Автор: Gazius
25.07.2010 03:43 -

Энергия и сон

Вы, вероятно, слышали на лекциях, что за каждые двадцать четыре часа наш организм вырабатывает определенное количество энергии для своего существования. Повторяю: определенное количество. Это количество гораздо больше, чем требуется для нормального расходования, но, поскольку наша жизнь неправильна, мы расходуем большую ее часть, а иногда и всю энергию целиком - и расходуем непроизводительно.

Один из главных факторов потребления энергии - это наши ненужные движения, совершающиеся в повседневной жизни. Впоследствии, на основании некоторых экспериментов вы увидите, что большая часть этой энергии тратится как раз тогда, когда мы совершаем менее активные движения. Например, сколько энергии расходует человек за день, целиком отданный физической работе? Много. Однако он истратит ее гораздо больше, если будет сидеть и ничего не делать. Наши крупные мускулы потребляют меньше энергии, потому что они менее приспособлены к реагированию на импульсы: их можно привести в движение только при помощи значительной силы. Например, сейчас я сижу здесь, и вам кажется, что я не двигаюсь. Но это не значит, что я не трачу энергии. Каждое движение, каждое напряжение, значительное или незначительное, возможно только благодаря трате энергии. Смотрите, рука напряжена, а я не двигаюсь. Однако я трачу сейчас больше энергии, чем если бы двигал ею вот так... (Демонстрирует.)

Это очень интересная вещь, и вы должны постараться понять то, что я говорю об импульсах. Когда я делаю внезапное движение, энергия течет внутрь мускулов: но когда я повторяю это движение, импульс более не забирает энергию. (Демонстрирует.) В тот момент, когда энергия дала первоначальный толчок, поток энергии прекращается, и руководство движением берет на себя импульс.

Напряжение требует энергии. Если напряжение отсутствует, расходуется меньше энергии. Если моя рука напряжена так, как сейчас, требуется постоянный приток энергии; а это значит, что она связывается с аккумуляторами. Если я двигаю рукой таким образом и делаю это с перерывами, я трачу энергию.

Если человек страдает от хронического напряжения, то, даже если он ничего не делает, допустим, просто лежит, он расходует больше энергии, чем тот, кто тратит целый день на физическую работу. Но человек, не имеющий этих незначительных физических напряжений, не растрачивает понапрасну энергию, когда не работает или не двигается.

Теперь мы должны спросить себя, много ли среди нас людей, которые свободны от этой ужасной болезни? Почти все мы (мы говорим не о людях вообще, а о присутствующих; остальные нас не интересуют), почти все мы имеем эту восхитительную привычку.

Нам необходимо помнить, что энергия, о которой мы сейчас так просто и легко говорим, которую так быстро, без необходимости, непроизвольно тратим, - эта самая энергия нужна для работы, которой мы намерены заняться и без которой ничего не сможем добиться.

Больше энергии мы не получим; ее приток в организм не увеличится; машина останется такой же, какой она создана. Если машина устроена на производство тока в десять ампер, она будет производить ток в десять ампер. Силу тока можно увеличить только в том случае, если изменить диаметр .провода и количество его витков. Например, один виток представляет собой нос, другой - ногу, третий - цвет лица или размеры желудка. Таким образом, машину изменить нельзя, ее устройство остается прежним. Количество энергии, которое она производит, постоянно; и даже если машину эксплуатировать правильно, это количество возрастет лишь незначительно.

То, что мы намерены делать, требует большого количества энергии и определенных усилий. Эти усилия также потребуют много энергии. С усилиями, которые мы совершаем сейчас, с таким щедрым расходом энергии, сделать то, что мы планируем, невозможно.

Итак, с одной стороны, нам требуется большое количество энергии, с другой же - наша машина устроена таким образом, что не в состоянии произвести больше. Где же выход? Единственный выход, единственный метод, единственный возможный способ - экономить ту энергию, которую мы имеем. Поэтому, если мы хотим иметь много энергии, когда она нам потребуется, мы должны научиться экономить всюду, где только можно.

Достоверно известно: один из главных источников утечки энергии - наше непроизвольное напряжение. Существуют и другие виды утечки энергии, но исправить их гораздо труднее, чем первый. Поэтому мы начнем с самого легкого, с простейшей задачи - с того, чтобы избавиться от этой утечки.

Сон человека - не что иное, как разрыв связи между центрами. Центры человека никогда не спят. Поскольку ассоциации составляют их жизнь, их движение, они никогда не прекращаются, никогда не останавливаются. Остановка ассоциаций означает смерть. Движение ассоциаций не прекращается ни в одном центре, ни на одно мгновенье; оно протекает даже во время глубочайшего сна.

Если человек в состоянии бодрствования видит, слышит, чувствует свои мысли, то и в состоянии полусна он также видит, слышит, чувствует свои мысли и называет это состояние сном. Даже когда он думает, что абсолютно перестал что-либо видеть или слышать - и тоже называет это состояние сном, - даже тогда движение ассоциаций

продолжается.

Единственная разница здесь - в силе связей между одним и другим центром.

