

Расширенная аннотация.

Марк Пальчик

Реальна ли реальность?

*Главы из книги
Квантовая природа сознания*

Новосибирск 2014

Аннотация.

Пальчик, Марк Яковлевич

Реальна ли реальность. Главы из книги «Квантовая природа сознания». – Новосибирск, 2014. – ... с.

В книге представлены энергетические медитативные практики саморазвития. Эти практики обладают высокой эффективностью и предназначены для решения разнообразных личных и профессиональных задач. В книге приведено несколько десятков интеграционных техник, позволяющих решать проблемы разного уровня.

Предлагаемый подход возник как синтез идей современной квантовой физики и результатов моделирования энергетических практик древних духовных традиций. В этом подходе любая проблема, с которой сталкивается человек, может рассматриваться как следствие искажений и ошибок восприятия, а не объективных особенностей внешнего мира. Медитационные энергетические практики позволяют восстановить подлинное восприятие реальности и увидеть пути решения каждой проблемы, опираясь на возникшее в процессе выполнения практик чувственное (интуитивное) знание сюжета и возможных вариантов его развития. Это открывает доступ к решению масштабных задач, рассчитанных на большой временной период, что особенно интересно в бизнес-контексте.

В предлагаемом здесь подходе внешняя реальность человека и его бизнес рассматривается как продолжение внутреннего пространства личности. В нем обнаруживаются особые состояния, переживаемые как протест, раздражение, уныние, растерянность, неверие в себя и иные проявления бессилия. Такие состояния не осознаются, но являются частью стратегий мышления, принятия решений и некоторых форм поведения. Субъективно это переживается как внешние «объективные» трудности, но для них всегда существуют внутренние причины. В таком подходе любое неблагоприятное сочетание внешних обстоятельств рассматривается как знак, указывающий на подобные внутренние ограничения.

В книге предлагается уникальная технология «выслеживания» и трансформации упомянутых ограничений. Владея этими технологиями можно создавать все необходимые внутренние изменения, ведущие к решению каждой проблемы без привлечения внешних ресурсов. Таким образом, каждая внешняя трудность помогает познавать себя и расширять свои возможности и границы в таком темпе и масштабе, который необходим для решения актуальных задач. Бизнес и личная жизнь превращается в путь познания и развития.

Сведения об авторе

ПАЛЬЧИК Марк Яковлевич. Доктор физико-математических наук. Действительный член Международной академии психологических наук. Автор монографии в области теоретической физики и двух монографий в области практической психологии. Бизнес-консультант, основатель Центра личностного и бизнес-консультирования "Альтернативный путь". Автор независимого направления в личностном и бизнес-консультировании – *Квантовый путь познания*.

Часть I. Внутренняя территория

1. Понятия *внешняя территория* и *внутренняя территория*
2. Дух и материя
3. Духовная энергия. Ци, инь, ян
4. «Распад энергии ци» и возникновение проблем
5. Уровни сознания
 - 5.1. *Восьмиуровневая модель внутренней территории*
 - 5.2. *Непрерывный спектр уровней сознания. Уровни сознания как энергетическая шкала*
 - 5.3. *Интенсивность и глубина переживаний как энергетические параметры*
 - 5.4. *Уровни личностной зрелости и уровни мотивации*
 - 5.5. *Обыденные, расширенные и трансперсональные состояния сознания*
6. Внутренняя территория и ее объекты
 - 6.1. *Техническое описание расфокусировки внимания и концентрации внимания*
 - 6.2. *Границы осознания внутренней территории*
 - 6.3. *Раскрытие внутренней территории*
 - 6.4. *Восприятие объектов внешней территории*
7. Карты внутренней территории
 - 7.1. *Первая модель внутренней территории – расширение границ*
 - 7.2. *Вторая модель внутренней территории – движение внутрь*
 - 7.3. *Двенадцатиуровневая модель внутренней территории*
 - 7.4. *Смысловое содержание уровней сознания (слоев внутренней территории)*
 - 7.5. *Формальные признаки слоев внутренней территории и способы перехода между ними*
8. Моделирование внешней реальности
 - 8.1. *Визуальные образы во внутренней территории*
 - 8.2. *Визуальные образы в стратегиях мышления*
 - 8.3. *«Объективное» содержание и воспринятый смысл сюжетов внешней территории*
 - 8.4. *Визуальные образы в тонких слоях внутренней территории*
9. Скрытая внутренняя аксиоматика и ее искажения
 - 9.1. *Формирование внутренней аксиоматики и ее нарушений*
 - 9.2. *Жесткие убеждения и тайные страхи как искажения внутренней аксиоматики*
 - 9.3. *Восстановление изначальной внутренней аксиоматики*
 - 9.4. *Внешний стресс как следствие искажений внутренней аксиоматики*
10. Развитие чувствительности и концентрации
 - 10.1. *Условия и перспективы развития чувствительности*
 - 10.2. *Этапы развития расфокусировки и концентрации. Стратегия творчества*
 - 10.3. *Спонтанное «Я», «внутренний наблюдатель», фиксированное «Я»*
 - 10.4. *Иерархическая структура внутреннего наблюдателя*
 - 10.5. *Конфликты «Я» и внутреннего наблюдателя*
 - 10.6. *Эволюция внутреннего наблюдателя и перспективы*

