

ЮРИЙ ИВАНОВ



**ШКОЛА
ИСЦЕЛЕНИЯ**



***Теория и практика
оздоровления души и тела***

ЦЕНТРОЛИГРАФ®

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

*Разработка серийного оформления
художника И.А. Озерова*

Иванов Ю.М.
И20 Школа исцеления. Теория и практика оздоровления души и тела. — М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2001. — 457 с.

ISBN 5-227-01063-3

Страх, болезни, депрессия — все это, по мнению известного целителя и экстрасенса Юрия Иванова, следствие невежества души. В книге описаны три этапа духовного и физического исцеления человека: осознание своего места во Вселенной, прохождение пяти ступеней самосовершенствования, оздоровление организма при помощи безмедикаментозного лечения и Йоги.

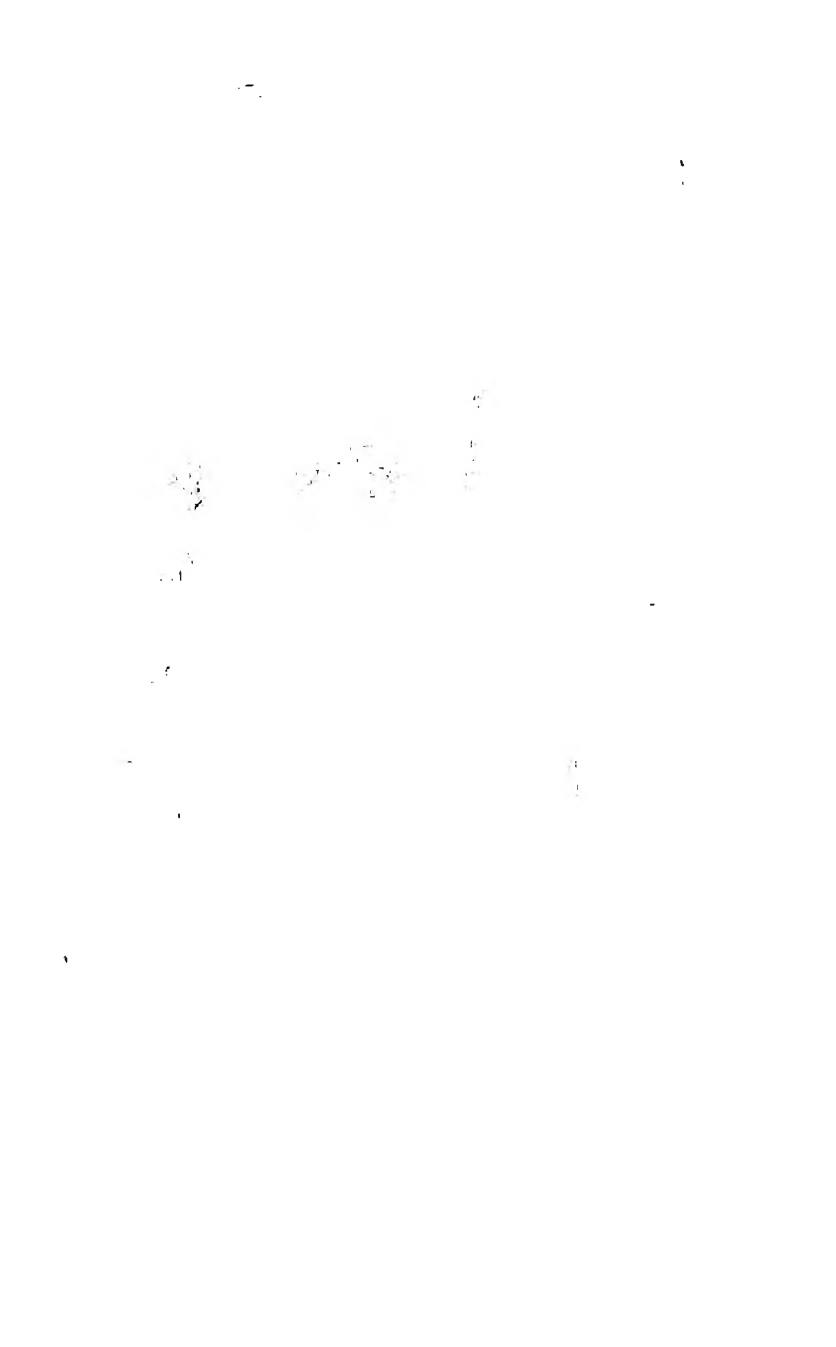
ББК 88.5

- © Ю.М. Иванов, 2001
- © ЗАО «Издательство «Центрполиграф», 2001
- © Художественное оформление, ЗАО «Издательство «Центрполиграф», 2001

ISBN 5-227-01063-3

Часть 1

КАК ИСЦЕЛИТЬ ДУШУ, НАХОДЯЩУЮСЯ «ВО МРАКЕ»



Каждый человек имеет определенный уровень духовного развития. Многие люди имеют такой уровень духовного развития, при котором их душа находится как бы во мраке. Душа, находящаяся «во мраке», — это душа, не понимающая и не осознающая, что такое жизнь, что собой представляет человек и какое место он занимает во Вселенной, что такое эволюция Вселенной и души человека. Во многих случаях такая душа бесконечно страдает от своего невежества, что выражается в скуке, тоске, депрессии, страхе и беспокойстве за свое настоящее и будущее, следствием чего в конце концов могут быть неврозы и неврастения.

Чтобы исцелить такую душу, нужно в два этапа сделать следующее.

1) Ликвидировать основную причину душевных расстройств — невежество («мрак души»), делая это через приобретение знаний о человеке и его месте во Вселенной.

2) Осознать смысл жизни и начать жить согласно смыслу жизни, — то есть заниматься самосовершенствованием по определенным системам.

Раздел 1

ПЕРВЫЙ ЭТАП ИСЦЕЛЕНИЯ — ПРИБРЕТЕНИЕ ЗНАНИЙ О ЧЕЛОВЕКЕ И ЕГО МЕСТЕ ВО ВСЕЛЕННОЙ

На первом этапе исцеления нужно приобрести следующие знания.

Глава 1

КОСМОС — ЖИВОЙ ОРГАНИЗМ

1. ВО ВСЕЛЕННОЙ ВСЕ ПРОНИЗАНО ЖИЗНЬЮ И РАЗУМОМ

Абсолют является источником всего, и все, что существует, должно являться эманацией Абсолюта. А если какая-либо вещь вытекает из Абсолюта, значит Абсолют должен присутствовать в ней, составлять ее сущность. Принимая это, мы, по логике вещей, не можем отрицать, что все в мире наполнено сущностью жизни, так как жизнь есть одно из качеств Абсолюта, внешнее выражение существования Абсолюта. А если это так, то естественно утверждение жнани-йоги: весь мир должен быть живым.

В мире существует только единая жизнь, и основой ее является Абсолют. По словам американского йога Аткинсона, Абсолют, «живущий, чувствующий, страдающий, радующийся, стремящийся и борющийся в нас и через нас», есть то, что действительно существует; весь видимый мир и все формы жизни являются его выражением.

В мире все живет, в природе нет ничего мертвого. Даже смерть означает только перемену формы в материале тела. Жизнь в разнообразных формах проявления и выражения присутствует во всем, включая минералы и атомы, составляющие эти минералы. Кристаллы, как и живые организмы, можно стерилизовать и сделать неспособными к размножению путем химического воздействия или других методов воздействия; их можно также «убить» и, таким образом, помешать их развитию в будущем. Но ведь и горные породы, и металлы, в принципе, состоят из кристаллов. Земля, на которой мы растем и живем, есть не что иное, как раскрошившиеся скалы и миниатюрные кристаллы. Поэтому даже пыль под нашими ногами живет.

В природе нет трансформации «мертвой материи» в живую растительную ткань и затем в живую ткань животных. Неорганические тела живут, и от тела неорганического до тела человека — одна непрерывная смена видов и форм живой материи. Всякое разлагающееся тело человека вновь обращается в тело неорганическое, и цепь начинается сначала. Природа дает нам много примеров присутствия жизни в неорганическом мире. Чтобы понять истину утверждения, что все живет, нам стоит только посмотреть вокруг себя. Металлы обладают тем, что называется «притуплением эластичности», они же обладают свойством «усталости», подвержены «болезням». Тот, кто много лет работает с инструментами или управляет машинами (особенно те, кого называют «мастер — золотые руки»), приобретают привычку говорить об этих предметах как о живых существах. Они как будто признают за инструментами или машинами способность «чувствовать» и различают в каждом из них своего рода «характер», или личные особенности, с которыми следу-

ет считаться, приспособливаться к ним или «задабривать» их, чтобы добиться лучших результатов.

Жизнь и жизнедеятельность присущи и мельчайшим частицам материи; в своих притяжениях и отталкиваниях атомы обнаруживают жизненные характеристики. Они движутся в направлении своих притяжений, заключая «браки», и в своих соединениях образуют известные нам вещества. Безжизненного притяжения и отталкивания не существует. Всякая склонность или отвращение к какому-то другому предмету или вещи является доказательством присутствия жизни; и здесь к месту слова немецкого ученого Геккеля: «Я не могу представить себе простейшие химические и физические процессы, не приписывая движению материальных частиц способности бессознательного ощущения. Идея химического сродства заключается в том, что различные химические элементы отличаются разницу в качествах других элементов и испытывают удовольствие или отвращение при соприкосновении с ними; на почве этого они и производят свое взаимное движение».

Но всюду присутствует не только жизнь, но и разум, ибо там, где есть жизнь, есть и разум. Это подтверждает американский ученый начала XX века Салиби в своем труде «Эволюция»: «Жизнь присуща материи; жизненная энергия не является вещью исключительной и созданной в какой-нибудь определенный период прошлого. Если эволюция действительно существует, то живая материя путем естественных процессов развилась из той формы материи, которая на вид безжизненна. И если жизнь присуща материи, то еще в тысячу раз более очевидно, что разум присущ жизни. Сторонник эволюции непременно должен думать, что разум присущ материи. Микроскопическая клеточка, маленький ком-

чек материи, который должен стать человеком, включает в себе обещание и зародыш разума. Разве нельзя отсюда сделать вывод, что элемент разума находится и в тех химических элементах — углерод, кислород, водород, азот, сера, фосфор, калий, хлор, — которые входят в состав клетки? Мы не только вынуждены сделать этот вывод, но вынуждены пойти еще дальше: раз мы знаем, что каждый из этих элементов, да и всякий другой, неизбежно состоит из одной и той же единицы — электрона, — то мы должны признать, что разум присущ единице материи, то есть самому электрону».

2. ТВОРЧЕСКАЯ ВОЛЯ АБСОЛЮТА — ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИЛА ЭВОЛЮЦИИ

Созидающая сила Абсолюта проявляется под видом законов и сил природы, которые можно назвать Творческой Волей. Творческая Воля является внутренним двигателем, побуждением, скрывающимся за всеми формами и видами жизни. В атоме, молекуле, клетке, растении, птице, рыбе, животном и человеке жизненный принцип Творческой Воли постоянно действует, творит, сохраняет, продолжает жизнь и поддерживает ее функции. Мы можем назвать это инстинктом или природой, но суть остается одна: любое проявление энергии, силы — будь она физическая, механическая или психическая — является выражением Творческой Воли, исходящей из одного источника — Абсолюта.

Идея активной Творческой Воли, действующей в мире, — созидающей, изменяющей, восстанавливающей — всегда активной, поддерживалась под разными названиями и формами многими философами и мыс-

лителями. Немецкий ученый Вундт, психологическая школа которого носила название волонтаризма, считал двигательной силой энергии нечто такое, что может быть названо волей. Шопенгауэр в основу своей увлекательной, но мрачной философии и своей метафизики положил принцип активной формы энергии, которую он назвал «волей к жизни» и которую он считал вещью в себе, или Абсолютом. Бальзак считал, что двигательной силой мира является нечто, похожее на волю.

Творческая Воля является эманацией из разума Абсолюта, действующим проявлением его Воли; она действует по установленным естественным законам, выполняя в мире активную творческую работу. Творческая Воля — продукт скорее психический, чем физический (и, конечно, насыщенный жизненной энергией своего источника), ибо она не просто слепая механическая энергия или сила, а нечто гораздо большее. Можно показать это на примере действий человека. Он хочет двинуть рукой — и рука делает движение. Непосредственная сила при этом кажется силой механической. Но что скрывается за этой силой, что является ее сущностью? За этой силой скрывается воля, ибо любые проявления энергии, силы — формы действия Творческой Воли (действующей, как было сказано выше, по естественным законам, установленным Абсолютом), побуждающей, направляющей и руководящей.

На какие бы формы жизни мы ни обратили внимание, везде можно наблюдать присутствие и действие Творческой Воли, стремящейся создать, защитить и сохранить жизнь. Творческая Воля есть то прогрессирующее эволюционное усилие, действие которого видно во всех формах жизни — во всей природе. От самой низшей до самой высшей ступени жизни можно видеть в действии усилие, энергию, давление, —

действие созидающее, охраняющее, питающее и совершенствующее формы природы. Творческая Воля — это то, что называется «работой природы», проявляющейся в росте растений, в прорастании семени, в оплодотворении цветка и т. д. В то же время Творческая Воля определяет жизненные процессы, не зависящие от личной воли ее индивидуальных форм. К ним относятся все так называемые бессознательные явления жизни. Творческая Воля заставляет расти тело, наблюдает за процессами питания, усвоения, пищеварения, освобождения организма от лишних веществ и т. д. Она формирует тело — органы и части, — поддерживает их функции и деятельность.

Творческая Воля обладает таким свойством, как желание. Во всех формах ее действия проявляется это желание. Вечно присутствующее желание Творческой Воли заставляет низшие формы жизни превращаться в высшие. Оно является движущей причиной эволюции, оно есть само эволюционное побуждение. Эволюция — это нечто большее, чем проявление законов приспособляемости, естественного отбора. И хотя она пользуется этими законами как средствами и орудиями, за ними стоит это настоятельное побуждение, вечно призывающее желание, вечно деятельная Творческая Воля. Ламарк был ближе к истине, чем Дарвин, говоря, что желание существовало раньше и предшествовало развитию функций и форм.

Итак, Творческая Воля — этот активный принцип мировой жизни, — всегда находится в действии, образуя формы, виды и комбинации, а затем уничтожая их, с тем чтобы претворить материю в новые формы, виды и комбинации. Творческая Воля находится в постоянной деятельности, выполняя тройную функцию — созидания, поддержания и разрушения живых форм, но перемена при этом происходит толь-

ко в видах, формах или комбинациях; реальная же субстанция остается неизменной в своем внутреннем аспекте, невзирая на бесчисленные видимые смены в своих конкретных формах.

3. ЕДИНСТВО ЖИЗНИ В КОСМОСЕ НУЖНО ОСОЗНАТЬ

Все формы проявления жизни пребывают в гармоническом начальном единстве. Эманация Абсолюта проявляется в форме великой Единой Мировой Жизни, в которой различные, казалось бы, отдельные друг от друга формы жизни служат лишь центрами энергии и сознания в общем космическом поле жизни.

Эту истину трудно охватить разумом. Наш разум говорит, что все формы жизни отличны друг от друга и что при таком их разнообразии в них не может быть единства. В конце концов, можно прийти к пониманию единства жизни, прослушав лекцию или прочитав йоговские источники. Но только осознание единства жизни (когда человек, в полном смысле слова, начинает чувствовать, что он является только центром сознания в великом океане жизни и что он связан с другими центрами бесчисленными умственными и духовными нитями, а все центры возникают из Единого — Абсолюта) внутренне изменяет человека, поднимает человека на новую ступень духовного развития.

Многие люди, идущие по пути самосовершенствования, приходят к осознанию единства жизни. К одним из них осознание единства приходит постепенно в результате длительных рассуждений, размышлений, озаренных редким вдохновением. Для других это — следствие достижения космического сознания; для них осознание единства приходит как озарение или

сияние истины. Ведь, по существу, достижение космического сознания есть осознание единства жизни. И сам термин «космическое сознание» означает внезапное сияние знания сути мира, в котором все иллюзорные линии, разделяющие вещи, исчезают и вся жизнь Вселенной делается явно видима, как действительно Единая Жизнь.

У того, кто пришел к осознанию единства жизни, не появляется чувства утраты своей индивидуальности, а наоборот, появляется новое чувство — чувство возрастающего могущества, силы и знания. Вместо чувства потери индивидуальности возникает чувство обретения своей индивидуальности. И в то же время человек начинает как бы чувствовать, что он носит в себе целый мир.

Осознание единства жизни, объединенности всего живого делает жизнь человека, как уже упоминалось выше, совершенно другой. Он уже более не чувствует, что он простая часть чего-то, что он подлжит равнодушию или что он крошечное, личное существо, отдельное и противоположное всему остальному в мире. Он осознает себя центром сознания в Великой Единой Жизни. Он понимает, что обладает мудростью стоящего за ним Абсолюта, откуда он может научиться черпать могущество и силу по мере своего возрастающего духовного развития. У него исчезает чувство страха перед смертью, так как он понимает, что если он принадлежит к Единой Жизни, он не может быть для нее потерян (страх смерти возникает из-за призрачного чувства одиночества или отдельности от Единой Жизни). Когда такой человек возвращается к мысли о Единстве Жизни, он испытывает особое чувство оптимизма. Горечь, порожденная иллюзией одиночества, растворяется в сладостном чувстве единения: к нему не приходят уже

недоверие и ожесточение, но зато его охватывает чувство гармонии с окружающим миром. У него появляется ключ ко многим загадкам жизни, и многое становится понятным. Вся природа кажется ему дружественной, он не испытывает и не видит в ней антагонизма и противоположности по отношению к себе, ибо осознает, что все на своем месте и каждая вещь выполняет отведенную ей в мировом плане работу.

4. ТАЙНА ПРИЧИНЫ ЭМАНАЦИИ АБСОЛЮТА

Почему происходят проявления эманации Абсолюта? Вопрос сложный, им безуспешно занимались многие философские школы. Поиски ответа на вопрос осложняются тем, что речь идет об Абсолюте, к которому относятся следующие положения.

1) Абсолют, обладая свойством бесконечности, не может иметь желаний, так как это свойство конечного.

2) Абсолюту не может чего-либо недоставать, потому что в нем есть все.

3) Даже если бы Абсолюту чего-нибудь не хватало, ему неоткуда было бы получить это недостающее, ибо вне его ничего нет.

Таким образом, отпадают мысли о существовании понятных людям стимулов (в виде желания, стремления к развитию) для совершения эманации Абсолюта.

Ответа на вопрос «Почему Абсолют, обладающий всем, чем можно обладать, и сам по себе являющийся источником всех вещей, эманировал (создал) Вселенную из себя и в себе?» человек не может получить и никогда не получит, ибо он касается сути Абсолюта. Значит, нам нужно просто допустить как аксиому, что эманация всего во Вселенной — это необходимое свойство Абсолюта.

Эманации Абсолюта осуществляются в виде разума, энергии и материи, то есть речь идет о тройственной эманации. Первичная эманация Абсолюта — Мировой разум; вторичная эманация (исходящая из разума) — Мировая энергия; третичная эманация (исходящая из энергии) — Мировая материя.

Если обобщить вышесказанное, можно считать, что проявления и эманации Абсолюта (мы говорим о непосредственной, первичной эманации) есть мысленные создания Абсолюта — мыслеформы.

Эти мыслеформы составляют общее поле Мирового разума. И в этом поле Мирового разума пребывает Абсолют (Бесконечный Дух), являющийся абсолютной реальностью. Если соотнести это с человеком, то можно сказать, что единственная реальная вещь в человеке есть его «Я» (дух, облеченный в мыслеформу); остальное — только личность, которая меняется и перестает существовать. Дух в душе человека, являясь частицей Абсолюта, есть реальная сущность человека, которая никогда не рождается, никогда не умирает, она вечна.

Глава 2

СОТВОРЕНИЕ МИРА И ЭВОЛЮЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ

1. КАК АБСОЛЮТ СОТВОРИЛ МИР. ИНВОЛЮЦИЯ И ЭВОЛЮЦИЯ

Все в мире состоит из ритмов, вибраций с определенными периодами и подвержено ритмам и вибрациям. И само возникновение миров, вселенных (наша Вселенная — одна из вселенных, часть беско-

нечного пространства, которая может быть охвачена научными приборами и человеческим сознанием) происходит бесконечно в определенном ритме, с определенной цикличностью. Проявление Абсолюта по Сотворению мира осуществляется в виде периодов инволюции и эволюции (причем периоды инволюции и эволюции в разных вселенных могут не совпадать).

