах глаз каждого видна сияющая душа, единая с тобой в добром благодарении друг другу и Космосу, открытая для высокого самотворения, помощи другим, глубокого уважения к достижениям культур всех народов, наций, эпох? Где каждый найдет понимание и доброжелательное содействие и сочувствие в устремлениях к духовности, саморазвитию, служению и самоотдаче? Где всё построено на бескорыстной передаче другим Высоких Знаний и Умений, отсутствии стяжательства, мзды в любой форме от страждущих? Где помогающий благодарен за разрешение помочь разобраться в трудностях и событиях жизни тем, кому он помогает? Где каждый ощущает себя в космической школе души и не только частью, а необходимой частью Космоса, относится с благодарением к Вселенским сигналам (совести, любви, интуиции, стыда), Различающего Знания — Знания с позиций Космической — Божественной Этики? Где относятся с благодарением, пониманием к тому, что Природа, Живой Космокомпьютер Мира, даёт так индивидуально и при ближайшем рассмотрении так заслуженно и с такой необходимостью каждому из сущих Мира сего? Где есть место на Земле, где в общении людей отсутствуют партии и «измы», а относящие себя к различным религиям, конфессиям, партиям, группам и обществам политического, национального, профессионального, спортивного и тому подобного толка находят высочайшее Единение в неизмеримо большем — Вселенских масштабах? Перед ними узконаправленная, взаимно исключающая кастовость, элитарность, стремление к власти, денежному мешку, фанатизм и ограниченность вдруг чётко проявляются как перед чистым взором души и отпадают заблуждения и бездуховность в очищающем свете Знания и высокого служения Истине — Абсолюту, единого живого мироздания. Где КАЖДЫЙ устремляется к пониманию своей личной ответственности, главной — духовной — ответственности за всё вокруг происходящее? Где с первых часов пребывания пересматривают все свою жизнь и сложившуюся систему всех личностных ценностей прошлого и настоящего? Где ребёнок и взрослый неожиданно открывает перед собой двери в Новые Миры и Вселенные, становится духовной Личностью — Космистом и часто начинает дальше жить по-новому, по-настоящему, к чему так с раннего детства тянется его живая Душа? Где появляются и реализуются новые Высокие духовные Цели, Гармония возможностей и способностей, устремлений и действий отдельных людей и их сообществ, землян как Космических Сущностей?

Есть ли место, куда устремляются руководители и представители различных человеколюбивых обществ, школ самосовершенствования человека и социума, науки и техники, экологии природы, систем управления, депутатского корпуса, альтернативных религий и учений — католиков, православных, баптистов, бахаистов, сахаджи-йогов, мусульман, вайшнавов, буддистов, атеистов, последователей П.К.Иванова, других школ и движений, ассоциаций, академий и др.? Причём не за информацией социологического плана или паствой, а за новыми идеями, методиками, мировоззрением, опытом самосовершенствования и развития взаимодействий в Макро- и Микрокосмосе. Куда устремляются писатели, поэты, барды, композиторы, музыканты духовной направленности, ищущие космические — Божественные Начала Жизни, смысл и причинность, всего сущего, проявленного и непроявленного? Где каждый ощущает себя прежде всего Учеником, а ведущим, проводником — только на уровне тысячекратно лично проверенных Умений? Есть ли в нашей стране место, где БЕСКОРЫСТНО подготавливаются (в соответствии с глубоко обоснованной древней традицией) ведущие, инструктора-методисты, знатоки древних Высоких Умений и несущие эстафету этих традиций и умений мастера? Где бескорыстно передаются главные секреты древних школ мудрости: пробуждение души-самосознания — «рождения в Духе», «второго, или главного рождения человека», — оздоровления, духовных практик, специальных энергоинформационных видов дыхания, концентрации и сосредоточения внимания, элементов У-шу и Йоги, питания и очищения, развития высших психических, интеллектуальных, творческих, физических, профессиональных возможностей и способностей, самоуправляемых экстатических состояний (секреты взаимодействий с дикими дельфинами и морскими котиками, различными представителями флоры и фауны)? Где бесплатно осваивают практику биополевого массажа и самомассажа и других экстрасенсорных способностей? Место, где бесплатно можно получить редчайшие методики человековедения, принять участие в прово-

димых специалистами высшей квалификации семинарах и деловых играх, теоретических и практических занятиях, прослушать редчайшие доклады, лекции, сообщения? Где есть места на земле, рождающие волны мира, суточные эстафеты мира и цивилизованности, всемирные движения, объединяющие духовно всех людей на планете, устремляющие к общечеловеческим ценностям и гармонии всего сущего? Места, похожие на Сказку, на Рай, Шамбалу, Беловодье?

Вы скажете, что это только недостижимая мечта, что это невозможно в условиях нашего теперешнего социума, ещё разобщённого мира, что надо создавать на земле такие места, где реализуются все требования Всеобщей Декларации прав человека Организации Объединенных Наций, устремления всех здоровых нравственно людей. Однако такие места на земле существуют уже сегодня: это там, где проводятся слёты и занятия объединений и народных университетов, клубов и групп движения по комплексному общечеловеческому, культурному, космическому самопрограммированию (КСП) «Космос».

Это движение — Вселенский Собор, открытое для всего Высокого в культурах всех народов, развивается, охватывая всё новые области, края и республики страны. Присоединяйтесь к нашему движению, открытому для всего Доброго и Высокого на Земле, стройте себя и окружающий мир духовно и в гармонии.

Мир с Вами!
Счастья Вам в открытии себя,
В Труде Духовном, Божественном,
Различающем Знании и Умениях,
Направленных во Благо!

При обсуждении одной книги Колтунов как-то заметил, что она как бы фотографирует жизнь, но нет в ней главного — устремлённости к духовному росту. И вообще маловато писателей с подобным подходом. Они редко ставят вопросы: для чего человек живёт, зачем он пришёл в этот мир, наконец, что в жизни главное? Живёт себе человек и живёт; занимается тем же оздоровлением, делает физзарядку, ходит в бассейн, никаких особенных задач перед собой не ставит. На занятиях в «Космосе» такие обычные люди, пришедшие в первый раз, отличаются от основного костяка тем, что во время группового бега стремятся вырваться вперёд, не обращая внимания на тех, кто остался позади. Лишь постепенно они усваивают привычку равняться на тех, кто слабее, чтобы в любой момент прийти на выручку. Поскольку видят, что здесь не место духу состязания, конкуренции, и рекорды никому не нужны. Вместо этого — чувство единения, теплоты, содружества; когда человек начинает заботиться о других — это и есть самое большое достижение. В «Космосе» не только оздоравливаются, — здесь свершается второе рождение личности. И достигается оно не одним овладением методиками самопрограммирования, но и бескорыстной деятельностью разного рода. Хотя бы на ниве улучшения экологической обстановки. Как известно, её состояние уже немало лет огорчает нас, и не одни только учёные осознают, что впору говорить о всеобщем выживании на нашей прекрасной планете. К сожалению, позиция большинства весьма схожа с той, которую саркастически осмеивали И.Ильф и Е.Петров: «Хватит бороться за чистоту. Надо просто брать метлу и подметать». Последователи КСП не борются за соблюдение экологических норм — они просто выдерживают их.

Колтунов призывает: В наших взглядах на экологию мы исповедуем конкретные практические дела и на них взращиваем экологическое мышление. Где бы мы ни были — на слёте, практических занятиях, в лесопарках — начинаем с очищения природы. Полторы тысячи человек становятся на расстоянии два-три метра друг от друга и «прочёсывают» лес, поля, собирая банки, склянки, любой мусор в полиэтиленовые мешки. И после того, как закапываем отходы, природа сияет, благодарит, радуется встрече с нами. Одновременно — элемент культуры, дисциплины и убеждения: как в сущности немного надо сделать, чтобы светлее становилось на душе от исполненного долга перед Миром, Космосом, которым мы призваны помогать, как они помогают нам.

А теперь позволю себе поделиться одним соображением, неожиданным на первый взгляд. Итак, Любовь ко всему сущему, желание во всем помогать ему — бесспорно, лейтмотив учения Колтунова и его последователей. Вроде он не нов и во многом перекликается с христианскими установками, идеями других религиозных конфессий, с мыслями великого гуманиста Альберта Швейцера, исповедовавшего «благоговение перед жизнью». Но приглядитесь: не только перекликается — выходит на иные просторы. Ибо в «Космосе» замахнулись на большее: их заботит всё Космическое сущее, следование Вселенским сигналам, благо не только земной, но и других цивилизаций, с которыми мы едины.

Посмотрите, как расширяют своё влияние идеи Братства и Любви. Более 1200 лет до н.э. пророк Моисей донёс условия Договора Бога с людьми — то, что легло в основу Старого Завета. Там говорилось, что по Его воле (или Ягве — в написании древних евреев) сыны Израиля должны быть едины и в дружбе между собой, стать избранным народом среди других. Учение Иисуса Христа, дошедшее до нас в форме Нового Завета, уже не знало подобных ограничений; «нет ни эллина, ни иудея» — отныне провозглашалась как бы интернациональная Любовь ко всем, независимо от их крови и племени, и она распространялась на всех землян (при обязательной вере во Всевышнего). И вот сейчас мы поднимаемся на новую ступень — Договора (Завета) Космического. В основе его создание Вселенского братства, пронизанного чувствами Мира и Дружбы уже во всей межпланетной и даже космической цивилизации. Вынашивание этого чувства шло постепенно. Ему способствовали упоминавшиеся мысли Циолковского и Чижевского. В 1931 г. в Нью-Йорке вышел сборник статей «О космической религии», где осмыслялись связи Космоса с Высшим Началом. В русле нового видения лежит и идеология КСП. Как всякое новое, концепции Космического Завета должны пробивать себе дорогу. И это хорошо. «Благословенны трудности — ими растём» (Н.Рерих).

## Учитель

«...всегда нужны будут люди, которые среди раздоров напоминают о том, что объединяет народы, которые возрождают в сердцах человеческую мечту о торжестве человечности... Ибо лишь возвышаясь до общечеловеческого, человек может превзойти самого себя. Только ставя цели выше личных, быть может и невыполнимые, люди и народы познают своё истинное, святое назначение».

С.Цвейг «Триумф и трагедия
Эразма Роттердамского»

## Конструктор становится наставником

«Земля — колыбель разума, но нельзя вечно жить в колыбели» — пророчество К.Э.Циолковского известно, похоже, всем. Понимают его обычно в буквальном смысле: надо вырваться в Космос, покинув земную люльку. Сначала Колтунов таким путем и шёл, используя инженерные методы, старался оторваться от Земли. А потом понял: можно и оставаясь на ней, принадлежать Вселенной, стать Космической сущностью. И, пожалуй, это даже интереснее: ведь по первому варианту ты чувствуешь себя в космосе пришельцем, а здесь ты сливаешься с ним, чувствуя себя не случайным гостем или временно командированным, а неотъемлемой частью его. Претворение данной идеи и составляет смысл следующего этапа жизни Колтунова. Но это, понятно, лишь на беглый взгляд. А теперь немного подробнее, как он к нему шёл.

До «Колтунова» был, оказывается, ещё «Колтуновский». Такое любовное прозвище дал пытливому лобастому студенту его преподаватель, будущий академик и соратник легендарного С.П.Королёва В.П.Мишин. Оно родилось по созвучию с фамилией Циолковского, после того как третьекурсник Ян Колтунов, одержимый идеями великого мыслителя, написал всего-навсего ... свою программу изучения и освоения космоса. В 1942 году, пятнадцати лет от роду, молодой паренек заканчивает подготовительные курсы при Московском авиационном институте (МАИ) и поступает на моторостроительный факультет (отметим, что уже здесь он шёл, опережая сверстников). Кроме прилежной учебы, его хватает и на другие дела: исследования в спектральной лаборатории, работа в Московском планетарии, на авиазаводах. На эти же годы падает стажировка в парашютной школе, подготовка к полетам и сам полет на аэростате, поездка в экспедицию по изучению полного солнечного затмения. Вскоре студент Колтунов стал председателем Совета стратосферного отделения Авиационного научно-технического общества студентов (АНТОС) МАИ. И началась работа: начальник конструкторской бригады и лётно-исследовательской группы; участие в специспытаниях первой отечественной многоступенчатой составной ракеты; прохождение спецпрактики в организациях Министерства авиационной промышленности по ракетной технике; проведение исследований по приглашению профессора М.К. Тихонравова в его группе в головном НИИ. Приобретённый опыт позволил даже прочитать два факультативных курса старшекурсникам МАИ. Возможно, выдерживать столь отчаянную нагрузку помогала отменная спортивная форма: как-никак был капитаном сборной МАИ по водному поло, в составе восьмерки «Крыльев Советов», дважды становился чемпионом столицы по академической гребле.

Апрель 1948 года. Колтунов заканчивает институт, рекомендуется для работы в научно-исследовательских учреждениях. В них до 1983 г. занимает должности старшего инженера, младшего и затем старшего научного сотрудника, становится руководителем и ответственным исполнителем ряда важных комплексных тем. Для подкрепления теоретической базы обучался в заочной адъюнктуре Академии артиллерийских наук. Закончил четыре курса механико-математического факультета МГУ. За время работы в головных НИИ выполнил свыше 500 научных трудов (отчеты, статьи, монографии и пр.). Получил 46 авторских свидетельств на изобретения, первые заявки были поданы ещё в студенческую пору (все его изобретения связаны с ракетно-космической техникой). В трудовой книжке числятся около 100 благодарностей и других поощрений, да ещё десятки почетных грамот. Выступал с научными докладами на многих конференциях НИИ и КБ, на ракетно-космических полигонах, был руководителем наземных стартовых измерений при пусках ракет 17 различных типов, состоял в сотнях боевых расчётов при испытаниях и пусках ракет. Реализация даже части полученных результатов сэкономила сотни миллионов рублей (в прежних ценах).

А теперь о том, что Ян Иванович разработал, обосновал, в чём принимал участие чуть конкретнее. Здесь и создание искусственных спутников Земли, Луны, орбитальных станций. И подготовка пусковых установок для ракет, и исследования в области динамики и газодинамики старта. И программы мирного использования ракетно-космической техники, с предложениями по организации научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ по изучению и освоению космоса. Несколько страниц плотного машинописного текста занимает только перечисление разработок. Он стал одним из тех, благодаря кому космонавтика обрела силу. Авторитет Колтунова подтверждён и тем, что его избрали заместителем академика Б.В.Раушенбаха — председателя Бюро группы ветеранов ракетной техники при институте истории естествознания и техники АН СССР. Казалось, вполне сформировавшийся путь конструктора, исследователя, теоретика с огромным научным потенциалом. От такого пути не отклоняются...

Давно известно, что с годами человек становится более консервативным в разных аспектах своей жизни, «тяжёлым на подъём». И уж во всяком случае, круг интересов на службе не меняют, особенно при больших успехах.

В одном журнале о Яне Ивановиче была написана интересная статья «Одиссея Колтунова». Позволю себе сказать, что надо бы говорить и о «парадоксе Колтунова». И вот отчего. Жил-трудился мозговитый инженер, ученик и сподвижник пионеров нашей космонавтики М.К.Тихонравова и С.П.Королёва. Ещё в школьные годы Яну Колтунову хотелось больше знать и в то же время ему удавалось нащупывать золотую середину: расширять постоянно кругозор и не тонуть в море накапливаемых знаний. Он не просто принял предложение руководства ГИРДа продолжить после защиты диплома работу над космическими ракетами и спутниками, а дерзал в разных направлениях: прыгал с парашютом, летал на планерах, поднимался ввысь на аэростатах. И понемногу стал всё больше чувствовать Космос, который становился уже не мертвой материей. Пришло это осознание не сразу, не сразу появились и единомышленники, но, как говаривал родоначальник незабвенной перестройки, «процесс пошёл».

Да, были технические задачи, над которыми бился молодой студент, была напряжённая работа в АНТОСе. Но и другие проблемы занимали его: Яна можно было увидеть допоздна в Ленинской библиотеке. И книги он читал — по психологии, физиологии человека, философии древних. Уже в те годы Космос представлялся ему не бездуховным пространством, в которое надо было прорваться и тут же уйти. Правда, Циолковский ещё раньше говорил, что Космос нужно будет обживать, что возможны путешествия в дальние миры, и предлагал некоторые технические решения этих сложных задач. Но Человек представал в них неким пришельцем, своего рода колонизатором, пусть даже и миролюбивым. В Космос надо не просто прийти, с ним надо сжиться. И молодой Колтунов постепенно стал приходить к мысли, что Космос является как бы живительным планктоном, в котором обитают разные существа. В их числе и человек. В Космос нельзя просто вторгаться, ибо там свои законы. У них не только известная нам физическая природа. Да и не одни лишь гравитационные силы взаимодействий между планетами господствуют во Вселенной.

Чтение и долгие размышления приводили к новым взглядам на мир, созданию оригинальной концепции его структуры. Но нужно было обязательно укреплять свой потенциал — физический, технический, интеллектуальный, вскрывать возможности, которые даёт обитание во Вселенском планктоне. Попросту говоря, доказать свою идею на себе. И снова учеба, но иного плана — в школе восточных единоборств, где Яна Ивановича интересовала не только техника, но и умение концентрировать энергию и внимание. Занятия по овладению космической (пранической) энергией с одним из лучших учеников выдающегося и, к сожалению, полузабытого русского йога И.Я.Евтеева-Вольского. Освоение техники медитирования, позволяющей не

только открыть в себе неслыханные резервы психической и физической энергии, но и полностью отрешиться от будничной заземленности, стать гражданином Мира, Космоса, частью Абсолюта. И использование опыта древних школ, где много думали над тем, что долгое время у нас пренебрежительно относили к «мистическому», «иррациональному», а на деле именно это и возвышало человека, помогало становиться ему истинным Микрокосмосом. Осваивал Колтунов и многие нынешние оздоровительные системы, что дало ему возможность впоследствии разнообразить программу занятий в клубе «Космос», и помочь ученикам своим реализовывать способности, лучше «выходить на связь» со Вселенной и её сигналами.

Не вдруг сформировались эти оригинальные взгляды. Не верится, чтобы закон всемирного тяготения осенил Ньютона, как только падавшее яблоко щёлкнуло его по макушке. Так и с Колтуновым. Сослуживцам и знакомым казалось, что у него типичная судьба благополучного «технаря», в которой ничто принципиально измениться не может, не должно. Да только не одна техника интересовала Колтунова. Толчок дали в юные ещё годы идеи Циолковского, Чижевского, Вернадского, Рериха. Они считали Человека частью Космоса, более того — ответственным за всё происходящее в нём. Да, Колтунову довелось работать над решением дерзновенных проблем непосредственного прорыва в Космос. Но гораздо больше, чем самая совершенная техника, Яна Ивановича заинтересовали возможности Человека в условиях непосредственного его взаимодействия с Космосом.

Досконально штудировались труды академиков И.П.Павлова, Н.Е.Введенского, профессора И.Т.Фролова, объяснявшие возможности человека и взаимодействие его внутренних систем, реакцию на различного рода раздражители внешнего мира. Надолго запомнились встречи с патриархом нашей физиологии академиком Л.А.Орбели, академиками П.А.Анохиным, В.Н.Пушкиным, Н.К.Платоновым. Близкими стали мысли восточных мудрецов, сочинения которых хранились в оные времена за семью печатями. Деятельность Яна Ивановича как бы шла по двум колеям — инженерной и космоведческой, и обе они постоянно сближались. И всё очевиднее становилось: Человек (малый Космос) и Космос (большой Космос) неразлучимы; они не сосуществуют, а существуют друг в друге. Выход Человека в Космос закономерен и послужит подтверждению их слитности. Постепенно его всё больше стало занимать многообразие форм этого слияния, осознание глубинных взаимосвязей между объектами Вселенной, продвижение не только вдаль, но и вглубь. Внимание всё больше концентрировалось на Человеке, вернее, Человеке в Космосе, на его возможностях и его месте в необъятном мире. Для всех его товарищей по прежней работе, на которую ушла молодость и большая часть зрелого периода, это было чем-то вроде лёгкого шока.

К началу 70-х годов нынешние воззрения на Человека как часть Космического сущего уже оформились. На основе разных взглядов и учений, начиная от древних авторов и, конечно, результатов личной практики, Колтунов выдвигает идею КСП — продолжение дела великих его учителей. Он явился и творцом новой системы — теоретических положений, комплексов разнообразных упражнений, программ народного университета, обговорил все вопросы с энтузиастами. И не только по месту жительства, но и по разным городам и селам бывшего Союза.

Предложенная методика была досконально продумана. Её поддержали многие специалисты. Один из наиболее четких и исчерпывающих отзывов сейчас будет дан. По мнению Заслуженного деятеля науки и техники Украины, доктора технических наук, профессора Р.А.Валитова, выигрышные стороны методики таковы:

«1. Научная обоснованность;

2. Наличие стройной системы изложения и последовательного движения от простого к сложному;

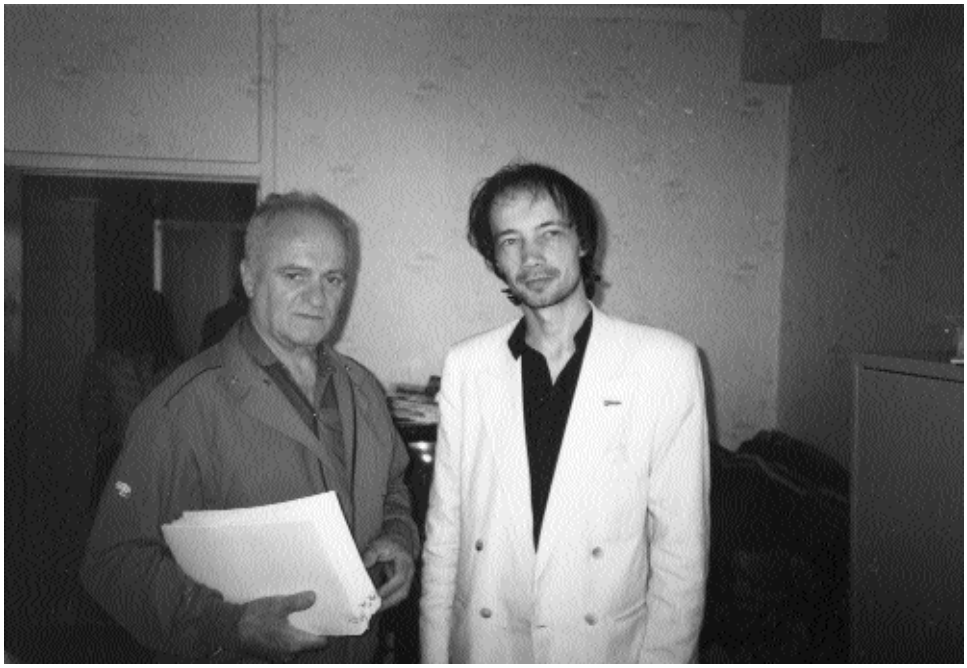
3. Комплексность и взаимосвязанность всех её сторон;

4. Возможность использования любым составом занимающихся;

Выявление резервов по развитию способностей и связанная с этим высокая результативность. И постоянно возрастающий интерес как к самой методике, так и получаемым с её помощью результатам в любой сфере деятельности, творчества, отдыха и др. ...»

А первые практические шаги по становлению системы КСП были очень лёгкими и быстрыми — организация ведь создавалась не чиновниками, а увлеченными единоверцами. В ДК Калининградского (что в Подмосковье) завода им. М.И.Калинина, Колтунов читал лекцию о резервах, заложенных в нас. Пришла записка: «А не могли бы Вы практически помочь в освоении этих скрытых ресурсов?» «А что, — ответствовал Ян Иванович, — давайте попробуем. Желающим — сбор послезавтра в семь часов утра. Форма одежды спортивная». На первое занятие пришло человек пятьдесят. А через 7 месяцев число занимающихся приблизилось к четырем тысячам. Но уже раньше, 29 сентября 1981 г., был при том же ДК создан клуб «Космос». Такого наплыва желающих заводской Дворец культуры выдержать, конечно, не мог. Пришлось переба-

зироваться в столицу. А затем филиалы клуба появились в разных точках России и бывших союзных республик. Руководителем всех начинаний являлся Я.И.Колтунов. И сейчас, естественно, впору пойти разговору о том, какие черты Учителя, Наставника высвечиваются в нём и вообще, что он за человек.



Депутат бывшей Государственной Думы,
председатель подкомитета «Экология человека» А.Волков, поддержавший движение КСП и его помощник Я.Колтунов.

Хоровод. Слет 1997 г.

Не знаю, то ли от впечатлений, навеянных образами «трибунов революции», воспоминаний о «железных наркомах», «командирах производства», а может, от романов о рыцарских временах или героических эпопей, но человек, который ведёт за собой людей, представляется —

независимо от эпохи, в какой он живёт, и дел, которыми занимается, — довольно ясно очерченным. Ему положено быть с властным взглядом, энергичным голосом, решительными движениями. Его отличает безапелляционность, резкость, даже грубоватость, которые кажутся неизбежными; он напорист, отбрасывает несогласных с ним, а иногда перешагивает через них; чуткость или добросердечие явно не для него. «Всё, что здесь говорилось до меня, — наплевать и забыть» (вспоминаете незабвенного Василия Ивановича?) — одна из образцовых реплик, отражающих отношение предводителей разного калибра к ведомым. Ничего близкого у Яна Ивановича вы не сыщете. Даже когда он говорит о важных вещах, то не «заводится», не возбуждается, голос остается ровным. И вообще непонятно, что в нём такого, почему за ним идут. Ведь обычно толчок к восприятию дают эмоции, а здесь полная бесстрастность. Но постепенно приходит ответ.

Убеждённость. Громадная уверенность в целесообразности Сущего, в том, что всё у вас сбудется, если живёте в русле законов Космоса, не противоборствуете им. Как-то довелось услышать, что он больше всего опасался бы войти в противоречие с сигналами Вселенной. Очень любопытное признание. Оно не расходится, конечно, с теоретическими посылками КСП, однако, личное отношение к важнейшей проблеме весьма показательно. Страха, неуверенности не должно быть, если человек живёт в согласии с Силами, в поле действия которых он пребывает и, стало быть, находится под их защитой. Только не надо им мешать, для чего нужно прежде всего жить по совести. Лицемерию, жестокости, зависти, даже вроде безобидным сплетням места не должно быть.

Ян Иванович уверен также, что к злу надо относиться не просто как к болезни, поражающей человека, пусть даже на время, но и отвечать на зло активным добром, концентрированной позитивной мыслью — главной силой Космоса. Не следуя, однако, известной христианской модели слепого всепрощения, а из своих убеждёний: благодаря космическим закономерностям добро должно пересилить зло. Ещё маленький штрих в пользу последних. Сопротивление сигналам, которыми объят наш Микрокосмос, выражается в подверженности разного вида страхам — в связи с болезнями, бытовыми трудностями, личными неурядицами. Они мешают прислушиваться к сигналам, находить правильные житейские решения, приводят к окончательному замешательству. Но поскольку добро питается от таких мощных источников, оно безмерно, оно разлито повсеместно, и оно поддерживает человека, если он сам не скупится на теплые чувства. Колтунов вершит добрые дела — и получает подобную отдачу от других. Всегда находятся люди, которые помогают «просто так». Бесплатно предоставляют помещение для занятий, издают методические материалы, сборники стихов Яна Ивановича; некоторые из них можно увидеть в конце книги.

Колтуновская убеждённость — не слепая, не безоглядная, а основательная, незыблемая. поскольку держится она на самом прочном фундаменте, имя которому — знания и умения. Знание моральных, нравственно-этических законов древних школ мудрости, теории и практики космонавтики, бесчисленных комплексов упражнений на сложном пути к обретению гармонии человеческой души. Повествовать о разных аспектах человеческого самопрограммирования Колтунов может — да не о нём одном! — бесконечно. К сему добавляется громадное спокойствие, источаемое им, которое, оказывается, воздействует сильнее эмоциональных всплесков и понемногу магнетизирует больше них, через короткое время неотвратимо становишься его убеждённым и активным союзником.

И ещё теплота, исключительное уважение к собеседнику. Никакой категоричности, тем паче намека на ультимативность, с какой, бывает, и народные целители, и учёные мужи излагают свои взгляды. Совсем обратное, вот как у А.В.Суворова: «Каждый солдат должен понимать свой манёвр». Ян Иванович неколебим в том, что каждый, прежде чем делать, должен до тонкостей понять свой «манёвр», не выполнять его вслепую, поскольку так «положено», пусть даже и большими авторитетами. И оттого не жалеет времени на тех, кто даже расходится с ним.