Часть II. Квантовые законы внутренней территории

11. Квантовая природа концентрации и расфокусировки
 - 11.1. *Спонтанное «Я» как квантовый объект*
 - 11.2. *Квантовое соотношение неопределенностей для спонтанного «Я»*
12. Квантовая стратегия концентрации
13. Осознаваемый объем внутренней территории и уровни мышления

14. КВАНТОВАЯ И КЛАССИЧЕСКАЯ ОБЛАСТИ ВНУТРЕННЕЙ ТЕРРИТОРИИ

ЧАСТЬ III. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

15. ТРИ БАЗОВЫЕ ПРАКТИКИ: ВЫСЛЕЖИВАНИЕ – ТРАНСФОРМАЦИЯ – НЕДЕЛАНИЕ

- 15.1. *Выслеживание себя*
- 15.2. *Трансформация энергии*
- 15.3. *Выслеживание и трансформация полярных переживаний*
- 15.4. *Неделание*
- 15.5. *Знаки внешнего мира*
- 15.6. *Круг практик*

16. ПРИНЦИПЫ ТРАНСФОРМАЦИИ ЭНЕРГИИ

- 16.1. *Механизмы трансформации энергии*
- 16.2. *Дух и материя: практики концентрации и телесные практики*
- 16.3. *Техники концентрации на ощущениях и других объектах внутренней территории*

17. ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ

- 17.1. *Первый тип трансформации. Снижение интенсивности ощущений и эмоций*
- 17.2. *Техники перераспределения энергии и подъема слоя*
- 17.3. *Раскрытие тела и трансформация*
- 17.4. *Объемное восприятие и объемная трансформация переживаний*
- 17.5. *Техники трансформации тонких переживаний (шестого-седьмого слоев)*
- 17.6. *Единая структура техник концентрации*
- 17.7. *«Принятие страдания» как фундаментальный принцип трансформации энергии*

18. ПАРНЫЕ И ГРУППОВЫЕ МЕДИТАЦИИ

19. ТЕХНИКИ ТРАНСФОРМАЦИИ УБЕЖДЕНИЙ И ДРУГИХ МЕНТАЛЬНЫХ ФОРМ

- 19.1. *Сферический наблюдатель. Три уровня осознания*
- 19.2. *Трансформация ограничивающих убеждений и других ментальных структур*

20. ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ ТРАНСФОРМАЦИИ ЭНЕРГИИ

- 20.1. *Телесные блоки как материализация внутренней аксиоматики (картины мира)*
- 20.2. *Медитативный массаж*
- 20.3. *Медитативная йога*
- 20.4. *Медитативная походка и медитативный бег*
- 20.5. *Другие виды медитативного движения. Танец как медитация*
- 20.6. *Дыхательные медитационные техники*
- 20.7. *Медитации в сауне*
- 20.8. *Медитация в кедровой паровитобочке*

21. КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СТИХИЯХ И ОБЪЕКТАХ ВНЕШНЕГО МИРА КАК ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ПРАКТИКА

22. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПОТОК

23. ЗВУКОВЫЕ МЕДИТАЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ

24. ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ РИТУАЛЫ

- 24.1. *Традиционные ритуалы*
- 24.2. *Ритуалы в обыденной жизни*

ЧАСТЬ IV. КАТЕГОРИИ «ПРОСТРАНСТВО», «ВРЕМЯ», «БУДУЩЕЕ». МОЖНО ЛИ ПРЕДВИДЕТЬ БУДУЩЕЕ?

25. О ПРИРОДЕ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА

- 25.1. *Внешняя реальность – иллюзия?*
- 25.2. *Внешний мир как проекция внутренней территории*
- 25.3. *Мир форм и мир бесформенный. Связи между ними*
- 25.4. *Внутренние состояния (ощущения) как многомерные объекты.*
- 25.5. *Эволюция мышления. Визуально-логическая и интуитивно-чувственная формы мышления*