Процесс инволюции представляет собой процесс превращения, движения от Абсолюта к самой плотной материальности по цепочке: Абсолют (Дух) — ум — энергия — материя, все более уплотняющаяся в процессе инволюции (то есть, движение, развитие от самой тонкой к самой плотной материальной субстанции). Процесс эволюции — это противоположный инволюции процесс, то есть движение, развитие от самой грубой материальности к Абсолюту (Духу).

В начале процесса инволюции Абсолют создал мысленный образ, или мыслеформу, нашей Вселенной (это было началом одного из Сотворений мира). Другими словами, Бесконечный Ум, как еще иначе называется Абсолют, создал мировое начало ума. И это мировое начало ума было первой идеей Абсолюта в процессе сотворения нашей Вселенной (мировое начало — это мировая умственная энергия, это материал, из которого образовались все конечные умы).

Затем мировое начало ума создает из себя самого мировое начало энергии. Далее это мировое начало энергии творит в себе самом мировое начало материи (таким образом, энергия есть продукт ума, а материя — продукт энергии).

Приведем санскритские термины этих трех начал: *читта* — мировое начало ума, *прана* — мировое начало энергии, *аказа* — мировое начало материи.

Из неплотного, тонкого, разреженного состояния вещества возникали более плотные. И постепенно состояния материи становились все более плотными и грубыми, пока не были достигнуты самые плотные состояния материи, какие только были возможны. Тогда процесс инволюции остановился. Затем последовала пауза, во время которой материя существовала в своих низших формах. Описать эти низшие формы материи невозможно, ибо они существовали, если можно так сказать, бесконечно давно.

После паузы начался эволюционный процесс, или космическая эволюция, который непрерывно идет с тех пор многие тысячелетия и будет продолжаться еще достаточно долго. В течение инволюции импульс начальной мысли Абсолюта истощил свое давление, и началось давление вверх с помощью новой силы. Этой новой силой было стремление к индивидуализации. Во время инволюции движение шло в массе, то есть целыми началами без разделения на части или отдельные центры. Но с первым движением по пути эволюции появилась тенденция к созданию центров энергии, или действующих единиц, которая потом, по мере развития эволюционного движения, передавалась от электронов к атомам и от атомов к человеку. Грубая материя послужила материалом для образования более тонких и более сложных форм; эти последние в свою очередь составляли комбинации и образовывали еще более высшие формы и т. д. Такой же процесс относится к формам и к проявлениям центров ума, или сознания. Но все развивалось в неразрывной связи друг с другом. Материя, энергия и ум образовали тройственное начало и действовали в зависимости одно от другого. И работа их была направлена на создание все высших и высших форм, высших и высших единиц, высших и высших

центров. Но в каждой форме, в каждом центре или единице проявлялись все три начала — ум, энергия и материя.

Нужно сказать, что эволюционный процесс есть лишь восхождение к исходной точке. Это восхождение после нисхождения. Это не сотворение, а раскрытие: материя, проявляясь во все более тонких состояниях, проявляет одновременно все большую подчиненность энергии, а энергия, или сила, показывает все большее присутствие в ней ума.

Силы, действующие в инволюции и эволюции — это естественные законы жизни (Творческая Воля, проникающая своей деятельностью во всякую жизнь), установленные Абсолютом в его мысленном образе. Эти законы являются естественными законами для нашей Вселенной, иные вселенные имеют другие законы.

Как уже говорилось выше, эволюция продолжается и должна продолжаться еще долгие периоды времени. Она идет не только по материальным, но и по духовным линиям, то есть касается не только тел, но и душ, которые от времени ко времени делают шаги вперед и воплощаются в тело, для того чтобы пройти свой эволюционный путь. Конец и цель эволюции заключается в том, что каждое «Я» после опытов многих жизней могло раскрыться и развиваться до состояния, в котором оно станет сознательным по отношению к своей реальной сущности, и ощутить как реальность свое тождество с Единой Жизнью и Духом (Абсолютом).

Другими словами, происходит двойной процесс эволюции, главная цель которого — развитие душ. Но также совершенствуются, развиваются ко все более высшим формам физические тела, являющиеся местами этих постоянно развивающихся душ.

2. ЭВОЛЮЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

При переходе материи в процессе эволюции во все более тонкие состояния возникали такие формы материи, такие физические материалы, которые явились физической основой жизни (жизнь есть во всяком веществе, но здесь речь о ее биологической форме). Одним из таких материалов является углерод. Из углерода образуется протоплазма — вещество, из которого состоят животные и растительные клетки. Процесс эволюции, действующий непрерывно и постепенно, создает из протоплазмы почти бесконечное разнообразие живых форм.

Живые организмы впервые зародились в воде. В илистом дне полярных морей (процесс остывания планеты начался с полюсов, и именно там сначала появились благоприятные условия для возникновения органической жизни) появились простые одноклеточные организмы. Первыми живыми организмами были низшие формы растительной жизни, состоящие только из одной клетки. Из этих организмов развились другие, состоящие из групп клеток; и так, от низших форм к высшим, совершала свою работу эволюция, поднимаясь по все восходящему вверх пути. Физическое происхождение и эволюция тела человека представляет собой процесс развития форм жизни от одноклеточных живых существ до современного человека. Это подтверждает эмбриология. Каждый человек при своем рождении (с момента зачатия) в несколько месяцев проходит все стадии длительного эволюционного восхождения, начиная от одной клетки до новорожденного, имеющего формы современного человека.

3. ДУХОВНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В ГЛОБАЛЬНОМ МАСШТАБЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ МЕХАНИЗМ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ (РЕИНКАРНАЦИЮ)

Первой ступенью духовной эволюции человека можно назвать период развития, когда тело человека стало достаточно приспособленным, чтобы статьместилищем души (стать «Храмом Духа», как говорят йоги).

Эволюция души (духовная эволюция) возможна только при помощи процесса перевоплощения (реинкарнации), означающего переход души от одногоместилища (тела) в другое. Учение о перевоплощении, с сопутствующей ему доктриной о карме (учении о духовной причинности), является одним из главных в йоговской философии. В Бхагавадгите Кришна обращается к Арджуне: «Как душа, облеченная в это материальное тело, проходит опыт детства, зрелости и старости, так же точно в должное время она перейдет в другое тело и в других воплощениях опять будет жить, действовать, исполнять свое назначение».

Тела, которые играют роль оболочек для занимающих их душ, погибают, как все конечные вещи. Реальный человек (его «Я») каждый раз при перевоплощении сбрасывает с себя тело, как старую одежду, чтобы облечься в дальнейшем в новую оболочку. При этом ни оружие, ни огонь, ни вода не наносят ему вреда: он недоступен явлениям мира; он вечен, постоянен и неизменен.

Понимание сущности перевоплощения дает человеку совершенно новое умственное настроение. Он не отождествляет себя с телом, он смотрит на тело как на одежду, которую он носит и которая полезна ему для определенных целей, но со временем эта одежда

будет снята и заменена новой и лучше приспособленной для новых целей и потребностей.

Явление перевоплощения имеет косвенное подтверждение в наших ощущениях. В некоторых людях при первой встрече с определенным лицом пробуждается память о далеком прошлом, чем-то неуловимо связанным с этим лицом. Другие при видении определенных событий ощущают, что эти события являются повторением аналогичных, которые им приходилось когда-то раньше переживать. Третьи, переживая какое-то чувство, испытывают смутное сознание того, что такие же переживания уже были.

Другим подтверждением перевоплощения являются случаи проявления детьми необыкновенных способностей. Моцарт и Прокофьев в возрасте четырех лет могли не только исполнять трудные музыкальные произведения на фортепьяно, но и сочинять музыку. Подобных случаев можно привести довольно много. Наследственностью нельзя объяснить появление гениев, ибо почти во всех случаях никто из их предков не проявлял аналогичных способностей. И разумно предположить, что таланты людей, имеющих родителей со скромными способностями, имеют корни в опытах предшествующих жизней.

Механизм последовательностей перевоплощения следующий. Душа низкого духовного развития имеет большую частоту перевоплощения, так как ее влекут на Землю плотские вожеления и влечения к материальным благам. Душу более высокого духовного развития, утомленную земным существованием и пресыщенную всем, что Земля могла ей дать на данной стадии ее эволюции, ничто не заставляет возвращаться обратно, пока ее не приведут на Землю ее собственные желания. Совокупность желаний души регулирует ее новые рождения. Далее, когда человек

достигает высокой степени развития, он вступает в состояние сознательного и добровольного перехода из одной жизни в другую (и тогда раскрывается полная память о прошлых жизнях).

4. ДУШИ ИМЕЮТ РАЗНЫЕ УСПЕХИ В ЭВОЛЮЦИОННОМ РАЗВИТИИ. ЭТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ПОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ РАС И НАРОДОВ

Духовная эволюция человека начинается в довольно неприглядных условиях. Первобытный человек в отношении разума только лишь немного выше уровня высших животных. Но тем не менее он обладает отличительным признаком индивидуальности — самосознанием, которое проводит линию, отделяющую человека от животного. Его тело сталоместилищем индивидуальной души, которая постепенно начала совершенствовать грубое тело. Каждое поколение физически совершенствовалось в сравнении с предыдущим; когда душа потребовала более развитых оболочек, они создавались навстречу потребности, ибо умственный запрос является причиной физической формы.

Частота перевоплощений первобытного человека была высокой (его душа почти сразу же воплощалась вновь после смерти физического тела), так как приобретенный ею опыт касался больше физического плана, а умственные и духовные потребности были только в зачатке. Но с каждым новым воплощением достигался маленький прогресс по сравнению с предшествующим существованием, и постепенно человеческие души продвигались по пути духовной эволюции. Спустя определенное время число опередивших

других в эволюционном развитии душ стало достаточно велико, что привело человечество к появлению различных рас и типов. С этого момента прогресс человечества ускорился.

Закон перевоплощения ведет человечество к более и более высоким достижениям духовного развития. Передовые души определенной расы оставляют ее и переходят к новым местам действия, но оставшиеся души прогрессируют, так как постоянные перемены и условия жизни будят дремлющую энергию и побуждают оставшиеся души к новым усилиям и новой деятельности. Таким образом, вся человеческая раса постоянно движется вперед.

Те души, которые опередили другие души в духовном развитии (они быстро освободились от привязанностей к материальным вещам и быстрее продвинулись по пути любви ко всему живому и Абсолюту), до известной степени связаны кармой той расы, к которой они принадлежат. А так как вся раса, или, по крайней мере, большая ее часть, должна двигаться вперед как одно целое, то отдельные души вынуждены ждать, освобождая себя от утомительного повторения воплощений среди обстановки и условий, которые они переросли. И это время ушедшие вперед в духовном развитии души пребывают в высшей плоскости жизни; некоторые из них достигли такого уровня духовного развития, что стали высшими существами по отношению к людям нашего уровня (с огромными знаниями и с огромными сенситивными способностями). Эти великие души, сознательно принимая материальные оболочки, помогают на Земле духовной эволюцией тем, которые нуждаются в подобной помощи, но некоторые великие души выполняют противоположную функцию, мешая человечеству в его эволюционном развитии.

5. СМЫСЛ И ЦЕЛЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ГЛОБАЛЬНОМ МАСШТАБЕ

Цель жизни человека — раскрытие, развитие, духовный рост души. Мы находимся в вечности сейчас и будем находиться в ней всегда. Наши души могут существовать и вне физического тела, и в физическом теле, хотя телесное воплощение необходимо в настоящей стадии нашего развития. По мере нашего дальнейшего эволюционного развития мы будем воплощаться в телах гораздо более тонких, чем наши настоящие физические тела, так же точно, как в прошлом мы пользовались телами более грубыми, чем те, которыми мы пользуемся теперь. Жизнь — нечто гораздо большее, чем явление, занимающее по времени семьдесят — девяносто лет существования. Это целая цепь жизней по восходящей лестнице. И то, что мы называем своей личностью, является общим впечатком соединенных опытов бесчисленных жизней в прошлом.

6. ВЕЛИКИЙ ЦИКЛ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ. ДВЕ ВЕРСИИ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ЦИКЛОВ

Великий цикл жизни человеческой души представляет собой ту часть эволюции Вселенной, начало которой совпадает с началом духовной эволюции человечества. Великий цикл делится на семь циклов, которые по отношению к жизни на Земле представляют собой великие земные периоды, отделенные друг от друга великими катаклизмами, разрушавшими труды предыдущих человеческих рас и заставлявшими начать снова прогресс, называемый цивилизацией.

В первом цикле человеческая душа, имеющая в качестве вместилища грубое тело, подобное телу животного, достигла немногого. Прогресс шел медленно. Те души, которые имели больший успех в эволюционном развитии, перешли во второй цикл, воплотившись в правящие расы, тогда как их менее успевающие братья воплотились в низшие племена того же второго цикла (души, не достигшие успехов в течение одного цикла, воплощаются в следующем среди низших рас).

Вторую версию развития человека в течение первых циклов представляет современное направление йоги — агни-йога. Согласно этой версии развитие человека в течение первых циклов происходило следующим образом.

Творческая Воля (прогрессирующее эволюционное усилие Абсолюта) проявляется не только непосредственно, но и через содействие эволюции высокоразвитых душ. Эти высокие души, отказавшись от заслуженного отдыха в астральной плоскости, приняли на себя ответственность за планету Земля. Одни из них (Махатмы) пришли на Землю на заре человечества, постоянно воплощаясь в великих прогрессивных людях тогда, когда это необходимо бывает человечеству. Другие, поднявшись очень высоко в духовном развитии даже по сравнению с Махатмами, стали Планетарными Духами (Богамы) — Владыками планет, обладающими способностями создавать людей. Согласно агни-йоге души по мере своего развития перемещаются с одной планеты на другую. Луна для Земли стала источником человеческого существования. Монады (монады — термин метаистории, представителем которой является Даниил Андреев; в своей книге «Роза мира» он приводит такое определение монады: монада — первичная неделимая бессмертная духовная единица, богорожденная или

богосотворенная), которые проходили животную ступень эволюции на Луне, закончив свой цикл, должны были начать новую ступень жизни на Земле — начать здесь человеческую эволюцию (они были теми плодами, которые Луна должна была передать Земле для дальнейшего развития). Передачу монад на Землю должны были осуществить Высшие Боги, именуемые Агнишватта, и Лунные Боги, называемые Бархишадами. Бархишады выделили свои «тонкие» тела из самих себя, образовав эфирные тела — оболочки для монад. Агнишватта, способные дать монадам зачаток ума, способности мышления, не приняли участия в этом творении. Таким образом, первоначальный человек, человек первого цикла, был существом эфирной формы, лишенным телесной плотности и самосознания. Первоначальный человек мог стоять, ходить, бегать, лежать и летать. Это была пока тень человека.

Так как первая раса (раса первого цикла) не имела своих физических тел, она не умирала. Вместо того чтобы умереть, она исчезла во второй расе. Ее «люди» постепенно растворялись и поглощались «телами» собственного потомства, более плотными, нежели их собственные. Первичный процесс размножения, посредством которого вторая раса образовалась из первой расы, происходил следующим образом. Эфирное тело, в котором заключена монада, было окружено, как и сейчас, яйцеобразной сферой ауры. Когда наступало время размножения, эфирная форма «выталкивала» свое миниатюрное подобие из яйца окружающей ее ауры. Этот зародыш рос и питался аурой до тех пор, пока его развитие не заканчивалось, затем он постепенно отделялся от своего родителя, унося с собой собственную сферу ауры.

Первые две расы, а также первая половина третьей расы существовали на протяжении трехсот миллионов

лег. Первичный человек мог жить с одинаковой легкостью на земле, под землей и в воде. Он был непроницаем для любого состояния атмосферных условий, окружавших его. Геологические и физические затруднения не существовали для него, ибо земные условия, существовавшие тогда, не имели отношения к плоскости, на которой происходила эволюция эфириобразных рас.

Приблизительно до середины третьей расы люди были эфириобразными и бесполовыми организмами. Постепенно через множество поколений тела людей стали более плотными, и произошло разделение полов. После разделения полов и установления зарождения человека через половое сочетание третья раса познала смерть, ибо в это время тело человека стало физическим. В этот период некоторые анормальные отпрыски расы, сочетаясь с самками некоторых животных, породили покрытых шерстью и ходивших на четвереньках чудовищ, ставших прародителями обезьян.

С середины существования третьей расы эволюция человека на Земле сделала очередной скачок посредством воздействия планеты Венеры. В то время эволюция Венеры была впереди на одну ступень земной эволюции. Высшие души Венеры, взяв под опеку Землю, решили помочь эволюции земного человечества. Согласно древним легендам, с Венеры на Землю пришли представители ее высокоразвитого человечества, «Сыны Разума» — Светлые существа, о которых упоминается как о «Сынах Огня» благодаря их сверкающему виду. Они поселились на Земле как «Божественные Учителя» земного человечества. Некоторые из этих Учителей действовали как проводники Творческой Воли Абсолюта, пробуждая спящий человеческий разум. Таким образом произошла индивидуализация

духа, а этот дух, заключенный в физическое и тонкие тела, и есть душа, индивидуум, истинный человек. Это и есть час рождения человека, ибо, хотя сущность его вечна — не рождается и не умирает, его рождение во времени как индивидуума вполне определено. Именно в это время — восемнадцать миллионов лет тому назад — с пробуждением разума началась духовная эволюция человеческой души.

7. ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ ЦИКЛЫ ЭВОЛЮЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. ЛЕМУРИЯ И АТЛАНТИДА

В третьем цикле распределение суши и воды на земном шаре было совершенно не такое, как сейчас. Вдоль экватора простирался гигантский континент Лемурия, занимавший большую часть Тихого и Индийского океанов. Лемурия включала в себя Австралию и другие острова Тихого океана. Эти острова так же, как и остров Пасхи, являются сейчас остатками затопленного материка Лемурия.

Тела лемурийцев были гигантскими. Об этом можно судить по гигантским статуям на острове Пасхи: высота статуй от шести до девяти метров. Огромные чудовищные животные существовали с человеком и нападали на него так же, как и человек нападал на них. Будучи окруженным в природе огромными агрессивными животными, человек мог выжить потому, что сам был гигантом (по сравнению с современным человеком).

Народы третьей расы под руководством «Сынов Разума», ставших правителями человечества, продвигались по пути цивилизации. Они сооружали большие города, строя их из изверженной лавы, белого

мрамора гор и черного подземного камня. Первые большие города были построены в той части материка, которая известна сейчас как остров Мадагаскар. Лемурийцы развивали науки и искусства; они знали в совершенстве архитектуру, математику, астрономию. Остатки лемурийской цивилизации можно наблюдать на острове Пасхи; статуи острова принадлежат к ранней цивилизации третьей расы. Внезапное вулканическое извержение и подъем океанического дна, после того как территория будущего острова на длительное время была потоплена, подняли эту маленькую реликвию архаических веков нетронутой со всеми ее статуями и вулканом и оставили как свидетельницу существования Лемурии.

После того как третья раса достигла апогея своего развития, наступило время, когда резко понизился общий морально-этический уровень расы. Лишь незначительное число развитых душ вырвалось из оков материальности и достигли высокого духовного уровня развития, став «закваской» развития человечества в следующем цикле (эти души явились учителями новых рас, и последние смотрели на них как на богов и сверхъестественные существа; относящиеся к ним легенды и предания до сих пор существуют среди древних народов наших дней).

Лемурия была разрушена действием вулканов, землетрясений и погрузилась в волны океанов. Она погибла около 700 тысяч лет до начала того, что ныне называется третичным периодом. Остатками древних лемурийцев являются в настоящее время бушмены, коренные австралийцы. Перед катаклизмом, уничтожившим континент Лемурию и большую часть третьей расы, группа избранных высокоразвитых лемурийцев перекочевала из Лемурии на некоторые морские острова, которые в настоящее время составляют часть

территории Индии. Эта группа сохранила самое ценное в знаниях и учениях лемурийцев для того, чтобы передать это людям следующей расы.

Когда Лемурия исчезла, из глубины океана вырос континент Атлантида, которому предстояло быть местом действия жизни на Земле четвертой человеческой расы. Атлантида начала свое существование примерно четыре — пять миллионов лет тому назад, занимая часть нынешнего Атлантического океана, начиная от Антильского моря наших дней и до Африки.