Колтунову все интересны, ибо он всех хочет довести до своего уровня и подняться ещё выше, хочет помочь обрести истинную гармонию души и тела, мир в себе. Сам он бесконечно терпелив, у него находят помощь многие. И вот здесь надо назвать то, что является основным движителем его поступков, его жертвенности, его неизменной приветливости. Это доброта, просто доброта, которая столь редка в наши дни, что порой считается среди деловых людей смешной. Им ведь некогда подумать, что, если они истребят все ростки сочувствия, милосердия, сострадания, после них останется духовная пустыня, а в ней-то доведётся жить их детям. И если детям придётся туго в жизни (а кто знает, как она обернётся), их так же растопчут, как сейчас это делают деловые люди, считая, что так положено в рыночную эпоху, в которую мы вроде собираемся вступать. От этой пронизывающей доброты и идёт большущее спокойствие Колтунова, которое бывает у людей, если они правы. Поэтому и не справиться с ним было горе-

идеологам (о чём чуть позже), считавшим, что человечность, которую завещали нам духовные пророки, людям нашего общества не нужна и даже вредна.

А от этого спокойствия происходит необычная для нашего века несуетливость. Ян Иванович никуда не торопится, хотя делами он обременён «выше крыши». Торопливость ведь идёт оттого, что человек не знает, за какое дело раньше хватиться, любое кажется «горящим». А Колтунов знает. Знает, поскольку способен, благодаря внутренней собранности своей, быстро оценить, какая из работ является истинно важной, а какая лишь кажется таковой. Чего-то он, конечно, не успевает делать, но то, что им выполняется, это есть главное на текущий момент. А справляется он с ним оттого, что не даёт захлестнуть себя мнимо срочным делом. Они ведь иллюзия, и завтра, а может, и через час, забудутся, чтобы уступить место непреходящему, основному. Спокойствие его идёт от сознания того, что он делает самое нужное, и этим невольно заряжаются те, кто с ним общается.

Краткий набросок психологического портрета Яна Ивановича начинался с того, что вроде бы неясно, чём он берёт. Ничего такого броского, что зажигало бы людей с первого момента. А этого и не надо. Колтунов притягивает людей медленно, но неотвратимо. Знаете, как в жизни — бывает любовь с первого взгляда, а иногда с третьего. Последняя вернее, надёжнее...

Заметки, как нетрудно увидеть, не преследовали целью дать внешний портрет Яна Ивановича — они выполнены совсем в ином ключе. Но о некоторых штрихах, связанных с его обликом, сказать, пожалуй, стоит.

Держится исключительно прямо, в профиль — строго вертикальная фигура, как бы несгибаемая. Он и впрямь такой: жизнь устраивала ему крутые экзамены. Давно замечено: горе порой сгибает человека, будто непосильная ноша навалилась да так и осталась на нем. Здесь обратное: если даже много трудностей приходит разом, приветливое настроение не пропадает, ровное настроение — ровная фигура. Благодаря громадному запасу нервной силы, удовлетворённости большими делами, направленными на пользу окружающим, обеспечивающую ему непрерывный душевный комфорт. Не обращал ли кто-нибудь внимания, что в древнеиндийских и других руководствах упорно напоминается, что при медитации, пранаяме, некоторых упражнениях, требующих особого сосредоточения, необходимо сидеть (стоять) как можно прямее. Те люди, у кого имеются способности подпитки из Космоса, говорят, что подобная поза строго обязательна для эффективного энергетического насыщения. Так вот, может быть, осанка Колтунова и помогает ему в этом. При случае надо будет задать ему вопрос на сей счёт... Второе — глаза. Они смотрят с большим вниманием и теплотой на вас и в то же время вроде устремлены внутрь. Будто без прекращения разговора где-то в глубинах сознания происходит обработка получаемой информации и параллельно идёт осмысление каких-то вопросов или проблем по заданным ещё ранее аутопрограммам. Но это никак не мешает контакту с собеседником, всё время чувствуешь непрерывную взаимосвязь, более того, — ощутимую поддержку.

И, наконец, речь. Ни при каких обстоятельствах не только металла в голосе, но и столь привычного в нашем бытие раздражения. Это собеседник может позволить себе нервничать, даже грубить — в ответ бесстрастная реакция: «Вы сегодня, видимо, переутомились, давайте перенесем разговор на завтра».

В голосе, как и в глазах, прежде всего желание помочь приобщиться к благотворной доброте, сдружиться со Вселенскими сигналами. И действовать сообща: не «опускать сверху» Истину, а вместе добираться до неё. Никакого желания быть обязательно правым, важно другое: в чём она, правота. Доброжелательность, человеколюбие, однако, не мешают Колтунову быть непримиримым, позволю себе даже потрепанное, но исполненное большого смысла слово, — принципиальным там, где уступать он не способен. Прежде всего, пожалуй, касательно денег за обучение в группах КСП. Оплачиваться могут лишь дополнительные расходы, а проведение тренировок — ни рубля. Никакого обогащения за счёт здоровья людей, даже если ты обладаешь целительскими способностями: они даны тебе свыше бесплатно, бесплатно ты должен и делиться ими. Так поступали великие наши Оздоровители — И.Я.Евтеев-Вольский, Порфирий Иванов («Детка»), М.М.Котляров. И их силы не оскудевали, ибо они не нарушали высоких нравственных законов. Хотя больше, к сожалению, сейчас развелось таких, кем движет нажива; одиночкам они и впрямь помогают, а тех, кому лучше не стало, кого вообще покалечили, не считают. Их вполне устраивает формула, которую пустили в обиход эти ловкачи: «Здоровье — это самое ценное, что есть у человека, и за него нужно платить».

Колтунов отвергает: Уходите от «учителей», требующих от Вас плату за обучение и услуги в оздоровлении, это может делать только государство. Часто «учителя» ссылаются на то, что это им «дано свыше», у них «было видение» и т.п. Таких надо считать, по крайней мере, не вполне добросовестными, а может, и не вполне здоровыми, и потому не способными оказывать эффективную помощь. «Лекари» ссылаются на примеры действительного исцеления, но ведь

никакой статистики не ведётся, а она бы показала, сколько людей бесцельно заплатили им крупные гонорары. Помощь должна быть бескорыстна, передача высокого знания и опыта — безвозмездна. Такой подход внушает уважение и доверие, рождает чувство оказания ответной помощи, облагораживает, возвышает духовно.

У лидеров среди ряда выигрышных качеств всегда можно выделить ведущие. У Яна Ивановича, думается, к ним относятся энциклопедические познания в области психофизического самосовершенствования и исключительная отдача при передаче их ученикам. Фантастическая работоспособность, которая, не скрою, вызывает «белую зависть»: спит два часа в сутки, может спокойно не есть много дней, совершенно незаметно, чтобы испытывал когда-нибудь усталость. Всё вместе и привело к неизбежному: ученый, конструктор, инженер, изобретатель постепенно становился Наставником, Учителем, прокладывающим новый Путь. Но последний, как неоднократно уже случалось с первопроходцами, густо усеян терниями. Не миновал этого и Ян Иванович...

**«Необъяснимо? Значит, невозможно!»**

Начало V-го столетия. Блаженный Августин наставляет, что чудо находится не в противоречии с природой, а с тем, что нам известно о природе. Ему внимали с недоверием, если речь шла о чём-то неведомом.

Конец XX-го, ещё полторы тысячи лет у человечества за плечами. Отношение к новому, однако, слабо меняется — всё та же пассивная настороженность: если о чём-то не рассказывается в школьных, да и в вузовских учебниках по физике, следовательно, того в природе и нет. Парапсихологические взаимодействия, энергоинформационные комплексы и подобные явления — чистой воды обман: их ведь не зафиксируешь современными приборами. Тем более что и сами «авторы» не способны дать объяснения своим «чудесам», Не смог этого сделать и знаменитый Вольф Мессинг, у которого был потрясающий дар восприятия, внушения, отгадывания мыслей и ясновидения. Поэтому выступление В.Мессинга в Московском Доме учёных (примерно в 1950 году) было отменено.

Впрочем, авторитеты с учёными степенями, да ещё состоявшие в идеологических комиссиях, о святом Августине вообще не слышали. Но вот В.И.Ленина им полагалось бы знать. А ведь он высказал проницательнейшую мысль в «Материализме и эмпириокритицизме» (книгу эту сейчас, понемногу осмелев, многие поругивают, но тем, кто не склонен слепо следовать воззрениям, которые порой не больше чем поветрие, полагается быть объективными — абсолютно глупых или умных авторов не бывает). Можно сколь угодно бранить означенную книгу и заодно и автора её, но нельзя не восхититься чеканной формулой: «Электрон так же неисчерпаем, как и атом...». Процесс познания природы и впрямь беспределен.

Во все времена в научном мире было много людей, считавших, что они владеют высшей истиной. А тех, кто имел взгляды, не совпадающие с общепринятыми или общенавязанными, они объявляли шарлатанами. На нашей земле такие люди были и в рядах Императорской академии и союзной, с избытком их и сейчас. Они тормозили и тормозят развитие нетрадиционных наук, а в своём самодовольстве дошли до того, что ряд природных явлений трактуют как «аномальные». До чего удобно, однако, приклеили ярлык — и не надо разбираться во взаимодействиях на биоэнергоинформационном уровне. И нечего прислушиваться к разговорам о каких-то возможностях увеличения энергетического баланса Микрокосмоса за счёт несметных кладовых Макрокосмической среды. Но ещё больше подобное раздражало чиновников, равняющихся только на документы единственной и всемогущей партии страны. Им совершенно не хотелось напрягаться по поводу всяких медитаций, непонятны были устремлённость к Высшему, открытие каких-то внутренних резервов. Но главное — и в мыслях не допускалось существование бесконтрольного, не управляемого сверху, массового движения.

Ян Иванович прекрасно понимал, что выстроить новую систему обновления Человека, которая бы укрепила его физически, интеллектуально, духовно — задача не одного года. Обычно в бесчисленных группах здоровья внимание уделялось только первому из компонентов. Не случайно так популярно выражение: «В здоровом теле здоровый дух»; выходит, от тела всё идёт, но, может быть, наоборот? А ещё точнее — всё неразделимо? Такой подход в минувшие годы был не только неожиданным — рискованным. Колтунов в основу оздоровления закладывал приоритет положительных эмоций, правду, чистую совесть, избавление от сквернословия, выпивок, курения, призыв учиться каждодневно у природы. А зачем у неё учиться, когда есть «Моральный кодекс строителя коммунизма»? Настораживало руководящих работников разных уровней и другое: самостийно возник клуб, который за полгода объединил до четырёх тысяч человек, подготовил вне штатных рамок около 300 инструкторов. Появились не утверждённые

никем методические разработки, наконец, члены клуба позволили себе затеять переписку с высокими инстанциями, и далёко не во всём соглашались с официальной программой оздоровления населения... Это что же — КСП против КПСС? И пусть члены «Космоса» старательно восстанавливали памятники старины, занимались и очисткой Царицынских прудов, уборкой урожая, пусть были горы благодарностей из официальных инстанций. «Кто не с нами, тот наш враг...» А в «Космосе» по-прежнему царило радостное, благодушное настроение. Ни актив клуба, ни сам Ян Иванович не предполагали, что понемногу собирается гроза: они же затеяли благородное дело. Но она не только собралась — она грянула по указанию ЦК и МК КПСС.

Партмашина тогдашнего Калининградского городского комитета КПСС заработала. Сначала был заброшен десант проверяльщиков. На занятиях они, к ужасу своему, видели людей с просветленными лицами, скандировавшими «Мир, добро — Болшеву» (поселок возле Калининграда), «Мир, добро — Яну Ивановичу!», «Мир, добро — учителям!» А учителя-то, оказывается, не Владимир или Леонид Ильичи, а инструкторы клуба, истинные их наставники.

Раздался взрыв. В горкоме партии срочно создали комиссию, куда входили лауреаты Государственной премии, профессора, доктора наук и ещё пяток «главных», «ведущих», «заведующих», для проверки деятельности клуба и, естественно, отыскания компромата, что сделать совсем нетрудно при натасканном режиссёре, способном даже «плюсы» переплавить в «минусы». Да, хорошо, что культивируется бег трусцой, но ведь бег-то медленный, а замедленное выполнение любых движений ведёт к угасанию быстрых реакций, необходимых на производстве. А зачем проводится расслабление после физических и особенно умственных нагрузок? Ведь в подобном состоянии легче внушить идеологически вредные взгляды. Колтунов предлагает контактировать с человеком, но как? Не воздействуя на него, а взаимодействуя с ним, ибо воздействие есть подчинение, и, согласно Колтунову, надо пробуждать самосознание — а куда оно заведёт? Председатель клуба «Космос», его актив, мало того что не имели специального философского образования, взяли на себя смелость распространять воззрения, которые шли против господствовавших положений диалектического и исторического материализма. Основное «отклонение» Колтунова заключалось в абстрактном подходе к действительности, стиранию классовых позиций (припоминаете: «Мир — со всеми, добро — для всех»?). Другая «ересь»: стремиться переделать раз и навсегда устоявшееся сознание людей, их образ мыслей. И, конечно же, непонятна и научно не обоснована (с позиций ортодоксов) употребляемая терминология: «программа совести», «положительные взаимодействия», «целевые установки и исходные принципы личности». Список обвинительных аргументов можно бы продолжить, но уж очень они однообразны и скучны. Достаточно одного из заключений злополучной комиссии: «Есть основания полагать, что Совет клуба, его актив используют мысли из различных материалов иностранной информации, не печатавшихся в нашей стране, а также мысли члена-корреспондента АН СССР А.Г. Спиркина, изложенные в его лекциях о биополе и экстрасенсах». Сейчас подобные выпады звучат более чем вздорно, а в оные годы они выглядели убедительными для многих. И погром продолжался.

В бой вступил второй, основной эшелон из 127 деятелей (24 доктора и 53 кандидата наук + партийные, профсоюзные и комсомольские деятели), он нанёс удар из орудий «главного калибра». Объединенные учёные советы, кафедры истории, методики физкультуры и философии Всесоюзного научно-исследовательского и Государственного центрального институтов физической культуры вынесли погромное решение: методика КСП бесконечно чужда отечественному оздоровительному движению. В ход, естественно, пошли все идеологические обвинения, почерпнутые из справки Калининградского горкома партии: но были и «оригинальные»: занятия в клубе продолжаются слишком долго, что «существенно сокращает свободное время занимающихся, необходимое для выполнения обязанностей по отношению к семье и обществу» (?!); здесь комментарии, естественно, излишни. Однако рассказ о гонениях не окончен.

Означенные материалы были преданы широкой огласке в «Советском спорте», газете с многомиллионным читателем. И завершались они поразительным дополнением, из которого явствовало, почему Яну Ивановичу с друзьями не будет дороги: «Мы шагаем в XXI век, в век, ещё более напряженный и спрессованный человеческим мышлением, прогрессом науки и разума. У нас сейчас нет времени на самосозерцание и копание в собственных ощущениях. В будущем его будет ещё меньше». Вот так-то о грядущем столетии. И подобные установки прекрасно соседствовали с торжественными заверениями: «каждый человек неповторим», или «человек — это звучит гордо». Слова оставались на бумаге, а дела шли будто в ином измерении. И тот же печатный орган (вернее, приложение к нему — «Здоровый образ жизни») всего через пяток лет стал вдруг трубадуром колтуновского клуба, который, по выражению новых авторов, «разгромили горе-идеологи времён великой глупости и самодурства». Но это случилось позднее.

А пока... Пока Колтунова исключают из партии (1983 г.), тогда же изгоняют из института, которому он отдал четыре десятилетия напряжённого труда ради выхода человека в Большой космос. И всё это за 3 года до ухода на пенсию. Увольняют с «волчьим билетом», без права устроиться куда-либо на работу. Все перипетии не могли не сказаться на родных и подкосили здоровье крепких ещё матери и отца, вызвали разлад в семье. Непробиваема стена косности, и даже на второй год известной перестройки (1986 г.) «Советская Россия» со злорадством напоминает, что Колтунов-то был выведен из монолитных рядов КПСС «за пропаганду мистики».

Впрочем, не одна идеологическая неприязнь была здесь. Разве для кого-нибудь секрет, что людская пассивность; нежелание расстаться с привычными канонами не так уж безобидны и способны принимать агрессивные формы. Кому незнаком «инстинкт толпы», навязывающей свои убеждения и правила жизненной игры всем и яростно топчущей тех, кто позволяет себе малость отклониться от них. Её безмозглость, трусость при виде силы и безапелляционность стали причиной мученической кончины Христа; а во все века и даже в нынешнюю, цивилизованную пору толпа даже «учёных» остается толпою. Живучесть явления раскрыта весьма метко в реплике одного публициста: «Трагичность судьбы изобретателя в том, что он нарушает устоявшийся порядок вещей, создающий у большинства видимость чего-то неизменного». В последнее время по не вполне ясным причинам произошло усекновение понятия «изобретатель», оно стало связываться больше с техническими улучшениями, рационализацией производственного процесса. Между тем изобретатель — творец нового, и понятие это многоплановое. И конструктор аэробуса таков, и создатель оздоровительной системы. Но как часто он становится неудобным, поскольку заставляет шевелиться инертных. А уж если идёт вразрез с привычными доктринами и официальными бумагами — вообще становится изгоем. И нужно только преклоняться перед теми, кто смог выстоять; перед Я.И.Колтуновым и колтуновцами. Но ещё больше ошеломляет другое: вся эта бесовщина будто идёт мимо Яна Ивановича. Он не отказывается от убеждёний — создаёт филиалы клуба во многих городах тогда ещё единой страны: в Саратове, Запорожье, Луцке, Целинограде (по-нынешнему Акмоле).

Не следует полагать, что разжигаемая против Колтунова травля шла при всеобщем «заговоре равнодушных». Свои ходатайства направили академики О.Газенко, В.Казначеев, Д.Лихачев, Б.Раушенбах, И.Фролов. В защиту Яна Ивановича выступили виднейшие специалисты, отправлено много писем, телеграмм с сотнями подписей, где говорилось о его заслугах и предвзятости высказываемых обвинений. Масса писем пришла в адрес печатных изданий. Вот небольшие выдержки из послания, которое получил главный редактор ведущего идеологического и политического журнала того времени «Коммунист» Р.И.Косолапов от группы ветеранов ракетно-космической техники: «Наш товарищ по ракетно-космической технике Колтунов Ян Иванович, с которым мы работали вместе и которого многие из нас знают по 30-40 лет, оказался в настоящее время в трудном положении. Мы знаем т. Колтунова Я.И. как очень квалифицированного, очень добросовестного специалиста, изобретателя и энтузиаста нашей науки и техники; особенно хотим отметить его большую инициативу, высокие творческие качества и общественную активность, его участие в разработке ценных комплексных предложений, изобретений и методов, нашедших реализацию в нашей технике».

Далее отмечалось, что ещё в 1949 г. Колтунов был включен в состав группы М.К.Тихонравова, работавшей над основными проблемами создания составных ракет для полетов любой дальности в земных условиях и для космических полетов. Что им были выполнены задания для ракет типа «пакет», подготовлены комплексные предложения для конструирования искусственных спутников Земли, развития ракетной техники в мирных направлениях, организации специального НИИ. Все они реализованы. В последнем абзаце содержалась просьба: «Принять все возможные меры по непредвзятому тщательному рассмотрению его (Колтунова — авт.) предложений и деятельности, по обеспечению ему наиболее благоприятных условий с целью продолжения эффективного творчества».

Председатель Научного совета при президиуме Академии наук СССР по философским и социальным проблемам науки и техники чл.-корр. АН СССР И.Т.Фролов писал: «Считаю необходимым ещё раз подчеркнуть благородство целей, выдвигаемых тов. Колтуновым Я.И., попытку комплексного подхода к решению задачи гармонического развития личности, сохранения здоровья людей...»

Из письма академика В.П.Казначеева, директора Института клинической и экспериментальной медицины Сибирского отделения АМН СССР, председателя Всесоюзного Научного совета АМН СССР по проблемам адаптации человека и секции «Экология человека» Научного совета по биосфере АН СССР: «Мы знакомы с программой Я.И.Колтунова и его поисками усовершенствования форм физического и эмоционального (волевого) воспитания... В представленной методике умело сочетаются приемы физической культуры и психофизиологические элемен-

ты народного традиционного опыта восточной медицины и путей закаливания. Последние основаны на вековом историческом опыте. Особенно важно сочетание физического и психологического аутотренинга... Коллективный же принцип организации занятий придает психофизическому тренингу современную общественную устремлённость. В программе уделяется большое внимание вопросам моральной культуры, эстетике, красоте человеческой натуры... Приходится лишь сожалеть, что отдельные руководители не увидели и не нашли всего этого нового и благородного и вместо дальнейшего развития и усовершенствования методов массового психофизического воспитания молодежи стремятся противопоставить им тенденциозные, иногда не соответствующие современности формы клубной работы. Как известно, нет ничего более тягостного, чем наказуемость хорошей и умной инициативы». Директор Института нормальной физиологии им. П.К.Анохина АМН СССР проф. К.В.Судаков сообщал: «Опыт положительного практического использования методов в клубах комплексного самопрограммирования... заслуживает внимания, дальнейшего изучения и развития. В связи с этим Институт... по договоренности с тов. Колтуновым Я.И. планирует провести на базе завода «Хромотрон» детальную научную апробацию и изучение предложенных методов при помощи современных объективных средств контроля». В журнале «Коммунист» появилась статья консультанта отдела партийной жизни В.В.Бараева, в коей выражалось мнение: «Гонения против тов. Колтунова и его метода, мягко выражаясь, не совсем обоснованы».

Всё было тщетным. Никакой реакции на отзывы учёных и специалистов, безусловно, более компетентных, чем партийные функционеры. «Сверху» дали команду — «внизу» по привычке «взяли под козырек». Но злополучному застойному периоду в жизни нашей многострадальной державы подходил конец. Набирал былую силу и «Космос».

## Дела и надежды

Что совершенство гармонично
Лишь в устремлении к другим,
В движеньи общем, безграничном,
В дальнейшем поиске вершин,
Вершин для тела и для духа,
Для целей, разума, мечты,
Где сердце никогда не глухо
К системе Божьей красоты.
И всех высот познав кумиры,
Ищи, сознанием прозрев,
Путь Истины, манящей лиры,
Зовущий Космоса напев...

«...Совершенство гармонично лишь в устремлении к другим». Это одно из «написанных на бегу» стихотворений Колтунова. В поэтические строчки будто выплеснулось глубинное его воззрение: идти навстречу людям, даже если те не во всём с тобой согласны.

У движения КСП, как и любого Высокого начинания, хватает скептиков. К ним Колтунов относится вполне терпимо, даже приветливо. Предлагает отдельно побеседовать, вместе опробовать ту или иную ауто- самопрограмму. И всякий раз подчёркивает, что голое отрицание, без проверки на себе — саморазрушение и застой, не метод в дискуссии. Нужны факты, а ими могут быть лишь личный опыт, аутопробы, практическое саморазвитие. Без них не следует выносить приговор: «не верю» или «верю»; последнее тоже нехорошо, поскольку не помогает самосовершенствованию. Но пока учёные умы не займутся основательно делами «Космоса», многие положения будут оставаться на уровне гипотез. Жаль: время-то идёт, и уже не годы потеряны — десятилетия. Но большая наука всё молчит...

Что ж, пусть учёные мужи делают вид, что движения КСП, его теории, практики управления телом и психикой, оригинальных методических разработок вообще нет. Парапсихология, объекты, стыдливо названные неопознанными летающими, полтергейст, отнесены к «аномальным» явлениям. Однако кое-кто в научных кругах уже думает по-другому. Рано или поздно всё равно ведь повернутся к нему лицом. А пока Колтунов и сподвижники работают. И, заинтересовывая живым словом и практическими делами, пробуждают духовность, благородство, уважение к Отечеству.

Так уж повелось, что Россия — страна крайностей, золотой середины у нас как-то не принимают. То молимся на очередного правителя, то ниспровергаем памятники ему. До исступления проповедуем чьи-нибудь идеи, а немного спустя — их же и осмеиваем. Да так, что возвышенные недавно слова становятся бранными. Я позволил себе небольшое отступление, чтобы напомнить об употреблявшимся во все времена, а ныне охаянном слове «пропагандист». Но пропаганда сохранится при любых укладах, поскольку предметом её могут быть какие угодно явления, учения, течения. И движению КСП она также нужна. И это хорошо знает Колтунов-пропагандист.

Ян Иванович читал лекции и показывал разнообразнейшие упражнения в залах и клубах Москвы, Таганрога, Запорожья, Подмосковья, Адлера; в Институте прикладной математики им. М.В.Келдыша, лаборатории биоэлектроники, на чтениях К.Э.Циолковского и Ю.А.Гагарина, во врачебно-физкультурных диспансерах, в НИИ и на заводах, в военном санатории, альпинистском лагере, в профессиональном комитете литераторов при бывшем издательстве «Советский писатель» и Всероссийском институте повышения квалификации руководящих работников Госкомсельхозтехники. «Это был диалог с аудиторией, который в тот день длился 5 часов. Видели ли вы когда-нибудь лектора, который простоял бы пять часов, ни разу не присев, не выпив ни глотка воды? Спокойный, ровный голос, непоколебимая уверенность, откровенность и, наконец, основное — актуальность темы лекции заворожили, привели многих слушателей к дальнейшему, более тесному знакомству с этим удивительным человеком, Яном Ивановичем Колтуновым», — так начинается один из первых официальных отзывов. Выдержка из другого: «Практические занятия, в которых участвовало более ста человек в возрасте от 6 до 60 лет, состояли из бега в живописных окрестностях Пущина в сочетании с динамическими упражнениями, аутотренингом, закаливающими процедурами, взаимодействием с Природой. Закончились занятия статическими упражнениями, и, хотя общая их продолжительность составила более пяти часов, никто не чувствовал себя усталым, наоборот, все ощущали необычный прилив сил, энергии, бодрость и радость. Практическое занятие имело не меньшее значение, чем сама лекция, наглядно продемонстрировав для каждого возможности КСП».

По поручению сотрудников ордена Трудового Красного Знамени НИИ эпидёмиологии и микробиологии имени почетного академика Н.Ф.Гамалея пишет заместитель директора, доктор биологических наук В.Ю.Литвин: «Лектор познакомил аудиторию с разработанными им на основе синтеза современных знаний и древних учений специальными программами физического, нравственного и интеллектуального самосовершенствования... Особый интерес привлёк рассказ лектора о собственном опыте работы с дельфинами и морскими котиками, обильно проиллюстрированный соответствующими фотографиями».

Ряд положений КСП сформулирован на стыке наук. Известно, что в 70-80-е годы некоторых видных физиков весьма заинтересовали последние достижения биологов, которые они трактовали с позиций своей отрасли знаний. Но и с КСП наблюдается нечто подобное, о чём говорит чёткий анализ кандидата физико-математических наук А.Ф.Цандера: «...1.Очень ценно, что на практике проводятся идеи самопрограммирования с помощью биополевых взаимодействий и введения управляющих систем, связанных с биополем... 2. Мысль о влиянии самопрограммирования на биокоды очень интересная. Она может послужить основой нового направления в генетике... 3. Реакция дельфинов на биополе человека... здесь оказываются затронутыми две очень важные проблемы о питании человека будущего (новые методы усвоения космической энергии с помощью биополя) и о взаимоотношениях между людьми и другими земными сообществами и внеземными цивилизациями... 4. Идеи мира и добра, луч из Аджна-Чакры (по топографии человека соответствует активному центру в области межбровья — авт.), отношение к агрессивным людям, как к больным, которым нужно помочь, содержат мысль о биологическом умиротворении агрессивности, основанную на идее могущества человека как прибора ... способного создавать не только разрушающие начала, но и созидающие. 5. ...Если высокоразвитые цивилизации существуют и если межзвёздные пространства могут быть преодолены, то логика приводит к выводу, что такие цивилизации должны знать о нас, и в трудные периоды времени ... должны стремиться помочь земному человечеству, а биополевой язык — это своего рода космическое эсперанто...»

А вот выдержка из отзыва совсем иного рода, с практическими прикидками: «Практика работы клуба «Космос» в Подлипках и Крылатском убедительно показывает, что у занимающихся по методикам Я.И.Колтунова укрепляется здоровье, повышается трудовая и общественная активность, уменьшается физическая и нервная утомляемость, улучшаются взаимоотношения в коллективах. Использование этих методов в Московском государственном объединении жилищного строительства ордена Ленина Главмосстроя может оказаться положительным для

наших коллективов, где работает около 14000 рабочих-строителей и 2000 работников ИТР, служащих и работников управленческого аппарата».

Нельзя обойти вниманием мнения профессионалов, которые способны дать наиболее правильную оценку деятельности «Космоса», — медиков.

«Рассмотренные пути и возможности являются дальнейшим развитием методов аутогенной тренировки. Полученные при специальной подготовке результаты в первую очередь могут быть использованы в деятельности людей напряжённого труда, связанного со стрессовыми воздействиями, сложными условиями работы, высокой ответственностью операторов, диспетчеров, звена управления и др.» (полковник медицинской службы Е.Киркин). «Я являюсь его (Колтунова — авт.) единомышленником и, в значительной степени, последователем. Вся деятельность наша направлена на то, чтобы быть здоровыми, хотя бы относительно, и помогать другим быть здоровыми, на чём Ян Иванович также ставит акцент, именно, бескорыстно помогать» (из лекции доктора медицинских наук профессора Ю.С.Николаева перед активом клуба «Космос» в г. Калининграде).