- 25.6. *Целостное восприятие событий и их временная развертка*
- 25.7. *Целостное восприятие событий и их пространственная развертка*
- 25.8. *Природа времени и пространства*
- 25.9. *Разделяемая реальность и намерение Потока.*
- 26. СТРАТЕГИИ ПРЕДВИДЕНИЯ БУДУЩЕГО
 - 26.1. *Целостное предвидение*
 - 26.2. *Формально-логическое («научное») предвидение*
 - 26.3. *Интуитивно-чувственное предвидение*
 - 1.1.1. Определения 3.1.1.
 - 1.1.1. Стратегия интуитивно-чувственного предвидения 3.1.2.
 - 1.1.1. Квантовая природа интуитивно-чувственного предвидения 3.1.3.
 - 26.4. *Разделяемое будущее. Равновесие между намерением Потока и коллективным намерением*
 - 26.5. *Иньский и янский аспекты предвидения*
 - 26.6. *Предвидение будущего как медитация. Стратегия предвидения*
 - 26.7. *Внутренние сложности, препятствующие предвидению будущего*
 - 26.8. *Этапы предвидения*
 - 26.9. *Опора на знаки внешнего мира в процессах предвидения*
 - 1.1.1. Смыслы знаков 9.1.1.
 - 1.1.2. Знаки и отслеживание будущего 9.1.2.
 - 26.10. *«Опора на знаки» как энергетическая практика*
- 27. ЗНАКИ ВНЕШНЕГО МИРА И КВАНТОВЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРЕДВИДЕНИЯ
 - 27.1. *«Наблюдение» квантовых объектов*
 - 27.2. *Спонтанность и непредсказуемость как квантовые эффекты*
 - 27.3. *Воздействие знаков на внутреннее состояние*
 - 27.4. *Квантовый «запрет» на знание будущего. Практика «медитативное созерцание» как путь преодоления запрета*
- 28. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. НАДО ЛИ ЗНАТЬ БУДУЩЕЕ?

ВВЕДЕНИЕ

Особенность современного мира – высокие скорости изменений. Меняются правила и законы, меняются возможности, меняется реальность. Сегодняшний мир настолько нестабилен, что возникает вопрос: действительно ли он так реален, как принято считать? Древние духовные традиции говорят, что это не так. Они говорят, что мир, который мы воспринимаем как подлинный, в большой степени является продуктом нашего восприятия. О невидимости подлинного мира говорится и в христианстве, и в буддизме («видимый мир – иллюзия»), и в других традициях.

Вопрос о том, реален ли мир и чем он является «в действительности» еще недавно мог казаться абстрактным, оторванным от реальности. Но сегодня он становится неотъемлемой частью актуальных проблем, которые встречаются в нашей жизни.

Наша эффективность и результаты наших действий в высокой степени зависят от веры в реальность того, что мы делаем и чего ожидаем от своих действий. Современный человек обладает магической способностью выстраивать «реальность» в соответствии со своими убеждениями и верой. Эта его способность основана на возросших (в сравнении с прежними веками) концентрации, скорости принятия решений и масштабе восприятия.

В контексте человеческих отношений каждый живет в своей отдельной уникальной реальности, которая заметно отличается от реальности других. В частности, эти различия проявляются в убеждениях. Один скажет: «Никому нельзя доверять», другой: «Все заслуживают доверия». Люди вступают в конфликты, отстаивая свою реальность.

Например, пусть некто живет с убеждением: «мир враждебен». Тогда все его поведение выстраивается в соответствии с этим принципом: незаметно для себя он будет устанавливать словесные, энергетические, поведенческие барьеры между собой и людьми. Он будет пытаться контролировать и подавлять их. Защищаясь от этого давления, люди будут отвечать ему тем же. Вскоре этот человек обнаружит, что люди и «в самом деле» ненадежны и агрессивны, как он и ожидал с самого начала. Об этом явлении говорят как о *самореализующихся пророчествах*.

Есть лишь одна область, в которой восприятие всех людей выглядит одинаково – это материальный мир. Предполагается, что здесь действуют объективные законы. Но существует и другой взгляд на это: мир «вещей» есть более плотная – материализованная – форма человеческого бытия и человеческих отношений. Ограничиваясь материальным миром, мы попадаем в область *разделяемой реальности* (здесь говорят о коллективных «привычках восприятия»; как если бы все люди были обучены одинаково воспринимать). Именно к этой области относятся законы природы.

Абсолютны ли они? Можно ли изменять *разделяемую реальность*? Останутся ли законы природы прежними, если все люди изменят свой способ восприятия мира? В духовных традициях считается, что материальный мир столь же условен, как и мир человеческих отношений в приведенном выше примере.

Материальный мир может казаться условным даже в рамках научного подхода. Действительно, современная наука основана на пространственно-временных описаниях. Пространство и время рассматриваются как объективные и абсолютные категории, а сила гравитации – как эффект искривления пространства-времени. Но что есть пространство и что есть время и как представить их себе?