Люди четвертой расы ростом были ниже лемурийцев, но все же были великанами — достигали трех с половиной метров, а с течением тысячелетий их рост постепенно уменьшался. Люди первой подрасы имели темно-красный цвет кожи, второй подрасы — красно-коричневый.

Цивилизация Атлантиды достигла большого уровня, особенно в период существования третьей подрасы атлантов — толтеков. Цвет кожи людей этой подрасы был медно-красный, роста они были высокого — достигали двух с половиной метров (со временем рост их уменьшался, дойдя до роста человека наших дней). Потомками толтеков являются перуанцы и ацтеки, а также краснокожие индейцы Северной и Южной Америк.

Около миллиона лет назад толтеки создали могущественную империю, объединив отдельные племена в одну большую федерацию, во главе которой стал император. Город «Золотых Врат», расположенный в восточной части Атлантиды, являлся резиденцией императоров, власть которых распространялась не только на весь континент, но и на острова.

Атланты пользовались высокоразвитой техникой, в частности воздушными кораблями. Наука и искусст-

во были также на достаточно высоком уровне. Естественно, и письменность была изобретена атлантами и применялась ими; они писали на тонких металлических листочках, поверхность которых напоминала белый мрамор. Имели множительную технику: воспроизводили и размножали текст. Большое внимание уделялось сельскому хозяйству. В сельскохозяйственных школах учились разводить особые породы животных и выращивать специальные сорта растений и злаков. Там был получен овес, явившийся результатом скрещивания пшеницы с различными травами, растущими в естественном виде (пшеница не является продуктом Земли, она была привнесена с другой планеты), и выращен видоизмененный банан, который в диком виде был почти без мякоти, полон¹ косточек. Атланты использовали на высоком уровне электричество.

Много тысяч лет Атлантида процветала, но затем начался упадок расы атлантов. Сначала было моральное падение, когда некоторые атланты начали совершать греховные отношения с самками обезьян; результатом их преступления явились обезьяны, известные сейчас как антропоиды. Затем последовало духовное падение. Каждый человек начал бороться лишь за самого себя, использовать свои знания в целях чисто эгоистических и верить, что во Вселенной ничего нет выше человека. Кроме того, жители Атлантиды, увлекающиеся оккультными силами, стали использовать их для достижения низких и эгоистических целей, то есть увлеклись черной магией.

Вслед за моральным и духовным падениями наступила геологическая катастрофа. Первая катастрофа произошла примерно 800 тысяч лет тому назад, значительно изменив распределение суши на земном шаре. Континент Атлантиды раздробился на отдель-

ные части. Вторая катастрофа произошла 200 тысяч лет тому назад, в результате чего от Атлантиды осталось два острова — Дантия и Рута. Высшие души (упомянутые выше Светлые существа, или «Сыны Разума») в это время активизировали свои усилия на спасение населения, обратив особое внимание на отвлечение населения от занятий черной магией, но прежнего блеска цивилизация атлантов уже никогда не могла достигнуть. Правда, потомки толтеков на острове Рута повторили в миниатюре историю своих предков, но в конце концов и правители и население острова подпали под сильное влияние черной магии, которая, распространяясь все больше и больше, привела вновь к космически неизбежной катастрофе, очистившей мир для его дальнейшего эволюционного развития. В результате третьей катастрофы, катастрофы огромной силы, происшедшей 80 тысяч лет тому назад, остров Дантия совершенно исчез, а от Руты сохранилась лишь незначительная часть — остров Посейдонис. В 564 году до нашей эры мощные землетрясения разрушили Посейдонис и остров погрузился в море, создав огромную волну, затопившую низины, оставив о себе память в умах людей как об огромном разрушительном потопе.

Перед катастрофой лучшая часть расы эмигрировала из Атлантиды. Это были люди достаточно высокого духовного развития, знающие законы Вселенной, сохранившие правильное понимание ответственности перед собой и потомками и контроль над своими психическими силами. Эта группа переселилась в те места, которые известны нам теперь как Южная Америка и Центральная Америка (в то время это были морские острова). Назначение этих людей — передать следующей расе знания и опыт четвертой расы.

Кроме толтеков к четвертой расе относились туранцы — представители четвертой подрасы. Эта подраса (цвет кожи — желтый) отличалась недисциплинированностью, грубостью и жестокостью. Они никогда не властвовали на континенте Атлантида. Большая часть их эмигрировала в местности на восток от Атлантиды. Пятая подраса — семиты — имели белую кожу; они воинственны, задорны, энергичны, но в то же время подозрительны и неуживчивы, склонны к войнам с соседями. Их потомками являются чистокровные иудеи, кабилы Северной Африки. Аккадийцы, появившиеся после катастрофы, происшедшей 800 тысяч лет назад, являлись шестой подрасой (цвет кожи — белый). Они отличались коммерческими, навигационными колонизаторскими способностями, достигли больших успехов в астрономии и астрологии. Их потомками были финикияне, торговавшие по берегам Средиземного моря. Седьмая, или монгольская, подраса произошла непосредственно от туранской подрасы, представители которой освоили территорию на месте сегодняшней Восточной Сибири.

8. ПЯТЫЙ ЦИКЛ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА (ЦИКЛ, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ)

В пятом цикле появилась пятая раса, к которой относятся люди, живущие в настоящее время. Пятая раса, так же как и предыдущие, делится на семь подрас, из которых появилось только пять. Первая подраса из Центральной Азии перешла в Индию и основалась на юге Гималаев. Она стала господствовать на обширном Индостанском полуострове. Представителями первой подрасы являются не только арийские индусы, но также один из типов людей Древ-

него Египта (тот, к которому принадлежал высший правящий класс). Ко второй подрасе относятся арийские семиты, а также современные арабы. К третьей подрасе принадлежат персы; к четвертой, называемой кельтской, относятся древние греки и римляне, а также современные итальянцы, греки, испанцы, французы, ирландцы, шотландцы; к пятой подрасе, называемой тевтонской, принадлежат скандинавы, славяне, англичане, немцы, голландцы.

Человеку еще предстоит пройти пятый (мы живем в начале пятого цикла), шестой и седьмой циклы. На этом закончится Великий цикл эволюции человечества, и им закончится процесс эволюции в нашей Вселенной, после чего следующим шагом деятельности Абсолюта будет совершение следующего цикла инволюции и эволюции.

9. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЦИКЛОВ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА ПОДЧИНЕНА ЗАКОНАМ ЭВОЛЮЦИИ

Последовательность циклов и человеческих рас подчинена законам эволюции. Появление Лемурии в третьем цикле было предопределено Творческой Волей Абсолюта через механизм катаклизмов земной поверхности. Точно так же Атлантида, покоившаяся под волнами, в то время как лемурийские расы проявлялись в третьем цикле, начала вырастать, создаваясь путем колебания земной поверхности, чтобы исполнить свое назначение во время своего периода, т. е. четвертого цикла, а затем опять скрыться под водой, давая дорогу пятому циклу и его расам. Геологическими катаклизмами расы каждого цикла сметались с Земли в назначенное им время, а избранные люди, то есть те, которые доказали свое право

пережить общую катастрофу, уводились в какую-нибудь благоприятную обстановку, где они становились «закваской новой жизни».

Конец каждого цикла и уничтожение расы соответствующего цикла (неполное уничтожение) наступали тогда, когда цивилизация расы, продвинув в духовном отношении расу на первых этапах своего развития (через науки и искусство), на последующих этапах своего развития приводила расу к морально-этическому и духовному тупику. Раса уже не могла развиваться духовно, несмотря на помощь высоких душ — Светлых существ. И поэтому механизм эволюции требовал уничтожения большей части расы. Сохранялась в основном только высокоразвитая в духовном отношении часть расы и некоторая часть расы, состоящая из наиболее жизнеспособных людей, которые тоже уводились из своих прежних мест жительства к более первобытным условиям жизни для того, чтобы сделаться прародителями новых рас. Таким образом, новые расы создавались из наиболее сильных элементов, переживших разрушение; от них идут подрасы, в которых воплощаются более развитые души прежних рас, в то время как менее развитые проявляют признаки упадка и впадают в варварство. Эти варварские расы живут тысячелетиями и состоят из душ, недостаточно выросших для участия в жизни новых рас. В наше время подобными пережитками прошлого являются дикари Австралии и некоторые африканские племена, а также некоторые племена индейцев.

Для уяснения процесса духовного развития каждой отдельной расы необходимо помнить, что после смерти наиболее развитые души пользуются гораздо более продолжительным отдыхом в астральной плоскости, а следовательно, и воплощаются они в более позднем

периоде. Души менее развитые воплощаются очень скоро благодаря их сильным земным привязанностям и желаниям. Поэтому первые расы каждого цикла более первобытны, чем те, которые следуют за ними позже. Душа человека, привязанного к Земле, воплощается снова через несколько лет, иногда через несколько дней после смерти, тогда как душа развитого человека может пребывать на высших планах целые столетия, даже тысячелетия, пока расы, живущие на Земле, не создадут для нее подходящих условий жизни.

Глава 3

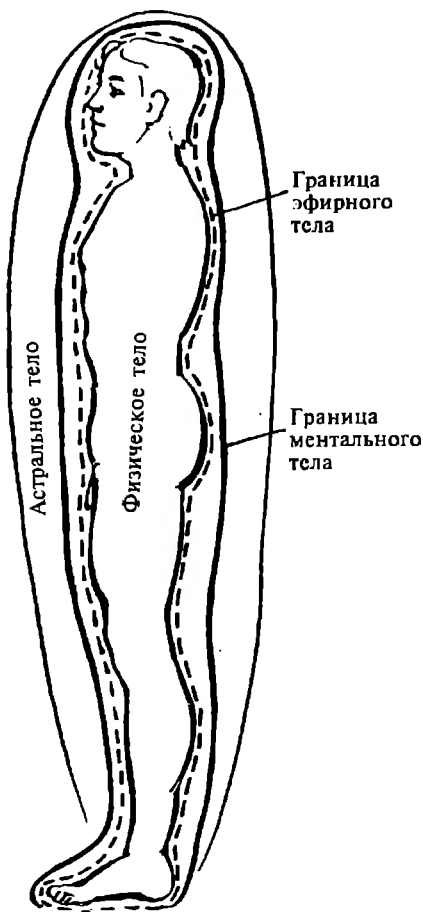
ЖИЗНЬ В АСТРАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

1. СЕМЬ ТЕЛ ЧЕЛОВЕКА.

ТЕЛА, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ ДУШИ

Человек состоит из семи тел разной частоты вибрации, разной плотности (степени материальности). Эти тела как бы входят друг в друга и из-за разности частот вибрации существуют в разных плоскостях существования. Это следующие тела: первое тело — физическое, второе — эфирное, третье — астральное (тело желаний), четвертое — ментальное (тело мысли), пятое, шестое и седьмое тела относятся непосредственно к нашему высшему «Я» — частице Абсолюта.

Видимое обыкновенным людям физическое тело — материальное тело, состоящее из огромного количества клеток. Комплексы однородных клеток образуют ткани и органы. Все органы пронизаны группой клеток, обеспечивающих питательные и дыхательные функции. Клетка имеет определенный срок жизни, а затем гибнет или делится. Эфирное тело, представ-



ляя собой точную копию физического тела, служит для поддержания формы физического тела. Оно является также связующим звеном между астральным и физическим телами. Цвет его слабо светящийся фиолетово-голубой. Физическое тело получает энергию (прану) через эфирное тело. Когда не имеет какая-либо часть тела, допустим рука или нога, вследствие замедления притока крови и праны, то происходит освобождение частей эфирного тела из клеток физического организма. Когда же «потерянные части» возвращаются обратно,

то происходит оживление клеток, что сопровождается эффектом покалывания. Если же подобное онемение продолжается слишком долго, то происходит омертвление ткани с последующей смертью организма.

Способность эфирного тела заряжать физический организм постепенно ослабевает после 30-летнего возраста с тем результатом, что кожа становится все

более морщинистой и ссыхается. С помощью техники Йоговского дыхания и статических упражнений йоги эфирное тело заряжается энергией, что заметно отодвигает старость. Материализации, которые имеют место при спиритических сеансах, связаны с эфирным телом. В этом случае медиум (чаще всего в бессознательном состоянии) отдает свою эфирную субстанцию, которая вне живого физического тела превращается в видимые контуры в физическом пространстве.

Астральное тело — тело, в котором протекает процесс эмоций и желаний. Это тело четырехмерное; оно вибрирует так быстро, что невидимо для физических органов зрения (например, пропеллер самолета при полных оборотах не различим человеческим глазом) и его существование не может быть доказано с помощью традиционных физических методов. Но лица, обладающие сенситивными способностями, могут наблюдать его. Когда человек живет в своем физическом теле, астральное тело имеет форму яйца, которое у оккультистов называется «ореольным яйцом». Астральное тело немного больше физического тела и простирается на несколько дециметров за пределы его контура. Вокруг головы находится желтоватого цвета ореол, который выражает умственную активность, в то время как темно-красный цвет символизирует сильную жизненную активность и локализуется вокруг половых органов. Духовно примитивные существа обладают более бесцветным и неопределенным в контурах астральным телом, в то время как высокоразвитые разумные существа имеют астральное тело, которое пульсирует в различных цветовых спектрах в зависимости от душевного состояния. Серебряная нить, о которой упоминается в Библии, является связующим звеном между физическим, эфирным и астральным

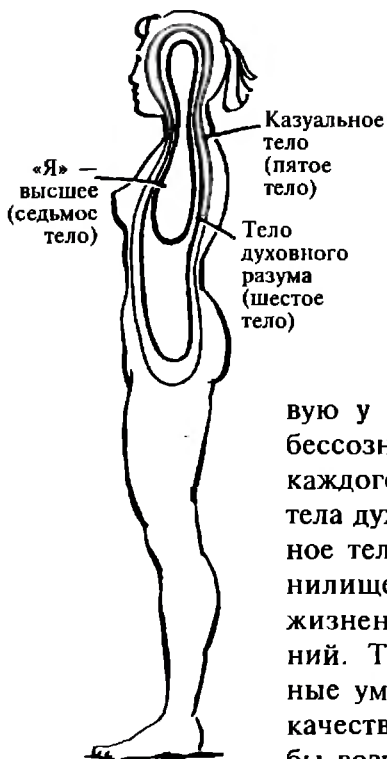
телями и находится в районе сердца (в момент смерти серебряная нить обрывается).

В древности сон называли «малой смертью». Во время сна астральное тело выходит из физического и начинает путешествовать в невидимом пространстве, осуществляя те желания, которые не были реализованы днем, и тем самым освобождаясь от внутреннего энергетического напряжения. Во сне человек видит события, которые часто связаны с его земной жизнью. Некоторые люди, умея управлять снами, могут предвидеть то, что с ними может случиться на следующий день (что позволяет им предпринять заранее необходимые предохранительные меры).

Ментальное тело строит план нашей деятельности (разумную структуру поведения). В состоянии глубокого сна (сон без сновидений) человек выделяет из себя ментальное тело.

Физическое, эфирное, астральное и ментальное тела — временные, не являющиеся составными частями вечной души. Человек живет и проявляет свою деятельность в трех мирах-плоскостях (классификация плоскостей существования дана ниже): в физическом — своими поступками, в «тонком» — своими желаниями, в мысленном — своими мыслями. Для каждого из этих миров человек обладает телом, или проводником сознания из материи этого мира, которое служит ему средством познания этого мира и общения с ним. Человек пользуется этими проводниками в течение более или менее продолжительного времени, а когда он перестает нуждаться в них, он отбрасывает их прочь.

Пятое, шестое и седьмое тела в совокупности образуют вечную часть человека — его душу. Самое высшее тело представляет собой частицу Абсолюта — непосредственно наше высшее «Я» (на Востоке оно



называется Атман). «Я» заключено в тело духовного разума — надсознания, — дающего человеку способность прозрения, проникновения в сущность вещей путем мгновенного озарения — интуиции. «Я» и тело духовного разума образуют вечную монаду, одинаковую

у всех людей, являющуюся бессознательной основой души каждого человека. Вокруг «Я» и тела духовного разума — казуальное тело. Это тело является хранилищем причин результатов жизненных опытов и переживаний. Там хранятся приобретенные умственные и нравственные качества — иначе они не могли бы возрастать.

2. АСТРАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ И ЕЕ ПОДПЛОСКОСТИ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ «ТОНКИМ» ТЕЛАМ ЧЕЛОВЕКА. ЗЕМЛЯ ТОЖЕ ИМЕЕТ АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО

Совокупность плоскостей существования разных тел человека, кроме плоскости, в которой существует физическое тело, здесь названа общим понятием «астральная плоскость». Каждое «тонкое» тело человека (любое тело, кроме физического) функционирует в соответствующей подплоскости астральной плоскости (понятно, что подплоскости астральной плоскости —

это различные частоты существования в одном пространстве; чем выше частоты, или вибрации, подплоскости, тем «тоньше» тело, существующее в нем).

Астральная плоскость находится в высоковибрируемом поле, и существование ее так же невозможно определить с помощью ограниченных физических инструментов, как и существование «тонких» тел человека. Подобно тому как астральное тело человека пронизывает и обрамляет его физическое тело, астральная плоскость пронизывает и окружает земной шар в атмосфере вплоть до лунной орбиты и далее. Различные астральные подплоскости Вселенной располагаются, однако, не как концентрические окружности, наложенные друг на друга. В многомерном астральном мире более актуальное — это изменение состояния, которое не обязательно включает в себя изменение в пространстве. Движения и состояние астральной плоскости должны пониматься иначе, нежели те движения и состояние, которые существуют в трехмерном физическом мире.

Земля, как и человек, — живой организм и, естественно, имеет астральное тело. Излучение этого астрального тела (астральный свет) представляет собой собственный ореол земного шара. Этот астральный свет земного ореола может восприниматься сенситивами (ясновидцами и пророками), которые благодаря этому оказываются в состоянии воспроизводить события прошлого.

3. МОМЕНТ СМЕРТИ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА. ВСТРЕЧА СО СВЕТЯЩИМСЯ СУЩЕСТВОМ. ПРОШЕДШАЯ ЖИЗНЬ ПРОХОДИТ ПЕРЕД МЫСЛЕННЫМ ВЗОРОМ

Когда «Я» покидает физическое тело в тот момент, который называется смертью, оно оставляет за собой все остальные оболочки (телá). Прана уходит из фи-

зического тела, группы клеток физического тела лишаются управления подсознанием. Вследствие этого группа клеток распадается одна за другой, и в то же время начинается процесс распада самих клеток на составные элементы, которые в дальнейшем соединятся в группы минерального, растительного, а затем и животного вида. Идет процесс в соответствии с высказыванием одного из мыслителей древности: «Смерть — это только форма жизни, и разрушение одной материальной формы есть только начало строения другой».

Так как физическое тело отторгается, а внешней оболочкой становится эфирное тело, человек становится невидим для тех, кто продолжает жить в физическом теле.

Процесс умирания (процесс выхода «Я» из физического тела) и последующие процессы на интервале времени, равном продолжительности клинической смерти, исследовались американским доктором Р. Муди, автором книги «Жизнь после жизни. Исследование феномена продолжения жизни после смерти тела». В течение пяти лет доктор Муди исследовал более ста случаев, в которых больные, признанные клинически мертвыми, были оживлены. Свидетельства этих людей, переживших опыт смерти, очень сходны, вплоть до отдельных деталей.

Человек, оставивший свое физическое тело, способен слышать тех, кто находится рядом в момент его смерти. Он слышит врача, констатирующего его смерть, он слышит родственников, которые оплакивают его. В самый момент смерти или непосредственно перед этим он испытывает необычные слуховые ощущения. Это может быть колокольный звон или прекрасная, величественная музыка, но могут быть и неприятные жужжащие звуки, свистящий

звук, похожий на ветер. Одновременно с этими слуховыми ощущениями у него возникает ощущение движения с очень быстрой скоростью через какое-то темное замкнутое пространство, имеющее форму туннеля или трубы. Все темно и черно, только вдалеке виден свет. По мере приближения к нему он становится все ярче и ярче. Свет — желтовато-белый, больше белый и необычайной яркости, но в то же время не слепит и позволяет отчетливо видеть все вокруг (человек на операционном столе, вошедший в состояние клинической смерти, видит врачей, сестер и все детали операционной).