Ещё один любопытнейший отзыв с широким обобщением: он примечателен вдвойне, поскольку принадлежит обычному врачу. «Ряд учёных приходит к признанию многофакториальности воздействий различных вредностей цивилизации... Эти болезни и их рост, конечно, не являются непременным следствием научно-технической революции... Современная медицина оказалась не подготовленной... к действенному предупреждению болезней цивилизации, к направленному управлению любой биосистемой... Европейская методика пошла по пути признания ведущего значения специфических методов лечения, по пути специализации самой медицинской науки. Это обстоятельство уводит её от выявления общих закономерностей организма как единой живой кибернетической системы, от изучения общих принципов структурно-функциональной организации биосистем, какими являются все живые организмы. Естественным следствием такого узкого подхода явилась чрезмерная специализация медицины, расчленяющая человека на части и во многом утратившая восприятие организма как единого неразрывного целого, все органы и ткани которого связаны обратными связями в единую биосистему... Психофизические тренировки могут помочь в изменении поведения биосистем в выгодном для человека направлении, в оптимизации их структурно-функциональной организации, т.е. в профилактике и лечении заболеваний. Мы очень просчитаемся, если не сумеем привлечь опыт древних наук, заключающих в себе опыт древних систем по психофизическому совершенствованию... Психофизическая система тренировок, удачно названная её автором Я.И.Колтуновым методом комплексного самопрограммирования (КСП), органично сочетает достоинства европейской динамики (бег) и восточной статики с психофизическим настроем на доброжелательное взаимодействие с окружением, на активное решение жизненных задач, на бережное отношение к природе, на гармонизацию собственного «Я» и отношений с другими людьми» (заведующая клинической лабораторией детской поликлиники №56 г. Москвы Е.И.Широкова).

Но движение КСП не получило бы такого развития, если знания и умения его убеждённых последователей не были бы подтверждёны благими делами. По ним только надо судить, насколько искренни люди в провозглашаемых взглядах, и, кстати, именно на таких делах способно оттачиваться мировоззрение. А о том, чем занимаются колтуновцы, помимо выполнения упражнений, чтения мудрых книг, проведения слётов и конференций, можно составить небольшое представление из трёх благодарственных писем.

«15 мая 1983 г. ...клуб комплексного самовоспитания «Космос» принял участие в восстановлении памятников историко-архитектурного ансамбля «Царицыно»... С тех пор членами клуба проведено более 130 воскресников по восстановлению Царицынского ансамбля, в каждом из которых участвовало от 30 до 150 человек. Выполнялись различные виды работ: планировка откосов и укрепление берегов Царицынских прудов; противоаварийные мероприятия (устройство стоков для застоявшихся вод у Баженовского моста; разбор завалов от обрушившихся стен и сводов), уборка строительного мусора, складирование материалов при реставрации памятников «Хлебный дом», «Кавалерийский корпус» и многих других... Инициатива клуба взять на себя всю организационную часть шефской заботы о памятниках «Царицыно» получила одобрение Бюро шефской секции Московского городского отделения Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры. Забота членов клуба «Космос» о сохранении памятников истории и культуры Москвы, принцип систематического и бескорыстного труда заслуживает распространения и поддержки, служа хорошей основой утверждения нравственных начал в воспитании советских людей» (из отзыва МГО ВООПИиК). Или подобная информация: «Большую работу по благоустройству памятников и парков в Царицыно, Кузьминках, Измайлове и Сокольниках проводит клуб здоровья «Космос». Как отметил академик Д.С.Лихачев, интерес к возрождению памятников русской национальной культуры есть ещё одно знамение времени».

И ещё сообщение, которое также подтверждает, что последователи КСП нравственное очищение воспринимают не декларативно, а лишь облачённым в практические формы: «Отряд из клуба «Космос» в составе 65 человек с 26 июля по 29 августа 1982 г. принял участие в уборке урожая в колхозе им. С.И.Кирова Каневского района Краснодарского края... были проделаны следующие виды работ: собрано более 150 тонн яблок, скошено более 25 га в садах и вдоль каналов, прополоты свыше 60 га свеклы, сои, бахчевых культур, собрано более 15 тонн слив, проведена сортировка около 150 тонн зерна... Члены отряда работали на заготовке кормов для скота, активно помогали в подготовке под пахоту больших площадей пашни, в обработке полей химическими веществами с использованием сельскохозяйственной авиации...»

Всё, как видим, слито воедино: упражнения по динамическому аутотренингу, использование влияния биополей, прополка бахчевых плантаций. И лекционная работа здесь же. И только такой могучий комплекс физического, психического, нравственного воспитания приводит к рождению нового человека, к рождению человека в Духе. И Ян Иванович постоянно следит, чтобы слово и дело были неразделимы.

И вдвойне примечательно, что думают о новом движении уважаемые наши духовные наставники и близкие к ним люди, воспитанные на идее единения с Космосом.

«...в декабре 1981 г. я побывал в Индии, встречался там со Святославом Рерихом. Я, в частности, рассказывал ему о Яне Ивановиче, рассказывал о вашем клубе... И он просил меня передать вам привет и пожелать успеха в вашей деятельности...» (из выступления в клубе «Космос» поэта-писателя В.М.Сидорова, автора интересной повести «Семь дней в Гималаях»).

В сентябре 1984 г. на XIX Всесоюзных чтениях К.Э.Циолковского в Калуге его внуки М.В.Самбурова и В.Е.Киселев пригласили Я.И.Колтунова к себе домой. После многочасовой беседы с ним они подарили ему фотографию с задушевной надписью: «Очень приятно надписать фотографию такому человеку, который больше всего думает о добре и благе людей». Во время следующих чтений (сентябрь, 1985 г.) родственники Константина Эдуардовича ещё раз пригласили Яна Ивановича и группу членов клуба «Космос». Встреча происходила в комнате, где Циолковский жил в последние годы. Стоя, все прослушали стихотворение Колтунова «Циолковский — наш Учитель!» Почти все участники встречи пробежали с использованием методов КСП около 8 километров вдоль Калужского водохранилища с преодолением лестницы в 300 ступеней. У всех участников тренировки отмечалось прекрасное состояние, может, и потому, что бежали одной дружной семьей. А в октябре 1984 г. у Колтунова состоялись краткие беседы со Святославом Николаевичем Рерихом, который также положительно отозвался о работе клубов КСП по дальнейшему изучению и развитию возможностей человека на основе его нравственного совершенствования и рационального соединения современного и древнего опыта самовоспитания.

Пора, однако, привести не только отзывы о благотворности занятий по КСП «со стороны», но и объективные медицинские оценки состояния занимающихся. Вот они. «...была проведена регистрация: 1. Частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД) у 91 человека в течение 4 занятий. В большинстве случаев занятия не приводили к увеличению ЧСС и ЧД; интересно отметить урежение дыхания после бега... 2. Электрокожного сопротивления (ЭКС) у 34 человек до и после динамического аутотренинга во время бега. В большинстве случаев происходит активизация организма, не сопровождающаяся излишним напряжением кардиореспираторной системы... 3. Реоэнцефалограммы — (РЭГ) — 15 человек, в возрасте от 40 до 50 лет — 3 человека, от 50 до 60 — 3 человека и от 60 до 70 — 3 человека. Амплитуда пульсового кровонаполнения в пределах нормы... У всех лиц старше 44 лет (за исключением двух) отмечен гипертонус сосудов... Ни у одного из обследованных лиц не было отмечено случаев сосудистой гипотонии. Отсутствие у обследованных лиц цереброваскулярной гипотонии и венозной недостаточности является заслуживающим внимания фактором... (обследование спортсменов высокой квалификации выявляло случаи васкулярной гипотонии. Признаки венозной недостаточности встречаются у спортсменов высокой квалификации очень часто, в некоторых видах спорта до 100%)... Пробы с гипервентиляцией и задержкой дыхания показали хорошую переносимость их. 4. РЭГ при выполнении комплекса асан у 2 человек. Анализ полученных данных выявил повышение кровонаполнения при выполнении перевернутых поз... Последовательность отдельных элементов программы занятий — суставная гимнастика, динамический аутотренинг, разгрузка венозной системы конечностей, комплекс статических и дыхательных упражнений — представляется оправданной...» (заключение кандидата биологических наук О.З.Бомштейн, которая сама принимала участие в практических занятиях). «...Как самооценки, так и объективные показатели психической работоспособности и нервно-психической активности после тренировки у большинства занимающихся улучшились... 9 человек из 13 правильно оценили изменение психической работоспособности. Надо сказать, что это довольно высокий уровень. Например, в

сборной команде СССР по дзю-до точно оценивают себя не более 50% борцов» (заключение и.о. заведующего отделом психологии и психогигиены ВНИИФК психолога сборной страны по самбо и дзю-до, кандидата психологических наук Ю.Б.Никифорова).

Результаты обследований медиков, безусловно, впечатляют. Надо заметить, что немалую роль сыграло здесь и то, что обучающиеся самопрограммированию находятся под неусыпным врачебным контролем, и случаи перегрузки, переутомления сразу же нейтрализуются. Но попутно отмечено и другое, мало известное широкой публике: у маститых спортсменов часты случаи венозной недостаточности, других отклонений. Стало быть, слабо отработаны методики их занятий, вернее, однобоко: упор делается на достижения, на побитие рекордов, а гармоничное развитие, регулирование своего психического состояния, попросту, здоровое чувство меры при этом нарушаются. А вот в «Космосе» — наоборот.

«Нет в СССР более эффективной комплексной программы, чем в клубе КСП «Космос»! Эмоциональное мнение принадлежит солидному специалисту — старшему научному сотруднику Института психологии АН РФ, члену Президиума общества психологов страны и его Центрального Совета Ю.С.Наживину. Бегом трусцой он занимается более 30 лет, и к его мнению стоит прислушаться. А сводится оно к тому, что привычный бег слабо влияет на развитие личности. Здесь же, в «Космосе», одно лишь сочетание бега трусцой и медитации имеет не оценённое пока научное и прикладное значение. Вдобавок улучшаются самосознание, память, мышление, концентрация и распределение внимания, развивается воля. В единую систему психической подготовки увязываются методы статического и динамического аутотренинга, релаксации. Усиливается овладение и самоуправление собственным биополем, способность ощущать биополя окружающих.

И напоследок — очень приятное для Колтунова посвящение лауреата премии имени Н.Н.Бурденко, нейрохирурга и одного из ведущих натуропатов страны, кандидата медицинских наук Г.С.Шаталовой: «Моему Учителю, Эталону человеческой чистоты как моральной, физической, так и умственной».

Здесь приведена самая малость от лавины отзывов и заключений организаций, специалистов и просто отдельных лиц, кто испытал на себе или проанализировал результаты занятий по системе КСП. Пояснений они не требуют. Ещё раз огорчимся, вспоминая о гонениях, которые испытал Я.И.Колтунов с последователями. И порадуемся, что всё осталось позади, а заодно и просторам, открывшимся перед ним.

Многие, искренне желающие оздоровиться, страдают ещё одной «болезнью», которую далёко не всегда распознают, а именно: беспрерывно накапливают сведения, что оставляет мало времени для практических занятий. Это, конечно, нехорошо. Только большим изъяном является и обратное — когда человек не идёт дальше отработанных упражнений. Часто подобное идёт не от лености — мало нужной литературы. Да не обманет нас обилие изданий по оздоровлению на книжных лотках, ибо среди них изрядное число особого доверия не внушает: они появились, исходя из рыночных соображений, а медики и натуропаты им «добро» вряд ли бы дали. Полностью осознавая сей пробел, Колтунов и его товарищи взялись за очень нужное дело — издание индийских, российских, тибетских и других Учителей, которые помогают страждущим в духовном и физическом самосовершенствовании, делают их активнее в различных сферах: социальной, космически-интеллектуальной, в медитации. Открывает серию переводов книга Свами Муктананды «Кундалини. Тайны жизни» с предисловием Колтунова. На титульном листе её значится: Москва — Новая Каховка — Оболенск — Троицк — Акмола (теперь Астана) — это опорные пункты системы КСП. Издателями явились Всемирное Движение космического самопрограммирования, Объединение «Космос», подкомитет Госдумы «Экология человека», творческое объединение «Созидание» Минобразования России. Помощь, как видим, шла с разных сторон, так как своими большими средствами движение пока не располагает. Подготавливаются и другие публикации, которые пойдут на пользу саморазвитию, оздоровлению, нравственному пробуждению, усилению социальной отдачи. Все, кто стремится улавливать Вселенские сигналы и чувствовать себя частицей живого Космоса, найдут в них верных помощников.

Когда в последние годы наметилось демократическое наше исцеление, оно не могло не сказаться и на судьбе «Космоса». Вновь обрело силы его Центральное объединение — ЦО и Народный университет — НУ; на сей раз уже при Комитете космонавтики России и СНГ. Движение поддержали ряд исследовательских институтов АМН и АН, научный академический Совет по философским и социальным проблемам науки и техники, Межведомственный Совет по проблеме «Сознание», ряд академиков, ветеранов науки и техники. Колтуновым были организованы филиалы ЦО и НУ КСП в 52 краях, областях, республиках России и странах СНГ. Был получен с помощью друзей доступ к радиоэфиру (в передачах «Познай самого себя», радиостанции «Юность», «Возрождение»), Центральному телевидению. О движении рассказали де-

сятки статей в периодических изданиях, в некоторых из них появились рубрики «КСП». А недавно сформирована и международная организация — Всемирное движение космического самопрограммирования. И ещё: вышло из печати... несколько сборников стихов Яна Ивановича «В Духовный космос», тех, что рождались у него в процессе медитативного бега и записывались сразу после финиша или в транспорте.

Колтуновым были продуманы и мировоззрение, и организационная структура КСП, методики проведения теоретических и практических занятий, реализации достигнутых результатов. Он — руководитель всех объединений, следующих его идеям, — «Космоса» при Комитете космонавтики страны (и Народного Университета при нем), «ОКСАМ-Космоса» фирмы «Социнновация», Вселенского Собора людей Земли. Теоретические и практические занятия, консультации, организации конференций, семинаров и слётов также на нём. Я.И.Колтуновым написаны практически все материалы, связанные с развитием движения, среди них и главный — «Космическое самопрограммирование», изданный друзьями в Казахстане, и книга Я.Колтунова «Хартия пробуждения и здоровья человека и общества» (Москва — Астана. 1998 г.).

Круг интересов и объём занятости Колтунова расширяется. Вот дела, которые «набежали» за последние годы. Президентство во Всемирном Движении космического (Божественного) самопрограммирования; работа в Госдуме России в качестве помощника председателя подкомитета «Экология человека». Как видим, они уже выходят за рамки КСП.

Возможно, оное не по душе всем последователям Яна Ивановича, которые предпочли бы больше видеть его в привычном учительском качестве. Но не только на занятиях можно пестовать любимое детище. Руководителю должно быть, по А.С.Макаренко, «капитаном дальнего мышления». Тем больше даст он своим ведомым, чем внимательнее будет следить за горизонтом и вовремя намечать новые перспективы. А для занятий Колтуновым уже подготовлен корпус надёжных инструкторов; они его не подводили и не подведут.

Надо заметить, что Колтунов понимает проблемы КСП весьма масштабно. И отсюда разносторонность интересов: работа во Всесоюзном обществе «Зелёное движение», Совете Всесоюзного экологического общества, Ассоциации «Элементарное музицирование» педагогов-музыкантов страны, ещё ряде духовно-оздоровительных движений и групп. Только что упоминалось о Всемирном движении космического самопрограммирования, и надо сказать о нём немного. У него более широкие задачи, если сравнить с установками КСП. А базисным документом служит «Программа Космического — Божественного самопрограммирования для народов земли», составленная Яном Ивановичем. Здесь и открытая система Высоких Знаний и Умений, и свободное перемещение человека по всей земле, программы комплексного оздоровления и саморазвития людей с различными физическими нарушениями, единая система информации. Она предусматривает также и «личные» моменты: ощущение себя в Космической, Божественной школе самосознания — души, благодарение за событийность жизни как за уроки в этой школе, переход на позитивные формы в мыслях, словах, делах, устремлениях, целях, взаимодействиях. В ней говорится о взаимосвязи всего сущего, совершаемой благодаря самосознанию. Ибо в таком состоянии могут быть получены сигналы от системы самоуправления (Космокомпьютера Мира) о наиболее правильном пути дальнейшего саморазвития. Все взаимодействия в Мире — частные варианты мыслеполей, проявлений Живого Космоса. И поскольку Мир един, на каждом этапе саморазвития возможен переход каждого сущего, осознающего себя учеником мира, на более Высокий путь.

Система КСП видится обычно как копилка духовно-физических знаний. Но она имеет и прикладной характер. Вот примеры из материалов Всесоюзной конференции Творческого Союза Учителей (ТСУ), состоявшейся в апреле 1991 г. Одобрение педагогов вызвало многое. Ориентация учителей, родителей, учеников на осознание себя духовной личностью в космической Вселенской школе, устремленной на общепланетарное служение; неограниченные саморазвитие и самоотдача; комплексное самопрограммирование человека как представителя и спасителя цивилизации и природы планеты; поддержание только позитивного настроя, методов психогигиены на всех форумах и советах ТСУ; проведение семинаров, сопровождаемых занятиями по КСП; развитие творческих возможностей и способностей учителей, учеников, родителей благодаря регулярной практике и освоению методов КСП; формирование во всех системах образования интереса учащихся к предмету с помощью методов динамического обучения, индивидуального и коллективного тренинга, других методов КСП, программ самоконтроля, саморазвития, самооценки; опыт древних практик, который повышает интерес к обучению, комплексному оздоровлению, творчеству, высшим психическим возможностям, культуре общения, эстетической и духовной культуре; рекомендации по введению самостоятельных учебных курсов по КСП во всех учебных заведениях и необходимая специализация педагогов для школ, вузов, техникумов.

Вот как намечается использовать опыт колтуновцев для важнейшего дела — улучшения эффективности обучения. Да только, как и многое другое, полезные для всех людей дела откладываются «на потом». Никак не могут уразуметь политики и чиновники разных мастей и уровней, что нельзя ни культурой, ни оздоровлением, ни тем же обучением заниматься в порядке очерёдности, что давно пора уделять им внимание не после решения задач экономики, а параллельно. А зря — навёрстывать упущенное обойдется потом много дороже.

В главе «Командовать парадом будем мы», при разговоре о слёте упоминалось, что внимание его участников было обращено и на пакет предложений по использованию арсенала КСП для оздоровления людей на государственном уровне. Разработал и составил его Я.И.Колтунов. Сборник документов объёмом около 150 листов компьютерного набора был направлен в высшие инстанции Федерации. Весьма отрадно, что он привязан к благосостоянию наших граждан. Оздоровительные системы, как известно, подобные вопросы не затрагивают, но ведь без поддержания необходимого жизненного уровня любая из них рушится. А здесь даётся обязательная, совершенно новая оценка работы властных структур: отношение максимальной пенсии к фактической стоимости основных продуктов питания, коммунальных услуг, транспорта и т.д. по сравнению с доперестроечными временами. Она говорит подавляющему большинству населения гораздо больше, чем объём финансирования в миллиардах и триллионах рублей и даже, чем показатели инфляции и денежной эмиссии.

Ядром сборника можно считать предложения о понимании и реализации комплексного здоровья (Кодекс Здоровья). Исходя из очевидных угрожающих посылок — чрезвычайно высокий уровень заболеваемости, низкая продолжительность жизни населения, широкий простор для бездуховности и безнравственности и пр. — рекомендуется обратить внимание на разработки КСП (ВДКС). Блага, приносимые ими, бесспорны: от духовного рождения отдельной личности до солидной экономии казенных денег. Примечательно, что советы, как вести здоровый образ жизни, инструкторами КСП даются для руководителей разных уровней (система управления, самоуправления, законотворческая, исполнительная и судебная ветви власти, средства массовой информации и др.). Потому что больше других они определяют моральный наш климат, и, как правило, к ним прислушиваются. Советов в «Предложениях» даётся много, касаются они разных аспектов. Здесь, естественно, будут выделены лишь некоторые, как представляется, наиболее значимые:

уделять первостепенное внимание оздоровлению и поддержанию комплексного здоровья кандидатов на должность Президента России, депутатов и сотрудников аппарата Федерального Собрания, системы властных структур. Благодарить за событийность жизни как за уроки в Космической школе души и другие элементы многогранного понятия комплексного здоровья (которые более подробно рассматривались нами ранее). Реализовать в жизни основной принцип КСП — творить себя в общих интересах; способствовать обновлению общества, начиная с себя и с тех, за кого мы отвечаем; стремиться к положительному взаимодействию со всеми, к чистоте и соответствию мысли, слова и дела; учиться у природы, общества, во всех обстоятельствах с уважением изучать древний и современный опыт совершенствования человека и общества, жить в радости, в ладу с собой; приобщаться к красоте, высоким произведениям искусства, учениям, целям, изобретениям и т.д., раскрывать возможности организма, развивать контроль над всеми элементами тела; проявлять справедливость, тактичность, не присваивать чужое ни в делах, ни в мыслях; стремиться увидеть лучшие черты у каждого, перенимать их; ощущать себя Учеником на неограниченном пути развития человеческих возможностей и одновременно Учителем на основе постижения Высоких умений и взаимодействий; передавать только те знания и умения, которые слушатели готовы воспринять и усвоить; помогая людям, стремиться пробуждать также их самосознание, внутренние силы; благодарить не только за помощь, но и за возможность оказать её; относиться к людям, позволяющим себе негативные мысли, слова, поступки, как к больным, нуждающимся в нравственной помощи, исключая при этом ненависть, раздражительность, потерю самоконтроля и стараясь открыть всегда имеющиеся положительные качества даже у таких людей; предупреждать напряженность в общении, стараясь исключить критику друг друга; предъявлять возрастающие требования к себе; понимать и уважать этапность развития каждого; стремиться к умеренности во всём, особенно в потреблении, удовлетворяя лишь существенные нужды; добиваться регулярности, постепенности и постоянства в практике самосовершенствования; стремиться к сосредоточению и необходимой энергетизации в любой деятельности; быть скромным и терпеливым, особенно при передаче опыта; при демонстрации своих умений во время обучения, полностью исключать гордыню, чванство, командный тон. Внимательный читатель не увидит здесь перечисления азбучных истин — напротив, без труда найдет много новых аспектов КСП для самоочищения и продвижения.

Составление кодекса здоровья — большое благое дело. В Российском государстве он рождается впервые. Но только «ребёнка» надо суметь вырастить. Чтобы сделать его надёжным помощником человека и общества, чтобы с ним сверялась поступь государства. И подобное тоже имеется в «Предложениях». В общих чертах, но есть. Обучение, воспитание, оздоровление, творчество, культура, наука и техника, потребление, законодательство, экология жизни — многогранные его, Кодекса, сферы приложения. Но прежде, чем затевать крупное дело, надо его узаконить и позаботиться об организации исполнения, а при разработке федеральных законов — подумать о формировании госсистемы комплексного здоровья на основе мировоззрения КСП. Начать с сети подготовки инструкторов-методистов, научных работников, лекторов, медработников, специалистов по комплексному оздоровлению, сферы культуры, спорта и пр., овладевшими методами и образом жизни КСП. И их силами, при содействии властных структур (которым хорошо бы предусмотреть разработку поощрительных законов страны за соблюдение кодекса здоровья, приобретение новых способностей и возможностей с целью творческой их отдачи обществу) проводить занятия КСП на производстве, в учебных заведениях, в армии и на флоте, для детей и пенсионеров, создавать тренажерные залы, кабинеты психорегуляции и комплексного самопрограммирования.

Сегодня, как известно, в России нет единого государственного мировоззрения. Прежнее, много лет насаждавшееся в СССР, вышло из моды; а о другом, таком, которое можно было бы с достоинством и воодушевлением озвучить и перед всем миром, и перед всеми народами своей страны, новые временщики, похоже, и не задумались. А правильно ли это? Нам, конечно, изрядно надоело в былые годы идеологическое закармливание, но без идеи, когда граждане обитают, лишь удовлетворяя сиюминутные потребности, они уподоблены экипажу, корабль которого мчится без руля — рано или поздно его вынесет, но «Человек, который плывёт без цели, будет очень удивлён, попав не туда...» (Марк Твен). Результаты возникшего вакуума налицо: размываются нравственные нормы, стали преобладать низкопробные формы литературы, искусства, публицистики. Идет раздробление интеллектуального потенциала, распыляется и расхищается общественное добро, нарастает противостояние различных конфессий, систем воспитания, образования, оздоровления. Усиливается негативная пропаганда, развращающая людей и раскалывающая страну, да и весь мир в целом. И грех не воспользоваться в подобной ситуации взглядами движения Космического — Божественного самопрограммирования, объединяющего в духовно-гармоническом пробуждении не только россиян, но и жителей планеты, для которых оно также открыто. Оно доказало свои возможности и достойно дальнейшего распространения и поддержки. И если читатель в достаточной мере стал нашим единомышленником, ему интересно будет узнать, что предлагает Колтунов высоким инстанциям и всем согражданам. Основные моменты сейчас будут обозначены.

Во главу угла, естественно, поставлены разработка Российского государственного мировоззрения на основе учения КСП (движения ВДКС) и распространение системы в России, СНГ, в мире. Помощь предполагается иметь от специально созданного при Президенте и Правительстве Совета духовно-оздоровительной помощи РФ. Он будет добиваться прекращения всех видов негативной пропаганды. Об этом говорилось мало, и здесь стоит задержаться. За последнее время много всякого случалось на наших землях — и светлого и скверного — в области морали, этики, права. Снятие цензуры, уменьшение произвола правоохранительных органов, укрепление института частной собственности, свобода передвижений дали возможность легче дышать и творить. Это одна сторона. Но многие новые порядки истолковали по-своему, и стали жить по девизу «всё дозволено». Раскованность в быту, в человеческих отношениях начала перерастать в открытую распущенность. Подпитывает, нет — вдохновляет эту вседозволенность разномастная негативная пропаганда. Она проникла в литературу, кино, театр, телевидение, на эстраду, и её почему-то считают безобидной. Против неё жёстко не выступает ни милиция с прокуратурой, ни — увы — господа интеллектуалы, которых более всего сейчас занимает фракционная противостояние (смеем заверить, однако: последняя никому не понадобится в духовно подгнившем обществе).

И вот для борьбы с этой нахрапистой, в разных обличьях, нечистью внесены предложения, которые впервые громко предупреждают о грозящей беде и предлагают принять адекватные меры: «Предусмотреть строгие наказания (отдача под суд, снятие с работы, запрет на руководство ответственной работой, штраф в годовой оклад, всеобщее порицание и др.) за все виды и формы участия в противочеловеческой, националистической, противоправной, развращающей людей и общество, раскалывающей Россию и Мир негативной пропаганде, проповедующей бездуховность, безнравственность, насилие, религиозную и расовую рознь, невежество, разврат, сквернословие, алкоголизацию, курение, наркотики, извращения, преступность, лень, безделие, присвоение чужого труда и его результатов, призывы к нездоровому образу жизни...» И в за-

вершение этого предлагается «...принятие мер строжайшего предупреждения и контроля, пресечения и наказания за все виды и формы негативной пропаганды средствами массовой информации (телевидение, радио, газеты, журналы, книги, кино, театры, листовки, буклеты, призывы, аудио- и видеокассеты, концерты, выступления и пр.)...»

Как помнится, одно из условий развития комплексного здоровья — предупреждение любой напряжённости в отношениях. Это не выглядит столь значимо, как следование Вселенским сигналам или пережигание отрицательной кармы, но польза при его соблюдении пребольшая — благодаря ему рассеивается масса конфликтов, вспыхивающих при излишней возбуждённости людей. Важно ведь не только ч т о мы хотим выразить, но и к а к это делаем. И потому предупреждением негативных явлений в среде служит уважительный настрой при взаимодействиях, исключение категорических высказываний. Лучше оперировать оборотами, вроде: «предлагаю из своего опыта», «прошу дать разъяснения» и т.п. и вообще вести разговор в доброжелательном ключе. Может, кто-нибудь попробует подобное у себя на службе и дома тоже?

Интересна жизнь людей, занятых всё время большим делом, особенно когда оно даёт результаты, не так ли? Их принято ставить в пример. Да, она весьма похвальна, только вот... малость скучновата. Один из высоких умов прошлого века Чарльз Дарвин под конец жизни с горечью признался, что он так и не увидел, не почувствовал многого из того, чему радуются простые смертные: непрерывно был занят «доводкой» знаменитой эволюционной теории. Меня, помнится, сей факт поразил: ибо вбито было в наши головы, что высшее благо — посвящать себя без остатка любимой работе.

Колтунову дано понимать, сколь богаты краски Мира и венца Высшего творения — Человека. Широта интересов, объём познаний, отменный художественный вкус, способность неустанно дерзать позволили ему нащупать новые пути в нашем восприятии искусства и сопереживании ему. Помогали в этом те же методы развития возможностей и способностей системы КСП. Оказалось, что они пробуждают пребывающие в пассивном состоянии дополнительные активные центры. А с ними и десятки совершенно новых чувств, которые расширяют сказочным образом круг эмоций, ощущений, их сочетаний, психологических форм восприятия и сотворчества. Смеем полагать, что подобное заинтересует кое-кого, потому несколько задержимся здесь.