В традиции говорят, что времени не существует, «мгновение равно вечности» и «вечность присутствует в каждом мгновении». Быть в этом мгновении – значит быть здесь и сейчас в настоящем, одновременно осознавая прошлое, настоящее и будущее как единое многомерное переживание. Оно может восприниматься как целое только в особо тонких и трудно доступных уровнях сознания. Ниже мы будем обозначать их термином «бесформенный мир».

Пространство и время рождаются как эффекты восприятия при попытках наблюдать этот мир из привычных нам обыденных состояний сознания. Пространственно-временная развертка этого многомерного переживания возникает по мере того, как наше сознание опускается в плотный план (трехмерный мир) из области многомерного «бесформенного мира», где оно пребывает изначально и куда должно вернуться¹. Таков наш человеческий способ упорядочить многомерное переживание в плотном плане, где мы живем.

Но если пространство и время – эффекты восприятия, то и весь вложенный в них мир так же условен, как и сами эти категории. Это значит, что можно воздействовать на мир «вещей», меняя коллективные «привычки восприятия».

В некоторых традициях утверждается, что мы создаем окружающий мир своим намерением. Говорят также об

¹ Такое восприятие пространства и времени, а также все связанные с этим вопросы обсуждаются в IV части книги.

индивидуальном намерении и коллективном намерении. Законы природы поддерживаются коллективным намерением. Отдельный человек не обладает силой изменить их. Но в мире человеческих отношений индивидуальное намерение становится реальной силой. Иногда это может восприниматься как магическая власть над результатами своих действий и взаимодействий с людьми. В одном и том же сюжете один лидер достигает успеха, другой – нет. Говорят, что индивидуальное намерение или личная сила одного – больше, чем личная сила другого.

До какой степени можно развивать индивидуальное намерение? В духовных традициях считается, что границ не существует. Каждый человек может стать хозяином своей реальности и своей судьбы.

Кто-то скажет, что это абсурдный вымысел, кого-то подобные идеи тревожат и пугают, но некоторых людей они могут вдохновлять, побуждая брать на себя ответственность за результаты всех своих действий, за победы и неудачи. Современная психология солидарна с духовными традициями в том, что каждый человек является автором своих проблем. Тогда возникает вопрос, может ли он избежать их? В какой степени можно менять свою реальность? Можем ли мы изменять ее так, чтобы будущее выстраивалось в соответствии с нашей мечтой и нашим намерением? В такой постановке вопрос о реальности бытия становится не столь абстрактным.

Считается, что изменить судьбу можно только изменив себя. Встречая препятствие, человек способен воспринять его по-разному – либо как следствие объективных причин, либо как *знак*, указывающий на недостаточный уровень внутренней готовности. В первом случае внешний мир переживается как объективная реальность (объективный источник проблем), которую необходимо изменить, что сложно, а часто и невозможно. Во втором случае необходимо изменить собственные стереотипы (изменить себя), совершая внутренние действия – меняя намерение, убеждения, способы восприятия и отношение к вещам. Превратности судьбы в этом случае следует воспринимать как *знаки* – конкретные указания для внутренних изменений. Такие внутренние изменения ведут к изменениям внешних сюжетов и отмене либо изменению препятствий. Это может выглядеть как обретение «магической власти» над внешней реальностью.

В предлагаемой книге делается попытка обсудить эти имеющие практическую важность вопросы. Появление внешних

проблем мы будем связывать с недостаточной силой намерения и устаревшими привычками восприятия. Меняя привычки восприятия, мы меняем себя, меняем порождаемую нами реальность. Мы будем рассматривать принципы и способы этих изменений.

В первых двух частях книги обсуждаются природа и законы внутреннего пространства, а также механизмы формирования привычек восприятия и внешних стратегий. Важнейший вопрос – как обнаружить эти устаревшие привычки и устаревшие стратегии.

В третьей части книги рассматриваются технологии изменения устаревших стратегий (или их отмены) и создания новых. Мы предлагаем здесь пользоваться группой энергетических практик (под условным названием *выслеживание, трансформация и неделание*), выполняемых в определенной последовательности. Эти практики служат не только решению актуальных задач, но и стратегическому накоплению личной силы, которая возрастает с развитием концентрации и чувствительности. Здесь мы обсуждаем основные идеи и структуру практик, а так же приводим описание разнообразных трансформационных техник – как *техник концентрации* (основанных на принципах перераспределения внимания) так и *телесно-ориентированных техник*².

Наконец, в четвертой части мы будем рассматривать внешнюю реальность как проекцию *внутренней территории* человека. В таком подходе время и пространство, так же как и окружающий нас мир, теряют качества объективности и начинают восприниматься как индивидуальное переживание, т.е. интуитивно и чувственно. Опираясь на эти идеи, мы обсудим возможность получать интуитивное знание о будущем и понимание, как и до какой степени можно на него влиять.

² Еще более полный список трансформационных техник дается в книге автора «Квантовая природа сознания».