Все пережившие клиническую смерть не сомневаются в том, что это не просто свет, а светящееся существо, от которого исходит любовь и тепло. Человек чувствует полное внутреннее облегчение в лучах этого существа. Вскоре после своего появления светящееся существо вступает в контакт с человеком. Человек не слышит голоса и звука: происходит непосредственная передача мыслей, но в такой ясной форме, что какое-либо непонимание или ложь по отношению к светящемуся существу невозможны. Светящееся существо сразу же после своего появления передает некоторые определенные мысли в виде вопросов, которые можно оформить словами следующим образом: «Готов ли ты умереть?» и «Что сделал в своей жизни, что можешь показать мне?». При этом человек все время чувствует любовь и поддержку, исходящие от светящегося существа, вне зависимости от того, какие могут быть ответы; вопросы задаются не для того, чтобы получить информацию, а для того, чтобы помочь человеку, чтобы повести его по пути правды о себе.

Появление светящегося существа и вопросы без слов — прелюдия к самому напряженному моменту, но время которого светящееся существо показывает

человеку картины его прошедшей жизни, как бы образ его жизни. Многие, пережившие клиническую смерть, говорили о том, что картины прошедшей жизни следовали в хронологическом порядке. Для других воспоминания были мгновенными, картины прошлого одновременны и их можно было охватить все сразу, одним мысленным взором. Для некоторых картины были цветные, трехмерные и даже двигающиеся. Несмотря на то что картины быстро сменяли друг друга, каждая из них отчетливо узнавалась и воспринималась. Даже эмоции и чувства, связанные с этими картинами, могли переживаться заново человеком, когда он их видел.

Многие, пережившие клиническую смерть, характеризуют просмотр прошедших событий своей жизни как попытку светящегося существа преподать урок: во время просмотра светящееся существо как бы подчеркивало, что в жизни самыми важными являются две вещи: научиться любить других и приобретать знания.

В некоторых случаях просмотр картин прошедшей земной жизни проходит без участия светящегося существа. Как правило, в тех случаях, когда светящееся существо явно «ведет» просмотр, картины прошедшей жизни переживаются более глубоко. Но в любом случае — и в присутствии светящегося существа, и без него — перед человеком как бы выявляется преобладающий смысл всей прошедшей жизни. Он видит себя таким, каким он есть на самом деле.

И этот момент, когда человек стоит лицом к лицу со своей жизнью, очень важен для него. Ничто не должно отвлекать его от обзора проносимой перед его внутренним взором прошедшей жизни, ничто не должно нарушать спокойного течения мысли. И хорошо, когда все присутствующие при кончине держатся тихо и благоговейно. Горестные причитания людей,

окружающих физическое тело, могут вызвать у человека, переживающего опыт смерти, острое чувство жалости к людям и в связи с этим желание возвращения к родным и близким. А такие чувства в сознании умершего могут надолго задержать его переход в более «тонкие» подплоскости астральной плоскости (то есть к более возвышенным состояниям души).

4. В ЭФИРНОМ ТЕЛЕ ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

Пройдя черный туннель, умирающий одновременно с началом встречи со светящимся существом ощущает процесс выхода себя из физического тела и далее обнаруживает, что смотрит на свое физическое тело извне, как если бы он был посторонним наблюдателем. Это является следствием того, что эфирное тело вместе с другими оболочками вышло из физического тела (эфирное тело выходит через макушку головы физического тела). У большинства людей, переживших клиническую смерть, отчетливое видение из эфирного тела наступает сразу после прокручивания картин прошедшей земной жизни в лучах светящегося существа. Р. Муди в книге «Жизнь после жизни...» приводит рассказ женщины, пережившей клиническую смерть: «Я стала медленно подниматься вверх и во время своего движения видела, как еще несколько сестер вбежали в комнату. Мой врач как раз в это время делал обход, и они позвали его. Я видела, как он входил, и подумала: «Интересно, что он здесь делает?» Я переместилась за осветитель и видела его сбоку очень отчетливо. Мне казалось, что я листок бумаги, взлетевший к потолку от чьего-то дуновения. И видела, как меня старались вернуть к жизни. Мое

тело было распростерто на кровати прямо перед моим взором, и все стояли вокруг меня. Я слышала, как одна из сестер воскликнула: «О Боже! Она скончалась!» Другая медсестра, склонившись надо мной, делала мне искусственное дыхание «рот в рот». Я смотрела на ее затылок в то время, как она это делала. Никогда не забуду, как выглядели ее волосы — они были коротко подстрижены. Сразу вслед за этим я увидела, как вкатили аппарат и они стали действовать электрическими токами на мою грудную клетку. Я слышала, как во время этой процедуры мои кости трещали и скрипели. Это было просто ужасно. Я смотрела, как они массируют мне грудь, трут мои руки и ноги, и думала: «Почему они волнуются? Мне ведь сейчас очень хорошо».

Мужчина, переживший клиническую смерть в больнице, рассказал Р. Муди: «Я покинул свое тело. У меня было ощущение, словно я плыву в воздухе. Когда я почувствовал, что уже вышел из тела, я посмотрел назад и увидел себя самого на кровати внизу, и у меня не было страха. Был покой — очень мирный и безмятежный. Я нисколько не был потрясен или испуган. Это было просто чувство спокойствия, и это было нечто, чего я не боялся».

Подтверждение процесса выхода эфирного тела из тела физического можно найти в «Тибетской книге мертвых», составленной в течение многих веков из учений мудрецов Тибета и записанной в VIII веке нашей эры. Книга описывает первые мгновения выхода эфирного тела из физического тела и первые мгновения, когда эфирное тело отделилось от физического тела. Она описывает чистый и ясный свет, от которого исходит только любовь и сочувствие, упоминает о чем-то вроде «зеркала», в котором отражена вся жизнь человека и все его дела — дурные и хо-

рошие. В ней говорится о том, что умирающий, пройдя через темную мутную атмосферу, ощущает, что душа его отделяется от тела. Он удивлен тем, что находится вне своего физического тела. Он видит своих родственников и друзей, рыдающих над его телом, которое они готовят к погребению, но, когда он пробует отозваться, никто не видит его и не слышит. Он еще не осознает, что он мертв, и этим смущен. Он спрашивает себя: «Жив я или мертв?» И когда он наконец осознает, что он мертв, он недоумевает, куда идти и что дальше делать. Недолго он остается на том же месте, где жил в физическом теле. Он замечает, что у него по-прежнему есть тело, сияющее тело, которое состоит из нематериальной субстанции. Он может подниматься на скалы, проходить сквозь стены, не встречая ни малейшего препятствия. Его движения совершенно свободны. Где бы он ни хотел быть, в тот же момент является туда. Его мысли и ощущения неограниченны. Его чувства близки к чудесному. Если он в физической жизни был слепым, глухим или искалеченным, он с удивлением чувствует, что его сверкающее тело усилилось и восстановилось.

Знаменитый шведский естествоиспытатель и философ Э. Сведенборг в середине XVIII века много сил и времени отдал разгадке сущности жизни в «потустороннем мире». В 1745 году он достиг космического сознания (имел видение, «открывшее ему небо») и до конца жизни занимался сложной системой духовидения (среди наших соотечественников его последователем был писатель и ясновидец Д.Л. Андреев, сын знаменитого писателя Леонида Андреева и автор замечательного философского труда «Роза мира»). Его работы дают живое описание того, что представляет собой жизнь после смерти. Его описания удивитель-

но точно совпадают со свидетельствами тех людей, которые перенесли клиническую смерть. Сведенборг на основании опытов над собой, в которых он останавливал дыхание и циркуляцию крови, утверждает: «Человек не умирает, он просто освобождается от физического тела, которое было ему нужно, когда он был в этом мире». Вот как он описывает первые стадии смерти и ощущение себя вне тела: «Я был в состоянии бесчувственности по отношению к ощущению тела, то есть почти мертвым; но внутренняя жизнь и сознание оставались нетронутыми, так что я запомнил все, что со мною происходило и что происходит с тем, кто возвращается к жизни. Особенно ясно я запомнил ощущение выхода моего сознания из тела». Сведенборг описывает «свет Господа», который проникает в прошлое, свет невыразимой яркости, который озаряет всего человека. Этот свет истинного и полного понимания. Далее он пишет о том, что прошлая жизнь может быть показана умирающему как видение; он воспринимает каждую деталь прошлого, и при этом нет никакой возможности для лжи или для умолчания о чем-либо: «Внутренняя память такова, что в нее вписано до мельчайших деталей все, что человек когда-либо говорил, думал и делал, все, от его раннего детства до глубокой старости. В памяти человека сохраняется все, с чем он встречался в жизни, и все это последовательно проходит перед ним. Ничто не остается сокрытым из того, что было в его жизни, все это проходит как некие картины, представляемые в свете Господа».

Через несколько суток после смерти человек выходит из эфирного тела, которое некоторое время носится над могилой физического тела. Покинутое эфирное тело может быть иногда видимо сенситивным людям на кладбище как привидение. Через несколько недель оно распадается и рассеивается в воздухе.

5. В АСТРАЛЬНОМ ТЕЛЕ ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ ЭФИРНОГО ТЕЛА. ЧИСТИЛИЩЕ И ДРУГИЕ СФЕРЫ «ТОНКОГО» МИРА

Покинув эфирное тело, человек в астральном («тонком») теле попадает в первую подплоскость астральной плоскости, в так называемый «тонкий» мир. «Тонкий» мир содержит семь планов, или сфер, в каждую из которых умершие попадают соответственно степени их духовного и интеллектуального развития, а также соответственно предсмертному настроению.

Первая сфера «тонкого» мира представляет собой так называемый ад, или чистилище (в Библии под «чистилищем» понимается состояние мрака после смерти). Состояние преступников и порочных людей в первой сфере «тонкого» мира очень мучительно. Ярые, злобные и жившие лишь чувственными наслаждениями, они очень страдают из-за невозможности утолить свою злобу и плотские страсти, ибо у них здесь нет орудия для этого — физического тела. Они буквально горят в пламени своих неутоляемых страстей. Дело в том, что в первой сфере после смерти все энергии подчиняются тем мыслям и чувствам, которые исходят от самого существа; человек встречается здесь со своим истинным качеством в результате того, что внешнее окружение воздействует на него не извне, а изнутри его самого.

Таким образом, первая сфера представляет собой субъективную сферу, с таким же множеством состояний и переживаний, сколь много имеется индивидов и умонастроений; самоубийца, например, попадает там из огня в полымя, поскольку мрачное настроение, толкнувшее его на лишение себя жизни, существует по-прежнему и определяет его внешний характер.

Попадают в первую сферу и те, кто перед смертью испытывает чувство страха. Человек, покидающий земную жизнь в состоянии душевного спокойствия, почти не испытывает эффекта чистилища, в то время как люди (часто даже глубокие старики), в страхе ожидающие своей неминуемой смерти, скатываются напрямик в те представления, которые они сами создали о жизни после смерти. Эти люди не уяснили себе, что физическая смерть так же неизбежна, как осенний листопад, но она является лишь иллюзией, так как она не прерывает ни жизни человека, ни его сознания; ибо земная жизнь — одно звено в конечной цепи механизма перевоплощения (реинкарнации).

Ребенок, умирающий в раннем возрасте, не сталкивается с эффектом чистилища, поскольку он полностью пребывает в духовном картинном мире и часто даже помнит детали прежней земной жизни. В возрасте от 7 до 14 лет ребенок начинает формироваться непреклонными законами и принципами физического мира. Кончина в этот период сопровождается некоторым эффектом мрака, наступающим непосредственно после смерти. Между 14 и 21 годами сознание все более прочно закрепляется в физическом мире (с кульминацией между 21 и 28 годами, когда человек становится прочно привязан к нему через семью, ответственность, собственность и карьеру), и эффект чистилища становится все более вероятным.

В первой сфере существо остается до тех пор, пока автоматически не включается его религиозный инстинкт с просьбой о помощи. Тогда непосредственно вмешиваются другие души (души родственников, друзей или души, выступающие в роли духовных руководителей для тех, кто недавно оставил физичес-

кую оболочку) и помогают ему переместиться в другие сферы «тонкого» мира, являющиеся исключительно обителью света.

В «тонком» мире человек остается тем же, кем был до кончины, только теперь его внешним телом стало астральное тело — носитель и проводник желаний, чувств, эмоций. Обладая астральным телом с его астральными органами чувств, он сразу же может принять участие в жизни «тонкого» мира и его обитателей. Астральное тело он имел и раньше, в физическом мире (в физической плоскости), только там оно было невидимо — скрыто за грубой оболочкой физического тела. Посредством этого астрального тела он мог желать, выражать свои чувства — эта возможность осталась в полной мере и в «тонком» мире. Только в земной жизни он мог скрывать свои чувства, желания, эмоции; теперь же — в «тонком» мире — они стали зримыми, как в физическом мире было видимо физическое тело. Если в физической плоскости человек, притворяясь, может скрывать свою истинную сущность и занимать не соответствующее его развитию место, то в «тонком» мире это абсолютно невозможно: там всякий попадает в такую сферу, которой он соответствует своим духовным развитием. Там нельзя быть лицемером и облекать грязные мысли покровом кажущейся добродетели. Если даже в земной жизни люди преображают свою внешность страстями и лицо развращенного и спившегося негодяя принимает самое отталкивающее выражение, то в «тонком» мире внутренний характер непременно выражается и внешним образом. Каков человек есть на самом деле, таков и его внешний облик: он или сияет красотой, если его душа благородна, или же отталкивает своим безобразием, если природа его грязна.

Сферы «тонкого» мира отличаются одна от другой по частоте вибрации, то есть по плотности субстанции, и это является причиной того, что существа, пребывающие в одной сфере, отделены от существ, находящихся в другой, и только обитатели одной и той же сферы способны общаться между собой. Кроме того, обитатели любой сферы (кроме первой) могут посещать все ниже лежащие сферы (чаще всего для того, чтобы оказать содействие в духовном продвижении какого-либо обитателя ниже лежащей сферы), но для того, чтобы подняться в более высокие сферы, они должны достигнуть соответствующего духовного развития.

В первой сфере темно, царят сумерки, ибо обитатели этой сферы являются обладателями темных мыслей, а источниками света являются светлые мысли. Обитатели «тонкого» мира за счет светлых мыслей сами являются источниками света, они сами светятся, освещая собой и то пространство, в котором находятся. Светоносность каждого существа зависит от достигнутого им большего или меньшего духовного совершенства.

Общение в «тонком» мире осуществляется не с помощью голоса и слов, а мысленно. Здесь нужды в языках нет: можно думать на своем языке и в то же время быть понятым другими существами «тонкого» мира, думающими на другом языке.

В «тонком» мире можно творить из тонкой материи своими мыслями все что угодно, что только человек желает. Чем богаче воображение человека, тем разнообразнее его творчество, и чем культурнее человек, тем прекраснее оно. Поэтому поэты, художники, мечтатели могут иметь здесь огромные возможности применения своих устремлений, талантов, способностей. В этом мире достаточно много свободного времени,

которое можно посвятить изучению законов природы, расширению сознания, ибо, освободившись от физического тела, человек чувствует себя свободным от многих стесняющих обязанностей: здесь не нужно готовить себе пищу, не нужно заботиться о квартире, об одежде; нет также надобности и в отдыхе.

Та или иная сфера «тонкого» мира — это не только наше состояние, это целый мир со своими возможностями и препятствиями. Только законы и условия «тонкого» мира совершенно иные, чем в физической плоскости. Так, пространство и время там воспринимаются совершенно иначе. Там нет понятия «близко» и «далеко», ибо все явления и вещи одинаково доступны зрению, вне зависимости от удаления их от наблюдателя. Перелеты в тысячи земных километров совершаются в несколько секунд. Там всякое существо и вещь прозрачны и видимы из любой точки пространства.

Когда существо с помощью душ более высокого развития покидает «тонкий» мир, оно сбрасывает астральное тело, которое превращается в так называемый «астральный панцирь», который сохраняет свою структуру, и теперь ведет свое независимое существование на протяжении более или менее длительного времени. Данный феномен может быть сравним с колесом, отскочившим на большой скорости от автомобиля и продолжающим катиться дальше под воздействием силы, исходившей от него. Этот астральный панцирь является духовным трупом без разума и может только автоматически воспроизводить то, что умел делать его владелец во время последней жизни в физической плоскости. В тех земных местах, где психическая атмосфера пронизана таинственностью (старинные замки и усадьбы), возможна материализация астральных панцирей, которая может сопровождаться таинственными звуками, движением

и опрокидыванием предметов и мебели. Так называемые призраки — это проявление материализации астральных трупов. На протяжении многих лет появлялось спорадически четко различимое привидение Мэрилин Монро, плачущей и поющей в доме, где в начале 60-х годов она покончила с собой. Из-за подобных призраков дом постоянно сменял владельцев. И таких примеров можно привести достаточно много.

6. В МЕНТАЛЬНОМ ТЕЛЕ ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ АСТРАЛЬНОГО ТЕЛА

Из «тонкого» мира существо попадает в ментальную подплоскость астральной плоскости. После некоторого бессознательного состояния существо как бы просыпается с чувством огромной радости, мира, покоя. Здесь нет теней, все части этого мира дают непрерывное свечение. Сама среда проникнута светом и гармонией. Это мир мысли, мир разума, но не того, который проявляется через мозг, а того, который свободно действует в своем собственном мире, не стесняемый физической материей.

В ментальном мире ментальное тело человека — проводник и носитель мысли. Человек имел это тело и в земной жизни, но тогда оно было скрыто за покровами астрального и физического тел, а теперь оно обнажилось и стало внешним. Оно построено из субстанции мысленного мира и обладает органами восприятия этого мира, степень развитости которых зависит от культурного и духовного развития человека. В ментальном мире мысли человека немедленно воспроизводятся в определенные формы, ибо разреженная и тонкая материя этого мира есть та же, из которой состоят формы наших мыслей, она есть та среда,

в которой проявляется наше мышление, и материя эта складывается немедленно в определенные очертания при каждом воздействии на нее мысли. Вот почему каждый человек действительно создает сам свое видение окружающего и красота всего окружающего бесконечно повышается соответственно богатству и энергии его мысли. По мере того как человек развивает свои духовные силы, его видение окружающего постоянно обогащается. По мере того как человек развивает свои духовные силы, его видение окружающего становится все более и более утонченным и прекрасным; все ограничения в мысленном мире создаются самим человеком, и поэтому окружающий мир вокруг человека расширяется и углубляется одновременно с развитием и углублением его души.

Каждая душа может войти в соприкосновение с другой душой, лишь направляя свое внимание к ней. Это происходит не только с «быстротой мысли», но и с совершенной полнотой, если души стоят на одинаковом уровне духовного развития; вся мысль молниеносно переносится от одной души к другой, и каждая душа видит, как создается мысль в другой душе.

Ментальный мир — это не только мир светлой радости без малейшего намека на беспокойство, печаль, боль, но и тот мир, где человек продолжает развивать свой ум и нравственность. Все, что было ценного в умственных и нравственных переживаниях человека в последней его земной жизни, здесь подвергается глубокой внутренней переработке и постепенному превращению в определенные умственные и нравственные качества, которые он понесет с собой в следующее воплощение. И продолжительность пребывания человека в ментальном мире зависит от того количества материала, который необходимо переработать, — от количества чистых мыслей и эмоций, нравственных

и умственных благородных усилий и стремлений, рожденных в течение предыдущей земной жизни. Чем больше этого материала, тем больше продолжительность пребывания человека в этом мире.

7. ЧЕЛОВЕК СБРАСЫВАЕТ ПОСЛЕДНЮЮ ВРЕМЕННУЮ ОБОЛОЧКУ, И ЕГО ДУША ОКАЗЫВАЕТСЯ «ДОМА»

Когда сбрасывается последняя временная оболочка — ментальное тело, — человек переходит в такую подплоскость астральной плоскости, которая является, по существу, его «домом». Сюда он возвращается после путешествия в земной мир, куда он отправлялся как в школу, чтобы поучиться и набраться опыта. Здесь сам человек — его бессмертная часть — переживает, ничем не обремененный, свою собственную жизнь в полной мере того самосознания и видения, которых он успел достичь.