Ян Иванович вспоминает, как мальчиком ему довелось слышать записи голосов великих итальянских певцов, звучания ведущих симфонических оркестров (что было тогда большой редкостью). Он потрясённо слушал волшебной красоты и могущества звуки, благодатно соединяясь с ними. Лились они из-за дверей соседей по коммунальной квартире, вызывая слезы восторга, сжимавшего сердце, и потрясая своей гармонией. А потом Ян брал домру или гитару, выходил во двор (в комнате 13 кв. метров проживало 8 человек, и он мог кому-то помешать) и играл, вплетая свою фантазию в только что услышанное. И его слушатели переживали вместе с ним. В 1941 г., в Великую Отечественную войну, при налетах немецкой авиации, во время дежурств на крыше Московского авиационного техникума, он вместе с приятелем пел душевные русские песни; нередко они заглушались залпами расположенных вблизи зенитных орудий. Песни были тоже отдушиной в те трудные дни, вселяли уверенность в то, что оккупанты будут изгнаны.

Любовь к музыке с годами развивалась и углублялась. Занятия самопрограммированием пришлись весьма кстати. В программах КСП имеются и занятия по освоению методики резонансного взаимодействия с музыкой, залом, оркестром, исполнителями, инструментами, отдельными звуками или их группами, композитором. Ян Иванович разработал особые способы концентрации внимания и дыхания, резонансной звуковой и цветозвуковой активизации отдельных центров (чакр) или их групп, энергетических, информационных, полевых, пульсовых, духовных и творческих взаимодействий при прослушивании музыки. Они были опробованы и освоены сотнями участников музыкальных занятий КСП, в том числе на концертах в Большом или Малом залах консерватории, в зале Чайковского, в Доме учёных, дворцах культуры. Поразительные возможности КСП в искусстве вызывают интерес не только занимающихся, но и музыкантов, артистов. Труппа «Театра на улице Чехова, 8» («Камерная сцена») в полном составе, во главе с руководителями и режиссёрами Михаилом Щепенко и Тамарой Басниной много раз бывали на занятиях групп «Космоса». В свою очередь, члены клуба посетили все постановки театра, создавая наиболее благоприятную для игры и восприятия зрительскую аудиторию, помогли создать и оборудовать новые помещения в выделенном для этого коллектива особняке. По мнению артистов и музыкантов, они играют в присутствии членов «Космоса» лучше, чем в обычной зрительской аудитории; восприятие такими зрителями их игры потрясает самих исполнителей, вызывает их ответное благодарное сопереживание и даже экстаз. Это лишний раз убеждает в мощи направленного взаимодействия.

Колтунов предложил, чтобы «Театр на улице Чехова, 8» (сейчас театр «Камерная сцена», Земляной вал, д. 64) впервые поставил прекрасное, зовущее к Высокому восхождению и раскрытию произведение Ричарда Баха «Чайка по имени Джонатан Ливингстон». На представление приходили по приглашению Яна Ивановича и космонавты В.Лебедев, И.Волк, А.Александров, которые после просмотра в один голос сочли необходимым заявить, чтобы все их коллеги, отправляющиеся в полет, особенно впервые, побывали в этом замечательном театре и посмотрели эту вещь.

Опыт реализации методик Яна Ивановича в данной области убедителен. Применению методов КСП в искусстве могли бы быть посвящены специальные работы. Желательны и новые специальные исследования, при условии, что они будут проводиться теми, кто практикует в духе колтуновского учения. А в обозримом будущем — создание художественных школ и театров, возвышающих и зрителей, и актеров.

С такими же глубинным проникновением, высокими чувствами и эмоциями Колтунов пишет, или, как он сам не раз говорил, записывает духовные стихи, которые «через него идут» в состоянии положительного Божественного настроя и релаксации. Духовные стихи вызывают у него экстатическое состояние сотворчества.

## Сочувствие Света

Сочувствие Света,
Что тьме он не Свет,
Что тьма не проснулась,
Осталась во тьме.

Он просит поэта
Сложить тьме куплет,
Чтоб тьма потянулась
Навстречу заре,
Прочла, улыбнулась
И вышла на Свет.

## Идут Стихи

...Идут Стихи, чтоб Весть благую в Слове передать,
В сотворчестве себя, всё сущее изведать,
С Добром и Благодарностью о том другим поведать,
И к Истины Святой Источникам припасть.

Идут Стихи, чтоб души в Духе пробуждали,
К Любви и Совести, сердечности людской,
Чтоб самопрограммирование — Свет весь день-деньской,
Божественного Искру в сущем открывали...

Записываю Строфы сердцем со слезами на глазах,
С открытостью мирам, всем душам соучастьем,
Общеньем в Единеньи, в Духе — этим Высшим Счастьем,
Служеньем Космосу Высокому и в Мыслях и в Делах.

Стихи КСП тоже стали открытием Колтунова для себя и друзей. Поэтическое творчество как наиболее ёмкое, информативное, гармоничное всегда привлёкало его внимание. Первое своё стихотворение он написал в пять лет. Интерес и к этому виду творчества возрастал по мере познания, освоения практики многих школ мудрости, искусств Востока, поэзии древней прародины Руси. Он с удовлетворением узнал, что почти все Учителя мудрости, Высоких Умений были великими поэтами. Поэзия явилась для него как свойство гармонии, достигаемой Божественным — Высоким самосовершенствованием, самопрограммированием. Стихи лились свободно, и возникало чувство — е д и н е н и я с Природой, с Абсолютом — тогда они помогали во всем. Его восхищала поэзия Шота Руставели, Пушкина, Алексея Толстого, Лонгфелло, многих других. Благо, его мама долгие годы работала редактором в издательстве «Советский писатель», заведующей редакцией русской литературы в издательстве литературы на иностранных языках,

выпускала Большую и Малую Библиотеку Поэта, и он мог знакомиться с многими мировыми шедеврами. Но был и другой путь. В древних трактатах Ян Иванович прочитал, что ритмика в семантике, в языке возникает не только благодаря обучению необходимым предметам и врождённому таланту, — она способна активизироваться и в специальных состояниях, например, при определённых позах (асанах) йоги. Он освоил эти позы (например, Маха-Мудра, Джану-Ширшасана), научил им многих. Каждый мог проверить влияние этих асан на свои способности к поэзии. Немало членов клуба «Космос» преуспели в стихосложении в зависимости от уровня своей готовности. В клубной библиотеке «Космоса» и в его филиалах имеется множество ксерокопий стихов. В 1988 г. вышла книга стихов Я.Колтунова «В Духовный Космос».

Творческие поиски по КСП обострили у Колтунова внимание к духовному наследию восточных и других народов, вызвали неумолимую тягу к осмыслению нашего бытия. Вот потому Яна Ивановича весьма интересуют всякие находки, связанные с проявлениями человеческого духа на разных стадиях его становления. Об одной из них сейчас краткий рассказ.

До последнего времени во всём мире признавалось четыре текста Евангелий, повествующих о жизни и деяниях Иисуса Христа. Их описания составляют основу Нового Завета (правда, в последнее время заговорили и о пятом Евангелии — апостола Фомы, однако цельного представления о его достоверности пока нет). Но, оказывается, есть ещё версия одного из канонических Евангелий; манускрипт написан по-арамейски и хранится в библиотеке Ватикана. Нашему читателю он был неизвестен. Но вот в № 5 за 1993 год журнал «Нива» (г.Акмола, ранее г. Целиноград в Казахстане) публикует впервые на русском языке, правда, сокращённый текст Евангелия мира от апостола Иоанна. А во вводном слове указано, что он представлен редакции журнала Я.И.Колтуновым (ещё одна грань деятельности Яна Ивановича и его друзей).

Это произведение является свободным литературным переводом выдающегося памятника христианства и имеет, возможно, незначительные, разночтения с каноническим текстом. Оно содержит сведения и даже методы, касающиеся врачевания Христом не только душ, но и телесной оболочки. В Евангелии Мира даются весьма чёткие советы: отказ от мясной пищи, алкоголя, наркотиков; использование естественных средств для лечения: голодание и очищение тела с целью восстановления здоровья, нарушенного из-за несоблюдения законов природы. И постулируется чётко, что, если не жить в согласии с ними, здоровью физическому, как и психическому, моральному, духовному, — не быть.

Вот что коротко хотелось бы рассказать о творце системы КСП, способном рассматривать наше бытие с позиций Макрокосмоса. О человеке, посвящённом в тайные пружины благополучия Микромиров. Человеке бесконечно твёрдом, когда приходится защищаться от фарисеев, готовых ради упрочения своих догм задушить живую мысль людей — её бескорыстных носителей. И о Человеке бесконечно добром в отношениях с непредвзятыми искателями Истины. Колтунов и его последователи не останавливаются, чего бы они не достигли. Вот и попробуем заглянуть, на что они нацелились дальше.

## XXI-й СТУЧИТСЯ

Разве не знаете,
что вы храм Божий...?
«1 Коринфянам», 3:16

Вскоре после первой мировой войны у Максима Горького, который в нашем перевёрнутом школьными программами сознании предстаёт в основном защитником трудового люда, был разговор с одним венгерским военнопленным. И вот маленькая цитата: «Людям не хватает любви друг к другу, и будущий интернационализм будет не социализмом — любовью к людям». Крайне любопытно: пролетарский писатель — и вдруг отрекается от социализма. Выходит, милосердие, доброта, участие ко всему живому исповедовались не одними лишь религиозными наставниками и древними мудрецами; к необходимости позитивного в человеческих отношениях приходили и многие большие умы.

Подобным мыслям созвучна и одна из последних акций Колтунова: им разработаны и разосланы в государственные органы депутатам Государственной Думы, Федерального Собрания и в общественные организации разных стран программы Высокого космического самопрограммирования землян, «Обращение-Зов» к землянам. Может быть, там заинтересуются идеями КСП и посчитают их исходной платформой для развития всеобщего духовного благоденствия? Скажем, в правительстве ФРГ, где имеется министерство будущего. И если не сейчас, то хоть в 21-м столетии?

Об ответственности и роли любого из жителей планеты думает один из просветлённых умов современности лидер буддистов Далай-лама: «На пороге нового тысячелетия человечество живёт мечтой о мире, братстве и гармонии со всеми живущими на земле. Исполнение этих идеалов зависит от совместных усилий всего международного сообщества, каждой страны и каждого человека в отдельности». Каждого в отдельности... Ибо создание единой положительной ауры — интегральный результат, и от всех нас зависит, жить ли в просветлённом мире или мечты останутся мечтами.

«Сильный должен распространять вокруг себя зону милосердия, и чем больше ему дано, тем мощнее она должна быть». Знаете, кому принадлежит мысль? Виднейшему современному предпринимателю Марку Массарскому и отдающему немалую дань благотворительности. Улавливаете? Не миссионеру, не педагогу, не врачу, а человеку из круга, где основное занятие — делать деньги. Стало быть, и в тот эшелон, который по духу своему далёк от сентиментов, начали проникать веяния о культивировании добросердечия. И там стали понимать, что без него, в итоге, обесценится и приобретённый капитал.

...Мы накануне 21-го столетия, или, если угодно, 3-го тысячелетия. Несмотря на все ухабы исторического пути, за этим рубежом произойдёт многое, о чём не помышляют и фантасты. Но венцом творений всё-таки останется Человек. Загадок и хитроумных взаимосвязей в нём останется больше, чем в создаваемых машинах и технологиях.

Однако, пока нас сопровождает печальная очевидность: помыслы многих людей попрежнему направлены к внешнему миру, здесь же обозначились и успехи их. Бессменно слышатся реляции о ракетной эре, полимерной революции, веке электроники. Только во внутренний мир заглянуть как-то недосуг. Век электроники — это хорошо, но когда наступит век Человека? Когда придёт время знакомства землян со своим «Я», которое принёсет им столько радости и пользы, что все прежние достижения померкнут? И знаменитое «не проходите мимо» будет означать — мимо себя. Но это будет лишь началом грандиозного восхождения; единения человеческих душ. Самосовершенствование каждого человека приведёт к совершенствованию межличностных отношений. И станет реальностью Всемирное движение космического самопрограммирования — ВДКС. Тем более что человечество имеет и расширяет доступ и во внешний мир — Макрокосмос и в свой внутренний — Микрокосмос. Перед ним стоит теперь задача гармонического их слияния, осознания себя космическими существами во всей полноте. Наступает пора, когда люди всё больше ощущают ответственность за свои поступки, устремления, взаимодействия. За социум, природу, планету, за Космос.

Мы живём сейчас в непростых условиях, и большинство озабочено тем, как бы подзаработать, сэкономить, вывернуться, попросту говоря, выжить. И если замкнуться в этом зачумлённом рыночном мире, хорошего не дождёшся. От натиска внешнего мира может спасти только духовность. Счастливы те, кто её обрели! Помочь в этом могут дружные отношения в семье, творческие дела, религиозные конфессии и эзотерические учения, наслаждение поэзией «сереб-

ряного века» и нашей эпохи, клавесинной музыкой, всепоглощающая страсть к коллекционированию. И человек понемногу перестаёт «зацикливаться» на бытовых проблемах; эта доминанта в коре головного мозга мало-помалу размывается. Витамины положительных эмоций помогают ему выходить постепенно из угрюмого состояния, стремление лишь к личным материальным благам и наслаждениям, которое, как правило, происходит из-за того, что теряется способность шире взглянуть на вещи, уменьшается. Именно такую помощь в жизненной борьбе и ощущают на себе те, кто пропитался идеями Колтунова. Читатель, возможно, будет несколько удивлён таким поворотом после разговора о космических делах, но, рассуждая о них, не стоит, однако, забывать, что двигаться, дышать, питаться нам суждено все-таки на земной тверди.

А теперь немного поговорим «за жизнь», исходя из перспектив развития комплексного самопрограммирования. Западный мир, как известно, находится сейчас в периоде материального расцвета. Его население живёт в таком довольстве, о котором при наших условиях только мечтать и мечтать. Но социологи и политики отмечают весьма загадочный, но тревожный факт, и многочисленные опросы дают одинаковый ответ: уровень удовлетворённости жизнью граждан, хоть и возрос, но крайне мало. Показателен и такой факт, как число самоубийств на определённое количество населения — этот показатель немного понизился, но во много раз меньше, чем повысились показатели благосостояния. Значит потребительские возможности и их улучшение решают далёко не все проблемы. И в преддверии нового века, когда люди будут жить с возрастающими нагрузками, нужно думать, как им противостоять, и решать сейчас, а не так, как получилось с экологией: забили в набат, когда катастрофа уже подползла.

Со времён появления евангелических Писаний, а может, и с более ранних пор, духовные провидцы внушали людям мысль о необходимости любви, единения, взаимной выручки, рождения и жизни в Духе. Это, конечно, наполняет жизнь просветлением и радостью, но человек должен ещё научиться помогать себе сам, а потом приходить на выручку окружающим, передавая то, что обрел. Вот здесь мы и вспомним о развитии психофизиологических возможностей, о чём рассказывалось раньше. Освоение ряда известных способов учений древнего мира, изучение некоторых современных приёмов в экстремальных условиях интеллектуальных и физических нагрузок, личный опыт Я.И.Колтунова привели к выводу: необходим метод последовательного развития психофизиологических возможностей человека на основе духовно-нравственного пробуждения.

Методу надлежит быть достаточно гибким: надо считаться с конкретными данными, этапами развития, образования, культуры, устремлениями людей и одновременно не упускать из вида возможность дальнейшего их развития. Он должен помогать гармоничному развитию, соблюдению духовных правил общечеловеческой морали, увеличению длительности активной творческой жизни, укреплению здоровья во всех планах, повышению отдачи в разных сферах личной, служебной, общественной жизни.

Некогда великий хирург Н.И.Пирогов проницательно заметил: «Будущее принадлежит медицине предохранительной». Он отдавал предпочтение предупреждению немощей. Представляется, что комплексное самопрограммирование и будет (да в известной мере оно уже есть — тому сотни примеров) одним из них. Предохранительная (профилактическая) медицина должна будет потеснить лечебную. Не станем утверждать, что КСП станет полной альтернативой последней — хватит и той помощи, какую она оказывает реализацией многих своих аутопрограмм. Но КСП будет вносить всё более ощутимую лепту. Всё более весомой станет роль врача-воспитателя (ещё одно новое слово, сказанное КСП), который личным примером будет увлекать по пути самосовершенствования, ликвидации прежних болезней, гармонизации духовно-физического развития. Закономерно также дальнейшее углубление аутопрограмм, рождение общих и специализированных вариантов саморазвития, которые смогут приобретать всё большую государственную значимость.

Создадутся предпосылки для построения общества здоровых, непрерывно физически и духовно совершенствующихся, помогающих друг другу в труде, общества людей — творцов, служащих истинно высоким целям. Они будут создавать не просто материальные ценности, но и являться личностями нового типа. Это и была бы достойная XXI столетия задача. Ибо новый век должен не только потрясать новыми открытиями и изобретениями — для их создания нужен новый человек. Человек, о многоплановом совершенствовании которого было здесь написано, и который совершенствуется, творит, осваивает более высокие ступени развития, прежде всего движимый Любовью и стремлением к людскому Высокому братству. Но огромная польза будет лишь при обобщении опыта клубов и групп КСП, после детального и конкретного анализа и всемерного его распространения. Для этого, кстати, не худо бы подумать о новых технических средствах обучения — без них трудно будет реализовать те перспективы, о которых мы размышляли.

Не однажды приходилось говорить, что нетерпимость, к которой мы были приучены с детских лет, приводила и до сей поры приводит к тому, что при оценке событий, явлений, личности существуют две оценки: сугубо положительная или напрочь отрицательная. Но этого мало — сами оценки могут полярно меняться: то, что вчера чрезмерно возвышалось, сегодня порой без разбору охаивается. И нередко пропадают мысли и обычаи, которые могли бы приносить ценные плоды. Подобному осмеянию подвергается сейчас понятие «солидарность». За границей кое-где сумели оценить достижения наших прошлых лет; в них было и то, чем можно гордиться и по сей день. У японцев едва ли не основным движителем, определяющим их фантастические успехи, является как раз солидарность. Но она же и движитель КСП. Добавим, что она способна объединять людей с различным психофизическим потенциалом. Создать новые машины, приборы, технологии, а главное, многосторонне программировать себя. Ещё больше сливаться со всеми формами живого Космоса, ещё разумнее использовать богатейший комплекс по самореализации заложенных природой возможностей, к которым человек идёт довольно робко. Ещё смелее интегрировать ростки духовного потенциала соотечественников, о чём свидетельствует проведение медитации последователями КСП с 8 марта 1995 г. По новой программе и сообща с несколькими организациями по первым воскресеньям каждого месяца трижды в день — в 7 час., 12 час. и в 23 часа участники совместного действа сосредоточиваются на новом структурировании мира, создании новой цивилизации, на ответственности за всё, на следовании в жизни Вселенским сигналам, на комплексном оздоровлении своего состояния и Мира в целом.

В любом большом движении не обойтись без продуманных форм организации. КСП исключения не составляет. Поэтому имеются конкретные задумки по соединению найденных форм и методов комплексного самовоспитания с другими оздоровительными движениями. К сожалению, до последнего времени каждое движение считало себя наиболее полезным, а потому приоритетным в благородном деле укрепления здоровья человека. Это в методическом отношение неправильно, ибо одному подходит определённая система оздоровления, а другому иная. Характерно отношение к бегу трусцой: лет двадцать назад он считался панацеей от всех недугов и рекомендовался всем. Понемногу страсти утихли, и когда учёные внимательно разобрались, оказалось, у определённых особей физиологические системы лучше функционируют при лечебной ходьбе, а в Америке придумали так называемый пунктирный бег (вперемежку с ходьбой). В некоторых азиатских же странах (Индия, Япония, Китай) практически совсем не бегают, у них свои сложившиеся древние методы статических упражнений, пластической гимнастики, энергетизированного дыхания, которые приносят ценные плоды. А долгожителей (в пересчёте на удельные показатели) ничуть не меньше, чем среди жителей «бегающих» стран. Всякому свой злак полезен, как говорили издревле, и не надо противопоставлять виды занятий. Не следует сталкивать лбами традиционную медицину и нетрадиционную, а напротив, необходимо дополнять одной другую. Аналогичное положение и в нашем случае: КСП не просто займёт видное положение в программе развития человека будущего — оно давно уже объединяет свои достижения с опытом других оздоровительных направлений. И только тогда будет создана прочная база для психофизического совершенствования человека XXI столетия. Конечно, здесь нельзя будет обойтись без накопленного научного потенциала, необходимой материальной помощи, понадобится помощь средств массовой информации. И делаться это должно под руководством координирующего совета или другого органа — как подскажет жизнь.

«...Все мы — дети и ученики Вселенной.
Мир и Добро — всем сущим Космоса, всем людям Земли
Без различия веры, идеологии и национальности.
Вместе — в Будущее!»
Я.И.Колтунов

Пока взрослые думают, многие дети уже вступили на путь КСП.

Участники слёта в палатке.

Юная певица и поэтесса В.Селезнева из г. Протвино.
Рядом мама и Алексей, почитатель её таланта.
Несмотря на тяжёлую болезнь, Валерия заражает своей жизнерадостностью и оптимизмом.

## И напоследок

А напоследок надо сказать, что желание взяться за перо окончательно пришло после краткой реплики. Её я услышал от одной весьма разумной дамы, которой Ян Иванович с четверть часа излагал основы своего учения. А именно: «Ничего нового у вас я не нашла». И тогда вспомнилось, что и раньше говорилось подобное. Что будто этические нормы КСП совпадают полностью с религиозными: те же призывы к Миру, Любви, Добру. Да, много общего, но ведь в «Космосе» и не скрывают, что собирают накопленную человеческую мудрость. Однако, собирая, добавляют и свое. И не просто добавляют...

Много руководств издано по аутогенной тренировке, и выходящие, как правило, являются перепевом прежних. Ничего нового вроде не скажешь. Приглядимся, однако, к тому, что привносит динамическое самопрограммирование. Чисто внешнее его отличие: чтобы влиять на свойства своей личности, оказывается, не обязательно ложиться на пол и застывать в «мертвой позе», можно, и даже эффективнее, общаться с собой на бегу, при любом движении. Впервые методиками КСП показано, что аутотренинг выполним в разном состоянии. В принципе, он может быть непрерывным.

Но тогда перманентно и расслабление (а точнее раскрепощение неработающих в данный миг мышц, нервов, связок) — фундамент КСП. А это прекрасно позволяет восстанавливать работоспособность, сохранять хорошее самочувствие. Не однажды во время долгих бесед с Яном Ивановичем доводилось видеть, как периодически, на пару минут, лицо его становится совершенно неподвижным, а глаза на короткий момент вообще закрываются. Кажется, задремал: нет, лишь кажется. Минирасслабление прекращается — разговор идёт в прежнем ключе. Колтунов вовсе не отключался, он всё слышал, и не прерывалась нить логических построений. А микропауза позволила сбросить излишнюю напряженность, полностью восстановить мышечный и нервный тонус, приблизиться к норме. И делается подобное в любой обстановке, упреждая усталость. Подобное имеет глобальное значение. И вот отчего.

Академик А.А.Богомолец, впервые в нашей державе капитально занявшийся проблемой старения, раздумывал и о том, почему оно преждевременно происходит. И заключил, что ни в коем разе не следует дожидаться переутомления. Отдыхать надо раньше, чем валишься с ног. Иначе происходит разбалансировка физиологических систем, начинается солидное отравление организма продуктами распада, и они успевают нанести вред организму, прежде чем будут выведены. Пусть вред даже и небольшой, но сегодня — завтра — на третий день — вот вам и ускоренный износ, постепенное начало болезней. Их вероятность будет куда меньше, если не допускать нарушения равновесия в организме гомеопатическим расслаблением в течение дня. Это позволяло Колтунову при его опытах над собой не спать до пяти суток при напряжённой физической и творческой работе.

Но важно не только часто расслабляться — это лишь физическая сторона. При динамическом самопрограммировании нужно следить и за психическим — благостным (положительным) настроем. Только в этом состоянии, полагают в «Космосе», надёжно формируется нужное качество. И ещё: перед динамическим самопрограммированием вспоминают о Вселенских сигналах и спрашивают себя, не сделал ли чего-нибудь плохого, приведшего к болезням, другим неприятностям. Вот как трансформирует КСП известные методики по аутотренингу.

«Нет такой вещи, которую нельзя было бы улучшить». Эти гордые слова Генри Форда подтверждаются (и не единожды) практикой «Космоса». Нечего вроде уже добавить к «технологии» бега трусцой — он дотошно изучен миллионами во множестве стран. Ан нет: он может сочетаться с расслаблением, формированием в себе нужных качеств, выработкой положительного настроя, медитацией. О чём говорилось ранее развернуто, сейчас просуммировано, чтобы подчеркнуть: подобного синтеза ни в одной из других методик вы не найдёте.

К большим плюсам системы КСП, которые будут привлёкать к ней людей разного склада и интересов, можно причислить и то, что она обращается к житейским, профессиональным и к социальным их интересам. И в этом тоже её живительное начало по сравнению с другими бесчисленными программами укрепления психики и тела. В рассказе «Дела и надежды» приводились предложения, каким образом стоило бы реально оценивать благосостояние российских граждан; противодействовать негативной пропаганде, которую так часто приносят газеты, журналы, телевидение, книги; построить базу государственного мировоззрения. Нетерпимое затягивание с решением подобных задач подтачивает некогда крепчайший дух народа, угрожает жизнеспособности его, не позволяет сплотить общество. Обесцениваются и усилия по самосовершенствованию личности. Чтобы упредить надвигающиеся беды, Колтунов выполнил подробные разработки, о которых рассказывалось.

Но КСП сильно не только развитием различных Умений и даже не творением оригинальных. Эту систему вообще не стоит сопоставлять со сложившимися оздоровительными течениями. У неё совсем другие горизонты, и несут они новое Знание: помогать всему сущему улучшаться во всех ипостасях. И не только тем, что дано тебе от рождения — так многие делали и прежде. Приверженцы КСП хотят большего и для того увеличивают свой потенциал, используя методики Я.И.Колтунова, чтобы затем умножить свою отдачу. Не только ради ближнего своего, как предписывают Святые Заповеди, но и всего человечества. Может, я ошибаюсь, но такой дорогой к своей душе не шёл никто.

С полвека назад настоятель ордена Шивананды поделился размышлениями с Роменом Ролланом, долгое время изучавшим наследие духовных отцов индийской нации, об одном из них — о Шри Рамакришне: «...(он) хотел, чтобы его ученики достигли реализации своего Я, прежде чем отдаться с пользой служению человечеству». По пути самореализации следуют и ученики Колтунова, твёрдо веруя: увеличатся их ресурсы — возрастёт оказываемая ими помощь. И не одним землянам — всему Космическому сущему.

...Вот так постепенно и сложилась — нет, скорее, не книга, а ряд связанных меж собою этюдов. К некоторым понятиям и взглядам приходилось возвращаться, когда возникала потребность взглянуть на них с разных сторон. Среди них: положительный настрой, помогающий восстанавливать здоровье, защищаться от «чёрных» людей и всего негативного, создавать поле добросердечия и взаимопонимания с людьми, животными, растениями, вызывать ответные благожелательные реакции, улучшать собственные биокоды и биопрограммы, развивать самосознание, осваивать аутопрограммы, формировать заданные качества характера и отрешаться от имеющихся вредных, выполнять динамическое самопрограммирование, проводить групповую медитацию, писать стихи, расслабляться. Во многих местах упоминалось о высоком назначении моральных принципов бытия, о необходимости следовать им говорят и Вселенские сигналы, о том, как с их усвоением облегчается бытие, и о наказании при пренебрежении ими. Иногда же повторение нужно было для постепенного подведёния к несколько неожиданному выводу. Так было в рассуждениях о построении отношений с агрессивными людьми: сначала условиться, чтобы на зло не отвечать злом, а затем и о большем — о том, что злым людям надо помогать, как больным, пробудить их самосознание.

И ещё — предполагалось, что эти страницы попадут к достаточно осведомленному читателю, и термины «карма», «медитация», «чакры» будут ему знакомы, равно как названия и сущность асан. Дополнительные разъяснения мешали бы ходу изложения. А неподготовленному читателю я бы посоветовал начать с изучения философий упоминавшихся выше учений.

И очень хотелось бы, чтобы прочитанное не просто знакомило с очередной оздоровительной системой и её создателем, а помогало выйти на необычный и интереснейший путь к своему «Я».

В самом начале повествования прозвучала мысль о том, что автору, прежде всего, хотелось бы в этом разобраться самому. И резонно полюбопытствовать, что же уяснил себе он, автор. В крупном плане, разумеется.

Запомнилась гуманнейшая установка, что совершенствовать себя надо ради блага других, передавая им свой опыт. Подобного в других системах психофизического, духовного, нравственного, культурного оздоровления не припоминается. Здесь помогли анализ материалов и написание текста.

