



ГЛАВА

РАБОТА С ХОЛОДОМ КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Часто, вставая на край проруби или смотря на ведро холодной воды перед собой, мы испытываем некую тревожность, а нотки страха проскакивают в сознании. Холод — это всегда испытание для тела, особенно такой экстремальный его вид, как погружение в прорубь целиком. Погружаясь в прорубь, обливая себя ведром холодной воды или же снимая куртку на осенней пробежке, мы всегда преодолеваем себя, свой страх и биовыживательные программы, многие из которых имеют бессознательный характер и складывались сотнями лет развития человека. Наш мозг и психика сформированы таким образом, что в первую очередь настроены на выживание организма в физическом мире. Человеческая

нервная система, эволюционируя в течение жизни, проходит семь стадий развития, на каждой из которых формируется новый контур ее работы¹.

1. Бיוвыживательный контур, связанный с безопасностью в пространстве.
2. Эмоционально-двигательный контур, связанный со свободой в пространстве.
3. Ментально-манипуляционный контур, связанный с оперированием в пространстве.
4. Сексуально-социальный контур, связанный с родительским статусом и воспитанием детей.
5. Контур наслаждения, связанный с ощущением времени тела.
6. Контур экстаза, связанный с нейрологическим временем.
7. Нейрогенетический контур, связанный с ощущением времени жизни вида.

Бювыживательный контур формируется самым первым сразу после рождения и закрепляет понятия «опасность» и «безопасность» в нашей психике. Именно поэтому бювыживательные программы — одни из самых сильных и иногда трудно осознаваемых, работающие на уровне безусловных и условных рефлексов.

¹ Киселёв Р. А. Типы импринтов и периоды импринтной уязвимости. Эволюционная модель импринтов (часть 4) // Центр современных НЛП-технологий. Электронное издание. URL: <https://nlp-institute.ru/library/s52/imprinting4.html>.

Разумеется, холод — один из факторов, угрожающих выживанию организма, и при практике взаимодействия с низкими температурами включаются механизмы биовыживательного контура на уровне тела и психики. Этим обусловлены тревожность или даже страх при работе с холодом, воспроизводимые практически каждый раз как механизм защиты и выживания. Именно поэтому преодоление страха при работе с холодом дается некоторым так тяжело, поскольку задействованы самые глубокие механизмы защиты организма.

Следовательно, подвергая себя воздействию холода, мы каждый раз преодолеваем самые глубокие механизмы защиты, воспроизводимые нашими базовыми структурами мозга и психики. Это прекрасный инструмент по развитию силы воли, а также расширению сознания. В частности, погружение в прорубь и плавание в холодной воде демонстрируют нам удивительные адаптивные способности организма. Наше тело способно на гораздо большее, чем мы привыкли думать.

Холод как аскеза и практика работы с собой



Практику холода можно рассматривать как аскезу, которая представляет собой добровольное

лишение себя комфорта, например телесного, для развития духовных качеств или самопознания. Аскезы укрепляют волю, дух, способствуют развитию разума, осознанию смысла жизни. Конечная цель любой аскезы — развитие разума.

Суть аскезы заключается в добровольном лишении себя телесного или психического комфорта или принятии различных видов ограничений или же нагрузок, в том числе ментальных, эмоциональных, физических. Аскеза — хороший способ формирования новой привычки, преодоления негативных черт характера и кристаллизации новых поведенческих паттернов. То, что делается легко и приятно, например пятиминутная медитация по утрам, вряд ли можно отнести к аскезе. Любая аскеза связана с внутренним сопротивлением, которое необходимо преодолеть. Так происходит внутренний духовный рост — мы учимся подчинять себе сиюминутные желания во имя большей цели. Примером аскезы может быть молчание в течение нескольких суток или часов, голодание, отказ от употребления определенного вида пищи (напитков), ранний подъем, физкультурная нагрузка, ненасилие физическое или психологическое и др. Разумеется, аскеза выполняется на протяжении определенного времени, в течение которого возможно поистине ощутить того или иного рода лишения или дополнительную нагрузку в привычном образе жизни. Так, отказ один или два раза от чашки кофе с утра или

пирожного на ночь — еще не проявление взятой на себя аскезы.

Аскеза чаще всего выполняется ради какой-то высшей цели — например, разрешения тяжелой ситуации или непреодолимых обстоятельств, исполнения намерения, развития определенных черт характера, всеобщего блага, усиления своего пространства, укрепления эфирного и ментального тела и т. д. Такую цель, как и саму аскезу, человек ставит для себя самостоятельно или же это делает его духовный наставник. Многие люди, свершая аскезу, начинают осознавать силу своей личности и приобретают веру в себя и свой успех. Умение контролировать себя без того, чтобы идти на поводу у первых возникших эмоциональных реакций, развивает фокус внимания и навык добиваться поставленной цели.

Аскеза — это проявление воли, силы характера и крепости духа. Ее выполнение усиливает и развивает эти черты личности, и именно поэтому свершение различного рода аскез составляет часть йоговских и других духовных практик. Регулярные аскезы значительно продвигают человека на его духовном пути. Стоит отметить, что многие люди, обладающие высокими морально-этическими и духовными качествами, делают аскезы неосознанно — это неотъемлемая часть их характера и образа жизни. Например, ограничение себя в еде, сознательный отказ от алкоголя и других психоактивных веществ, ранний подъем и др.



Рис. 4. Работа с холодом как аскеза

Работа с холодом — отличная аскеза, способная укрепить человека на уровне его ума, улучшая силу воли, а также эмоционально — помогая преодолеть страх, и, конечно, физически — закаляя его иммунную и нервную системы. Регулярная и систематическая практика закаливания или купания в проруби развивает волевые, эмоциональные качества, улучшает протекание множества физиологических процессов в организме, укрепляя тело. Практикуя работу с холодом как аскезу, мы можем внедрить новую полезную привычку в свой образ жизни и вместе с тем усилить энергию намерения.