Эту подплоскость, место пребывания бессмертного человека, можно назвать миром абстрактного мышления, или миром причинности. Этот мир делится на три сферы, в каждую из которых попадают души, соответственно степени своей духовной эволюции. В первой сфере короткое время пребывает большинство из 60 миллиардов душ, составляющих всю массу человечества. Души этого большинства поднимаются (после того как временные оболочки сброшены) на мгновение в первую сферу, где вспышка воспоминания освещает все их прошлое и показывает причины и механизм движения их по пути духовной эволюции. Там же испытывается и вспышка предвидения, освещающая их будущее — они видят все возможные пути, по которым могут продвигаться в своем развитии. Не-

которая часть указанного большинства человеческих душ пребывает в первой сфере продолжительное время. Во время земного существования они своим положительным мышлением и благородной жизнью, образно выражаясь, подготовили тот посев, с которого жатва снимается именно в этой сфере астральной плоскости. Здесь они испытывают настоящую истинную жизнь человека, достойное существование самой души, не стесненной оболочками, которые принадлежат низшим мирам. И здесь человек узнает свое собственное прошлое и разбирается в причинах, которые он сам вызвал к жизни; он отмечает их взаимодействие и проистекающие из них последствия для настоящего и будущего. Во второй сфере пребывают продолжительное время души высокой ступени духовного развития, которые во время земного существования посвящали всю свою энергию высшей умственной и нравственной жизни. Для них уже нет покрова, скрывающего прошлое, их память совершенна и непрерывна. В третьей сфере пребывают очень продолжительное время души, достигшие чрезвычайно высокого духовного развития — это души Будды, Христа, Магомеда, Моисея и их ближайших учеников.

8. ЧЕМ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРЕБЫВАНИЯ ДУШИ В АСТРАЛЬНОМ МИРЕ. ВОЗВРАТ ДУШИ К НОВОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ТЕЛУ

Длительность пребывания человека после смерти в астральной плоскости зависит от степени его духовного развития. Примитивные люди быстро проходят через астральные подплоскости (от нескольких месяцев до нескольких лет) и вновь воплощаются в физическом теле, в то время как высокоразвитые люди

остаются надолго в астральной плоскости, внутренне обрабатывая большой нравственный багаж предыдущей земной жизни (для сравнения можно привести пример: двое находятся в музее изобразительных искусств — один ничего не смыслит в искусстве, быстро проходит мимо шедевров, выставленных в многочисленных залах, и покидает музей; другой длительное время наслаждается выставленными экспонатами и уходит с богатыми впечатлениями). Поэтому такие великие люди, которые известны нам под именами Моцарт, Бетховен, Лев Толстой, Пушкин, воплощаются на Земле раз в 100—200 лет, а такие величайшие души, как Будда, Христос, Магомед, Моисей, появляются на Земле раз в 2—3 тысячи лет.

Процесс воплощения в физическое тело (реинкарнация) для большинства людей — автоматический процесс, в котором люди сознательно не участвуют. Согласно законам эволюции, в основе которых лежит Творческая Воля Абсолюта, человеческой душе нужны трудные участки эволюционного пути, трудные задачи, чтобы на них испытать обновленное сознание и получить новый импульс для движения по пути духовного развития. Таким трудным участком эволюционного пути является жизнь в физическом теле. Кармический механизм, находящийся в шестом теле человека и дозирующий (соответственно степени духовного развития человека) длительность его нахождения во всех подплоскостях астральной плоскости, определяет условия и семью, в которых человек должен родиться (в соответствии с качеством его кармы на данном этапе). Предварительно человек как бы постепенно спускается из одной подплоскости в другую, строя с помощью своего кармического механизма и высокоразвитых душ соответствующие оболочки вплоть до астрального тела. При переходе из одной подплоскости в другую созна-

ние как бы отстраняется, человек как бы впадает в сон (душа не пробуждается немедленно ото сна после рождения — воплощения в очередном физическом теле, — годы детства она существует как бы в полусонном состоянии и окончательно пробуждается лишь где-то к 30-летнему возрасту; мы знаем, что Будда, Христос, Магомед, Моисей обрели свое космическое сознание лишь к 30-летнему возрасту).

Во время полового сношения высвобождается энергия (энергия выделяется Свадхиштханачакрой) с определенной длиной волны, которая совместно с генами оплодотворенной яйцеклетки воздействует притягательно на созревшее для реинкарнации существо, находящееся в астральной плоскости и вибрация которого (диапазон частоты вибрации определяется кармическим механизмом созревшего для реинкарнации существа) имеет такую длину волны, как и энергия, высвобождаемая при половом сношении. В результате происходит зачатие. Физическое тело дается человеку его родителями, причем они могут передать ему лишь физическую наследственность — характерные особенности той расы и нации, в которой человек вновь рождается. Эта единственная наследственность, которую человек получает от родителей, все остальное в новую земную жизнь он приносит сам. Умственные и нравственные качества не передаются от родителей к детям. Так, гениальность не бывает преемственной, она не передается от отца или матери к сыну или дочери. Вместо того чтобы быть завершением постепенно совершенствуемой семьи, гений появляется совершенно внезапно. Если он имеет потомство, то передает ему только свои телесные качества, а не душевные — ребенок гения часто рождается тупицей, а обыкновенные родители дают жизнь гению. О наследственных заболеваниях можно сказать следующее:

оплодотворенная яйцеклетка с дефектными генами через резонанс частот притягивает созревшую для воплощения душу, душу с дефектным духовным ядром (т. е. в кармическом механизме запрограммировано определенное расстройство физического тела).

Высокоразвитая душа, пребывающая продолжительное время во второй или третьей сфере подплоскости абстрактного мышления, абстрагируется от действия своего кармического механизма и сама выбирает условия и семью, в которых ей надлежит родиться (вновь воплотиться в физическом теле).

Глава 4

ЖИЗНЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПЛОСКОСТИ (физическом теле)

1. С ПОМОЩЬЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ВОПЛОЩЕНИЙ ЧЕЛОВЕК ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЕЕ ПОЛНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ

С помощью последовательности воплощений в физические тела человек приобретает все более полный жизненный опыт, который в промежутках между воплощениями, то есть во время нахождения в астральной плоскости, претворяется в его способности и характер. С этими способностями и характером человек является в новую земную жизнь, причем всякая новая жизнь, продолжая предыдущую, начинается с той ступени развития, на которой человек остановился в предыдущей жизни. Так происходит эволюционный процесс в духовном мире человека.

Многократно перевоплощаясь, человек проходит поочередно через все эпохи и расы (входящие в Великий цикл), через все цивилизации, все обществен-

ные положения, для того чтобы постепенно пройти все ступени духовного развития. Цивилизации в течение Великого цикла появляются и исчезают, для того чтобы стать для человека полем опыта, развить в нем те или иные качества, дать ему новые переживания в различных земных жизнях. Цивилизации играют особую роль на определенном этапе духовного развития человечества, а затем они, согласно плану, выработанному Всемирным разумом, разрушаются и исчезают в катаклизмах. Можно сказать, что все цивилизации служат как бы сценами в драме, написанной Абсолютом, чтобы люди, хорошо и правильно исполняя в них свои роли, смогли приблизиться к Абсолюту.

2. ВСЕ СВОИ ВОПЛОЩЕНИЯ ЧЕЛОВЕК ЗНАЕТ

Все свои воплощения человек знает. Но сознанию эти знания открываются для большинства людей на короткие мгновения, во время нахождения их в подплатности абстрактного мышления. Это разумно предусмотрено природой (Творческой Волей Абсолюта), ибо преждевременное знание своих воплощений может остановить дальнейшее развитие души, ввергнув душу в отчаяние в случае раскрытия какого-либо предательства в прошлом, или усилить самомнение, одно из самых преграждающих качеств по пути духовного развития.

3. ПЯТЬ КЛАССОВ ОБУЧЕНИЯ В ЗЕМНЫХ ЖИЗНЯХ ЧЕЛОВЕКА

Духовная эволюция человека проходит по определенному плану в соответствии с Творческой Волей Абсолюта. Выполняя этот план, человек изживает от-

дельные жизни в физических телах, и каждая его жизнь — как бы один день в школе вечной жизни. В этой школе люди учат уроки, необходимые для перехода из одного класса в другой.

Для людей, уровень сознания которых близок к уровню сознания животного, тема урока — изжить или по крайней мере резко снизить уровень эгоизма с его настойчивым «я хочу это». Эти люди учатся в первом классе. Они еще совершенно не развиты, их умственное развитие только в зачатке. Рождаются они среди дикарей и в полудивилизованных обществах, воплощаются много раз подряд в одной и той же подрасе, имеют небольшой перерыв между воплощениями (хотя и могут быть задержаны на долгое время в низшей сфере «тонкого» мира). Но после многих жизней в первом классе тема урока меняется; и урок, который человек должен постепенно выучить, — «не я, а мы»; он должен теперь научиться делиться с другими, а не требовать для себя одного. Второй класс — это люди заурядного развития, с ограниченным мировоззрением; умственный горизонт их не выходит за пределы их семей, государства или национальности. Перевоплощаясь много раз в одной и той же подрасе, они имеют небольшой отдых в астральной плоскости, продолжительность которого зависит от достигнутых в земной жизни успехов в их духовном развитии.

В первых двух классах обучается в настоящее время большинство всего человечества. Значительно меньше тех, кто проходит уроки в третьем классе. Урок, который проходят здесь, — это разделение бремени других людей, желание и стремление помочь им. Третий класс — это культурные люди, которые стремятся к каким-либо высоким целям, имеют какие-либо высокие идеалы; их умственный горизонт

расширился до понимания единства человечества. Перевоплощаются они два-три раза в каждой подра-се. Срок между воплощениями различный и может продолжаться до столетий и тысячелетий — в сред-нем пятьсот — тысяча лет.

Четвертый класс — люди, осознавшие свою сущ-ность, свое место во Вселенной, достигшие космичес-кого сознания. Для того чтобы ускорить свою духовную эволюцию, многие из них сознательно отказываются от длительного пребывания в астральной плоскости и пе-ревоплощаются тотчас после смерти.

Последний класс — люди, достигшие огромной духовной высоты. По существу, духовная эволюция для них закончена, и они, обладая огромной духов-ной силой и знаниями, а также огромными сенси-тивными способностями, помогают духовной эволю-цией отдельной группе людей и всему человечеству. Таких людей называют Великими Учителями; к ним относятся: Будда, Христос, Магомед, Моисей. Они не нуждаются в перевоплощениях и воплощаются лишь по своему желанию, когда возникает реальная угро-за существованию человечества на Земле.

Раздел 2

ВТОРОЙ ЭТАП ИСЦЕЛЕНИЯ — ОСОЗНАНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ И ПЯТИСТУПЕНЧАТОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Глава 1

СМЫСЛ И ЦЕЛЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ЗЕМНОЙ ЖИЗНИ. СТУПЕНИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. СМЫСЛ И ЦЕЛЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ФИЗИЧЕСКОМ ТЕЛЕ

Как было сказано выше, жизнь в физическом теле есть определенный урок, как бы определенное задание, которое нужно выполнить. Если человек успешно выполнял поставленные перед ним задачи, он двигался в своей эволюции быстрее; если он был менее успешен, он много раз возвращался в ту же обстановку, в те же условия (в которых он не имел успеха).

Да, конечно, духовное развитие для каждого человека в течение Великого цикла predetermined Творческой Волей Абсолюта. Но скорость процесса его духовной эволюции в течение Великого цикла зависит от степени усилий воли человека, направленных на ускорение своей эволюции. При отсутствии этих усилий или слабых усилиях человек большую часть земных жизней Великого цикла проводит в первых двух классах земного обучения и испытывает бесконечные физические и

моральные неудобства и страдания. Усилия воли человека, направленные на ускорение своей духовной эволюции, позволяют ему быстро достичь последних классов земного обучения и больших интервалов времени пребывания в астральной плоскости, что дает ему возможность большую часть времени Великого цикла жить истинной жизнью человека: в гармонии со Вселенной, почти не испытывая физических, моральных и духовных неудобств и страданий. Эти усилия воли человека, направленные на ускорение своей духовной эволюции, называются самосовершенствованием.

Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что смысл жизни человека на Земле — самосовершенствование, а цель его земного воплощения — достижение как можно более высокого уровня духовного развития посредством самосовершенствования.

2. СТУПЕНИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИ ИСЦЕЛЕНИИ ДУШИ

Самосовершенствование носит комплексный характер. В него входит пять направлений. Эти пять направлений можно назвать ступенями, так как для многих людей эти направления во времени не совпадают и следуют друг за другом в соответствии с ростом волевых усилий человека.

1-я ступень. Раскрепощение себя.

2-я ступень. Создание комфортного состояния души.

3-я ступень. Укрепление психики посредством аутогенной тренировки.

4-я ступень. Использование одного из системных методов.

5-я ступень. Участие в коллективных медитациях с целью воздействия на национальный эгрегор.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

□ □ □

С а м о в н у ш е н и е

1. РОЛЬ САМОВНУШЕНИЯ В САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Самовнушение является основным средством работы над собой в самосовершенствовании. По существу, все методы самосовершенствования основаны на самовнушении. На протяжении многих веков самовнушение использовалось в различных сферах деятельности человека: в религии, искусстве, педагогике, медицине. Самовнушение лежит в основе аутогенной тренировки, йоги, буддизма, даосизма и других систем совершенствования личности.

2. СУЩНОСТЬ САМОВНУШЕНИЯ

Существует выражение: «Ты таков, каким себя мыслишь». Имеется в виду, что качества характера человека, его самочувствие, эмоциональное состояние и тонус зависят от характера мыслей (активных или пассивных), преобладающих на определенном этапе жизни или в течение всей жизни. Сам процесс мышления и есть, по существу, самовнушение, так как ни одна мысль не пропадает даром, а оказывает определенное, соответствующее характеру мысли воздействие на источник мысли.

Эффективность самовнушения зависит от силы мысли и степени расслабления.

Мысли можно разделить на пассивные и активные. Пассивные мысли (случайные, разбросанные, вяло текущие) оказывают слабое воздействие, зато активные мысли (создаваемые сознательно и целенаправленно) сильно воздействуют на мыслителя, и сила воздействия пропорционально зависит от силы мысли. Следует отметить, что и определенные пассивные мысли, если они являются преобладающими в течение длительного времени, оказывают значительное влияние.

Наиболее эффективно самовнушение, когда активные мысли в виде целевых формул (мысли, несущие четкую осмысленную установку подсознанию) протекают на фоне состояния расслабления организма (расслабления мышц, сосудов, дыхания). Чем больше расслабление организма, тем податливее становится подсознание для целевых установок, так как «исчезновение» сознания, мешающего вводу целевых установок в подсознание, находится в прямой зависимости от степени расслабления организма.

Установки подсознанию могут быть выражены в виде слов или в виде мысленных представлений. Одновременное использование словесных формул и соответствующих им мысленных представлений усиливает самовнушение.

Сила установки и, следовательно, сила самовнушения находятся в прямой зависимости от степени желания (желания достижения поставленной конкретной цели), от степени концентрации внимания на установках для подсознания, а также от степени повторяемости установок.

Целенаправленные самовнушения (выполняемые человеком сознательно) могут быть реализованы в виде:

1) мысленного настроения на определенное психическое состояние или самочувствие, на определенное поведение, на определенную работу;

2) аутогенной тренировки, где мысленные установки протекают на фоне той или иной степени расслабления организма;

3) медитации — психического состояния, при котором человек способен сосредоточиться на чем угодно по своей воле либо не думать о том, что может в данный момент помешать (слово «медитация» происходит от греческого «медомай», означающего «о чем-либо размышлять», и является аналогом санскритского термина «дхияна», означающего «размышление, углубление»; темой для медитации может быть все что угодно, поэтому число конкретных ее форм достаточно велико).

3. ЙОГОВСКОЕ САМОВНУШЕНИЕ

Самовнушение является основой почти всех упражнений йоги.

Перед выполнением каждой йоговской асаны следует расслабиться в позе Шавасана в течение 5—10 секунд и выполнить короткую мысленную установку на получение максимального эффекта от выполнения асаны. Установка должна быть такого плана: «Сейчас я буду выполнять асану, которая даст энергию и бодрость, укрепит мой организм и оздоровит меня (оздоровит тот или иной орган)». Сама техника выполнения асаны включает в себя: последовательность движений и положений тела, полное йоговское или произвольное дыхание и, наконец, самовнушение в виде мысленных представлений объекта воздействия асаны (представления той части тела или органа тела, которые оздоравливаются с помощью асаны).

Упражнения Пранаямы также немислимы без использования самовнушения. Так, например, при вы-

полнении полного йоговского дыхания мы мысленно представляем, как прана в виде серебристо-голубой субстанции одновременно с вдохом проходит через тело человека (в основном через нос и через дыхательные органы) и усваивается в солнечном сплетении, а затем эта прана одновременно с выдохом из солнечного сплетения распространяется по всему телу, укрепляя и очищая от токсинов каждую клетку тела.

В Пратъяхаре (пятой ступени йоги) йог добивается такого состояния, при котором ум освобождается от чувственного восприятия. Сущность Пратъяхары в следующем.

Когда мы всецело заняты какой-либо мыслью или внутренним объектом, мы перестаем сознавать весь внешний мир: наше сознание у н и т а р н о, т. е. в состоянии воспринимать только одну вещь в данный момент, но оно беспокойно, непрерывно пере скакивает от одного предмета к другому — отсюда и происходит восприятие мира. Весь секрет Пратъяхары состоит в том, чтобы увеличить и усовершенствовать нашу силу внутренней поглощенности.

По существу, Пратъяхара есть сущность всей йогической практики. Вся йога есть, таким образом, одна непрерывная Пратъяхара, постепенно углубляющаяся и доходящая до апогея в Самадхи, которая и есть, в сущности, глубочайшая и совершенная Пратъяхара. Это подтверждается тем, что Пратъяхара, Дхарана (сосредоточение) и Дхияна (медитация) представляют собой части одного и того же постепенно углубляющегося процесса. Причем эти части при достаточно большом опыте не имеют четкой границы. Только у тех, кто имеет малый опыт занятий в раджа-йоге, сначала наступает Пратъяхара, затем начинается Дхарана, потом медленно начинается Дхияна, результатом которой может быть состояние Самадхи (сверхсозна-

тельное состояние). У тренированного йога в процессе достижения Самадхи невозможно указать, где кончается Пратьяхара и начинается Дхарана, где Дхарана кончается и начинается Дхьяна, где кончается Дхьяна и начинается Самадхи. Тому, кто прошел всю предварительную тренировку (Яма, Нияма, Асаны, Пранаяма) и пробудил Кундалини, достаточно лишь сосредоточить ум и прану в определенной точке. Он достигает состояния, при котором мысли и дыхание замирают, Кундалини поднимается до определенного нервного центра — чакры, и он погружается в глубокую медитацию, в которой сливаются воедино Пратьяхара, Дхарана и Самадхи. Тот, кто принимается за Дхьяну без указанной подготовки (в том числе и без освоения Пратьяхары), несмотря на все усилия, достигнет ничтожных результатов.

Методика Пратьяхары следующая.

1-й этап. «Разрешение уму блуждать». Наблюдайте за умом, следите за тем, что он думает. Если вы в упор взглянете на мысль, она остановится. Но не старайтесь останавливать мысли, будьте только свидетелем. Стойте как бы в стороне, и мысли исчезнут.

Если соотносить вышесказанное с сосредоточением (учитывая, по существу, неуловимую грань между Пратьяхарой и Дхараной), то может показаться, что техника первого шага освоения Пратьяхары противоречит основному принципу концентрации, согласно которому ум должен не разбрасываться, а сосредоточиться на одном. Однако путем практики мы убедимся, что это не только не противоречит, но является сущностью концентрации мысли. Ведь последующая за Пратьяхарой Дхарана не есть механическое пригвождение мысли к одной точке, отчего мысль и мее

и погружается в оцепенелую неподвижность, а представляет собой постоянное и неуклонное углубление сознания в объект концентрации, движение ума внутрь данной точки. Это совершенно ясно чувствуется во время упражнения в Дхаране (по мере того как углубление ума, движение сознания становится все более и более неуклонным, оно постепенно замедляется, пока не останавливается совершенно в Самадхи).

В результате освоения первого этапа Пратъяхары ум приобретает способность внутренней сосредоточенности вне какого-либо объекта. Этим Пратъяхара и отличается от Дхараны, которая есть сосредоточенность на самом объекте.

2-й этап. «Достижение отделения чувств от ума». На этом этапе нужно использовать определенные упражнения, цель которых — отключение органов чувств. Для отключения воздействия внешнего мира через зрение могут быть использованы следующие упражнения.

У п р а ж н е н и е 1. Смотреть на красивое лицо, но не допускать, чтобы образ красоты дошел до сознания в виде красоты.