Очень часто ловлю себя на негативных эмоциях и помыслах. Ловлю и отвожу их. Вначале они следовали почти что непрерывно: из-за грубости в автобусе, обледенелых тротуаров, очереди в магазине, подозрительного вида сыра на прилавках, ещё одной «свалки» в Госдуме и прочее-прочее. Хотя всякий раз говоришь себе, что всё это подтачивает тебя, равняется медленному самоубийству, что общее отрицательное поле пропитывает нас, вызывая разные хвори. Очень запомнился отзыв одной дамы из главы «Исповеди просветлённых и исцелённых»: как только она позволяет себе подобное, сразу же следует наказание. Проследил сам цепочку своих «деяний» за последнее время — совпадений полным-полно. Помаленьку стала прорезываться привычка: избавляться от негатива, по возможности, взирать на всё бесстрастно, будто кино смотришь. Но туго, очень туго дело продвигается.

Да и с расслаблением не намного легче. Его можно добиваться в любом состоянии, и — что крайне заманчиво — в динамическом. Между тем, сколько нервной силы тратится вхолостую! Чистишь зубы и ловишь себя на том, что зачем-то напряжён живот, пишешь за столом — то же самое с мышцами то одного, то другого бедра, а уж когда пребываешь в толчее и грохоте метро — и говорить нечего. Последовать бы золотому правилу древних латинян: «Ничего лишнего». Не следуешь ему — лишнее утомление, быстрая возбудимость, угнетённое состояние духа. Всё это, понемногу накапливаясь, незаметно, а потом, суммируясь, выливается в постоян-

ную раздражительность, неврозы. И стал подмечать частенько, что у крепких по нервной части людей подобное редко: у них задействовано только то, что нужно. А если такого от природы не дано — у многих, кстати, — стало быть, надо побольше контролировать себя и по необходимости давать команду: «Сброс!»

Привыкаю находиться побольше под контролем самосознания. И не только при выполнении упражнений, но и, как говорится, на бытовом уровне. А если вышел из-под контроля, то ловишь себя на раздражении при обращении, на опасных «чёрных» мыслях, спохватываешься, что поступать нужно было по-другому, и оттого выиграл бы и сам, и тот, с кем общался.

Подтвердилось, что динамическим аутотренингом можно спокойно заниматься и при ходьбе. Правда, по сравнению с бегом слабее нагружены сердце, сосуды, дыхание, зато телодвижения куда разнообразнее, поскольку тело при ходьбе намного устойчивее. Какое-то буйство фантазии появляется, когда идёшь и начинаешь в разные стороны крутить руки, выворачивать ноги, разворачивать туловище. После чего явственно ощущается психическая разрядка, а вот физической усталости нет как нет. Так что те, кому противопоказан бег, пусть не огорчаются. Ибо вместо медитативного бега можно вполне осваивать медитативный шаг.

Отпали сомнения в том, что имеется разум Вселенский и его структуры вырабатывают для каждой сущности сигналы совести, интуиции, направления дальнейшего развития. Эти сигналы ни в коем разе не должны «забиваться» разными помехами, идущими от суетности и агрессивности внешнего мира и себя самого. И тогда не просто лучше пойдёт самосовершенствование — многое начнёт проясняться в жизни. Очевидной становится и обратная связь: улучшая себя, мы обустраиваем Космос.

А вот ещё пара соображений. Решусь заявить, что благодаря КСП закладываются надёжные основы новой отрасли знаний — космологии. Её провозвестником, видимо, надо считать К.Э.Циолковского. Он был убеждён, что Космос — живой. Много было сделано знаменитыми соотечественниками А.Л.Чижевским, В.И.Вернадским. Сегодня их взгляды развивает Я.И.Колтунов, и сейчас сформировались устойчивые представления о структуралистике Мира — его единстве, взаимосвязи его элементов, их взаимодействиях, неразрывности Макро- и Микрокосмоса.

Благодаря КСП, похоже, подтверждается интересная теорема выдающегося немецкого математика Гёделя из учения о системном анализе. Согласно ей, свойства системы не могут быть поняты исключительно из неё самой, а только с позиций системы более высокого уровня. Но человек как раз и является биосистемой. Развивая себя посредством изложенного аутопрограммирования, он становится способным к выполнению космических функций, и с таких высот лучше понять сущность своего «Я». Впрочем, скороговоркой здесь не отделаться...

Когда жизнь складывается нелегко, почти неизбежно приходит в голову мысль: да стоит ли заниматься «высокими материями», когда надо выживать? И по поводу КСП подобные замечания тоже есть. И, слава Богу, что всегда находятся пионеры, которые прокладывают дорогу в неведомые дали, несмотря ни на что. В Великую Отечественную творили сподвижники науки и культуры, закладывались красивейшие станции московского метро, преобразовывалось школьное обучение — в тяжёлую годину находились люди, которые думали о потомках. И в нынешнее переломное время создаются оригинальные машины, технологии, оздоровительные системы. Они поддерживают потенциал нации, которая должна, наконец, твёрдо встать на ноги. И дабы приблизить это время, надо пустить в ход всё предложенное умами пытливых россиян, не обойдя вниманием и систему КСП, поскольку последователи её будто вслушиваются в наказ апостола Павла: «Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — медь звенящая, или кимвал звучащий»»

(«1 Коринфянам», 13,1). Этими провидческими словами я и позволю закончить свой небольшой поиск.

Праздник «Нептуна». Слет на реке Пахре.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Методические положения, составленные Я.И.Колтуновым, и некоторые его мысли

Наш век становится всё более прагматическим. Не составляют исключение и читатели. Во всяком случае, большинство из них желает знать (если иметь в виду литературу по специальным вопросам) не только, ч т о сделано, но и к а к именно. В основном тексте приводились некоторые методические указания. Но имело смысл вынести отдельно всё, что предназначено для самостоятельного выполнения. Это сейчас и будет сделано. Действуйте, но — не убоимся частого повторения — не превосходите пределы своих сегодняшних возможностей, перед делом тщательно обдумайте его со всех сторон. Соблюдайте принципы ППП (постепенно-постоянно-последовательно). Конечно, хорошо было бы обсудить некоторые планы, получить «добро» у медиков, записать и спокойно обдумать их критические замечания. К сожалению, врач-воспитатель, врач-специалист по восстановительной физкультуре, по поддержанию и укреплению здоровья и предупреждению заболеваний ещё большая редкость, розовая и даже не осознанная мечта для огромного большинства наших сограждан (говорят, что в древнем Китае врачу императора платили за то, что последний здоров. Но наш Минфин (чтоб он выздоровел) *такие* должности не часто предусматривает в штатном расписании). Поэтому не все врачи и не всё смогут вам подсказать. К тому же, сказать «Да» - значит взять на себя ответственность, что в иных случаях равнозначно необходимости выполнять упражнения рядом и вместе с вами, наблюдать ваши реакции на них и т.д., а на это надо желание, силы и время. Чего на всех пациентов может и не хватить. А на «нет» - суда нет. А ещё лучше, в дополнение к сказанному, связатся с одним из филиалов (школ) КСП.

## Упражнение по пробуждению энергии Ци

Выше, в главе «Могучий арсенал», рассказывалось, с чего начинаются занятия — с создания единого поля положительных эмоций. И были приведены нужные упражнения, которые служат подготовкой к пробуждению энергии Ци. Ознакомьтесь с одним из них и вариациями его (из арсенала системы У-шу):

- стать в исходное положение (в дальнейшем и.п.), ступни ног параллельно одна другой, на расстоянии стопы. Медленно поднять кисти рук, расслабленно висящие книзу, перед собой до уровня глаз (представьте себе, что руки лежат на поднимающемся воздушном шарике, концентрировать внимание на верхних частях запястий и кончиках пальцев; вдох через нос). Медленно опустить руки вниз, причём кисти направлены вверх; внимание сосредоточивается на нижних частях запястий, кончиках пальцев и средних частях ладоней; выдох;

- повторить упражнение с некоторым усложнением, а именно: добавить на вдохе практически незаметный перенос веса тела со стоп на пальцы ног, не отрывая стоп от пола; на выдохе сделать обратный перенос — с пальцев ног на стопы, медленно присесть, подняться, в конце выдоха принять и.п., распределяя равномерно вес тела на стопы ног;
- повторить предыдущее упражнение, но на вдохе концентрировать внимание на переносе веса тела со стопы на пальцы ног, а на выдохе — с пальцев ног на всю стопу, а также на мышцах, обеспечивающих приседание и подъём;
- выполнить предыдущее упражнение, но на вдохе представить, как поток энергии от земли поднимается через ступни, ноги, позвоночник и далее расходится по всему телу, оживляя каждую мышцу, клетку. Прочувствовать мощь земной энергии. На выдохе представить поток космической энергии, светлой и легкой, заполняющей тело сверху вниз. Возвращаясь в и.п., представить, что энергии гармонично соединяются. При правильном выполнении упражнения по «подпитке» энергией Ци ощущается тепло, покалывание по телу, вибрация в ладонях, запястьях, пальцах рук;
- сосредоточим внимание на точке между бровями (аджна-чакра), представляя, что из неё исходит луч протяженностью полтора метра со светящейся на конце точкой, в которую мысленно поместим наши пожелания мира и добра. Медленно (примерно оборот в 2 сек) вращаем вокруг себя луч, причём в левую сторону, постепенно увеличивая его длину и охватывая стоящих рядом.

Затем занимающиеся мысленно объединяют лучи — формируется один мощный луч, единое поле группы; обычно каждый при этом ощущает подъём настроения, радость общения, духовное единение. Общий луч объединёнными усилиями с пожеланиями мира и добра вращают вокруг группы, помещения (поляны), города, страны, континента, земли в целом, посылают его Солнцу, планетам, звёздам, галактикам, в безбрежный Космос. В его беспредельности луч в какой-то момент останавливается и его, уже по часовой стрелке неспешно (т.е. энергетизированно) «возвращают» в обратной последовательности в группу, стремясь сохранить новые ощущения, энергии и праздничный настрой. И с ощущением последнего приступают к разминке перед бегом.

Считается, что вращение против часовой стрелки связано с набором энергии, строительством, созиданием себя. При вращении в обратном направлении мы с радостью делимся избытком полученной энергии с миром, друзьями, знакомыми. Единство этих двух диалектических процессов, обозначаемое на Востоке инь и янь, на Руси – живой и мёртвой водой, небом и землёй и т.п. способствует, по мере наших сил и устремлённости, гармонизации души – своей, Земли и всей Вселенной.

## Самомассаж

Это первое звено разминки, которое, в свою очередь, состоит из нескольких упражнений.

**Упражнение 1:**

- вытянуть горизонтально вперёд прямую левую руку. Ладонью правой руки провести сверху по левой руке от кисти до плеча с усилием 1,5-2,0 кг; сконцентрировав внимание на зоне контакта. Промассировать мышцы в области плеча;
- ладонью правой руки провести по нижней стороне левой руки, от пальцев её, и, минуя подмышечную впадину, по верхней части грудной клетки до правого плеча;
- ладонью правой руки снова провести по левой руке; в тот момент, когда правая ладонь поднимается выше локтя левой руки, согнуть её под локтем правой руки и обхватить ладонью правое плечо снизу. Локоть правой руки максимально приближается к левому плечу; её кисть в это время продвигается вниз по спине, массируя все мышцы под ладонью, так что со стороны кажется, будто человек обнимает сам себя. То же самое проделать другой рукой. Повторить 2-3 раза.

**Упражнение 2:**

- провести ладонями сверху вниз по голове, загибая и массируя ушные раковины (где находятся до 300 активных точек), шею; затем выполнить снизу вверх. Повторить 2-3 раза.
- провести ладонями сверху вниз по голове, массируя уши, щеки, шею и по верхней части груди. На груди развернуть все пальцы, кроме большого, к спине, и продолжать вести ладони, медленно наклоняясь, по спине, ягодицам, бедрам, голеням, пяткам; ноги держать прямыми;
- провести ладонями по передней части тела от пальцев ног до талии;
- провести ладонями от талии вниз до полного выпрямления ног.

**Упражнение 3:**

- рёбрами ладоней перерезывающими движениями (справа налево и слева направо) с прижатием порядка 2 кг массировать переднюю часть тела и затем, при медленном повороте туловища, бока. Сосредоточивать внимание вначале под рёбрами ладоней, а при скручивании тела также на позвоночнике;
- массировать большим и указательным пальцами спину, ягодицы, заднюю часть ног;
- рёбрами ладоней, расположенными друг к другу под углом, массировать переднюю часть ног, брюшную полость, грудную клетку. Продолжать массирование, поменяв положение ладоней — не под углом, а параллельно одна к другой (то левая ладонь сверху, то правая).

**Упражнение 4:**

- мысленно прочувствовать, что вы ущипнули себя, к примеру, за плечо; затем сделать щипок при концентрации внимания на пальцах или в месте щипка. Предварительно промысливая последующие действия, щипать с разных сторон плечи, кисти рук, предплечья, бока, спину, брюшную и грудную полости, ягодицы, бедра, голени, пятки; постепенно усиливать щипки. Мысленное «проигрывание» каждого щипка весьма важно, поскольку развивает навыки самоуправления.

**Упражнение 5:**

- широко размахнуться и расслабленной левой рукой ударить по правому плечу, разворачивая туловище. Подобными ударами прорабатывать всё тело в той же последовательности, как и в предыдущем упражнении. И так же мысленно заранее представлять последующее действие — удар. Если тело готовится к нему, оно выплескивает сгусток энергии, который берёт на себя этот удар, и на теле даже при большой его силе не остаются синяки. Замахи руками, а также щипки, как в предыдущем упражнении, можно делать, не касаясь тела руками, и в подобном случае тоже будет ощущаться поток энергии.

**Упражнение 6:**

- стать прямо, поднять как можно выше согнутую в колене и расслабленную левую ногу; медленно провести прижатыми ладонями по щиколотке, боковым её сторонам, постепенно опуская ногу до распрямления. Повторить несколько раз, постепенно увеличивая темп и силу нажатия ладоней, как бы переходя к бегу на месте или быстро «натягивая брюки». Повторить 2-3 раза.

**Упражнение 7** (из арсенала тибетского самомассажа):

- большим и указательным пальцами правой руки с силой обхватить кончик большого пальца левой руки (ноги) по боковым краям ногтя и как бы выдернуть палец, делая звучный щипок. То же проделать со всеми пальцами рук и ног. Повторить по 7 раз. Затем выполнять щипки, обхватывая пальцы сверху и снизу, также по 7 раз.

**Упражнение 8:**

- большие пальцы рук согнуть в суставах и помассировать их друг о друга до появления теплоты; провести суставами посередине головы от межбровья до затылка; повторить 7 раз. Снова потереть суставы больших пальцев друг о друга, поочередно провести ими несколько раз над бровями, по голове, начиная от межбровья и далее по диагонали. Помассировать круговыми движениями точку между бровями (зона аджна-чакра), внешние и внутренние уголки глаз, место над верхней губой, а также другие биологически активные точки. Таковыми могут служить:

- цзу-сан-ли («точка 100 болезней»), расположенная книзу от наружного края коленной чашечки;
- хэ-гу, которая находится на тыльной стороне кисти руки на стыке основания большого пальца и края ладони (для её обнаружения нужно прижать большой палец к указательному, на вершине образовавшегося мышечного бугра и находится искомая точка).

## Суставная гимнастика

Она завершает подготовку тела и души к медитативному бегу. Вот несколько упражнений из её цикла.

**Упражнение 1:**

- руки вытянуть перед собой, кисти на ширине плеч. Медленно и плавно вращать кисти рук, постепенно увеличивая амплитуду движений. Во время вращения сосредоточить внимание сначала на запястьях, затем на середине ладоней, кончиках пальцев; пройти последовательно по этим зонам, но уже с ощущением ударов пульса. При этом весьма значима концентрация внимания: она повышает эффективность упражнений, расширяет возможности саморегуляции, повышает энергетику как суставов, так и мышечных групп. Направление вращения кистей надо менять: навстречу одна другой, в противоположную сторону и т.п.

**Упражнение 2:**

- стать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Вначале нужно создать мыслеобраз упражнения: представить, что руки медленно вращаются в области локтевых суставов. После этого выполнить само движение. Создать следующую мыслеформу — предплечье и кисти вращаются в обратном направлении, и реализовать её. Затем представить, что обе руки вращаются в одном направлении, и выполнить эту программу. Вращать руки (с предварительным созданием соответствующего мыслеобраза) в разных плоскостях — вертикальной, горизонтальной, наклонной, одна рука в левую сторону, другая в правую и т.п.

**Упражнение 3:**

- промыслив последующие действия, вращать в плечевом суставе прямую правую руку по кругу (снизу-вперёд-вверх-назад). Затем внести вариации: вращать руки — поочередно одну за другой в одном направлении — сначала назад, потом вперёд; выполнять махи рук в противоположном направлении: правая вперёд, левая назад и наоборот и т.д. При выполнении движений концентрировать внимание на области плечевого сустава, кистях, пальцах рук, пульсе; можно и на кончике языка или носа, чакрах.

**Упражнение 4:**

- плавно наклонить голову вперёд до касания подбородком ярёмной ямки (между ключицами); поднять голову, запрокинув её; рот всё время закрыт. Выполнить различные вариации:

- наклонять голову в обе стороны, касаясь ухом плеча;

- поворачивать голову вправо-влево, как бы стремясь увидеть, что происходит позади;

- обхватить голову ладонями сзади, прижать её к груди. Удерживать внимание при вдохе на солнечном сплетении, при выдохе — на шейных позвонках. Можно также выполнить полевой массаж шеи (промассировать её, не касаясь руками, на некотором расстоянии).

**Упражнение 5:**

- пошевелить всеми пальцами правой ноги, раздвинуть их, насколько позволяет обувь, поднять и опустить поочередно все пальцы; то же самое проделать с левой ногой. Стать на левую ногу, поднять прямую правую ногу; мысленно прочувствовать вращение стопы вокруг голеностопного сустава вправо с постепенным нарастанием амплитуды и скорости, реализовать эту программу; концентрировать внимание на линии пятка — большой палец правой ноги. Выполнить то же упражнение, но вращая стопу влево. Затем поменять ноги (обязательно думать в это время о чем-либо отвлеченном и приятном. Представлять, что данные упражнения естественны для вас);

- присесть на левой ноге, вытянуть правую вперёд. Потянуть несколько раз носок правой ноги к себе, затем от себя. Проделать то же самое, стоя на правой ноге. Отклонить правую (левую) стопу до предела вправо, затем влево. Концентрировать внимание на голеностопных суставах;

- тщательно массировать коленные суставы сначала пальцами, затем всей ладонью в разных направлениях;

- стоя прямо, поднять правое бедро до горизонтального положения с концентрацией внимания на коленном суставе. Постепенно увеличивая амплитуду и скорость, вращать стопу и голень по кругу вправо, затем влево. Повторить упражнение, поменяв положение ног;

- стоя на левой ноге, поднять прямую правую ногу и плавно вращать её вокруг тазобедренного сустава, наращивая амплитуду и скорость движения; сосредоточивать внимание на суставе. Не прекращая вращения, отвести ногу вправо, затем назад. Затем выполнить «восьмерку» в противоположном направлении. Повторить упражнение, поменяв положение ног.

**Упражнение 6:**

- вращать корпус тела влево, затем вправо со смещающейся вверх-вниз максимальной амплитудой отклонений; внимание сосредоточить на наиболее напряжённой зоне позвонков;

- стать прямо, ноги вместе, пальцы рук расположены на плечевых суставах. Вращать позвоночник в разные стороны при неподвижном плечевом поясе;

- стоя, выполнять наклоны вперёд-назад, влево-вправо, стараясь задействовать все позвонки; на выдохе — наклон и концентрация внимания на позвонках, на вдохе — возвращение в и.п. с концентрацией внимания на солнечном сплетении;

- стоя, выполнять повороты (скручивания) туловища вправо-влево, начиная с нижнего позвонка и кончая верхним.

Суставная гимнастика завершает разминку. После неё можно сделать несколько поз восточной гимнастики, рекомендуется лёгкий бег на месте с созданием положительных мыслеобразов — вспоминаются забавные случаи, в воображении рисуется лицо дорогого человека. Небольшой перерыв, все неспешно выбегают на улицу. Пришла пора медитационного бега.

Я. Колтунов обменивается полевыми взаимодействиямис участниками традиционной встречи 1 мая на р. Клязьме. 1977 г.

## Предмет аутопрограмм

О них лучше всего узнать на занятиях в «Космосе», из специальной методической литературы, но общее представление можно дать и здесь. Для сопоставления приводится ряд простых и усложнённых вариантов:

- расслабление и напряжение полное — расслабление и напряжение определённых частей тела и систем организма;
- чувство тепла и холода общее — чувство тепла и прохлады в определённых точках и органах;
- ощущение тяжести, невесомости общее — тяжесть, давление, невесомость определённых участков тела и органов;
- ускорение (замедление) ритма сердечной деятельности — ощущение пульса в любой точке, органе;
- ускорение (замедление) ритма дыхания — дыхание с мысленной концентрацией на определённой точке, органе со сменой точек сосредоточения при вдохе и выдохе;
- снятие боли или недомогания общего — снятие боли (недомогания) в точке, органе, системах тела;
- движение общее — движение элементов тела (конечности, мышечной группы);
- чувство вкуса (осязания, обоняния) общее — вкус составных элементов или на расстоянии (осязание в точке, на участке кожи, на поверхности, внутри органов), запах составных элементов в точке, на расстоянии, обеими или каждой ноздрей;
- слуховые образы общие — акустическая дифференциация, вне, внутри, на расстоянии;
- спокойствие общее — спокойствие, дифференцированное по уровням для отдельных собеседников;
- внимание общее — внимание одностороннее (частичное); концентрация внимания на теле — сосредоточение на любой точке, органе;
- эмоции (регуляция общего уровня) — частные эмоции (радость, гнев, печаль и др.), изменение их уровня — снятие по программе.

После освоения простых и усложнённых аутопрограмм наступает черёд сложных. На этом этапе без руководителя никак не обойтись, во всяком случае, очень немногие способны добиться успеха в одиночку. Вот некоторые из сложных аутопрограмм:

- расслабление и программирование работы отдельных органов, физиологических систем, групп мышц;
- мысленная имитация уровней регулирования и взаимодействия органов, систем, мышц;
- мысленное созерцание (перемещение) объектов, мысленное наложение объектов друг на друга;
- видение через объект сосредоточения;
- мысленное перевоплощение в другой образ, объект;
- регулирование настроения (общего, направленного);
- мысленное воздействие на точки акупунктуры;
- регулирование работоспособности (общей, направленной);
- создание и регулирование состояний творчества, интуиции и др.;
- концентрация на параметрах, характеристиках объекта;
- изменение уровней взаимодействия с людьми и защита от посторонних мысленных воздействий;
- создание положительного поля;
- развитие новых способностей (физических, умственных, психологических), регулирование параметров организма.

## Пакет аутопрограмм

Коль скоро самопрограммирование является основой излагаемой системы, вполне резонен вопрос: из чего же укрупнённо оно состоит, каковы главные этапы его освоения? Вот они вкратце:

- понятие об аутопрограммах (простые, усложнённые, сложные);
- разработка, наборы личных аутопрограмм (сна, работы, питания, дыхания, творчества, общения и др.);
- аутопрограммы духовного, нравственного, социального, интеллектуального, психофизического, физического совершенствования;
- аутопрограммы релаксации, быстрого отдыха и активации;
- аутопрограммы очищения, статических и динамических упражнений;
- аутопрограммы взаимодействий с элементами тела, самосознания, внешними объектами;
- статический, квазистатический и динамический аутотренинг и гетеротренинг; эффективность ауто- и гетеротренинга при изучении аутопрограмм;
- роль самосознания, реализация морально-этических целей в процессе использования методов КСП;
- этапность освоения аутопрограмм.

## Программы самоконтроля

В арсенале средств КСП им принадлежит видное место. Ведь без самоконтроля невозможно продвижение вперёд, поскольку обучающийся всё время должен «держать руку на пульсе», оценивая свои успехи и недочёты. Ниже приводится перечень (далёко не полный) этих аутопрограмм с некоторыми целевыми, методическими и иными дополнениями.

1. Контроль самосознания, под которым осваиваются абсолютно все аутопрограммы.
2. Максимальное расслабление в статическом или динамическом состоянии; оно обеспечивает наиболее быстрое и экономное изучение новых аутопрограмм.
3. Максимальная концентрация внимания при освоении аутопрограмм (во время аутогенного погружения).
4. Положительный настрой, доброжелательство.
5. Представление о высокой цели освоения каждой аутопрограммы.
6. Осознание того, что развитие возможностей делается не в эгоистических целях, а ради бескорыстной передачи умений другим.
7. Соблюдение обязательной последовательности: сначала концентрированная мысль — мысле-образ предмета аутопрограммы и затем её претворение.
8. Ощущение пульса в отдельных точках, зонах концентрации внимания для контроля проходимости управляющих каналов.

9. Ощущение пульса в статических и динамических (например, при беге) состояниях в любых точках, зонах, органах тела не менее чем в 3-4 разных точках одновременно с их чередованием.

10. Групповая положительная настройка, предупредительность и уважительное отношение к каждому члену группы во время занятий.

11. Постепенный переход под контролем самосознания к выполнению аутопрограммы в автоматическом режиме по мере её освоения.

12. Выполнение всех приёмов КСП под контролем самосознания с исключением элементов внушения, самовнушения, гипноза.

13. Ощущение себя одновременно учеником и учителем на уровне умений; ведение группы по просьбе и под контролем основного ведущего.

14. Устранение отвлекающих моментов (разговоры на ненужные темы, посторонние шумы, присутствие животных и пр.) во время освоения новых аутопрограмм.

15. Исключение отрицаний как основное правило АТ; формирование жизнерадостного состояния, устремлённости к приобретению опыта, без форсирования и переутомления.

16. Ощущение чувства бодрости, лёгкости, радости после занятий.

17. Выполнение усложнённых дыхательных упражнений либо за час до статических упражнений, либо через 20-25 мин. после их проведения с промежуточным расслаблением в позе Шавасана.

18. Уважительное отношение к прохожим, водителям транспорта, природе.

19. Бережное отношение к чужому труду, чистоте, к покою и отдыху других.

20. Осуществление упражнений только с чистой носоглоткой, с очищением носа последовательно через каждую ноздрю, без плевков на землю и т.п.

21. Исключение чванства, чувства превосходства, в т.ч. в связи с новыми возможностями тела, психики, самосознания; спокойное отношение к этим достижениям со старанием видеть дальнейшие пути развития.

22. Стремление к усложнению, комплексированию упражнений.

23. Стремление уступить лучшее место товарищу, помогать ему (им) подготовиться к занятиям.

24. Полное исключение духа конкуренции во время занятий.

25. Осуществление динамических упражнений в составе группы (бег и пр.) при скорости перемещения, доступной для бегущего с наименьшей скоростью.

26. Регулирование личной нагрузки при динамических упражнениях с помощью отдельных приёмов (бег «змейкой», изменение высоты подъёма бедра и др.).

27. Культивирование доброжелательной помощи менее подготовленным и ошибающимся при всех видах занятий.

28. Выражение благодарности за оказанную помощь.

29. Настрой на положительное взаимодействие и выражение благодарности ведущим — носителям опыта и знаний.

30. Бескорыстное проведение занятий по освоению аутопрограмм.

31. Ощущение моральной ответственности за обучение других программам КСП.

32. Постепенное освоение и использование энергоинформационных (биополевых) взаимодействий с основным ведущим и всеми членами группы.

33. Выполнение заданий на общем фоне положительного настроя и взаимодействия.

34. Первоочерёдное оказание помощи тому, кому менее всего хочется помочь и кому оно более всего необходимо, — искренне, с радостью (для улучшения общего положительного настроя, снятия напряжённости и т.п.).

35. Отношение к отрицательному явлению как к сигналу для устранения личных отрицательных качеств.

36. Стремление преобразовывать обычные физические упражнения без концентрации внимания) в упражнения с концентрацией внимания при максимальном расслаблении мышц и систем тела, не участвующих в процессе упражнения.

37. Стремление трансформировать напряжённое состояние мышц и систем в контролируемое самосознанием состояние расслабления благодаря энергетической подпитке этих зон.

38. Умение быстро вызывать, чередовать и переводить «в режим автомата» состояние напряжения и расслабления мышц.