Память, внимание, наблюдение - это не более, чем наблюдение одного центра за другим; один центр как бы смотрит на другой. Следовательно, самим центрам остановка и сон не нужны; сон не приносит центрам ни вреда, ни пользы. Так называемый сон предназначен не для того, чтобы дать центрам отдых. Как я уже сказал, глубокий сон приходит тогда, когда прервана связь между центрами. Действительно, глубокий сон, полный отдых для машины - это такой сон. когда прекращаются функции всех связей, всех звеньев. У нас несколько центров, поэтому так много связей - пять связей.

Для нашего бодрственного сознания характерно то обстоятельство, что все эти связи остаются нетронутыми. Если же одна из них прервана или перестала функционировать, тогда мы и не спим, и не бодрствуем.

Одно звено выпало - и мы более не спим, но и не бодрствуем. Если выпало два звена, мы бодрствуем еще меньше, но опять-таки не спим. Если выпало еще одно, мы не бодрствуем и все еще не спим по-настоящему - и так далее.

Следовательно, существуют градации между бодрственным состоянием и сном. Говоря об этих градациях, мы берем средние данные: есть люди с двумя связями, другие имеют их семь. Мы взяли для примера пять - это не совсем точно. Таким образом у нас получается не два состояния, как мы думали, из которых одно - это бодрствование, а другое сон, а несколько состояний. Между самым активным и напряженным состоянием, в котором только можно находиться, и самым пассивным состоянием сомнамбулического сна существуют определенные градации. Если разрушается одно из звеньев, это на поверхности еще не заметно и окружающими не отмечается. Есть люди, у которых способность двигаться, ходить, жить прекращается лишь тогда, когда прерваны все связи между центрами: есть и такие, для которых достаточно прервать две связи, чтобы заснуть. Если мы расположим между сном и состоянием бодрствования семь связей, то найдутся люди, которые продолжают жить, разговаривать, ходить, находясь в третьей степени сна.

Глубокие состояния сна одинаковы для всех, но промежуточные степени зачастую являются субъективными.

Существуют даже "чудесные" случаи, когда люди проявляют наибольшую активность при разрыве одной или нескольких связей. Если такое состояние стало привычным для человека в силу его воспитания, если он приобрел в этом состоянии все, что имеет, то на нем построена вся его деятельность, и потому он не может быть активным при отсутствии этого состояния.

Для вас лично активное состояние относительно - вы можете быть активным в некотором состоянии. Но существует объективное активное состояние, когда все связи остаются нетронутыми; существует и субъективная активность в свойственном ей

состоянии.

Итак, имеется много степеней сна и бодрствования. Активное состояние - это такое состояние, когда мыслительная способность и внешние чувства работают в полную мощность и с полной нагрузкой. Нас должны особо интересовать объективное, т.е. подлинное, состояние бодрствования и объективный сон. "Объективный" - это значит фактически активный или пассивный. Лучше не стараться самому быть таким, следует только понять.

Во всяком случае, каждому следует уяснить, что цель сна достигается тогда, когда прерваны все связи между центрами. В этом случае машина способна производить то, что вызывает сон. Таким образом, слово "сон" означает состояние, когда все связи между центрами прерваны.

Глубокий сон - такое состояние, когда мы не видим никаких сновидений и ничего не ощущаем. Если люди видят сны, это значит, что одна из связей осталась нетронутой, поскольку память, внимание и ощущение - не более, как наблюдение одного центра над другим. Следовательно, когда вы видите и помните то, что происходит внутри вас, это значит, что один центр наблюдает за другим. И если он способен наблюдать, значит, существует нечто, позволяющее производить такое наблюдение, т.е. связь не прервана.

Таким образом, если машина находится в полном порядке, ей требуется совсем немного времени для производства того количества материала, для которого предусмотрен сон; во всяком случае, это время меньше того, что мы привыкли тратить на сон. То, что мы называем "сном", когда спим от семи до десяти часов или Бог знает сколько, - это не сон. Большая часть этого времени тратится не на сон, а на переходные состояния, на ненужное состояние полусна. Некоторым людям требуется несколько часов, чтобы заснуть, а потом несколько часов, чтобы прийти в себя. Если бы мы засыпали немедленно и так же быстро переходили от сна к бодрствованию, мы тратили бы на этот переход треть или четверть того времени, которое тратим сейчас. Но мы не знаем, как самим прервать эти связи; и у нас они прерываются и восстанавливаются механически.

Мы остаемся рабами этого механизма. Когда "чему-то" захочется, мы переходим в другое состояние, когда нет - нам приходится лежать и ждать, пока "что-то" даст нам разрешение на отдых.

Эта механичность, это ненужное рабство и нежелательная зависимость имеет несколько причин. Одна из них - состояние хронического напряжения, о котором мы говорили вначале и которое является фактором утечки нашей резервной энергии. Как видите, освобождение от хронического напряжения служит двойной цели: во-первых, мы сохраним больше энергии; во-вторых, избавимся от бесполезного лежания в ожидании сна. Итак, вы видите, какая это простая вещь, как легко ее достичь, как она необходима. Освободиться от напряжения - дело огромной важности.

Позднее я дам вам для этой цели несколько упражнений. Советую отнестись к ним

очень серьезно и постараться получить от них то, что они могут дать.

Необходимо любой ценой научиться избегать напряженности, когда в ней нет нужды. Когда вы сидите и ничего не делаете, пусть ваше тело спит. Когда вы спите, делайте это таким образом, чтобы спало все ваше существо.