У п р а ж н е н и е 2. Сидя у окна с видом на улицу, смотреть перед собой, устремив в какую-нибудь точку безразличный взгляд. Что бы ни представилось взору, необходимо оставаться безучастным, т. е. не чувствовать никакой мысленной реакции из зрительного впечатления, случайно попадающего в поле зрения.

Относительно этих упражнений можно сказать следующее.

Всякий зрительный образ вызывает в нашем сознании определенное удовольствие или неудовольствие, которое может быть в самой тонкой степени и форме, но так или иначе в виде внутреннего одоб-

рения или неодобрения всегда присутствует в сознании. Посмотрите перед собой, и вы убедитесь, что даже независимо от ваших мыслей один вид голой стены, мебели, цветов или человеческого лица вызывает совершенно различные внутренние ощущения. Если вы можете удержать сознание от превращения его в различные формы ощущений сообразно с различными предметами, если вы можете воспринимать всякие зрительные впечатления одинаково безразлично — вы достигли Пратьяхары в отношении отключения зрительных впечатлений.

После освоения упражнений по отключению зрительных впечатлений следует освоить аналогичные упражнения по отключению впечатлений от остальных органов чувств.

В результате освоения Пратьяхары человека перестают затрагивать физические страдания и, что очень важно, человек начинает познавать свою духовную силу.

Дхарана представляет собой фиксирование ума на внешнем предмете или на внутренней точке.

Дхарана непосредственно вытекает из Пратьяхары, и овладение Дхараной возможно после овладения Пратьяхарой. Если упражняющийся сразу начинает с Дхараны без предварительной практики в Пратьяхаре, он столкнется с большими затруднениями; если же он сначала овладеет Пратьяхарой, он незаметно для себя придет к Дхаране и после непродолжительного упражнения в ней, естественно, переходит на высшие ступени — Дхияну и Самадхи.

Для овладения Дхараной йога предлагает пять упражнений (соответственно пяти органам чувств). Концентрация внимания в этих упражнениях осуществляется: 1) на чувстве обоняния (кончик носа); 2) на чувстве вкуса (кончик языка); 3) на чувстве осязания (середина языка); 4) на чувстве слуха (ко-

рень языка); 5) на чувстве зрения (мягкое небо). Очередность выполнения упражнений соответствует порядку возрастания трудности их освоения. Необязательно осваивать все пять упражнений одно за другим, достаточно довести до успешного выполнения одно из упражнений.

Первое упражнение — концентрация на чувстве обоняния (в кончике носа) — выполняется следующим образом: старайтесь почувствовать кончик вашего носа. Не пробуйте ни представлять его себе, ни думать о нем, просто чувствуйте его. Через несколько секунд вы действительно начинаете чувствовать кончик носа явственнее, чем все остальное тело. Теперь сосредоточьтесь на этом ощущении и забудьте обо всем на свете.

Старайтесь вчувствоваться в это ощущение, следя за всеми изгибами этого ощущения. Вы действительно откроете целую гамму ощущений, следуйте за ними, не прерывая процесс вчувствования ни на одно мгновение.

При этом вы заметите: чем глубже погружаетесь в ощущение, чем больше сосредоточиваете на нем сознание, тем более замедляется дыхание во время упражнения. Сначала вам кажется, что вдох до такой степени замедляется, что вот-вот остановится. После нескольких секунд почти полной остановки дыхания начинается медленный выдох, который, однако, протекает быстрее, чем вдох.

В течение каждого из процессов вдоха, задержки после вдоха-выдоха степень сосредоточенности не остается одной и той же: с удлинением вдоха она постепенно усиливается, достигая в моменты задержки после вдоха максимума интенсивности, и вместе с выдохом постепенно ослабевает, падая почти до нормального состояния к концу выдоха.

Таким образом, интенсивность концентрации на ощущении все время идет волнами, то повышаясь, то понижаясь. Необходимо следить за тем, чтобы более сгладить резкость переходов от вдоха к выдоху, и тем поддерживать степень концентрации по возможности на одном уровне.

После достаточной практики вы сможете совершенно незаметно переходить от процесса вдоха к процессу выдоха и обратно (подробное пояснение по поводу дыхания Кевали, которое используется здесь, дается ниже). В процессе упражнения необходимо стараться усилить сосредоточение. Тогда ощущение кончика носа, на котором мы сосредоточиваемся, также начинает усиливаться, доходя даже до некоторой болезненности, которая, впрочем, совершенно безвредна.

Длительность этого упражнения — 10—15 минут каждый день, лучше всего заниматься утром (но не сразу после сна, а спустя полчаса после завтрака). Можно заниматься вечером, но не сразу после еды и не перед сном.

Через несколько дней в результате этого упражнения внезапно придет в высшей степени приятный аромат, который невозможно объяснить никакими известными причинами или предметами, или обстановкой (йоги объясняют это тем, что усиленный ток праны направляется к точке сосредоточения и начинает раздражать кончик обонятельного нерва. Это раздражение в конце концов вызывает проблеск эфирно-астрального запаха). Этот аромат до такой степени приятен и тонок, что, хотя он и возникает всего на одно мгновение, он приводит упражняющегося в восторг, давая ему сильнейшее побуждение к дальнейшим опытам. На следующий день или даже несколько дней этот удивительный запах не появляется, но после постоянных упражнений снова возвращается.

Длительным занятием данным упражнением можно прийти до умения вызывать запах немедленно и задерживать его на некоторое время. Меняется также и характер запаха по мере продолжения этого опыта: запах на дальнейшей стадии занятий может быть изменен по желанию. Наконец развивается способность «яснообоняния», т. е. способность определения запаха вещей, находящихся на значительном расстоянии, недоступном для обычных чувств.

Аналогично выполняются упражнения сосредоточения внимания на чувствах вкуса, осязания, слуха, зрения. При сосредоточении внимания на чувстве вкуса начинает проявляться чудесное ощущение вкуса, при сосредоточении на чувстве осязания — состояние наслаждения, которое приблизительно можно сравнить с ощущением в редчайшие моменты истинной любви или высоким наслаждением искусством. При овладении двумя последними упражнениями (сосредоточением внимания на чувстве слуха и на чувстве зрения) занимающиеся ощущают независимо от времени и места: 1) сначала звуки, мелодии, а затем даже фрагменты симфоний; 2) сначала кусочки картин, пейзажей, затем задуманные и желаемые картины и в конце концов даже подлинные картины и события. Понятно, что указанные два последних упражнения способствуют приобретению способностей яснослышания и ясновидения.

Следует учесть, что упражняться в концентрации внимания параллельно на двух чувствах нежелательно. Упражнения должны осваиваться последовательно, одно за другим, иначе занимающийся не достигнет успеха ни в одном упражнении.

Дхьяна (медитация) считается седьмой ступенью йоги; медитация следует за концентрацией (а концентрация растворяется в медитации).

Шри Свами Шивананда утверждал: «Если вы медитируете по полчаса в день, то вы можете выстоять в битве за жизнь в мире. Устраняется боль, страдание, печаль и укрепляется нервная система».

Поскольку Дхияна как состояние ума вытекает из Дхараны, вернее является продолжением Пратьяхары при помощи Дхараны, которая есть лишь усилие, поддерживающее связность отдельных звеньев Дхияны, подобно тому как нить сдерживает нанизанные на нее бусы, то и само упражнение в Дхияне сводится, строго говоря, к упражнению в Дхаране как бы к высшей стадии ее. Это можно пояснить на примере углубления упражнения сосредоточения на чувстве обоняния. Если мы сосредоточиваем внимание на ощущении кончика носа при исключении ощущения всего тела — это Пратьяхара. Когда мы углубляемся в это ощущение, стараясь не прекращать его, это усилие есть Дхарана, в результате которой наступает определенный психический эффект (аромат). Если мы настолько усиливаем Дхарану, что эти отдельные проблески сверхчувственного восприятия соединяются в одно целое, которое тогда начинает представлять собой некоторую последовательность, известную гамму ощущений, — это будет Дхияна. Наконец, если в результате этой цепи ощущений мы настолько углубляемся в этот процесс, что нам открывается скрытая суть, или смысл, этого сверхчувственного восприятия, это уже Самадхи.

Аналогичное пояснение можно дать на примере Тратаки. Если мы возьмем объект или картину, по деталям которой пройдем скользящим взглядом, то это Тратака (по Сахарову, Тратака 1). При этом мы используем природную тенденцию глаз и сознания скользить с одного предмета на другой. Если мы вслед за этим закроем глаза и повторим этот же самый

процесс мысленно, это Тратака 2. Если мы хотим перейти к концентрации (Дхаране), сознание должно быть привязано к одному месту. Но сознание невозможно надолго привязывать. Если это привязывание в обычных условиях длится 2—3 секунды, то длительность в 12 секунд уже есть ступень Дхараны. Но чтобы привязывание растянуть еще больше, нужно снова воспользоваться тенденцией движения читты (мыслительной субстанции). Так как она остается привязанной извне, движение идет внутрь, или, как это выразил Патанджали, «растягивается в направлении понятия», то есть направлена на внутреннюю сущность объекта — «вещь в себе». Это и есть смысл тайны Дхияны. А познанная внутренняя суть объекта — это Самадхи.

Итак, единственная возможность упражнения в Дхияне есть усиление, углубление Дхараны. Поэтому и упражнения, предписываемые Дхияной, представляют собой как бы дальнейшую стадию Дхараны.

В качестве основного упражнения для достижения состояния Дхияны йоги рекомендуют Тратаку (как было сказано выше, это фиксирование глазами какого-либо объекта) с использованием в качестве объекта: 1) образов божеств; 2) изображений отдельных чакр; 3) начертания слова Ом или изображения черного кружка; 4) пламени свечи, диска луны, звезды (следует сказать, что Тратака, помимо того что является средством достижения состояния Дхияны, является также очень полезным упражнением для физического здоровья и психики; с помощью Тратаки улучшается зрение, развивается сила воли). Причем наибольший эффект в достижении состояния Дхияны дает Тратака с использованием первых двух вышеперечисленных объектов, так как эти объекты в силу своей насыщенности многими деталями, сочными и

яркими красками (каждая деталь и цвет имеют определенную смысловую нагрузку) дают возможность сознанию не прерываться ни на мгновение, не отклоняться в сторону, не допускать посторонних мыслей.

Вот как представляют йоги чакры во время медитации (вы увидите, как сложны и наполнены красками чакры, хотя мы даем здесь довольно упрощенное описание изображения чакр).

Муладхарачакра: во время медитации йог представляет себе в самом конце позвоночного столба четырехлепестковый лотос темно-красного цвета. На каждом из лепестков начертано по букве санскритского алфавита. В середине его желтый квадрат. В квадрате — белый слон с семью хоботами. Обрамляют слона стороны огненно-красного, излучающего свет треугольника. Внутри треугольника над слоном — цилиндрическое тело цвета морской волны, один край которого закруглен. Вокруг цилиндра — в виде змеи обвивающая его тремя с половиной кольцами спящая Кундалини-Шакти (скрытая психическая энергия), закрывающая своей головой вход в Сушумну (центральный канал в позвоночнике).

Свадхиштханачакра: в Сушумне, в районе крестца, находится шестилепестковый лотос алого цвета. В середине цветка — белый полумесяц, обращенный рогами кверху.

Манипурачакра: в Сушумне, в области пупка, — черный десятилепестковый лотос, в котором находится огненно-красный, как рдеющее солнце, треугольник со свастиками на сторонах.

Анахатачакра: в Сушумне, в области сердца, — красный двенадцатилепестковый лотос, в нем — сизо-синего цвета шестиугольная звезда.

Вишудхачакра: в Сушумне, у основания горла, — шестнадцатилепестковый лотос дымчато-огненного цвета, в цветке — белый треугольник, в треугольнике — серый круг.

Аджначакра: в конце Сушумны, в середине головы, напротив ямки во лбу между бровями, — лунного цвета двухлепестковый лотос, в круге — белый треугольник.

А вот как скользит и постепенно перемещается сознание внутрь объекта в Тратаке с использованием образа Божества. Сядьте в удобную позу и смотрите, сконцентрировав внимание на картине с образом Христа. Смотрите, пока не устанут глаза. Перемещайте взгляд и внимание по деталям портрета: по волосам, бороде, глазам, рукам, телу, ногам, по нимбу над головой и т. д. Затем закройте глаза и попытайтесь представить увиденное. Думайте о божественных качествах Христа, таких как любовь, великодушие, сострадание и терпение. Думайте о различных фазах его жизни и чудесах, которые он выполнял, о сверхъестественных силах, которыми он обладал. Повторяйте это снова и снова.

При описании изображения чакр (еще раз повторяю, изображение чакр приводилось здесь в схематичной форме) и портрета божества мы обращали особое внимание на детализацию чакр и портрета. Это важно, так как для индийского йога каждая деталь умственных картин чакр и образа божества в процессе медитации еще расширяется и дополняется тонкими и красочными чертами, наполняется глубоким смыслом — и это все ведет к облегчению задачи управления сознанием.

В сравнении с указанными выше объектами йогической медитации (чакры, образы божества) объекты медитации в виде какого-либо предмета или какой-

либо отвлеченной идеи (медитация с такими объектами практикуется в основном на Западе) дают недостаточный эффект в медитации. Индийские йоги, веками практиковавшие контроль мысли, приступают к отвлеченной медитации лишь после освоения медитации на указанных выше образах (чакры и образы божества). Способность медитации приобретается тем легче, чем сложнее ход мысли во время медитации. Ум должен быть все время занят, иначе он начинает рассеиваться. Начиная с неуклонного следования за невольной работой мысли в Пратьяхаре, сознание, не останавливаясь ни на минуту, постепенно переходит к самопроизвольной работе мысли в Дхияне, в то же время все более и более замедляя движение мыслей, пока не приведет мысли к полной остановке в Самадхи. Такая остановка сознания, ведущая к Самадхи, возможна при овладении медитацией над конкретными образами, а не над абстрактными идеями.

В качестве объекта абстрактной медитации может быть величественность океана, свет солнца, дыхание. Следующий ход мыслей предлагается в медитации над дыханием. Проследите за ходом дыхания. Вы услышите звучание «Сохам». «Сохам» означает «Я есть Он». Дыхание напоминает вам о вашем единстве с Абсолютом. Вы бессознательно повторяете «Сохам» 21 600 раз в день со скоростью 15 «Сохам» в минуту. Свяжите идеи о жизни, знании, физической и духовной чистоте, мире, совершенстве, любви с «Сохам». При повторении мантры «Я есть Он» отождествляйте себя с Абсолютом.

Медитация над ОМ является промежуточной между конкретной медитацией (медитацией над конкретными образами) и абстрактной медитацией. Медитация протекает следующим образом. Напишите крупно ОМ на листе бумаги и поместите лист перед собой.

Сконцентрируйте внимание на надписи ОМ. Размышляйте об ОМ. Когда вы думаете об ОМ, связывайте с ним мысли о вечности, бессмертии. Все звуки — это эманация ОМ. Представьте себе, что ОМ — это лук, ум — стрела, Абсолют — цель. Тщательно прицельтесь в цель, и как стрела воссоединяется с целью, так и вы соединитесь с Абсолютом.

Йоги рекомендуют заниматься медитацией рано утром между 4 и 6 часами, считая, что в это время ум спокоен и свеж.

Не рекомендуется заниматься медитацией людям, ощущающим в себе отсутствие чувства меры, лень.

Практика медитации ведет к приобретению экстра-сенсорных способностей. Это один из главных способов раскрытия сверхчувственного восприятия (правда, некоторые авторитеты, и в частности Шивананда, считают, что использование этих сил для достижения любых целей является препятствием на пути к высшей цели йоги — достижению Самадхи, и тот, кто хочет достичь Самадхи, должен подавлять экстра-сенсорные способности).

В процессе медитации занимающийся может испытать необычные ощущения: услышать различные звуки (флейта, колокол, барабан и т. д.), увидеть свет (всех цветов радуги) или огни. При медитации можно почувствовать восторг и экстаз. Возможны и вспышки озарения. Освоившие йоговскую медитацию имеют приятный голос, хороший цвет лица, ясный ум.

Дхарана, Дхияна и Самадхи (концентрация, медитация и экстаз), направленные на один и тот же объект, сливаются в один процесс, называемый Самьямой. Любая правильная медитация должна быть погружением сознания в объект, которое начинается концентрацией (Дхарана) и оканчивается в экстазе (Самадхи).

Патанджали в «Йога-сутре» указывает на 4 ступени медитации: грубоматериальная, световая, точечная, тонкоматериальная.

На первой ступени медитации отсутствует видение световых эффектов. В качестве технического приема, помогающего погружению сознания в объект, известный раджа-йог Борис Сахаров подчеркивает необходимость использования дыхания Кевали: на стадии сосредоточения — Кевали 1, на стадии медитации — Кевали 2. Поясним суть дыхания Кевали.

Кевали 1. Прежде чем выполнять непосредственно Кевали 1, нужно несколько недель каждый день тренироваться в упражнении Тала-юкта, являющемся предварительным упражнением, помогающим освоению Кевали 1 (кроме того, Тала-юкта является прекрасным успокоительным средством: успокаивается нервная система; успокаиваются лицевые нервы; расслабляются лицевые мышцы, и общее выражение лица становится спокойным, гармоничным; голос становится яснее, чище и выше). Тала-юкта — маятниковое дыхание, длительность вдоха и выдоха одинаковы. При вдохе и выдохе мысленно представляем себе маятникообразное качание, проходящее через тело туда и обратно. По мере освоения Тала-юкты постепенно растягиваем качок по длительности до 4, 5, 6 и т. д. секунд до тех пор, пока один качок не перейдет во второй и дыхание станет непрерывным. Этот непрерывный способ дыхания, при котором грудная клетка длительное время остается растянутой, и есть уже Кевали 1.

После освоения Тала-юкты отрабатывается непосредственно Кевали 1, при котором легкие уже автоматически должны застывать в чрезвычайно медленном вдохе, который затем непрерывно переходит в выдох. Стираются границы между вдохом и выдохом, и наоборот.

Кевали 1 является необходимым средством длительного удерживания внимания на одном предмете. Кевали 1 как бы ведет и удерживает внимание на объекте, при этом способность концентрации имеет свой кульминационный момент при кажущемся полном прекращении вдоха и имеет минимум на почти стертой границе между выдохом и новым вдохом.

Кевали 2 — это так называемое «незаметное» дыхание, которое сопровождает медитацию и содействует ее развитию. Кевали 2 характеризуется максимальным расслаблением дыхательных органов (обусловленное опущением грудной клетки), при котором дыхание почти прекращается, становится почти незаметным. Это высшая ступень йоговского дыхания.

Как достичь Кевали 2? Нужно отрабатывать это дыхание, обращая внимание на затаенность дыхательного процесса. Но главное — это полное освоение Кевали 1. Когда достигнута предыдущая ступень дыхания (Кевали 1), следующая ступень дыхания (Кевали 2) получается как бы сама собой (естественно, при определенной мысленной установке на выполнение Кевали 2). Если вы посредством постепенно увеличивающегося вдоха добились необходимого расширения легких до их максимальных границ (в Кевали 1), то это ведет к тому, что дыхательные органы как бы сами собой расслабляются, «спадают» и получается ощущение, что вы как будто бы не дышите (а это уже Кевали 2).

На второй ступени медитации объект медитации помещается в одну из чакр, чаще всего в сердечную чакру — Анахатачакру (иногда объект медитации помещают между бровями). Объект медитации видится в этом случае как бы в окружении излучаемого света (отсюда название ступени медитации — световая).

На этой ступени происходит процесс пробуждения Кундалини-Шакти (энергии в нижней чакре). Вслед-

ствии концентрации внимания жизненная сила из чакры, в которую помещен объект медитации, через все нижерасположенные чакры опускается до Муладхарачакры (район копчика), где эта жизненная сила ощущается как сильный внутренний жар. В процессе медитации этот жар начинает подниматься по спинно-мозговому каналу от чакры к чакре (как бы пробуждая, раскрывая их). Ощущение жара может быть сильным, упражняющийся может ощущать свое тело как бы объатым пламенем (при ведении медитации нужно держать включенным «сторожевой пункт сознания», чтобы не допустить очень сильного ощущения жара в чакрах, иначе можно их повредить).

На третьей ступени медитации (точечной) внутренний жар (Кундалини-Шакти) достигает места середины бровей (Аджначакра) и далее поднимается до Сахасрарачакры. Занимающийся видит между бровями восходящее пламя, сияющее как солнце (слово «точечная» от слова «точка» или «капля», обозначающего форму пламени).