Просьба присмотреться к приводимым количественным и иным показателям, на них хорошо ориентироваться при овладении программами самоконтроля. Ещё и ещё раз: последние, как и другие методики КСП, лучше осваивать под наблюдением инструктора. Однако, предварительное представление о том, что они приносят, явно не помешает.

| Упражнение | Количественные и качественные показатели самоизмерения | Оценка состояния организма | Личный результат Я.И.Колтунова |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| «Полоскание живота» после выхода (с верхним замком). Выполняется с инструктором | Кол-во «полосканий»<br>10-20<br>30-40<br>50-60<br>70-80 | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | 110 |
| Ощущение пульса при беге | в ладонях<br>в пальцах рук<br>в пальцах ног<br>в любой точке | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | + |
| Сиршасана (стойка на голове и предплечьях) | Время нахождения в мин. в позе без потения ладоней рук<br>3<br>3-5<br>5-10<br>10-20 | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | 60 |
| Лёжа на спине, подъём ног под углом 30-60-90 градусов с двумя циклами дыхания после каждого цикла движений. Время подъёма: $t_{30}=t_{60}= 0,5t_{90}$ | Время пребывания в положении ног под углом 30° до ощущения тяжести в животе при 3-4 циклах движений, в сек.<br>более 5<br>более 10-20<br>более 25-30<br>более 45-60 | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | 120 |
| Дыхание с замками в отношении 1 (вдох)- 4 (задержка) - 2 (выдох) - 1 (задержка). Выполняется с инструктором | Время условной единицы в сек.<br>2-3<br>4-7<br>8-14<br>15-20 | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | более 20 |
| Приседание на пальцах одной ноги с вытянутыми вперёд другой ногой и руками (одной рукой держаться за палец вытянутой ноги) | Время выполнения в сек.<br>10-20<br>20-30<br>40-60<br>90-120 | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | 150 |
| Из позы Вриксасаны (руки над головой, подняться на пальцах ног, плечи к ушам) наклоны с касанием пальцами пола; усложнённый вариант с касанием пола ладонями | Время выполнения<br>1-2 мин.<br>3-5 мин.<br>5-10 мин. | хорошее<br>отличное<br>превосходное | + |
| Бег с аутопрограммами | Продолжительность в час и дистанция в км<br>0,5; 4-5<br>1 ; 8-10<br>1,5-2; 12-20<br>1,5-2; 25-30<br>3 - 4; 21-40 | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное<br>превосходное | 4; 60 |
| Пульс (лёжа) до бега | 70-80<br>60-70<br>50-60<br>40-50 | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | обычно 40-52; оптим. 34-38 |
| Пульс во время бега, | 120-150 | среднее | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7-10 км/час, | 100-120<br>80-100<br>60-80 | хорошее<br>отличное<br>превосходное | <br><br>+ |
| Число циклов дыхания, в мин. через нос в норме | 16-20<br>8-12<br>4-7<br>2-3 | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | <br><br><br>1-2 |
| Пашимоттана (сидя с прямыми ногами, наклонять голову к коленям); Условный возраст в годах:<br>80-90<br>60-70<br>40-50<br>20-30<br>15-20 | Угол отклонения от вертикали в град.; время пребывания в позе, в мин.<br><br>0<br>30-40<br>50-60<br>70-90; 1-3<br>80-90; 3-5 | <br><br><br>среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | <br><br><br><br><br><br>+ |
| Йога мудра (руки сзади в замке), выполняется из Вирасаны (сидя на коленях, руки за спиной, наклон вперёд с касанием головой опоры или бедер) | Касание головой пола, руки удерживают пятки;<br>касание головой пола с отрывом таза;<br>касание головой пола без отрыва таза от голеней;<br>касание лбом колен и головой пола без отрыва таза от голени или касание головой бедер выше колен | среднее<br><br>хорошее<br><br>отличное<br><br>превосходное | <br><br><br><br><br><br>+ |
| Число шагов на вдохе/ выдохе при беге | 2-3 /3-5<br>4-6 /6-8<br>6-7 /8-12<br>7-10 /12-20 | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | <br><br><br>+ |
| Сохранение внимания с запоминанием возвращения в и.п. при беге | Число последовательных программ:<br>2-3<br>4<br>5<br>6-8 | <br>среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | <br><br><br><br>10-15 |
| Поворот соединенных вместе ног в Сиршасане (стойка на голове и предплечьях) | Угол поворотов в град.<br>0-20<br>30-50<br>60-90<br>более 90 | <br>среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | <br><br><br><br>+ |
| Руки за спиной (одна - сверху, другая - снизу), тянутся одна к другой при расстоянии между руками в см | 15-20<br>0-10<br>-5-0<br>-15-(-10) | среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | <br><br><br>+ |
| Махи ноги в положении лёжа вокруг тазобедренного сустава (до ощущения утомляемости, ограниченности маха) | Количество махов:<br>4-6<br>6-8<br>8-10<br>10-15 | <br>среднее<br>хорошее<br>отличное<br>превосходное | <br><br><br><br>+ |

## Создание положительного настроя

Нельзя делать упражнения, если внутренне к ним не подготовлен и выполняешь их механически. А готовность зависит от создания единого поля позитивных эмоций; именно единого, когда будто сливаются потоки добра и других положительных качеств, происходит подпитка

их могучими Вселенскими сигналами. Обычно каждый ведущий добивается этого на свой манер. Вот один из возможных вариантов.

Собравшиеся становятся в круг, принимают исходную йоговскую позу Тадасана (стать прямо, ноги вместе, расправить плечи, втянуть живот, грудь подать вперёд, прямые руки отвести немного назад – Ю.А.Гагарин скульптурно изображён именно таким образом в известном памятнике на Ленинском проспекте в Москве). И:

- подняться на носки, потянуться всем телом, руки вытянуть вперёд и поднять над головой, прижав ладони одна к другой и плечи к ушам;
- покачиваться вперёд-назад, вправо-влево, по кругу, на пальцах ног;
- вернуться в и.п., опуская руки через стороны назад. После короткого расслабления — приветствия новичкам, взаимные пожелания успехов. Опять принимается и.п., и занятия продолжаются;
- напрячь, а затем расслабить последовательно пальцы, кисти рук, предплечье левой руки, правой руки, мышцы лица, все части тела; напряжение делать на вдохе, освобождение на выдохе и одновременно концентрировать внимание на зонах напряжения или расслабления. Это чередование позволяет организму быстрее восстановиться и отдохнуть. Между прочим, выполняется упражнение не только стоя, но и сидя, лёжа, во время ходьбы, плавания, на бегу;
- не отрывая ступней от пола, переносить вес тела с ноги на ногу, с пяток на носки, по кругу, концентрируя внимание на мышцах, обеспечивающих движение. Затем поворачивать туловище вправо-влево, причём плавно и медленно, чтобы само движение корпуса тела было еле-еле заметно; при поворотах — выдох, возвращение в и.п. — вдох;
- концентрировать внимание на различных частях тела снизу доверху, сверху донизу и одновременно на всём позвоночнике; при поворотах — выдох, возвращение в и.п. — вдох. Очень медленно присесть, так же медленно подняться; при приседании — выдох, подъёме — вдох.

**Программы энергоинформационного взаимодействия (ЭИВ)**

Освоение методов ЭИВ — сложное дело. Чтобы развить в себе соответствующие способности, желательно заниматься в группе с опытным руководителем. Расширению ЭИВ помогают и элементы самоподготовки. Они имеют много аспектов, но об этом следует сказать особо: освоение новых приёмов и методов без «пропитки» Высокой этикой не только малоэффективно — опасно для здоровья и даже для жизни! Тем не менее стоит назвать направления разработок по ЭИВ — хотя бы потому, что это расширит кругозор занимающегося и поможет специализации обучения в рамках КСП. Смотрите и примеряйте на себя. Итак:

- изучение дальнодействия передачи и приема информации;
- изучение взаимодействия в рамках динамической релаксации;
- изучение методов быстрочтения;
- изучение возможностей использования мыслеобразов при общении с растениями, животными, человеком;
- исследование возможностей сокращения времени введения аутопрограмм, их кодирования, отмены;
- изучение ЭИВ в режимах голодания (до 2 недель);
- изучение ЭИВ с использованием специальных поз и настройки;
- исследование процессов экранирования при мысленных взаимодействиях (железобетон, горный массив, вода и др.);
- исследование групповых биополевых взаимодействий при числе участников в несколько сот (тысяч) человек в зале, вне закрытых помещений, при рассредоточении на различных расстояниях;
- исследование запаздывания сигналов прихода пульсового ощущения в различных точках организма и вне тела;
- исследование типов дыхания и концентрации внимания при взаимодействиях с информацией, при самопрограммировании и замене (отмене) аутопрограмм;
- исследование роли бескорыстной передачи умений в саморазвитии высших психических функций и психофизических возможностей;
- исследование приёмов и методов активации самосознания в условиях индивидуальных и коллективных взаимодействий;
- изучение работы отдельных анализаторов органов чувств в условиях статического и динамического ауто-и гетеротренингов;

- исследование эффективности методов КСП и ЭИВ в условиях кратковременных и длительных стрессовых ситуаций;

- изучение взаимодействий с дельфинами, морскими котиками, рыбами, собаками, кошками, птицами, насекомыми на уровне мыслеобразов и принципов комплексных позитивных взаимодействий при направленном самопрограммировании.

## Правила техники безопасности

Как-то сложилось, что мы привыкли говорить о ней только на производстве, но ведь она необходима в самых разных ситуациях. КСП исключения не составляет: ведь аутопрограммы выполняются при различных нагружениях — при беге, плавании, ходьбе на лыжах, при статическом и динамическом тренаже. Нужно считаться с видами и продолжительностью упражнений, режимами дыхания, питания и пр.; с биоэнергоинформационными воздействиями, условиями проведения занятий в помещении и на улице. Основные необходимые правила и требования будут сейчас приведены. Они могут рассматриваться и как аутопрограммы контроля здоровья. Итак:

1. Периодически проводить (в дополнение к регулярной диспансеризации) тщательный медицинский контроль перед началом занятий и в их процессе, при освоении новых аутопрограмм, а также при возникшей необходимости.

2. Осваивать новые аутопрограммы натощак, через 12-14 часов после последней еды (допускается питье чистой воды).

3. Следить за правильностью дыхания (только через нос, без перегрузок, плавное, продолжительность выдоха в 1,5-2 раза больше вдоха), последовательное включение в процессе дыхания нижних, среднерёберных и верхнеключечных отделов легких на минимально необходимом уровне.

4. Растягивать только расслабленные мышцы с концентрацией внимания на них и реализацией приёмов энергетической подпитки.

5. Проводить постепенный переход от простого к сложному, к повышенным нагрузкам, к комплексированию программ.

6. Исключить превышение своих возможностей (появление внутренней напряжённости).

7. Осуществлять обязательную разгрузку венозной системы после динамических занятий.

8. Завершить занятия расслаблением и активацией с положительным настроем.

9. Избегать избыточного потоотделения, рассматривая его как свидетельство чрезмерной нагрузки.

10. Соблюдать режим еды и питья во время занятий:

перед динамическими занятиями предлагается выпить малыми глотками 1-2 стакана чистой воды, сидя на пятках;

при динамическом самопрограммировании ничего не есть и не пить;

при статических упражнениях только пить воду;

после занятий принимать пищу лучше всего через 2-2,5 часа, но не ранее, чем через час;

не переедать, перед едой за 30-40 минут выпить (съесть) стакан настоя (вода с соком лимона, мёда, шиповника), или сока, или воды.

11. Исключать переохлаждение или перегрев организма, одевая или снимая избыточную одежду.

12. Строго соблюдать правила уличного дорожного движения; при появлении транспорта переходить в процессе бега на левую сторону дороги (на обочину).

13. По возможности использовать при занятиях привычные, приятные для тела необходимые принадлежности с целью снижения потерь времени, сил и обеспечения оптимальной энергоинформационной обстановки, физического и психологического комфорта.

14. При необходимости прекращения занятия любым из членов группы в процессе бега обеспечить необходимую помощь и возвращение его на базу с сопровождающим, берущим на себя ответственность перед основным ведущим и группой в целом.

15. Разделять по времени занятия самопрограммированием и обычные физические упражнения (соответственно с концентрацией внимания и без неё) не менее, чем на 1,5-2 часа.

16. Принимать водные процедуры с концентрацией внимания перед статическими упражнениями; после них без концентрации внимания не ранее, чем через 1,5-2 часа; после динамического самопрограммирования допускается прием кратковременной водной процедуры пе-

ред статическими упражнениями; посещение сауны допускается после статических упражнений через 2-3 часа.

17. Бег зимой с постепенным снятием излишней одежды проводить после приобретения опыта терморегуляции под контролем самосознания в состоянии глубокого расслабления; в процессе такого бега исключить интенсивное перенапряжение мышц, особенно открытых частей тела, во избежание переохлаждения и обморожения; при выходе из состояния расслабления, остановках и т.п. — надеть сразу необходимую одежду для восстановления теплового режима.

18. При появлении неприятного запаха от потоотделения (из-за наличия продуктов неполного обмена веществ) нагрузку следует уменьшить и, контролируя расслабление и энергетическую подпитку, добиться прекращения интенсивного потоотделения.

19. При слезоотделении (например, выходя на улицу из помещения) продолжать разминку, уменьшая темп динамических упражнений, если необходимо, до остановки.

20. При динамических упражнениях с бегом желательно рассчитывать свои силы для обеспечения возвращения на базу тоже в беговом режиме.

21. При появлении напряжённости, отрицательных ощущений (усталость, пониженное настроение), не проходящих после энергетической подпитки, следует уменьшить объём нагрузки вплоть до снятия её.

22. Выход из статических упражнений осуществлять постепенно при концентрации внимания.

23. На начальном этапе обучения исключить упражнения динамического аутотренинга (бег и др.) после статических занятий; допускать их лишь со специальными программами самоконтроля на второй или третий год обучения.

## Самоконтроль состояния здоровья

Обучающимся в клубе «Космос» советуют проходить диспансеризацию 2-3 раза в год. Но при самом тщательном обследовании без наблюдения за самочувствием, личного контроля за своими показателями не обойтись. Мало обычных медицинских справок, допускающих к занятиям по физическому укреплению. Недостаточны даже рекомендации врачей, знакомых с КСП, для конкретных нагружений и процедур. Надо шевелиться самим: обучиться элементам самопроверки, которые много шире, чем измерение пульса и артериального давления. А более высокой ступенью являются программы самоконтроля при нагружениях, ауто- и гетеротренинге с постепенным переходом на автоматические их режимы. Вот что надо контролировать:

- расслабление («проверка» кистей рук, мышц лица, глаз, общего состояния тела);
- положительный настрой;
- дыхание (только через нос, соотношение времени вдоха и выдоха 1:2);
- концентрация внимания на заданиях ведущего;
- тепловой режим (исключать интенсивное потение, следить за запахом пота);
- биополевые взаимодействия (биополя личного и группы);
- работу управляющих систем (по ощущению пульса, а также изменению психофизиологического и энергоинформационного состояния объекта концентрации);
- программы положительных взаимодействий с дорогой, прохожими, природой в целом;
- состояние членов группы;
- энергетическое состояние;
- освобождение нервных окончаний вдоль позвоночника (положение корпуса, плеч);
- непревышение возможностей организма (по темпу, скорости передвижения, психофизиологическим нагрузкам, по отсутствию любых состояний — дискомфортности, перегрева или переохлаждения, резкого изменения пульса);
- прохождение программы динамического тренинга;
- отсутствие (наличие) полной или частичной потери возможности перехода аутопрограмм на автоматический контроль.

Конечно же, такой всеобъёмный контроль, особенно на первых порах, проходит с трудом, частыми нарушениями. Но опускать руки не следует, хотя принять меры надо. При потере контроля нагрузка (темп, скорость, высота подъёма бедер во время бега) уменьшается до тех пор, пока не удастся его восстановить по всем показателям. Если возникнет потребность «подпитаться» энергетически, нужно прибегнуть к концентрации внимания на элементах цикла дыхания и активных зонах; сделать очищающее дыхание. Если всё равно не ладится, обратиться к ведущему или врачу, знакомому с КСП.

Во время нагружений, особенно бега, нужно проводить необходимую энергогормональную подпитку (концентрация внимания на дыхании, расслаблении и др.).

За выполнением аутопрограмм нужно постоянно следить во время бега или других занятий. И поэтому разговоров на посторонние темы желательно избегать, чтобы не мешать окружающим, да и собственному их усвоению. А чтобы успешнее шло дело, ведущий, особенно когда начинается обучение, даёт команды на постепенное обследование каждым всех каналов самоконтроля и переход на автоматические их режимы. По этой же причине желательно не менять бег на шаг или другие движения без нужных аутопрограмм.

## Самопрограммирование как метод познания, самопознания и неограниченного развития человека, общества (цивилизации) и природы

Так именовался доклад, прочитанный Я.И.Колтуновым в Карадаге (Крым, июль 1979 г.). В нём сжато и популярно изложены основы учения КСП и подводятся итоги богатейших разработок клуба «Космос». Интересны также вопросы, заданные пытливой и несколько ершистой аудиторией, и взвешенные, объёмные ответы на них.

**План доклада:**

1. Основные понятия о самопрограммировании:

а) некоторые определения;

б) исходные принципы, их обязательность для безопасного продвижения;

в) пути самопрограммирования;

г) целевые функции и их значение;

д) диапазоны исходных состояний биосистем и их значение;

е) условия взаимодействия биосистем;

ж) некоторые механизмы самопрограммирования в природе;

з) значение трудов учёных (Циолковского, Вернадского, Чижевского, Дарвина, Менделя, Дубинина и др.) для развития методов самопрограммирования;

и) значимость самопрограммирования для построения общечеловеческого общества.

2. Некоторые элементы методики самопрограммирования:

а) реализация исходных принципов;

б) элементы методики;

в) пути развития новых психофизиологических, интеллектуальных, физических и других возможностей.

3. Пути реализации результатов самопрограммирования и их государственная и общечеловеческая значимость для развития общества, человека, их контактов с природой.

Под самопрограммированием понимается выбор, разработка, изучение и сознательное введение и закрепление в биологических кодах, программах и памяти человека в состоянии глубокого расслабления под контролем самосознания специальных целевых психофизических, физических, интеллектуальных, социальных и других аутопрограмм — с последующей их реализацией в предусмотренные интервалы времени при заданных известных параметрах биосистемы, поставленных целевых функциях и условиях взаимодействия. Мы говорим также о комплексном, или космическом, самопрограммировании (КСП), охватывающем, как открытая для Высокого система, все виды самосовершенствования, оздоровления человека и общества.

Если говорить об опыте развития человечества, то этот опыт чрезвычайно разнообразен и во многих странах имеет свои особенности. В каждом народе выработаны свои рекомендации по продвижению людей, развитию их специальных возможностей. Они существуют и у нас, в России, и в Греции, на Среднем Востоке, в Индии, Тибете, Китае, Японии, Египте, у инков и ряда народов других стран. Многими руководителями такой подготовки эти методы держались в тайне. Если провести анализ имеющихся наработок, которые теперь становятся всё более доступными, то, при сопоставлении методов развития человека, можно выявить целый ряд сходных элементов в учениях разных народов о неограниченном самосовершенствовании, несмотря на то, что эти народы были разъединены в пространстве и времени географическими, социальными и языковыми барьерами. Элементы подготовки человека по развитию принципиально новых возможностей подтверждаются огромным опытом человечества, хотя некоторые документы давно были утеряны, став легендой, сказкой, и подкрепляются священными книгами различных

народов. Что же у них общего? Все они связаны с духовным пробуждением человека, космической Божественной этикой, нравственностью.

Оказывается, что почти каждая религия имела такую подготовку, но жрецы держали эти методы в тайне. Специально готовили высшую знать: царей, сановников в течение длительного времени. Была специальная подготовка и героев, и людей для выполнения определённых функций в государстве. И сейчас используют специальные методы, которые позволяют реализовать целый ряд специфических программ в работе с объектами природы, с людьми при воспитании, при саморазвитии, в спорте, в актерском искусстве и др.

Особую роль в последние годы приобретает работа операторов напряжённых служб — руководящего звена, людей, постоянно работающих при специальных режимах в стрессовых условиях, со специальной высокоэффективной техникой в авиации и космонавтике, морском и подводном флоте и ряде других систем человеческой деятельности. Для таких людей необходимы специальные уроки и методы их развития и саморазвития. Оказывается, что те методы, которые обычно используются в школах, являются недостаточными для такого развития, и требуется реализация совершенно новых или, может быть, забытых старых методов саморазвития человека. Это приобретает огромное значение и при построении общечеловеческого общества, воспитании детей. Дело в том, что сам процесс воспитания в психологическом плане, физиологическом, если он осуществляется без личного участия самого воспитуемого, обычно не даёт положительного эффекта — наоборот, часто встречает противодействие или безразличие. Оказывается, что человек может выдвигать перед собой сложнейшие целевые задачи и решать их не только системой воспитания в школах, путем внешней или собственной «накачки» знаний, но и применяя те методы, о которых говорили древние. Для этого требуется целый ряд специфических подходов и понимание тех процессов, которые происходят при таком саморазвитии. О чём же говорили древние?

Человек, который решил продвигаться и расширять свои возможности, должен духовно пробудиться, получить второе — главное — рождение в Духе, реализовать гуманные общечеловеческие, общекосмические нравственные духовные принципы. Только на этой основе он может идти вперёд, совершенствоваться, продвигаться безопасно для других и для себя. Реализовать это он должен сам. Какие это принципы?

Если их обобщить, то они таковы: культивировать только положительные мысли и эмоции, относиться к делающим зло, как к больным. Это поможет реализовать первый принцип (о положительных мыслях). Людей, делающих зло, мыслящих зло, надо считать больными, которых положено лечить. Таким следует помогать, не относиться к ним с ненавистью, так как зло рождает зло. Об этом говорилось в учениях всех народов. Без реализации этого принципа продвигаться нельзя. Человек, который подвержен гневу и страстям, не подчинил себе чувства и эмоции, не может управлять собой. Человек, у которого не спокойна совесть, который мыслит зло, продвигаться не может. Считается, что такие люди не готовы идти. Готовы для продвижения только такие люди, которые выполняют названные принципы. Кроме этого, требуется реализация высочайших принципов этики и морали: правдивость, смелость, справедливость, усердие во всём, щедрость души, доброта, выполнение работы не в расчёте на вознаграждение, а с мыслью принёсти этой работой пользу для всех, для всей природы (это очень важное требование), энтузиазм в любой работе и деятельности, стремление быть искусным во всём. Осуществление этих и ряда других важнейших принципов позволят постепенно исправить те биологические коды и программы, которые заложены при рождении человека в результате наследственности от предков, своих действий в жизни и той информации (теперь об этом всё чаще говорится), которая идёт к нему через биополе, мироздание, ноосферу.

Что такое биополе? Биополе реально существует в природе. Биополя создаются всеми живыми объектами, всеми живыми системами. Многие учёные говорили о ноосфере. Циолковский утверждал, что такие биополя генерируются не только системами, основанными на синтезе белка или белковых структур, но и элементарными частицами — нуклеиновыми структурами типа Солнца, звёзд и т.д. Об этом говорит дошедший до нас опыт всех древних народов. Поклонение Солнцу, тем или иным планетам и учения, отражающие эти взаимодействия, свидетельствуют о том, что их можно использовать для дальнейшего развития человечества. О таких солнечно-земных связях говорили Чижевский («Земное — эхо солнечных бурь») и многие другие учёные, которые являются последователями единства, целостности, монизма Вселенной.

Все древние системы доказывали, что всё в мире взаимосвязано, едино, и человек, который становится на путь саморазвития, прежде всего должен ощутить себя частью всего мира, более того — необходимой его частью. Этот принцип тоже очень важен, так же как важно уважение ко всем объектам природы; надо относиться к ним, как к части себя самого: «Я — это Ты», «Я ответствен за всё». Это позволяет развить чувство внутренней гармонии и постепенно

исправить все свои нарушенные программы. Древние считали, что человек, делающий добрые дела не ожидая вознаграждения за труд, постепенно исправляет свою карму, или судьбу. Что такое судьба, если перевести это понятие на современный язык?

Она является следствием реализации законов Природы, того, что человек унаследовал от своих предков, своих поступков и полученной в наследие своей космической сущности — Души. Эта категория тоже существует в биополе, на каждом самосознании отражается вся его предыдущая деятельность. В каждом человеке отражается тот комплекс информации, который существовал в Космосе в момент его рождения или какой-то последующий период, об этом говорится во многих учениях. Таким образом, человек наследует не только биологические коды, но и полевые структуры, идущие непосредственно от космических взаимодействий. Вспомните хотя бы о тех биологических ритмах, о которых писали многие учёные: об эмоциональном, физическом и интеллектуальном ритмах, связанных с Луной, Солнцем и о других биологических циклах. Связи эти есть, существуют, и по мере развития наших знаний данные о них всё больше расширяются. Вот эти принципы, о которых идёт речь, и являются важными для развития человека. Если человек их реализует, то он может продвигаться дальше безопасно.

Считалось так, что некоторые элементы тайных учений древности доходили до людей. Не выполнявшие эти важнейшие принципы или не готовые к их реализации, в результате использования дошедших до них методов и сведений, получали только отрицательные для себя результаты — они быстро погибали и приводили к гибели других людей.

Методов и возможностей для развития человека много. Древние говорили, что человек в результате своего саморазвития и познания может получить, помимо своих пяти органов чувств, гораздо больше — по индийским данным 48, по тибетским — 72. В разных источниках — другие числа, но тоже гораздо большие, чем в настоящее время имеет человек в своём распоряжении. Древние учили, что у каждого человека есть неограниченные возможности для развития, но он использует только очень незначительную часть их. Например, в учении о чакрах — о системе, которая связывает все части живого организма, пронизывает его, может обеспечить очищение этих систем методами специальной подготовки. При реализации указанных выше принципов достигается управление всеми элементами тела и психики. Эта система позволяет осуществлять преобразование своих органов и систем, совершенно по-новому взаимодействовать с объектами природы, с другими людьми. Чакры, расположены вдоль позвоночного столба: в нижней части позвоночника — Муладхара чакра, в области половых желез — Свадхистана, а в области солнечного сплетения — энергетический центр — Манипура чакра, в области сердечного плексуса — Анахата, в области щитовидной, паращитовидной и вилочковой желез — Висуддха, ещё выше, в области «третьего глаза» (межбровье) — Аджна-чакра, и высшая чакра Сахасрара — ретикулярная формация (шишковидная железа) в средней части черепной коробки. Древние говорили, что средний человек имеет развитыми только нижние чакры, ответственные за пищевые, половые, родительские и оборонительные рефлексы. Более высокие чакры открываются только в результате специальной подготовки или при стрессах, или, например, когда актер потрясает аудиторию своей игрой, перевоплощается в другую личность, он, действительно, преображается, пробуждает какие-то новые возможности в себе. Но затем эти возбужденные центры организма приходят в состояния, не подчиняющиеся контролю сознания и самосознания, и эта энергия обрушивается в область тех самых нижних чакр. Отсюда, как считают на Востоке, в богеме много пороков. Высокие чакры могут возбуждаться в результате страха, гнева, печали, проявления высокой творческой деятельности (у композиторов, писателей, изобретателей), чаще самопроизвольно и случайно. Человек не может удерживать энергию длительное время в этих чакрах, и в результате происходит неуправляемый подвод её к отдельным элементам организма, а отсюда — болезни и часто быстрая и преждевременная гибель человека. Древние же научно и обоснованно, используя опыт многих народов и свой, указывали методы, которые позволяют постепенно и последовательно развить эти высшие проводящие и управляющие системы организма, в результате чего формируются возможности общения на расстоянии, неограниченного использования энергии Космоса. Во всех учениях говорится, что каждый это может сам проверить, если решится на трудный путь духовной работы и очищения себя. И есть методы, которые позволяют реализовать этот путь в наших условиях. При этом не требуется отшельничества, аскетизма, исключающего общение людей, не нужно удаляться от общества или длительно голодать.

В чём же заключаются эти методы? Человек может подниматься в духе, если он готов реализовать не только те принципы, о которых шла речь, но и высокие целевые функции, не связанные с получением власти, карьеры, богатства или неограниченных возможностей по силе. Это всё низменные цели, они не дадут возможность очистить свои системы и реализовать программы своего организма.

В чём это продвижение? Какие целевые функции должен ставить человек? Прежде всего это единение с природой, единение с обществом, со всеми другими людьми, работа ради них, ради высоких гуманных целей человечества, отдача им всего себя безвозмездно. В учениях говорится, что нельзя иметь дело с платными учителями. Платный учитель не является учителем, с ним нет духовного контакта, он не может помочь подняться другому на новые уровни, обеспечить устремление людей к новым целям и задачам.

Если говорить о диапазоне исходных состояний людей, то он очень широк. В обществе есть разные люди: те, которые делали зло и продолжают его делать, есть люди, которые сами не делали зла, но получали отрицательное наследие в результате искажения своих программ предками или сами грешат ленью, перееданием, гневом и др. Диапазон самый различный, но, если человек решится на этот путь, решится сам, то он будет продвигаться. И во многих учебниках говорится, что он может в течение одной доставшейся ему жизни пройти весь путь до самых высоких вершин человеческих возможностей. Конечно, этот опыт древних очень полезно использовать в нашем обществе, если подойти к нему трезво, без предвзятого мнения, оценить все особенности и возможности приложения к нашей деятельности, общению с природой, развитию самого человека. Предполагается, что метод самопрограммирования в той постановке, как было сказано ранее, позволяет реализовать те рекомендации, которые являются общими у всех народов. Реализовать их применительно к условиям нашего общества с использованием тех целевых функций, о которых шла речь выше.

Если человек выполняет эти основные принципы, определяет правильно целевые функции, то он может уже говорить о пути неограниченного саморазвития, о пути самопрограммирования и выбирать для себя аутопрограмму, программу саморазвития, в связи со своей конкретной деятельностью, целевыми устремлениями, наиболее рациональной областью применения талантов. У каждого человека есть талант, и он может развить этот талант и этим продвигать общество в целом и продвигаться вместе с ним сам.

Прежде чем идти, необходимо знать: есть разные методы, и нельзя ошибаться, чтобы не выйти из строя в результате сложного, ответственного и опасного пути. Вы, может быть, читали роман Ефремова «Лезвие бритвы» — там говорится немного об этих методах. Поэтому надо пользоваться помощью квалифицированных людей, которые на своём опыте прошли определённые этапы и на этих этапах могут помогать другим.

Считается, что вначале нужно подчинить себе свой аппарат, своё тело. Как его подчинить? Есть различные способы у каждого народа, но, пожалуй, наиболее эффективные методы разработаны на Востоке. Это методы, которые позволяют развить и ловкость, и силу, и гибкость, и быстроту, и обеспечить возможность переключения, допустим, с одного комплекса информации на другой за короткое время, увеличить возможности восприятия, развить интуицию, развить много новых качеств. Считается, что именно в статических условиях, вначале выполняя определённые упражнения с концентрацией внимания, человек может неограниченно развить те или иные возможности, допустим, силу, гибкость без ущерба для организма, без выхода его из строя. Если в обычных физических упражнениях при больших перегрузках биохимические реакции идут не полностью, человек устаёт (животное тоже устаёт, если его, например, гонят). При подготовке в статике биохимические реакции идут полностью — до получения воды и углекислого газа, и, в результате, человек не устаёт. А наоборот, получает энергетическую подпитку — становится готовым к физической и умственной деятельности и исправляет свои нарушенные биопрограммы довольно быстро. В древности считали, что такой путь, который позволяет овладеть своим телом в совершенстве (как говорили, своим аппаратом — носителем духа), в среднем требует от 4 до 12 лет, иногда больше или меньше, в зависимости от того, насколько человек выполняет те принципы, о которых говорилось, насколько он готов (и готовы были его предки, его родители, которые тоже передали ему ряд принципов), насколько готово его самосознание к такому продвижению.

Следующим этапом у всех народов является освоение энергетических возможностей. Энергетика связана с дыханием, специальными дыхательными упражнениями, которые сейчас у многих вызывают удивление и кажутся фантастическими: «Зачем это нужно?» Отдельные исследователи уже используют эти методы, некоторые методы даже запатентованы, как открытые заново, а по существу — это часть древних методов. Причём часто обучение этой дыхательной гимнастике проводится без учета рекомендаций древних — без выполнения основных принципов, о которых шла речь. Но если человек не выполняет основные принципы, то у него ещё не очищены системы управляющих биоканалов.

Сейчас всё больше говорится о системе канрак, которая вновь была открыта Кимом Бон-ханом, корейским ученым. Эта система в определённой степени связана с акупунктурой, Чжэн-цзю терапией, иглоукалыванием, прижиганием и т.д., — с той системой, которая была

известна в Китае, Японии и Индии. В индийских учениях говорится о ещё большем количестве таких управляющих систем внутри организма. Там говорится, что, если человек полностью очистил свои 72.000 каналов (надей), очистил все чакры, он способен ими пользоваться неограниченно. Он может, допустим, почувствовать пульс в любой части тела, подвести энергию-информацию в любую часть тела, сконцентрировать свои волевые усилия на любой части тела и вызывать, например, действие не только произвольных, но и непроизвольных функций организма. Допустим, вызывать изменение сердечной деятельности, или, например, форсировать дыхательную деятельность, или же наоборот, замедлять её до одного дыхания в сутки (полсуток вдох, полсуток выдох). А можно воспринимать информацию на совершенно другом уровне — можно переводить возможность восприятия информации в область подсознания. Переходить с 6-7 бит информации, которой владеет обычный человек в нормальном состоянии, на уровень 10 в 9-й степени бит информации, т.е. соперничать с электронными машинами (а такие опыты уже проводились) даже 4-го поколения, а можно — и с более перспективными машинами (может быть, 5-го и 6-го поколений).

Таким образом, этот энергетический этап является тоже очень важным. В свою очередь, он тесно связан с последующим за ним этапом — освоением метода сосредоточения внимания на объектах природы. По древним представлениям, концентрация внимания связана с подводом энергии к объекту сосредоточения (на выдохе) или отводом энергии (на вдохе). Оказывается, можно концентрировать внимание на любой части тела (или внешнем объекте) и, таким образом, подводить (отводить) к ним энергию. Это может проверить каждый.

Развитие по этим методам является последовательным путем развития человека. Что же считается конечной целью его развития?

Во-первых, это обнаружение в себе самопознания и с его помощью — реализация тех методов, о которых идёт речь. Далее, это подход к совершенно новым возможностям организма: и физиологическим, и физическим, и интеллектуальным, и психологическим. И, наконец, — и это для нас самое ценное — переход к освоению и управлению специальными творческими состояниями. Это приобретает сейчас всё большее значение — творчество в любой сфере деятельности: для человека будущего это особенно важно. Творческий подход возможен с раскрепощённым умом, который не связан какими-то догмами, мешающими продвигаться и понимать окружающий мир, взаимодействовать с ним.

Есть методы, которые дают возможность освоить и развить интуицию. Благодаря им достигается то, что пока не закладывается в машины искусственного интеллекта: направленное развитие обоих полушарий головного мозга, обеспечение их эффективного взаимодействия, развитие, регулирование и контролирование управляемых творческих состояний. Многим известно, что высочайшие достижения человеческого ума были получены именно в таких экстатических предельных состояниях, когда человек использует все ресурсы — информационные, энергетические, биологические, — когда отдаёт всего себя всем людям, всему миру. И вот человек, если он освоил предварительно те промежуточные этапы, о которых уже говорилось, может реализовать управляемое творческое состояние. Можно реально работать в этих состояниях, разрабатывать интереснейшие направления в науке и технике, изобретать и т.п. Определённый опыт в этом отношении уже есть.

Естественно, может возникнуть множество вопросов: что, как, в какой последовательности, какие упражнения делать? Важно решиться и начать; всё в значительной степени зависит от устремления и усердия человека. Если он будет практиковать все основные принципы, о которых говорилось, то постепенно получит нужное развитие и сможет постепенно реализовать задуманное им или те программы, биологические коды, которые уже известны в настоящее время. О каких биопрограммах можно говорить?

Для начала — программа духовно-нравственного, космического, Божественного пробуждения, программа комплексного здоровья, программа питания, программа реализации тех или иных взаимодействий. Например, на начальных этапах обучения рекомендуется освоить сравнительно простые аутопрограммы, такие как ощущение тепла, тяжести, лёгкости, прохлады, пульса, определённого ритма дыхания, усиление или дифференциация реакций на запах, свет, на удаление объекта, боль, слуховые образы, радиационные воздействия. Очень интересно радиационное взаимодействие — оказывается, что незагоревший человек может в течение длительного времени взаимодействовать с радиацией Солнца: снимать её избыток с поверхности кожи и направлять во внутренние системы, что увеличивает энергетические возможности, влияя на те или иные органы, если это необходимо. Можно добиться общей активации, концентрации внимания, снижения продолжительности отдыха до нескольких часов в сутки в течение многих десятков лет, причём с полной трудоспособностью, с сохранением напряжённого режима дня и т.д. Могут самопрограммироваться и другие специальные режимы, которые очень важны, на-

пример, для реализации специальных систем жизнеобеспечения — космических полетов, дальних подводных плаваний, для путешественников, терпящих бедствие или для находящихся в специальных режимах взаимодействия.

Очень интересны взаимодействия, которые могут быть реализованы при создании уникальных объектов техники, рассчитанных на специально подготовленных людей, например, воспринимающих высокие перегрузки, длительное время находящихся в состоянии невесомости. Как известно, аутопрограмма, введённая сравнительно недавно и используемая теперь нашими космонавтами, позволила резко увеличить продолжительность космических полетов без существенных изменений в организме человека. Оказывается, это возможно, если человек знает некоторые методы, которые позволяют погасить отрицательные проявления невесомости, а как известно, таких объектов немало.

Можно говорить и о более сложных программах. Они позволяют, например, дифференцированно подходить к восприятию тепла, воздействию на тот или иной орган, обеспечивать большую производительность заданной системы организма (допустим, большую чувствительность осязания) или лучшее восприятие того или иного органа, имитировать специальное взаимодействие, мысленно представить себя находящимся в определённых условиях. Это часто бывает очень важно. Здесь можно говорить о целой программе разработок и реализации их. Об этом шла речь на теоретическом семинаре, состоявшемся 26 июня 1979 года в Москве, на семинаре по самопрограммированию, работающем при секции биоэлектроники НТОРЭС им. Попова, руководит которой член-корреспондент Академии наук А.Г.Спиркин.

Самопрограммирование имеет целый ряд этапов и промежуточных элементов. Здесь обоснование и разработка целевых функций для каждой аутопрограммы, обоснование исходных данных, области применения подготавливаемого состава, его исходной подготовки; допустим, при подготовке операторов напряжённых служб — определение требуемых условий их деятельности, зоны, области применения, введение рациональных систем, психологических, физических, технических средств.

Применение обратной связи позволяет ускорить реализацию этих методов самопрограммирования. В результате разработки аутопрограмм человек уже может приступить к их изучению, корректировке в случае необходимости индивидуального подхода с учетом особенностей своей деятельности, а также особенности уже ранее освоенной аутопрограммы, компенсировать аутопрограмму в случае необходимости. Всё это возможно при проведении цикла тренировок и определении метода реализации этих возможностей. Здесь можно говорить и более детально о методах и различных этапах освоения самопрограммирования, но следует учитывать ограниченное время доклада. Хотелось бы сказать, что метод самопрограммирования, на мой взгляд, широко используется в природе. Действительно, Дарвином был обоснован метод выживания случайных мутаций, метод эволюции мира, основанный на соревновании и выживании различных систем, которые наиболее приспособлены в тех или иных условиях. Но повидимому, не только они определяли эволюцию.

В эволюции, безусловно, играло роль самопрограммирование систем через мыслеобразы, мыслеформы, концентрированную, энергетизированную мысль. Каждая биосистема подвергается каким-то стрессовым ситуациям: допустим, рыба, уплывающая от акулы, или малая птица, улетающая от большой рыбы, стремящаяся выпрыгнуть из воды и пролететь какое-то расстояние по воздуху, или птица, пытающаяся развить большую скорость. Каждая из этих биосистем обладает определённым сознанием, самосознанием, связанным мыслеформами со всем видимым миром в целом, определённым кругом взаимодействий и возможностями их развития и саморазвития. Каждая биосистема формирует у себя новые биологические коды и программы, которые продвигают её и весь биовид через моменты стрессовой ситуации. Эта информация направляется во внешнее пространство, воздействует на других особей биовида через мыслеформы. Таким образом, в данном случае, через рыбу, подвергшуюся стрессовому состоянию, вводится новая биопрограмма — самопрограммирование организмов биовида. В результате у молодняка, а в ряде случаев и у самих особей, постепенно развиваются новые возможности, закладываются новые генетические связи, новые биологические коды, и они постепенно реализуются, например, развивается вид летающих рыб. И уже как следствие является эволюция и соревнование. Основная же причина — вот это саморазвитие, стремление природы и каждой живой системы к саморазвитию, самопрограммированию, структурированию пространства биовида мыслью.

Я думаю, что реализация этих принципов имеет огромное значение для всего общества, и не только для нашего общества, но и для всего человечества, для всей нашей цивилизации, выходящей в Космос.

Ну а природа учит нас познанию, восприятию этих методов, которые развиты уже давно и отражены в учениях многих народов, для дальнейшего развития и саморазвития нашего общества и каждого человека.

Благодарю за внимание.

**Вопросы.**

1. Нельзя ли поподробнее о чакрах, что они представляют собой с точки зрения анатомии?

*Ответ:* Корейский ученый Ким Бон-Хан в своей лаборатории в Пхеньяне изучал строение каналов, которые проходят через активные точки организма. Он установил, что эти точки связаны интересными образованиями, он назвал их бонхановскими тельцами и трубками. Они пронизывают многие органы и весь организм. Это особая управляющая система, независимая от лимфатической, кровеносной и нервной. Представления об этой системе пока спорны, во многих странах её искали, но не могли обнаружить. В древних учениях говорится, что эта система проявляется не у всех, а только у тех, кто очистил свои биопрограммы и подпрограммы. По представлению Ким Бон-хана, в бонхановских трубках протекает очень активная жидкость, близкая по своим качествам к строению сперматозоидов, имеющая высокое содержание РНК и ДНК.

Считается, что человек, работающий на благо других, идущий по духовному пути, может постепенно очистить управляющие системы. Вы можете спросить: как это за последние две сотни лет, когда наука быстро двинулась вперёд, мы так и не узнали, что это за система, более детально? Да, древние дают значительно большую информацию, чем та, которой владеем мы. Система акупунктуры есть у каждого живого существа, в том числе и у дельфинов, с которыми вы работаете. Это наиболее выделяющиеся и проявляющиеся точки в организме. А существует и ещё система, связанная с названной, но более тонкая управляющая, которая включает в себя эти чакры. Оказывается, что можно воздействовать на биологически активные точки только концентрацией внимания без иглоукалывания, прижигания, электроакупунктуры. По учению древних, человек — это не только физическое тело. У него есть ещё астральное тело, ментальное (умственное) тело, каузальное тело и другие тела, т.е. человек гораздо более сложная система, чем мы представляем. Например, опыты супругов Кирлиан, к сожалению, ушедших, говорят о том, что, действительно, эти системы в определённой степени проявляются в организме в высокочастотном разряде. Здесь предстоит ещё огромная работа, чтобы их познать и освоить. А те методы, о которых я говорил, позволяют это сделать.

*Вопрос:* Анатомия «продвинутых» отличается от анатомии «непродвинутых»?

*Ответ:* В определённой степени отличия есть, так как очищенные системы позволяют обеспечивать лучшую проводимость. В бонхановских трубках — это значит наладить новые взаимосвязи, которых раньше не было, и управление различными системами. А это уже элемент анатомических проявлений.

*Вопрос:* Это не мистика?

*Ответ:* Я думаю, что не мистика в примитивном идеологическом значении этого слова, тем более, что этим якобы осуждающим Дух, сверхвозможности, словом пытаются устраниться, избавиться от понимания важнейших природных процессов, знаний космоса, всего сущего, природы человека. Само понятие «мистика» предполагает наличие мыслеформы, логоса, а они являются действующими факторами, структурирующими и преобразующими пространство взаимодействия. И его содержимое. Ведь, действительно, те, кто начинают работать в этом плане, обнаруживают у себя всё новые и новые возможности без всякой примитивно и ложно понимаемой мистики. Работы в этом направлении ведутся во многих странах мира и у нас, в Москве, и других городах.

*Вопрос:* Существуют ли биологические обратные связи? Они используются в ваших методах? Если да, то каким образом?

*Ответ:* В настоящее время в биоэлектронике есть специальная аппаратура, которая позволяет их использовать. Эти методы в определённой степени могут быть полезны для ускорения развития человека, но иногда приводят и к отрицательным результатам, например, если человек только на них и надеется. Тогда не возбуждаются те обратные связи, которые могли бы быть без приборов у самого человека, не расширяется контакт с природой. Древние не применяли этих методов, но получали очень быстрое и полное развитие. Например, можно выработать у себя ответную реакцию на какие-либо воздействия, сократить интервал времени между реакцией и поступившим импульсом, но это только частный случай. Сейчас этот метод развивается в ряде стран и у нас, но полезно применять те методы подготовки, которыми пользовались древние школы. Примером наших разработок являются применяемые пульсовые программы, даю-

щие обратные связи мозга со всеми частями тела, без касания анализируемых зон, точек акупунктуры и др. Только за счёт концентрации внимания.

*Вопрос:* Назовите конкретные примеры использования этих методов.

*Ответ:* Наши космонавты, используя элемент этой подготовки — некоторые виды аутогенной тренировки и технического обеспечения вместо намечавшихся гипнотических воздействий — получили возможность работать в космосе длительное время — месяцы. Если бы человек, предварительно себя очистив, заранее был тренирован на длительное голодание, то в случае попадания в аварийную ситуацию, например, в космосе, при подводных исследованиях или в Антарктиде, Арктике и т.п., он мог бы выжить в тех условиях, в которых обычный человек не выживает. Попадая в лавины, подготовленный человек может вызвать у себя определённое представление себя в другом качестве, и при этом он не будет подвержен соответствующим гибельным воздействиям. Такой опыт есть.

*Вопрос:* Лечение хронических заболеваний тоже возможно?

*Ответ:* В системе КСП мы обычно не лечим, но помогаем индивидуально каждому разобраться в себе, духовно пробудиться, искупить негативную карму добрыми делами, избавиться за короткое время от десятков болезней, в том числе хронических. Мы разработали и применяем много десятков аутопрограмм самоконтроля, сотни аутопрограмм саморазвития, более ста программ самооценки.

Это позволило обойтись без травм даже при сложных комплексных тренировках и в жизни. Доктор Г.С. Шаталова уже длительное время лечит хронические заболевания. Использует она теперь и опыт КСП. Занималась его освоением. Этот и её опыт очень интересны. В Москве ею проведено много десятков лекций в самых различных аудиториях, вплоть до Госплана и специальных организаций. Результаты просто удивительны. Если она согласится выступить здесь, это могло бы вызвать интерес как приложение метода КСП в работе с людьми, как самостоятельный метод подхода личности к пути самопознания, к пути саморазвития, к переходу на совершенно новые режимы жизни.

Здесь я не рассказывал о специальных режимах, которые тоже входят в самопрограммирование. Питание является одним из таких режимов. То, что сейчас ест человек в общепите, да и дома, не годится для него — это неправильное питание. Чтобы выйти на новый уровень, новый режим жизни, характерный для следующих систем КСП, при котором болезни практически отсутствуют, человек должен жить по-другому. Здесь важны и комплексное очищение, и духовное пробуждение, труд души, практика движений, объём питания, уровень духовности, взаимодействия с пищей, качество пищи и многое другое.

*Вопрос:* Что есть официального по программе этого очень интересного дела у нас и за рубежом?

*Ответ:* За рубежом подобные вопросы изучают в институтах, а у нас пока официально мной были сделаны доклады на семинаре по проблемам интеллекта в Москве и в ряде институтов. В некоторых из них сейчас создаются экспериментальные группы самопрограммирования, был сделан доклад на чтениях Циолковского, на чтениях Гагарина, на философской секции и секции медико-биологических проблем, недавно был доклад на теоретическом семинаре в Институте прикладной механики им.Келдыша. Интерес огромный, постепенно идёт ознакомление людей с этими вопросами. В некоторых институтах уже проявляется и практический интерес с выходом на эксперимент. Я думаю, что здесь ещё предстоит много труда и в больших коллективах, но определяющим являются духовно-нравственное пробуждение, саморазвитие и личная практика системы КСП.

Нами проведены опыты с применением полевых взаимодействий с дельфинами Аз, Малыш и др. Это представляет определенный интерес и для вас. Оказывается, что в некоторых случаях дельфин излучает что-то такое, что отличается от уже известных систем передачи информации, причём уже на второй день знакомства он шёл на полный контакт со мной, позволял сесть на него верхом и т.д. Это результат использования элементов взаимодействий по системе КСП.

*Вопрос:* А кто занимается этим ещё, кроме вас?

*Ответ:* В комплексе пока, кроме меня, насколько известно, не занимается никто. Исследуются и применяются отдельные приложения, например, в части питания, в части лечения болезней. Сейчас уже идёт речь об организации специальных клиник с применением наших методик. Но я считаю, что они должны быть интересны и здоровым людям, именно в воспитательном плане. Интерес к этому проявляется и в Академии общественных наук, и в Госплане. Я думаю, что в течение следующего года этот интерес ещё более увеличится и выльется в создание, может быть, специальных организаций, клубов, центров, которые будут развивать и использовать эти идеи более широко.

*Вопрос:* Скажите, эти программы уже разработаны и унифицированы или находятся в состоянии разработки? Я говорю о программах питания, аутотренинга.

*Ответ:* Ряд программ аутотренинга, частных, простейших, уже известен. Для дальнейшего развития требуется аутотренинг уже более высоких порядков, чем просто аутотренинг для любого человека, где используются более или менее безопасные методы. На более высоких энергетических, информационных уровнях необходима особая осторожность, индивидуальный подход к людям, их возможностям. Сейчас при аутотренинге часто не используются те принципы, о которых я говорил, а это в значительной степени ограничивает его возможности.

*Вопрос:* Есть ли в литературе сведения о широком использовании АТ?

*Ответ:* К сожалению, не очень широко, и литература издается пока небольшими тиражами, допустим, 100 тыс. экземпляров, или вот недавно вышла книга по АТ — 5 тыс. экземпляров. Это мизерно по отношению к потребностям людей.

*Вопрос:* А питание — единая программа?

*Ответ:* Здесь тоже предстоит большая работа, потому что наша торговая сеть нацелена совершенно на другое. Естественно, это должно быть крупное государственное мероприятие, вопрос очень серьезный. Если вы хотите, я могу поделиться опытом — здесь присутствует группа отдыхающих, которые питаются правильно. Уровень питания у них совершенно другой, объём питания в 5-6 раз меньше, чем государственная норма, а люди выглядят ... вы можете сами видеть их физическую готовность: бегали на Карадаг, до Щебетовки и обратно без остановки, плавают по несколько километров. Высокий интеллект, духовность, повышенные творческие возможности и др. Всё это говорит о том, что действительно имеются огромные резервы и возможности для организма, если выполнять эти рекомендации, применять натуральное питание, взаимодействовать с пищей, как это необходимо, а не просто наполнять белками, жирами и углеводами свою утробу. С каждым живым существом, с тем же плодом, надо взаимодействовать на уровне биосистем, причём сложнейших биосистем, снимать с них информацию. Это всё очень интересные вопросы.

*Вопрос:* Простите, Вы сейчас говорите как человек, познавший это или как верящий в это? У меня такое впечатление, что как познавший.

*Ответ:* О себе обычно не говорят, но могу сказать, что всё, что я говорю, стараюсь многократно до того проверить на себе. И всегда есть энтузиасты, которые готовы воспользоваться опытом и тоже проверить на себе.

*Вопрос:* Какой может быть обмен информацией при простейшей ситуации приема пищи? Я не совсем понимаю, как можно говорить об информации пищи? Может быть, я не прав, но пищу можно расценивать как определённые кирпичики, которые нам нужны для строительства нашего тела. Я согласен, что эти кирпичики могут быть действительно нужны для тела, а могут быть не нужны и даже вредны. Это понятно. Но как мне говорить о пище как об информации? Я не могу принять то, что не понимаю. Может быть, примеры приведёте?

*Ответ:* Любая биологическая система несёт в себе определенный комплекс информации — энергетических возможностей, исторически сложившиеся каналы формирования этой пищи, и информации о ней. И с ними можно взаимодействовать. Я приведу один пример. Допустим, животное, которое убивают, несёт информацию о смерти, страх перед ней. Адреналин в крови — это один из видов информации, который реализуется. Каждая пища отражает информацию и формирует у того, кто её ест, определённые возможности, определённые наклонности. Зная это, например, в Индии детям не дают мяса потому, что оно приводит к агрессивности. Или возьмем цельное зерно и перемолотую муку. Здесь тоже разная информация, как состав и построение. В муке мало витаминов, и к ней теперь добавляют искусственные витамины, а хлеб «здоровье» и «барвихинский» из зерна целого помола более качественный. Но это предмет отдельной лекции.

*Вопрос:* Но Ваши примеры и относятся к тем кирпичикам, нужным и ненужным. Действительно, когда животное убивают и даже когда оно идёт на бойню, в нём идёт перестройка обмена веществ, выделяются определённые гормоны и т.п. И определённая концентрация этих веществ нами потребляется. Здесь можно рассуждать, полезны эти компоненты животного или нет. А если говорить о растительной пище, то можно представить себе, что, когда вы срываете растение, в нём тоже выделяются определённые соединения, которые тоже можно обозначить как «убийство». Но и здесь надо решить, опасен ли уровень их для человека или нет. Но это не информация и зачем применять мистическое слово «информация». Это моя точка зрения.

*Ответ:* Ваш вопрос, безусловно, интересен, и решить его нужно. Сами Вы ответили только на одну часть Вами заданного вопроса, когда говорили о «кирпичиках». Это только часть взаимодействия. Каждая «пища», каждый элемент биосистемы имеет биопрограммы, заложенные в биополе, и наш организм взаимодействует с ними. Происходит и духовная настройка бла-

годарения, и настройка на «дар природы», вкус, цвет, запах и т.д. Это программа развития каждой клетки живого существа. Опыты подтверждают наличие таких программ. А реализуются эти программы в новых существах, воспроизводимых в биологическом плане. И мы взаимодействуем с так называемой «пищей», а точнее, с любой биосистемой. Сваренная — она убитая, несваренная — живая. Сорвали — в этом есть определённое нарушение, но это не означает смерть растения, оно продолжает жить и сорванным некоторое время. И наш организм на него настраивается, чтобы выработать гормоны и свой вид желудочного сока на определенный вид продукта. Организм анализирует программы, вложенные в это живое существо, которое он поглощает, даже убитую биосистему. А что это именно так, вы сможете убедиться на практике, если будете правильно есть. Можно добавить: когда фрукт созревает, он готов отпасть от дерева, готов к срыву, своим видом, цветом, формой, размером, как бы просит об этом. Он запрограммирован на свою отдачу другим объектам Природы и, не востребованный ими, быстро или через определённое время гибнет. Цветы тоже призывают своим видом к себе те объекты природы, которые могут распространить жизнь (опылить цветы, разнести семена и пр.). Поэтому эта форма самопрограммирования растений рассчитана на отрыв фрукта, овоща, иногда срыв цветка, выкапывание клубня, корня и т.д. И это не убийство, а разрешённое растением взаимодействие — сама жизнь. Однолетки рассчитаны на использование их другими сущими и понимание последними необходимости избыточности численности растений для частичного их сохранения и воспроизведения — не все в пищу или для другого использования. Это огромный диапазон аутопрограмм, значимых уровней взаимодействия. Мы, вместе с тем, считаем важным обратиться к растению с просьбой сорвать то, что нужно для употребления, и с духовным благодарением и к биовиду, и к конкретному растению и к системе самопрограммирования космоса.

*Вопрос:* Вы сказали: организм анализирует программы пищи?

*Ответ:* Да, анализирует, безусловно, и настраивается, если мы концентрируем внимание.

*Вопрос:* С точки зрения биохимика мне это понятно. Когда любая пища попадает в желудок, на неё набрасываются ферменты, которые делают своё рабочее дело — производят гидролиз этой пищи. Для ферментов эта работа может быть облегчена или затруднена, это реально, но это чисто биохимический процесс.

*Ответ:* Не только биохимический процесс, вы глубоко заблуждаетесь. Я думаю, что на эту тему лучше сделать специальную лекцию, а дискутировать лучше в рабочем порядке, но это всё — тоже аутопрограммы, психологический, духовный труд, питание всех тел человека.

*Вопрос:* Мне кажется, что лекция носит очень общий характер со ссылкой на опыт древних. Лучше бы их заменить конкретными примерами. Вот Вы сказали в своей лекции, что «продвинутый» человек может подвести энергию не только к любой части своего тела, но и к любому предмету.

К своему телу я ещё могу понять, а к предмету? Если можно, объясните на пальцах и, если можно, приведите пример, чтобы нам убедиться.

*Ответ:* Показывать детальнее нецелесообразно. А если исходить из представления о биополе, то всё это элементарно, и Вы можете проверить это буквально на пальцах, своих пальцах. Это определённое ощущение, энергетический обмен. Природа биополя пока неизвестна, но фиксация различных проявлений биополя есть. Можете познакомиться с ними в отчетах секции биоэлектроники, в нашей практике — при подготовке группы здесь, на Карадаге, в работе с новичками и т.п. В прошлом году проводились опыты с Розой Кулешовой. Верите Вы или нет, это Ваше дело. Вы требуете данных, которые Вас убедят в том, что биополе есть. Здесь присутствуют люди, которые ощущали поле дельфина Аза, действующее на солнечное сплетение, на передние доли мозга, на весь мозг в целом и на значительных расстояниях. Это сознательная управляемая генерация. В порядке обмена информацией это возможно между подготовленными людьми.

*Вопрос:* Простите мне мои горячие выступления, они идут от интереса к проблеме. Мне кажется, что Ваше выступление сегодня построено с позиций человека, овладевшего всеми этими методами и дающего это слушателям, которые неизмеримо ниже его. Философские положения, что человек настроен на природу, на самоотдачу, т.е. деятельность для общества, известны тысячи лет. Мы, собственно, воспитаны на этом, другое дело, что не в полном объёме используем это в жизни, но это уже другой вопрос. А в остальной части — материального мало, и тут я растерян: то ли мало потому, что Вы считаете нас абсолютно неподготовленными, то ли эти идеи недоступны окружающим, а мне хочется понять.