На четвертой ступени медитации (тонкоматериальной) упражняющийся становится единым с объектом своей медитации, то есть воспринимающий сливается с воспринимаемым (воспринимающий, восприятие и воспринимаемое становятся единым). Этот процесс единства наступает, когда жар (пламя) Кундалини-Шакти достигает шишковидной железы (Сахасрарачакры) и начинает ее открывать. Это высшая ступень медитации (Дхияны) и начало Самадхи.

Следует заметить, что в процессе Дхияны вместо видения пламени может быть видение прекрасного свечения красок.

Вслед за Дхияной следует Самадхи. Что же такое Самадхи? Все формы высшей йоги (раджа-йога, бхакти-йога, жнани-йога, карма-йога) и виды йоги (ин-

дийская, буддийская, японская, тибетская) объединяет одна и та же высшая цель — достижение особого состояния, называемого Самадхи. Современные исследователи по-разному словесно определяют Самадхи. Одни из них определяют Самадхи как «сверхсостояние» или «достижение космического сознания», другие предпочитают обозначать Самадхи как «экстаз» или «транс». Во всех йоговских текстах подчеркивается, что состояние Самадхи не поддается словесному описанию. «Самадхи есть вид созерцания, в котором нет ни «здесь», ни «там», это озарение, спокойное, как океан, это сама «Пустота», — говорится в «Куларнаве-Тантра». О том, что в этом состоянии для человека нет ни дня, ни ночи, ни голода, ни жажды, говорится в другом трактате: «Йог, пребывая в Самадхи, не воспринимает запахов, вкусов, прикосновений, форм, звуков; он не отличает себя от других... не подвержен воздействию времени, не затрагивается любым действием и ничему не подвластен» (перевод с санскритского А. Кондратова). Шри Свами Шивананда определяет Самадхи как состояние сверхсознания, состояние единения «Я» с Абсолютом («Я» и ум растворяются»), при котором наступает полное блаженство, радость и мир.

В Самадхи имеется четыре ступени (согласно классификации Бориса Сахарова, автора нескольких книг о йоге, среди которых выделяется книга «Великая тайна»; Сахаров сам переводил с санскритского древние йоговские тексты): экстаз с «размышлением», экстаз с «раздумьем», экстаз с «наслаждением», экстаз с «самозабвением».

На первой ступени Самадхи занимающийся видит образы и картины, которые кажутся ему странными и непонятными. Полученные при этом познания сопровождаются как бы раздумьем (сомнением), так

как еще не известно, что за познания (знания) означают эти странные образы и картины.

На второй ступени Самадхи йог видит образы и картины в движении, как будто ему открывается новый мир. Это тонкоматериальный мир представлений, мыслей и желаний, так называемый «астральный мир». После некоторого времени «раздумья» появляются проблески познания смысла образов и картин.

На третьей ступени образы и картины светятся нежным, неослепительным цветным сиянием (астральный свет). Чем дальше развивается ступень, тем более светящимися, яркими становятся видения, тем яснее смысл видимого и шире, яснее получаемые познания и тесно связанные с ними психические силы (силы сиддхи, т. е. экстрасенсорные способности; силы сиддхи являются следствием состояния Самадхи: в медитации при подходе к Самадхи открывают чакры, а это дает сверхчувственное восприятие). Характерным ощущением на этой ступени является ощущение радости и наслаждения (отсюда название ступени — экстаз с «наслаждением»).

На четвертой ступени достигается полное просветление: в этом состоянии йог как бы видит без глаз, слышит без ушей, ощущает без кожи — наступает ощущение безграничного счастья и ощущение знания всего.

Из состояния Самадхи самому занимающемуся выйти невозможно. Ромен Роллан в жизнеописаниях знаменитых индийских учителей йоги Рамакришны и Вивекананды, рассказывая об их увлечениях Самадхи, подчеркивал, что каждый выход из состояния Самадхи тем и другим осуществлялся с помощью находившихся рядом учеников.

Каждому занимающемуся йогой следует твердо усвоить следующее.

1) Прежде чем выполнять Самьяму, ведущую к Самадхи, нужно обязательно освоить базовую часть йоги — хатха-йогу (Рамакришна и Вивекананда пренебрегали хатха-йогой, не уделяли достаточного внимания здоровью тела, в результате чего увлечения Самадхи привели того и другого к болезни).

2) Выполнять Самьяму, ведущую к Самадхи, можно только в присутствии опытного специалиста по йоге.

4. ЙОГОВСКИЕ САМОВНУШЕНИЯ ПРИ ПРИЕМЕ ПИЩИ, ВОДЫ И НА ПРОГУЛКАХ

Йоги сопровождают процесс приема пищи и питья воды определенными самовнушениями.

При приеме пищи самовнушение необходимо для лучшего усвоения и извлечения праны из пищи. Согласно йоговской концепции приема пищи есть нужно медленно, внимательно (концентрируя внимание на пище). Нужно мысленно представлять, что при пережевывании извлекается все количество праны, заключенное в пище.

В течение дня желательно выпивать 0,8—1 л воды. Воду пьют маленькими глотками, мысленно повторяя: «Я снабжаю свое тело влагой, которая необходима ему для правильного функционирования. Эта забота о теле вознаградится: здоровье мое улучшится».

Каждое утро следует выпивать стакан воды для лучшего функционирования кишечника. Питье воды сопровождается самовнушением — словесным обращением к кишечнику: «Я очищаю тебя, я даю тебе достаточно влаги для правильного функционирования. Я придерживаюсь этой регулярной привычки, чтобы ты мог правильно действовать». При этом нужно поглажи-

вать живот правой рукой по часовой стрелке. Похлопав несколько раз в области кишечника, повторить несколько раз: «Ты должен повиноваться».

На каждой прогулке при утреннем солнце следует наслаждаться солнцем: поднять голову, откинуть назад плечи и, вдыхая насыщенный праной воздух, мысленно повторять слова, создавая в уме соответствующий образ: «Я купаюсь в прекрасном солнечном свете природы и пью из него жизнь, здоровье, крепость и жизнеспособность. Этот солнечный свет делает меня сильным и наполняет энергией. Я чувствую в себе приток праны. Я чувствую, как прана разливается по моему организму с головы до ног, укрепляя мое тело. Я люблю свет солнца и наслаждаюсь им».

На прогулке при отсутствии солнца (но при наличии чистого воздуха) самовнушение выражается в следующих фразах, произносимых мысленно (при соответствующем мысленном воображении): «Я дитя природы. Природа дает мне этот чистый воздух, чтобы стать крепким и здоровым. Я вдыхаю в себя здоровье, силу и энергию. Я наслаждаюсь ощущением обвевающего меня свежего воздуха и чувствую на себе его благотворное влияние. Я дитя природы и наслаждаюсь ее дарами».

5. ПРИМЕНЕНИЕ САМОВНУШЕНИЯ ДЛЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНЫ ТЕЛА

Согласно йоговским представлениям, каждая клетка тела обладает своим разумом. Существует коллективный разум групп клеток и, естественно, коллективный разум клеток, входящих в состав любого органа тела, то есть разум любого органа тела.

На наличии у органов тела разума основано использование метода самовнушения, который может быть назван «Оздоровление органов тела самовнушением».

Методика этого метода следующая. Обращайтесь к любому органу своего тела мысленно или вслух; при этом отдайте твердое, ясное приказание, выражающее полностью то, что вы от него требуете; повторите это приказание несколько раз тоном, не допускающим возражения; для более усиленного привлечения внимания клеток можно слегка похлопать или погладить ту часть тела, где находится орган. Слова помогают составить умственную картину того, что вы хотите выразить; образ этой умственной картины идет через нервную систему к месту расстройства, где воспринимается не только группой клеток, но и отдельными клетками. Сюда же стремятся усиленные потоки праны и питания (через кровь), направленные сосредоточенным вниманием.

Нет необходимости произносить какие-то обязательные формулы: говорите то, что вам покажется наиболее подходящим, и вкладывайте в слова как можно больше убедительности и непреклонной воли. Если вы не знаете, как сформулировать приказание, вы можете составить его приблизительно в таком роде: «Я чувствую облегчение, боль утихает, она должна совершенно утихнуть». Если вам неясно, какой орган причиняет страдание, то, во всяком случае, можно найти область расстройства и направить туда ваше приказание. Не обязательно знать название органа — обращайтесь к нему во втором лице. Этим методом самовнушения можно оздоравливать любой орган тела.

Приведем примеры применения данного метода самовнушения.

1) Оздоровление печени. Потирайте слегка ладонью место печени и с твердостью говорите: «Печень, ис-

полный лучше свою работу. Ты слишком медлительна, и я тобой не доволен. Теперь ты должна работать лучше. Работай, работай». Клетки печени (по йоговскому представлению) имеют упрямый характер, и здесь необходимо твердое приказание.

2) Желудок имеет клетки с более развитым разумом, чем печень. Поэтому обращения к желудку должно быть несколько мягче, чем к печени.

3) Оздоровление сердца. Группа клеток сердца обладает большей разумностью, чем клетки печени и желудка. С ними нужно обращаться гораздо почтительнее. Скажите сердцу о вашей надежде, что оно станет лучше работать; скажите это мягко, избегая резких выражений и понуканий.

Интересен по этому поводу рассказ И.Я. Евтева-Вольского, одного из первых советских йогов (И.Я. Евтеев-Вольский, будучи очень больным, начал заниматься йогой в 60 лет; занятия йогой укрепили его здоровье и позволили раскрыть его экстрасенсорные способности): «Как только у меня заломило и заколотило сердце, что обычно продолжается длительное время, я не стал пить валидол и нитроглицерин, а стал легонько, нежно поглаживать область сердца, при этом очень сосредоточенно и с концентрированной волей делая приказания: «Милые клеточки, работайте хорошо и дружно, укрепляйте мышцы и ткани моего сердца; перестаньте болеть, и пусть сердце бьется ровно и хорошо, пусть полно разносит кровь по всему моему телу». Так я приговаривал и легонько растирал область сердца ладонью правой руки с полчаса. Боли прошли, сердце выравнилось в ритме. В дальнейшем я применял этот метод всякий раз, когда возникали боли в области сердца. Сейчас я не страдаю ничем и много лет не принимаю лекарств — здоров».

6. САМОВНУШЕНИЕ В БУДДИЗМЕ И ДАОСИЗМЕ

Одним из основных средств достижения нирваны является медитация. Для повышения эффективности медитации буддизм рекомендует строгое соблюдение определенных моральных принципов.

В качестве объектов медитации в буддизме используют желтые, красные, синие, белые или черные круги диаметром 25 см, а также отражение луны на водной поверхности. Считается, что расширение космического сознания возможно достигнуть в медитации при рассмотрении окружающего мира с двух точек зрения: с точки зрения микроскопического существа и с точки зрения огромного великана. Кроме того, в качестве объекта медитации используется сам процесс дыхания. Техника медитации следующая. Сидеть со скрещенными ногами; шея, голова и спина на одной линии. Концентрация внимания на моментах вдоха и выдоха. Делаются длинные вдох и выдох, затем — вдох и выдох короткие. Следуют формулы самовнушения, причем каждая фраза самовнушения произносится 2 раза (на вдохе и на выдохе) и после каждой фразы произносится соответственно «Я вдыхаю» или «Я выдыхаю». Фразы самовнушения:

- 1) «Я чувствую свое дыхание».
- 2) «Мое тело расслабляется».
- 3) «Я чувствую свое тело».
- 4) «Какое спокойное ощущение».
- 5) «Я наблюдаю за своими мыслями».
- 6) «Я контролирую свои мысли».
- 7) «Я расслабляюсь».
- 8) «Спокойствие и тишина».

В дзен-буддизме в качестве объекта медитации используются специфические выражения, чаще всего ли-

шенные конкретного логического смысла (так называемые «коаны»), и ритмика дыхательного процесса.

Каждый коан отрабатывается несколько лет, чтобы у занимающегося появилась специфическая психическая реакция, представляющая собой ответ на коан. В качестве этого ответа может быть фраза, стихотворение, определенное движение. Одним из основных коанов является коан «му». Согласно утверждению дзен-буддистов, с его помощью сознание очищается от следов прошлой психической деятельности.

При медитации на ритмике дыхания занимающийся концентрирует внимание сначала на мышечном расслаблении тела, а затем переносит концентрированное внимание на ритмику дыхания, не вмешиваясь в естественный ритм, а только наблюдая за ним. Через некоторое время переносится внимание на умственную деятельность; при этом соблюдается такая же позиция, что и по отношению к ритму дыхания — позиция стороннего наблюдателя. Постепенно в мыслях теряется логическая последовательность. После продолжительных тренировок достигается способность вызывать состояние, при котором сознание освобождено от посторонних мыслей и ощущаются внутреннее спокойствие, уверенность.

В качестве объекта медитации в даосизме использовались нервные центры на позвоночнике (такие медитации аналогичны медитации на Кундалини-Шакти в йоге). Другим объектом медитации служила воображаемая точка, которая при своем движении по позвоночнику в различные фазы дыхания совпадала с определенными нервными центрами (соответствующими йоговским чакрам). На фоне движения точки нужно мысленно представлять динамику Инь и Ян с помощью двенадцати гексограмм (гексограммы — комбинации из шести линий, характеризую-

щие круговые движение противоположностей в природе; в гексограммах Инь обозначалось прерывистой линией, Ян — непрерывной).

7. САМОВНУШЕНИЕ В АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКЕ (АТ) И ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКЕ (ПРТ)

Одним из действенных методов АТ является метод, использующий в качестве фонового состояния состояние полусна перед засыпанием и сразу после пробуждения (самовнушения по В.М. Бехтереву). На фоне полусна мысленно произносятся короткие фразы, без напряжения, как бы механически. Во фразах исключается отрицательная частица «не». Характер фразы конкретный, утвердительный. Например, на-завтра вам предстоит ответственная встреча с аудиторией. Перед сном, когда наступит состояние дремоты, вы мысленно произносите 5—10 раз фразы следующего плана: «Я спокоен. Перед слушателями в аудитории я буду уверен в себе, голос будет звучать легко и свободно».

Метод Эмиля Куэ направлен в основном против функциональных расстройств в организме. В любое время дня занимающийся принимает позу для расслабления и затем монотонно шепчет фразы самовнушения. Например, нужно 15—20 раз монотонно, как бы безразлично, прошептать фразу «Все проходит...» (имеется в виду, что постепенно проходит расстройство здоровья) или фразу «С каждым днем мне становится все лучше».

В методике АТ по И. Шульцу различаются две ступени. Первая ступень предназначена в основном для управления работой внутренних органов и для созда-

ния положительного психологического настроения; вторая ступень (высшая АТ) — для овладения психическими процессами. Занятие делится на 3 части: создание состояния дремоты, произнесение формул самовнушения и выход из дремоты.

На первой ступени АТ по И. Шульцу используются 6 определенных стандартных формул («Моя правая рука тяжелая», «Моя правая рука теплая», «Сердце бьется спокойно и ровно», «Дыхание спокойное и ровное», «Солнечное сплетение излучает тепло», «Лоб приятно прохладен») для создания состояния дремоты, а также целевые формулы. Формулы произносятся про себя по 2—5 раз с интервалом 20—30 сек. Перед началом и после каждой формулы произносятся слова «Я спокоен».

На второй ступени с помощью определенного набора формул занимающийся входит в состояние расслабления. Далее следует вход в состояние высшей АТ. Находящийся в состоянии аутогенного погружения человек последовательно друг за другом в течение многих занятий отрабатывает определенные упражнения: учится «видеть» заранее заданный цвет (цвета ассоциируются с определенными состояниями организма), «видеть» вещи и предметы, «видеть» динамические картины, отрабатывает способность придавать каким-либо абстрактным понятиям конкретное содержание.

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) предназначена для успокоения, мобилизации и восстановления сил. В ПРТ преобладают короткие формулы самовнушения, отрабатываемые поочередно для расслабления элементов тела. Формулы самовнушения следующие: 1) «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»; 2) «Мое внимание на моем лице»; 3) «Мое лицо спокойно»; 4) «Губы и зубы разжаты» (уточнение формулы 3);

5) «Расслабляются мышцы лба, глаз, щек» (уточнение формулы 3); 6) «Расслабляются мышцы затылка и шеи»; 7) «Лицо начинает теплеть»; 8) «Теплеет затылок и шея»; 9) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное»; 10) «Мое внимание переходит на мои руки»; 11) «Мои руки начинают расслабляться и теплеть»; 12) «Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют»; 13) «Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют»; 14) «Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют»; 15) «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные»; 16) «Мое внимание на моих теплых пальцах» (согревание); 17) «Мое внимание переходит на мое лицо»; 18) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное»; 19) «Мое внимание переходит на мои ноги»; 20) «Мои ноги начинают расслабляться и теплеть»; 21) «Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют»; 22) «Мои голени и колени расслабляются и теплеют»; 23) «Мои бедра и таз расслабляются и теплеют»; 24) «Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные»; 25) «Мое внимание на моих теплых голеностопах» (согревание); 26) «Мое внимание переходит на мое лицо»; 27) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное».

На освоение перечисленных формул требуется определенное время. Формулы 1—3 прорабатываются в достаточно медленном темпе, каждая — в течение одной минуты. Желательно повторить эти формулы 5—6 раз в течение дня. Через несколько дней можно приступить к освоению формул 4—6 (формулы для уточнения понятия «Спокойное лицо»). Заниматься нужно 3—4 раза в день (на формулы 1—6 уходит 2,5 минуты). В формулах 8—9 используется представление о тепле; отрабатываются сразу все

9 формул; заниматься нужно 2—3 раза в день в течение трех недель. Освоение последующих формул осуществляется присоединением к освоенной группе формул последующих групп формул: сначала формул 11—14, затем формул 15—18, затем формул 19—23, 24—25 и наконец 26—27. После курса освоения всех формул следует перейти к сокращенному варианту ПРТ: 1) каждая формула произносится по одному разу; 2) изымаются промежуточные формулы 3—8, 12—14, 21—23.

8. ИМАГО-ТРЕНИНГ

Имаго-тренинг — разновидность аутогенной тренировки («имаго» в переводе с латинского означает «образ»). Суть метода: сконцентрировавшись на определенном образе, человек вызывает различные изменения в своем теле. Эту способность можно настолько натренировать в себе, что даже хождение по раскаленным углям и лежание на битых стеклах не причиняют вреда.

Интересна имитация каталепсии. Именно имитация, ибо каталепсия есть состояние одеревенения тела в результате гипнотического внушения, а в имаго пациенты входят в это состояние самостоятельно — ведущий только инструктирует их: «Прошу закрыть глаза и сосредоточиться на образе своего тела, словно глядя на него со стороны. Вот оно напрягается, наливаясь тяжестью и словно деревенеет». Человека, который сконцентрировался на таком образе, можно смело класть между двух стульев. Но в отличие от загипнотизированного он полностью отдает себе отчет в том, что с ним происходит, может говорить, смеяться.

9. СОВРЕМЕННЫЕ МЕДИТАЦИИ

Освоение медитации — не легкий процесс. Требуется время и настойчивые тренировки. Для правильного выполнения техники медитации необходимо соблюдать определенные правила.

1) Не проводить медитации: а) на фоне физической или психической усталости, эмоционального перевозбуждения; б) при полном желудке (выполнять медитацию лучше всего натощак или, в крайнем случае, через час после еды).

2) Так как при медитации кровообращение становится менее интенсивным, одеваться нужно достаточно тепло; коврик должен быть удобным (не очень мягким).

3) Медитацию желательно проводить в определенное время: утром между 4 и 8 часами и вечером между 19 и 20 часами.

4) При медитации спонтанно возникающие мысли должны исчезнуть сами, не сопротивляйтесь этим мыслям, они сами покинут мозг.

5) Желательное количество тренировок в течение недели — 3—5.

9.1. Пассивные медитации

При пассивной медитации занимающийся принимает определенную позу. Наиболее удобными позами являются: 1) сидя на стуле с удобной спинкой (спина должна быть прямой); 2) сидя «по-турецки» (со скрещенными ногами); 3) лежа на спине; 4) для тех кто освоил хатха-йогу, рекомендуются позы алмаза, лотоса или полулотоса.