*Ответ:* Для того, чтобы понять, надо самому практиковать эти методы. А то, что я рассказывал сейчас, может только пробудить вас, вызвать интерес к этому. В этой маленькой лек-

ции я не могу претендовать на показ всех методов подготовки, привести все факты, их очень много. И Вы грешите, когда говорите, что я не приводил фактов. Но сейчас больше мне не надо говорить об этом. Если Вы захотите пойти по этому пути, можете подойти, и мы поговорим конкретно. Попробуйте сами освоить эти методы. Но чтобы идти, нельзя быть скептиком вообще, нужно честно проверять на себе методы КСП в практике взаимодействия, я к этому и приглашаю заинтересовавшихся. Вы высказали сомнение в существовании и реализации этих методов. Я назвал свою лекцию «Самопрограммирование как метод познания, самопознания и развития человека, общества и природы». Это я и предложил Вашему вниманию. Другого я сейчас не могу сказать. А чтобы убедиться — надо все эти методы использовать на себе. Вот я Вам перечислил факты взаимодействия с дельфином, бесконтактное ощущение пульса в любой точке, нескольких точках, радиационные аутопрограммы, перевод энергии за счёт концентрации в цикле дыхания и многое другое. Для Вас это не факт. Говорю, что космонавты летали с частичным применением этих методов в течение многих месяцев — для Вас это тоже не факт. Это потому, что фактом для Вас может быть только личный опыт, саморазвитие. Пока Вы не будете практически саморазвиваться в этом плане, для Вас ничего не будет фактом, может быть только верой или неверием. И никогда не рекомендуется спорить с людьми, которые сомневаются. И я с Вами не хочу спорить, но готов помочь, если Вы сами решитесь идти осваивать программы и методы КСП. Кое в чём я, может быть, смог бы Вам помочь. Вот я никогда не бегал по горам, а побежал на Карадаг, и это оказалось возможным. Хотелось бы, чтобы те идеи, которые здесь высказывались, запали в души тех, кто заинтересовался. Область приложения моей рабочей деятельности — в другом, а это — одно из направлений личной деятельности, которое я считаю целесообразным довести до товарищей из солидарности с теми, кто пойдёт. А сейчас давайте на этом закончим.

*Вопрос:* Я бы хотел высказать ряд замечаний. В том, что было сказано, содержалось много общих положений, вызывающих какой-то положительный отклик, но есть и информация, которая была определённым образом искажена. Этот факт я и хотел отметить. Все мы понимаем, что существует масса не познанных наукой вещей. Если бы всё было познано, то в течение следующих тысячелетий нечем было бы заниматься. Подходя к исследованию этих самых сложных вопросов, надо как-то ассимилировать всё накопленное и апробированное знание. Нельзя браться за решение сложных вопросов, если ты не обладаешь совокупностью необходимых знаний. В выступлении был ряд утверждений не совсем верных. Мне приходится иметь дело с коллективом, который обеспечивает полет человека в космос с технической точки зрения. Я знаю, каким образом и как сложно решались проблемы преодоления отрицательных последствий невесомости. Если вы ждёте, что эта проблема была решена за счёт введения элементов АТ, которая, кстати, прямого отношения к изложенной системе не имеет, то это абсолютно неверно. Там целый ряд приёмов, где АТ занимает одно из последних мест. Это один факт. А вот ещё. Первые вопросы призывали Вас точнее ответить и указать на физиологические основы тех уровней саморегуляции, которые вы нам дали, когда говорили о чакрах и точках акупунктуры. По-моему, вы ушли от ответа, когда сказали, что 7-й уровень саморегуляции связан с активизацией ретикулярной формации, шишковидной железы, гипофиза. Отсюда можно сделать вывод, что ретикулярная формация — это самое сложное психофизиологическое образование, но это явно неверно. Более того, этот столб, образованный мозгом, легче всего поддается контролю. Простейший переход из одного состояния сознания в другое, от состояния бодрствования в состояние сна связан с изменением ретикулярной формации. Получается, что мы находимся на этом 7-м уровне саморегуляции. Ну и другие источники. Так, Вы утверждали, что Дарвин в какой-то степени был предвестником вот этих идей, но именно Дарвин боролся со взглядами Ламарка, который считал, что у жирафа появилась длинная шея, поскольку он вытягивал её за листочками, и таким образом, как-то самопрограммировал себя. Такое количество неточностей, конечно, настораживает. Кроме того, чисто содержательно можно было сделать выступление более информационным, если бы уделялось внимание действительно интересным восточным системам, таким, как Йога, Дзен, Суфизм, а не говорилось бы об учениях всех народов и всех стран. Мне интересно, оставили ли учение инки и где с ним можно познакомиться?

*Ответ:* По поводу космонавтов. На чтениях Гагарина выступал космонавт Николаев, который и сообщил этот факт, иначе бы я не стал говорить об этом. Я могу утверждать, что только физические упражнения не обеспечат этого. Если хотите, я могу поговорить с Вами более конкретно на любом уровне и, возможно, в Москве. Вы просто не в курсе дела. Космонавты, которые сейчас летают и летали перед этим, прошли тренировку. Здесь можно также много говорить о методах Йоги, Суфизма и др. Я с удовольствием с Вами поговорю о них более конкретно. Но ещё раз хочу подчеркнуть, что мой доклад является постановочным, он сделан для того, чтобы сообщить вам о путях саморазвития, которые мало известны, и постараться как-то

помочь нашим новым опытом. Я готов поделиться и тем опытом, который есть у меня лично, и тем материалом, который я обобщил (это материалы обобщения нескольких тысяч работ). Список нескольких сотен работ я могу дать сейчас. А в плане дальнейшего — все эти вопросы очень большие, и нельзя считать их с научной точки зрения завершёнными. Здесь требуется работа коллективов и академий, и в их числе Академии медицинских наук, Академии общественных наук и др., и их филиалов. Именно они могли бы поставить целый ряд экспериментов и исследований по комплексному развитию человека, по оздоровлению, очищению, самопрограммированию, саморазвитию, по системному подходу к воспитанию, дальнейшему развитию человека, а не только, допустим, отдельно инженерии, как сейчас разграничивают эту проблему. Есть методы, которые человек может использовать реально. Я могу назвать целый ряд товарищей, прошедших какую-то часть этапов этого пути. У тех, кто идёт, путь неограничен и возможности огромны. И я хотел бы позвать на этот путь.

## Разговор с ищущим

Сомнения в правильности выбранного образа жизни обуревают многих. Таким нелегко приходится в жизни, но рано или поздно они находят верную дорогу. Колтунов не скрывает симпатий к людям, тянущимся к духовному совершенствованию, и не жалеет времени на тех, кто находится в поиске. Такими бывают не только члены клуба «Космос», но и случайные знакомые. Как-то на отдыхе в Крыму в 1979 г. состоялся у Яна Ивановича подобный разговор с ленинградским геологом (ответы Колтунова отмечены инициалами Я.И.).

— Я чувствую поле, а от своих друзей узнал очень много интересного, необычного, начал задумываться о жизни, видимо, есть что-то большее, чем мы знаем, вот хотелось бы побольше узнать.

**Я.И.:** С какой целью Вы хотите это узнать? Для чего?

— Чтобы поправить здоровье. Мне 51 год, чувствую хроническую усталость, не удовлетворён работой, раздражают ближние, чувствую бессилие что-либо изменить в жизни из-за боязни обидеть их. И в то же время я читал, что есть в мире и святые, и дьяволы, и те, и другие обладают сверхчеловеческими возможностями. Например, мне рассказывали, что Троцкий заключил договор с дьяволом, поэтому его не брали пули. Он смело мог подниматься на пулеметы и всегда оставался цел. И позднее его убийца, зная это, специально воспользовался не пистолетом, а ледорубом.

**Я.И.:** А вы знаете, что такое здоровье? Древние определяли здоровье как отсутствие воздействий груза отрицательных поступков за время всей вашей предыстории и лично ваших отрицательных поступков. Это — отступления ваших родителей в прошлом в кармическом плане. Надо понять, что в вас уже заложено. А, поняв, пережечь этот груз добрыми делами, без расчёта на вознаграждение. Здоровье — это сопровождающий элемент. Надо ставить более высокие цели. И когда вы начинаете идти, то получаете помощь. Вы хотите своим полем лечить близких. Но для этого нужны знания, надо знать, что и они имеют свою карму, свой груз отступлений от правильных кодов, на которые запрограммирован человек. Когда вы лечите их полем, то берёте эту информацию на себя, берёте на себя их карму, а надо их пробудить. Для этого нужны знания и практическая работа.

— Для меня это всё абстрактно, я не могу преодолеть привычного мышления. Когда Рамачарака описывает путешествие после смерти с посещением Луны и Марса, я не верю. Но мои друзья рассказывают мне поразительные факты. У меня в голове кавардак. Как можно проверить, есть ли карма?

**Я.И.:** Древние говорили, что и философия — это труд и практика. Только практической работой можно познать философию. Просто прочитать — это ничто. А поставьте вопрос: ради чего вы живёте? Что вы сделали для других, для всей природы, а не для себя?

— Что я могу сказать? Я мечтал быть историком и музыкантом, но жизнь сложилась так, что я оказался далёк и от того, и от другого, — работаю геологом: технологический подсчёт запасов, оптимизация подсчётов.

**Я.И.:** Геолог вмешивается в природу, уничтожает природные богатства — нужно ли это природе? Да, таков геолог настоящего, но не будущего. А где контуры будущего? Месторождения, которые вы находите, не улучшают положения людей, всё идёт как в прорву, хотя люди трудятся всё больше.

— Как бороться со злом?

**Я.И.:** Прежде всего надо знать, что такое зло. Так вот, это злая мысль и незнание. Злая мысль — это проявление болезни. Добрые мысли и дела позволяют в значительной степени защищаться от зла и болезней. Этому природа учит нас.

— А как же теория вероятности?

**Я.И.:** Это от незнания законов природы, в частности, законов распределения. Это не отражает истины. Если статистика даётся на больших количествах, то соответствует истине, а в уникальных процессах? Но ведь любое явление природы и каждый человек — уникальны.

— Что значит «добрые дела»? Бывают ситуации, когда ложь считаешь за благо.

**Я.И.:** Для этого есть различающее знание. Добро то, что правильно для всей природы, для всех систем её, для космоса. Тигр съел одну ослабленную антилопу — это добро, но если бы он стал косить всех подряд? Или вы хотите пользоваться биополями, но это сиддхи. Древние говорили, что сиддхи — это цветы, ими надо любоваться, но не срывать. Если вы будете их использовать для себя, вы остановитесь в развитии и даже будете деградировать. Ведь биополем можно влиять на другого человека, на целую нацию, но надо знать, что это влияние остановит их саморазвитие да и ваше — тоже. Вы полем вылечите бандита, возьмёте на себя его карму, а он пошёл на большую дорогу убивать и грабить дальше, а вы за него будете болеть, зачем вам это? Зло можно остановить только добром, зло не искоренит зло, и ненависть не искоренит ненависть. Надо быть единым со всей природой, ответственным за всё, развивать своё самосознание и пробуждать самосознание других.

— Но бывает очень сильное зло.

Я.И.: Много сильнее концентрированная мысль добра и мира. Можно сказать, что сильнее её ничего нет. Говорить надо только правду.

— Но тогда пострадают ближние?

**Я.И.:** Наоборот. Ложь может успокоить их, если вы скажете, что он здоров, а на самом деле он болен, и ему надо принимать меры для оздоровления.

— Возьмите конкретный пример — принудительное посещение политинформаций. Если я их отвергну, последует серия следствий?

**Я.И.:** А почему бы вам не выступить на этих собраниях со своими предложениями, чтобы открыть глаза людям? Может быть, они поддержат вас?

— У меня, видимо, нет характера, да и боязнь за близких.

**Я.И.:** Но вы можете взаимодействовать с людьми не словами, а мысленно. Добрая мысль всегда сильнее злой и сильнейшее средство защиты. Добрая мысль может превратить врага в друга, настроить его на другое.

— Но почему тогда торжествует зло?

**Я.И.:** Оно не торжествует.

— А как же войны, лагеря, издевательство над личностью?

**Я.И.:** Это карма. Если народ много лет славил одного человека, как, например, Сталина, то народ наработал карму и должен за это расплачиваться. Но и в таких условиях можно идти правильно и не прятать голову под крыло, быть чистым перед своей совестью. То, что уже было совершено, надо пережить, искупить, а нового груза не наживать, иначе толку мало. И здесь одними продуктами питания не обойдешься, хотя и здесь — огромное поле деятельности: надо суметь побороть себя, отказавшись от чего-то привычного, рассчитанного просто на выживание.

— Говорят, что некоторые счастливо умирают в своей постели.

**Я.И.:** Никто не умирает счастливо. Здесь проблем очень много, но имейте в виду, что если хотите идти помогать другим, то стоит заниматься, если только для себя — это не то.

— Я понимаю, что затронул серьезные проблемы. В разговоре с Вами я чувствовал себя виноватым, мир плох, а я не борюсь, не помогаю, совершаю проступки, и в то же время мне не хочется думать, что я такой плохой. Я думал, что всё гораздо проще. Мне надо подумать.

**Я.И.:** Пути развития не ограничены, и время не против нас. Но можно идти по пути Человека, а можно утилитарно, например, для приобретения власти, карьеры. Надо помедитировать об элементарных понятиях и открыть для себя новые пути. Важна решимость идти и подтверждение этого делом. Это упорный ежедневный труд. Древние говорили, что нет жребия труднее, чем подчинить себя себе. В жизни много отвлекающих моментов: гнев, эмоции, вино.

— У меня такое ощущение, что я в жизни делаю не то, что хотелось бы внутренне, но я связан близкими и не могу вырваться из этого круга.

**Я.И.:** Надо знать, что все эти условия зависят от вас. Если вы поймёте причину, условия будут улучшаться по мере вашего развития. Вы уже заинтересовались этими вопросами и можете идти. Если идти правильно, то надо реализовать принципы: «я ответствен за всё», «Я — это Ты». Вот и я для вас вижу необходимость работы в Духе для себя и для других. Есть такая ме-

тодика — медитация. Подумайте, так это или нет? Надо сесть с прямой спиной и подумать, чему нас учит Высокое, Божественное, совесть, опыт человечества? Что он вам говорит? Вот сегодня у вас возник вопрос о добре и зле, добрых мыслях. Попробуйте разобраться с этим и исправить свои поступки.

— Но вот, например, меня мучает палач, как я могу думать о нём хорошо? Я могу пожалеть общество, которое его породило, но я буду вынужден применить силу. Есть ли другой путь?

**Я.И.:** Да, вы можете взаимодействовать с его «Я», и человек меняется. Мысленно поговорите с ним и посмотрите, каким он станет. Считайте его больным, которому вы должны помочь. Встретясь со злом, можно применить оружие, а можно мысленно пробудить таких людей. Что проще? Если мысль имеет такую силу, зачем такая трата сил на оружие? Стоит ли размахивать дубинкой, когда есть другой путь? Об этом тоже надо подумать. В каждом скрыта его сущность и учитель, а проявится он или нет, зависит от того, пойдёт человек в Духе или нет. Лечить биополем, как вы хотите, без пробуждения самосознания нельзя, вы не имеете права. Вот и подумайте над этим.

— Огромное спасибо. Подумать есть над чем.

**Темы занятий научно-практического семинара в Луцке, 1993 г.**

Это не просто тематика занятий. Сам семинар был построен так, что его слушатели могли составить целостное представление о комплексном самопрограммировании личности. То, с чем вы сейчас познакомитесь, служит как бы путеводителем по оригинальной и обширнейшей отрасли знаний, позволяющей не просто улучшить, но в известных пределах построить себя заново. Одновременно человек неизбежно будет подведён к мысли, что овладение этими знаниями — задача весьма ёмкая, требующая большого усердия. Это труд, труд и труд. Иных он отпугивает. Но что же делать? Право выбора есть у каждого. Жаль, однако, что иные теряют из виду вершины духовности за частоколом барьеров, которые надо преодолевать при освоении Высокой мудрости и опыта. Знакомьтесь и задумывайтесь:

- путь неограниченного нравственного, духовного, психологического, культурного, интеллектуального, творческого, социального саморазвития;
- динамические формы обучения самопрограммированию;
- начальные методы расслабления;
- позитивный настрой как основа КСП;
- пробуждение самосознания, духовно-нравственного пробуждения (второго рождения) — главная задача практической психологии и основа КСП;
- основы синергетики, науки о самоорганизации в Микрокосмосе; Вселенские сигналы сущего, закон причин и следствий (кармы);
- структура человека как космической сущности в представлениях разных эпох, конфессий и в системе КСП;
- вещество, энергия, ум, сознание (в т.ч. космическое), самосознание, душа, Божественное, Абсолют в системах познания мира и взаимодействиях Микро- и Макрокосмоса;
- космическая этика и ответственность в школах мудрости мира и в системе КСП;
- здоровье духовно-нравственное, психическое, физическое, социальное, интеллектуальное, творческое, культурное, сексуальное, экологическое благополучие и результат соответствия образа жизни Вселенским сигналам; пережигание отрицательной кармы за счёт добрых дел, мыслей, слов, действий, покаяния, искупления — без корыстных устремлений;
- принципы КСП;
- активные центры и их представительства в различных органах и системах человека; резервирование в системах самоуправления и саморегуляции;
- очищение физического тела и тонких тел человека;
- саморегуляция и самопрограммирование, понятие об аутопрограммах, аутомоделях и т.п.;
- новая философия здоровья, практика оздоровления, восстановления, рекреации в системе КСП;
- методы и структура Высоких знаний и умений системы КСП;
- питание как средство духовно-нравственного саморазвития, оздоровления, нравственного и физического очищения;
- высокий идеал индивидуальности как промежуточная аутомодель самосовершенствования в системе КСП;
- теория и элементы практики самоконтроля;

- простейшие аутопрограммы саморазвития;
- усложнённые аутопрограммы саморазвития;
- основные формы и методы статического (квазистатического) психологического тренинга в системе КСП;
- основы динамических форм ауто- и гетеротренингов;
- виды дыхания в практике КСП, понятия о замках;
- Пранаяма, Цигун, активация и взаимодействие с энергией Праны, Ци, Террос, Жизненной силой в усложнённых и специальных видах дыхания;
- концентрация внимания и задержки в цикле дыхания, их влияние на психофизиологические и физические процессы;
- физические (психофизические) поля человека и ноосфера;
- элементы самомассажа в системе КСП;
- суставная психофизическая гимнастика в системе КСП;
- элементы базовых упражнений системы У-шу при КСП;
- базовые упражнения Хатха-йоги в системе КСП;
- элементы паневритмии в системе КСП;
- интеллектуальный (медитативный) бег, его применение для самопрограммирования;
- пульсовые аутопрограммы самодиагностики и саморегуляции;
- использование систем упражнений для активации, пассивации и саморегуляции через активные центры и систему акупунктуры;
- музыкальный, психологический, медитативный ауто- и гетеротренинг, прослушивание медитативных музыкальных произведений совместно с приемами КСП;
- ведение групп и подгрупп по КСП;
- учитель в системе КСП, образ жизни и взаимодействий;
- космическая этика, цивилизованность, культура, общечеловеческие и общекосмические ценности;
- мир будущего, медитация как форма структурирования ноосферы, перенос энергии объекта медитации на медитирующего;
- мировоззрение системы КСП;
- сила мысли, мыслеобразы, мыслеформы, структурирование мира, взаимодействий, творчества и самопрограммирования;
- перспективы, опыт, проблемы КСП в социуме, в системе образования, оздоровления, профессиональной деятельности, в быту, творчестве, воспитании детей, саморазвитии; международный банк данных системы КСП;
- научно-практические конференции, семинары, слёты; решения, обращения, программы, литература по КСП, мнения организаций, специалистов, отдельных лиц, использующих её методы; единение организаций, обществ, движений, устремленных к космическому высокому самопрограммированию своей личности и человечества.

## Вдохновение на бегу — стихи Я.И.Колтунова

### Скрижали*

Скрижальных заповедей Божьих,
Высоких Истин Труд и Зов, —
Перстом на камнях, душам тождных,
Начертан сущих Путь с азов.

Скрижали каменны на плитах,
Святых Заветов письмена
Гласят в души и сердца скитах:
Бог — Совесть — Истина одна.

Решать Свободы всем даются:
Как жить, каким Путем идти,
И все решенья воздаются:
С душой иль от неё Пути.

Бесчисленны путей Творенья,
Но каждому всегда — своё,
Неисповеданность решенья —
Господне — для Тебя — Житьё...

Вселенской Совести печали,
Где всё по Мере учтено,
Завет нам высечен в Скрижали:
«Всё для благого нам дано!»

Дано, чтоб в Жизни катаклизмах
Узрели Божий Путь — струну,
И совесть чтили в душных «измах»,
Вошли б в Духовности Страну.

Её ничем ты не обманешь,
Не скроешь — Ты Един Мирам,
Обманом душу лишь изранишь,
Сокрытьем станешь явен сам.

Пройди ж в духовное Рожденье,
В Высокий Путь восстань из пут,
Поймешь, в чём Радость, Весть, Спасенье,
Душа и Дух, Бог, Абсолют.

Вздыми из праха Свет — Скрижали,
И в заповеданную Явь
Неси, сердца чтоб засияли,
Свечою в Храм души поставь!
09.02.91

## Возрадуйся, в миру живущий

Возрадуйся, в миру живущий,
Созвучьем сердца возвести:
Я благодарен, Бог дающий,
За испытания в Пути!

За труд себя преодолений,
Духовности могучий Зов,
Самосознанья озарений
В Единстве мыслей, дел и слов.

За понимание подсказки,
Таящейся во всём для нас.
Душевность Совести, как ласки,
Добра и Мира мудрых глаз.

Свободу воли и решений,
Что принимать даётся нам,
Творений в духе чистый гений
И что воздастся по делам.

Благодареньем Сердца рады
Идём мы в сущих благовест,
В Единстве душ-миров отрады,
Всех благ вдали, в себе, окрест.

26.04.89

## Земля — Космический учитель

Земля — Космический учитель,
Дом человечества живой.
Я здесь жилец, и посетитель,
И ученик надёжный Твой.

Ты — школа душ и тел опора,
Носитель солнечных даров,
Ты — чудо звёздного простора,
Свет Красоты для всех Миров.

Люблю Тебя и восхищаюсь,
И жизнестойкости учусь:
Добротам Сердца обучаюсь,
И к Истинам Миров стремлюсь.
г.Оболенск.
23.03.91

## Обогатись Добром Вселенским

Обогатись не состояньем,
Домами, славой иль землей,
Обогатись Труда стараньем,
Уменьями, Добра душой,

Обогатись правдивым Словом,
Служеньем Космосу благим
И Справедливостью суровой,
Любовью, в Сердце что храним.

Обогатись учёбой смелой
У братьев наших же, меньших,
Любовью в радости умелой
И вспоможеньем всех Святых.

Обогатись Рожденьем в Духе,
Добром, что Карму пережёг,
Всевиденьем, всеслышаньем в слухе,
И Тем, что всем с Добром помог.

Обогатись, что мудр и светел,
Дух, душу, тело храмом чтишь,
Что к Свету шаг других отметил,
И что в Добре на всё глядишь.

Обогатись в сердец гармонии,
Дай негативности отказ,
И Творчества пиши симфоньи,
Войдя в Божественный экстаз.

Обогатись без чванства, барства,
Под Неба светлой чистотой,
Открой в себе сам Бога царства,
Воспрянь к ним Духом и душой.

*Автобус Серпухов-Оболенск.*
11.12.93

## Мудрость Небес

Ко мне снизошло пониманье
Единства Добра и Любви:
Добро — это в Духе Деянье,
В стране Абсолюта, где мы.

Любовь — это чувство Вселенной,
В Гармонии Свет Красоты,
Божественной искры нетленной,
Где все мы: «Я есмь», «Я есть Ты!»

И мудрость Небес Светом дивным
Священным горит Маяком,
Вселенским Добром неизбывным,
Любви всей Вселенной Ключом.
Москва 14.03.94

**Что же движитель для мира?**
(отрывок)

..Что же было самым ценным
В школах Мудрости и Знанья,
В древних школах, современных,
В лучших школах стран и Мира
Было главною задачей,
И Проблемой, и Уменьем?

Те, кто нам несёт с Любовью
Бережно сосуд священный
Истин, Знаний Высших, тайных,
Что давали лишь готовым
Воспринять, развить, нести,

Всех умений сокровенных,
Знаний всех цивилизаций,
Космоса и Мирозданья
Воедино утверждали:

Основное есть условье —
Путь для всех людей открытый —
Испокон веков звучало:
Душу пробудить сумейте!

Пробудить самосознанье!
Что вторым рожденьем — в Духе —
Мудрецы у всех народов
Неизменно называли...

И к нему всегда стремились.
Кто ж сумеет это сделать?
Из каких он стран приходит?
Иль он Космоса явленье?
Как найти его, увидеть?

## Среди всех людей узнать?

Это — тот, кого узнаешь
По отдаче бескорыстной,
Уваженью и вниманью
К каждой сущности Природы,
По Добру Высоких дел.

Тот, кто в малом и великом
Проявляет человечность,
Тот, кто в мысли, слове, деле
Проявляет триединство,
Соблюдает чистоту.

Кто в Труде и Устремленьи
Пробуждать самосознанья —
Жизни собственным примером,
Обретеньем лучших качеств
И умений благородных

Для служения Вселенной,
Для отдачи их во благо,
Для потомков и живущих
Без малейших проявлений
Самости и мзды обличий,

Кто без страха и упрёка,
Кто красив Душой и телом
И в Гармонии созвучен
Отдает без колебаний —

Для защиты невиновных,
Справедливости и Правды,
Родины, друзей, родных,
Слабых, малых, неимущих,
Братьев наших же меньших,
Беззащитных и гонимых,

Сохранения истоков
Лучших черт цивилизаций
И богатств Культур народов —
Все уменья, все ресурсы,
Время, Труд и даже Жизнь!

Это — тот, кто не взалкает
Речью, мыслью иль в писаньях,
Никогда не возглашает
Ни пред кем, ни пред собой
И нигде не возгордится:

«Я — учитель», «Я — провидец»,
«Вы — мои ученики!»
Это тот, кто с пониманьем
И без тени красованья
Отдает своё сознанье

При общеньи и беседах
Устремлённым и идущим,

Просто, с мудростью, с любовью
Сообщает откровенно:

«Мы — в ученьи у природы,
У себя и друг у друга.
Человеком стать дерзайте!
Это — жребий крайне редкий
В Мирозданьи неоглядном...

Человеком довелось нам
На земле — планете милой —
Точке жизни во Вселенной,
Что встречаются не часто,
Жизнь прожить — себя творить.

Это всем нам дарованье
Не теряйте по-пустому,
В путь Высокий устремитесь
Всеми фибрами души!

И друг другу помогайте
Каждый на своём этапе —
С благодарностью глубокой
Путь к другим,
Ко всей Вселенной
И к единству управленья

Макрокосмом, Микрокосмом,
К пониманию законов,
К восприятию сигналов,
И ко всем взаимосвязям
И к Ответственности всей!

И чем больше «Я» в познаньи,
Тем всё чётче сознаю «Я»:
«Я» во всем, и всё едино!
«Я» лишь часть, но всё содержит

И во всем многообразьи
Для всего необходимо,
И для «Я» — весь нужен Мир,

Мир творящий и творимый,
Мир в единстве сотворённый,
Мир, что в душах пребывает,
Мир, что будет сотворён...

И растет самосознанье,
Расширяется сознанье:
«Я» — творю и «Я» — творимый»,
«Я» — учусь. «Я» — ученик!»
«Я» творю себя, в ответе
Тем за Мира — бесконечность

И в сотворчестве Высоком
В этом радостном общеньи
Отдаю, что возникает,
Что идёт через меня,
Что познал своим уменьем
В повтореньях многократных

Постепенно развивая
Различающее знанье,
Силы творчества свои,
Круг своих взаимодействий,
Полноправность бытия...
12.84

## Сияет ярко лес осенний

Сияет ярко лес осенний,
Надел свой праздничный наряд,
Прощанья птичьих песнопений
На клиньях журавлей летят.

Одних ждет Юг, других ждет Север,
Маршруты Неба крутизны,
Ведет их Сердце — мудрый Тренер,
Хранитель Опыта казны.

Взмахнув крылами листьев павших,
Лес в мыслях устремился вслед,
Душ воплощений — тех летавших
Осенний лес шлет свой привет.
*Автобус Протвино-Серпухов.*
*23.09.93*

Традиционная встреча 1 мая на р. Клязьме, 1997 г.
*На переднем плане – Клестова О.С., стоят (справа налево):*
*А.В.Воробьёв, Я.И. Колтунов, Н.Рудницкий.*

Редакторы Н.Кривовяз
Н.Огнева
Художник Н.Гончарова
Компьютерная верстка С. Костина