Медитации для выработки определенных качеств характера

Мысли человека, его чувства и действия взаимобразно связаны между собой. Физическое действие сопровождается определенными эмоциями и мыслями, и наоборот, мысли и эмоции вызывают определенные действия или соответствующее положение тела и выражение лица. Независимый вид, расправленные плечи ведут к подъему духа и бодрости, угнетенный вид и опущенные плечи — к угнетенному состоянию. Для приобретения определенных качеств характера (исправления характера) нужно не только делать специальные упражнения — медитировать, но и в качестве предварительных мер перед началом медитирования привести в гармонию мысли, эмоции и действия, направив их к определенной цели. Допустим, вы имеете слабую силу воли и робки. Первым вашим шагом будет направление действий, чувств и мыслей к одной цели: действия — поднимите голову, расправьте плечи, говорите громко, ясно, не торопясь, смотрите в глаза собеседнику; чувства — старайтесь чувствовать себя сильным и решительным; мысли — вообразите себя человеком решительным, энергичным, самоуверенным. Уверенные жесты вызовут соответствующие эмоции, которые, в свою очередь, окажут влияние на ход мыслей. А содержание мыслей усилит эмоции, которые повлияют на действия, поступки, изменят внешний вид. Таким образом, каждый элемент цепочки «действия — эмоции — мысли» усиливают друг друга и влияют на характер человека. После такой предварительной работы над собой можно приступить к медитированию. Техника медитации следующая. Примите удобную позу и сосредоточьтесь на определенном качестве харак-

тера. Затем произносите фразы самовнушения (шепотом 4 раза, вполголоса 3 раза и громко 2 раза), выразив в них желаемое качество характера (например, «Я решителен и уверен в себе»). К работе мысли присоедините воздействие эмоций и действия (учитывая взаимосвязь цепочки «мысли — эмоции — действия»): одновременно с произнесением фраз мысленно представьте желаемое (представьте себе, что уже обладаете желаемым качеством) и затем в процессе произнесения фраз придайте мысленному образу эмоциональную окраску (старайтесь вызвать у себя такое чувство, какое испытывает человек, обладающий соответствующим качеством).

Медитации о Вселенной

Медитации на тему Вселенной эффективны: они способствуют расширению сознания.

Объектом одной такой медитации может быть звезда. Выполняется медитация в ясную звездную ночь. Техника медитации: представьте себя небольшим озером, в глубине которого отражается звезда. Глядите на звезду, которая снаружи, и на внутреннюю звезду (сначала посмотрите на звезду, затем начинайте впускать ее в себя, для чего закройте глаза и представьте ее в виде отражения в своем озере). Между вами и звездой появится своего рода согласие; ведь мы, как и звезды, сделаны из света. Мы излучаем точно такие же световые колебания, что и звезды. Ощувив звезду у себя внутри, вы вскоре почувствуете, что изнутри начинает исходить свечение. После нескольких медитаций окружающие тоже заметят это свечение, ваше лицо будет им казаться освещенным изнутри.

Объект другой медитации — Вселенная. Представьте, что вы безграничны, что границы Вселенной и ваши границы слились. Почувствуйте, как расширилось теперь ваше сознание, как все вокруг стало включаться в это ощущение: восход солнца, движение звезд, рождение и гибель миров, рост деревьев. Почувствуйте, какое это блаженное состояние — состояние расширенного сознания. Избавьтесь от границ, выпрыгните из них. Медитируйте так перед сном и засыпайте вместе с блуждающими у вас внутри звездами, рождающимися и умирающими мирами. Утром после пробуждения напомните себе это ощущение расширения сознания.

9.2. Динамические медитации

Если пассивная медитация может рассматриваться как своеобразное отключение от реальности, динамическая медитация представляет собой упражнение, связанное с реально протекающей в данный момент деятельностью.

Динамическая медитация является средством повышения устойчивости психических процессов, а также средством развития сверхчувствительного восприятия.

Лучшее время проведения динамической медитации — утро.

Медитации, связанные с усиленными движениями

Медитация 1

Медитация длится 1 час и состоит из пяти стадий; первые 3 стадии длительностью по 10 мин., остальные стадии — по 15 мин.

Первая стадия. Дышите хаотично, через нос, концентрируя внимание все время на выдохе. Тело само позаботится о вдохе. Дышите как можно быстрее и глубже по нарастающей, пока не наступит такой момент, когда вы весь станете одним дыханием. Используйте естественные движения тела, облегчающие дыхание. Почувствуйте нарастание энергии, но при этом не дайте себе увлечься этим.

Вторая стадия. Взорвитесь! Освободитесь от всего, что мешает. Совершенно обезумьте, кричите, плачьте, прыгайте, содрагайтесь, пляшите, пойте, смейтесь, выверните всего себя наизнанку, ничего не удерживайте, не переставайте двигаться. Часто даже небольшая активность помогает завестись. Ни на секунду не позволяйте уму вмешиваться в происходящее.

Третья стадия. Прыжки с поднятыми руками и одновременным выкрикиванием мантры «ху! ху! ху!». Каждый раз приземляясь на пятки, направляйте издаваемый вами звук в сексуальный центр (Свадхиштхана-чакру), как бы бомбардируя его этим звуком. Отдайте этому всю энергию, которая еще осталась, придите в полное изнеможение.

Четвертая стадия. Замерьте в том положении, в котором вы оказались, не приспособливайте тело поудобней. Кашель, любое движение рассеит энергетический поток, и усилие будет затрачено впустую.

Пятая стадия. Радостным танцем выразите свою благодарность всему окружающему миру. Пронесите это радостное состояние через весь день.

Медитация 2

Не есть и не пить за три часа до медитации. Быть в свободной одежде и босиком. Кружитесь на месте в направлении против часовой стрелки (но направление

может быть изменено, если кружение окажется нелегким). Правая рука как бы собирает энергию с неба, а левая возвращает ее на землю. Начинайте медленно наращивать скорость, пока это не захватит вас полностью. В конечном итоге тело само упадет; лежите, животом прижавшись к земле, как будто вы покоитесь на материнской груди. Лежите спокойно, как бы погружаясь в землю, минимум 15 минут.

Медитации, связанные с относительно спокойными движениями

Медитация 1

Медитация состоит из двух стадий, повторяющихся трижды, что составляет 6 десятиминутных стадий.

Первая стадия. Сядьте совершенно спокойно. Сосредоточьте взгляд на голубом цвете.

Вторая стадия. Закройте глаза и мягко и медленно раскачивайтесь из стороны в сторону.

Медитация 2

Утром, проснувшись, прежде чем открыть глаза, потянитесь как кошка. Потянитесь всеми клетками вашего тела. Спустя 3—4 минуты, все еще с закрытыми глазами, начните смеяться.

В течение 5 минут просто смейтесь. Сначала смех будет звучать неестественно, но вскоре звук вашей попытки вызовет настоящий смех. Повторяйте себя в этом смехе. Может потребоваться несколько дней, прежде чем смех станет естественным, потому что мы не привыкли смеяться просто так, не привыкли к естественности смеха. Но вскоре это будет происходить спонтанно и изменит характер вашего дня (сделает его более радостным и оптимистичным).

Медитация со звучанием

Медитация проводится в четыре стадии, каждая стадия по 15 минут. Во время медитации глаза закрыты.

Первая стадия. Сидите спокойно, желательно под легкую музыку.

Вторая стадия. Сначала пусть слова образуются с обычного «ла-ла», пока не появятся необычные, не похожие на слова звуки. Слова должны появляться из неведомой области сознания, словно выговариваемые ребенком, не знающим слов. Не надо кричать во все горло, не надо вопить, смеяться, надрываться. Должна быть спокойная, разговорная интонация.

Третья стадия. Встав, продолжайте говорить, и пусть тело мягко движется в пространстве в согласии со звуком. Если вы расслабитесь, раскроетесь, тогда тончайшие энергии приведут в движение ваше тело без контроля с вашей стороны.

Четвертая стадия. Ложитесь и лежите спокойно, безмолвно, неподвижно.

Внушения

Тот, кто встал на путь самосовершенствования, должен освоить методы внушения по следующим причинам.

1) Для того чтобы правильно организовать психическую защиту от осознанного (целенаправленного) или неосознанного внушения со стороны других людей, нужно знать суть и методы внушения.

2) В общении с людьми нужно быть активным; чтобы понравиться людям, в некоторых случаях можно ис-

пользовать внушение, но таким образом, чтобы это не приносило вреда тому, кому предназначено внушение.

3) Добро и милосердие нужно выражать не только через материальную помощь, но и посредством моральной, психической и духовной помощи через советы и внушение (при условии, если тот, кому оказывается помощь, согласен на внушение).

Сущность внушения та же, что и самовнушения, только объекты внушения разные: при самовнушении — собственное подсознание, при внушении — подсознание других людей. При внушении определенные установки в виде мыслей и мысленных представлений принимаются подсознанием другого человека. Установки могут быть двух типов: 1) на исправление характера (на выработку тех или иных новых привычек) или выполнение тех или иных действий (включая изменение отношения к какому-либо лицу); 2) на восстановление нормального функционирования организма. (Целительная сила находится внутри нас. Этой силой является настроенность подсознания на безотказную работу организма. Только вмешательство собственного сознания в виде неправильных стереотипов мышления мешает работе подсознания и ведет к функциональным расстройствам и болезням.)

При мысленном внушении установка передается другому лицу в виде мысленных посылок телепатически. При словесном внушении телепатическая посылка установки усиливается через словесное воздействие.

1. СЛОВЕСНОЕ ВНУШЕНИЕ

Метод словесного внушения, как правило, используется для оздоровления человека (или группы людей), являющегося объектом внушения.

Основные элементы внушения:

1) Прежде всего человека, подвергающегося внушению, нужно привести в спокойное, миролюбивое состояние, проводя соответствующую беседу, так как спокойное, миролюбивое состояние увеличивает восприимчивость к внушению.

2) Внушаемый должен находиться в удобном, расслабленном состоянии; чем больше расслаблен внушаемый, тем больше у него восприимчивость к внушению.

3) Тот, кто внушает, должен привести себя: а) в состояние сосредоточенности на своей работе (невнимательность и несосредоточенность ослабляют действие внушения); б) в состояние уверенности в себе.

4) Особого красноречия не требуется, но нужно вложить в речь чувство и настойчивость. Голос должен быть звучен и силен; не требуется, чтобы он был громкий, но он должен быть проникнут силой (силой убеждения, силой уверенности в себе).

5) Сила внушения увеличивается от повторения. Повторение внушения утверждает его в памяти внушаемого; повторять можно неоднобразно, одну и ту же мысль передавая разными сочетаниями слов.

6) При внушении важно представить внушаемому желаемое состояние, то есть то состояние, которого вы добиваетесь, с помощью слов и с помощью собственного мысленного представления.

7) При внушении не следует упоминать о расстройствах здоровья, нужно говорить о состоянии, которое необходимо достигнуть.

Среди наиболее талантливых мастеров словесного внушения выделяется Владимир Леви — знаменитый психотерапевт и автор многих книг по проблемам самосовершенствования. Благодаря сеансам словесного внушения по телевидению не менее знаменитым стал киевский психотерапевт Анатолий Кашпировский.

2. МЫСЛЕННОЕ ВНУШЕНИЕ

Мысленное внушение в основном применяется при заочном воздействии (при воздействии на расстоянии). В этом случае нужно вообразить, что объект внушения возле вас, в той же комнате. Но можно представить себе объект внушения на любом расстоянии; главное — мысленно видеть его в близкой к действительности обстановке. Нужно видеть, как мысли уходят и достигают объекта внушения. При этом можно мысленно беседовать с пациентом совершенно так же, как если бы он лично присутствовал. При заочном внушении нужно договориться заранее с объектом внушения об определенном времени сеанса внушения (если речь идет об оздоровлении организма при функциональном расстройстве).

Главным при мысленном внушении является способность мысленно представить себе желаемое состояние объекта внушения (если речь идет об оздоровлении, то нужно уметь образно представить себе выздоровление пациента). Сама передача мысли не требует особого напряжения. Нужно только представить себе, что передача мысли осуществляется.

3. МЕТАФИЗИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ

Метафизическое внушение («метафизическое» означает «по ту сторону физического») представляет собой совокупность метафизической беседы (о реальности нашего «Я», единстве Вселенной) и мысленного внушения; предназначено для тех, кто подготовлен к осознанию реальности своего «Я».

Направлено метафизическое внушение на физическое и психическое оздоровление объекта внушения.

4. ДУХОВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Согласно йоговскому представлению, духовное воздействие является наивысшим способом внушения, применяемого для физического и психического оздоровления. Этим способом воздействия на человека владеют, вероятно, несколько человек на Земле. Христос и его ученики оздоравливали людей именно этим способом. Суть этого способа: исцеляющий пропускает через себя духовные целительные силы Вселенной (мысленно представляя себя в качестве проводника этих сил) и затем мысленно «окунает» пациента в духовный поток; поток целительных сил воздействует на надсознание (духовный ум), который в свою очередь мощно и мгновенно воздействует на подсознание, которое в свою очередь также мгновенно приводит в гармоническое состояние весь организм.

5. ГИПНОТИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ

Гипнотическое внушение — внушение, вызывающее у объекта внушения особое состояние, называемое гипнозом. Несмотря на то что о гипнозе написано много книг, природа его воздействия до конца не выяснена. Пока мы можем сказать, что гипноз — это особое психофизиологическое состояние, возникающее под влиянием психофизиологического, главным образом словесного, воздействия на человека; в этом состоянии объект внушения активно реагирует на то, что внушает ему гипнотизер.

Некоторые исследователи гипноза отмечают три стадии, или фазы, гипноза, другие — четыре. Укажем четыре фазы гипноза.

Первая фаза. Характеризуется легкой дремотой и общей мышечной расслабленностью. Сознание и память остаются в этой фазе ясными.

Вторая фаза. Появляется так называемая восковидная гибкость мышц, позволяющая телу без утомления подолгу сохранять ту или иную позу. Сознание «мутнеет».

Третья фаза. Это гипноз в собственном смысле слова. Мир ощущений и переживаний загипнотизированного ограничивается лишь той информацией, которая вводится посредством словесного воздействия. В этой фазе можно ввести гипнотизируемого в каталептическое состояние, когда все тело становится одеревенелым.

Четвертая фаза. В этой фазе достигается сомнамбулическое состояние (в котором проявляются такие феномены, как ясновидение, телепатия).

Следует сказать, что, для того чтобы пользоваться гипнозом в лечебных целях, нужно сначала получить диплом врача.

Следует еще сказать, что использование гипноза в корыстных целях недопустимо. Это нанесет серьезный ущерб духовному развитию пациента (это и небезопасно для экспериментатора: согласно йоговскому положению о карме, наказание за отрицательный поступок неотвратимо).

Что может гипноз? С помощью гипнотического внушения можно заставить людей, поддающихся гипнозу, делать все что угодно (кроме того, что органически противоречит натуре гипнотизируемого) во время состояния гипноза и также в определенное (назначенное гипнотизером) время после гипноза. При использовании гипноза в лечебных целях он: 1) из-

лечивает нервные заболевания, меланхолию, умственные расстройства, снимает боли; 2) устраняет вредные привычки: лень, пьянство, наркоманию; 3) развивает умственные способности.

Гипноз наступает от сосредоточенного внимания, направленного гипнотизируемым на тот или иной предмет, звук, свет, взгляд гипнотизера, монотонную речь. Ум может охватить только одну мысль, и гипнотизер на фоне этого сосредоточенного внимания должен внедрить в гипнотизируемого именно свою мысль, свое внушение.

Гипнотизер должен обладать следующими качествами: 1) властная осанка и властная речь, самоуверенность; 2) магнетический (могущественный, как иногда говорят) взгляд; 3) честность, порядочность.

Методы гипнотического внушения имеют следующее деление: 1) механические методы, в которых на объект внушения воздействуют с помощью физических методов, имеющих монотонный характер: звук, свет и другое; 2) психические методы, в которых применяется в основном словесное внушение; 3) магнетические методы, в которых основную роль играет лечебный магнетизм. Следует отметить, что одним из эффективных методов является комплексный метод — сочетание психического с магнетическим методом.

5.1. Механические методы

Луч электрического света, направленный рефлектором в лицо и глаза, может вызвать гипнотический сон (при этом необходимо, чтобы в комнате была темнота или полумрак). Медленнее, но зато спокойнее, гипнотизируемый погружается в легкий гипнотический сон, если его слух непрерывно раздража-

ется каким-либо монотонным звуком (метрономом, тиканием маятника).

Эффективно также сосредоточение внимания гипнотизируемого на монотонных движениях какого-либо предмета около лица. Приведем пример процесса гипнотического внушения с использованием монотонного движения пальцев гипнотизера. Допустим, гипнотизер ставит своей целью снятие головных болей у пациента. Порядок действий гипнотизера.

1) Пациент усаживается в удобное кресло. Гипнотизер, стоя перед пациентом, кладет левую руку ему на голову, а правую руку (2 пальца) держит перед глазами на высоте 30 см так, чтобы тот был вынужден несколько напряженно смотреть вверх, чтобы видеть эти 2 пальца.

2) Гипнотизер медленно ведет пальцами вокруг лба и под глазами пациента в виде круга 30 см диаметром, потребовав от пациента внимательно следить глазами за этим движением. Движение продолжается 5 минут.

Одновременно с движением пальцев гипнотизер спокойно, хладнокровно и несколько монотонно говорит: «Вас не должно ничего пугать. По вашему и моему желанию вы перейдете из активного бодрствования в полусонное состояние, в котором вы будете слышать, что вам говорят, но не будете обращать на это внимания. Из этого полусонного состояния вы переходите в сон и не будете иметь никакого представления, что вокруг вас происходит».

3) Голос гипнотизера звучит все успокоительнее и однообразнее: «Ваши глаза начинают тяжелеть; вы чувствуете желание уснуть. У вас такое чувство, что всякое движение для вас трудно; кровь мало-помалу отливает от конечностей. Ваши ноги, руки и ваша голова становятся все холоднее, сердцебиение — медленнее, пульс понижается; вы дышите свободнее,

спокойнее и глубже и медленно погружаетесь в здоровый сон».

4) Гипнотизер несколько секунд молчит, после чего произносит успокаивающим тоном: «Закройте глаза и спите», причем слегка прикасается к векам пациента пальцами рук.

Далее продолжает: «Ваши боли мало-помалу угаснут, и через несколько минут вы будете спать здоровым сном, а когда проснетесь, ваши боли совершенно пройдут. Итак, спите спокойно, пока я не вернусь».

5) Гипнотизер оставляет пациента на 10—15 минут. После возвращения гипнотизер говорит пациенту: «На следующем сеансе вы легче перейдете в сонное состояние, и сон ваш будет гораздо глубже. После нескольких сеансов боли совершенно пройдут».

б) Выход из состояния гипноза.

На следующем сеансе гипнотизер приступает к погружению пациента в глубокий сон: «Ваши глаза крепко закрыты, и вы не имеете силы их открыть. Вы теперь погрузитесь в глубокий сон, а когда проснетесь, не будете помнить, что с вами было. Ваша память на это время совершенно пропадет. Вы будете только сознавать, что крепко и глубоко уснули, и это будет весьма благотворно для вашего здоровья».

По возвращении через 10—15 минут гипнотизер проводит рукой поперек лба пациента, говорит при этом: «Вы хорошо отдохнули, освежились сном. Теперь вы не будете чувствовать никакой боли (в голове и т. д.), и ваш ум после этого сна станет живее и яснее. Вы проснетесь, как только я сосчитаю до трех, и если я впоследствии пожелаю вас гипнотизировать для вашей собственной пользы, то вы тотчас же будете погружаться в глубокий сон.

Теперь же я вас спокойно разбужу: раз, два, три — проснитесь!»

Пациент открывает глаза (и может подтвердить, что не чувствует ни болей, ни какого-либо неприятного чувства).

Пациент совершенно не может вспомнить, что ему говорили после закрытия глаз и до настоящего момента. Это признак того, что он был подвергнут глубокому гипнозу.

При гипнотическом внушении часто используется сосредоточение внимания гипнотизируемого на блестящем предмете (шарик, монета и другое). Как при этом осуществляется гипнотическое внушение, видно из следующего примера.

1) Пациенту дают в руки блестящий предмет (например монету), он держит его на расстоянии приблизительно 10 см от глаз. Гипнотизер твердо говорит: «Смотрите пристально на предмет. Не обращайтесь на окружающее, на шум. Ваши веки становятся все более и более тяжелыми, вы будете настолько сонным, что не сможете открыть их». Гипнотизер становится сзади или сбоку, правую руку кладет на затылочную часть и крепко, но приятно надавливает.

2) Пауза для перехода пациента в сонное состояние.

Снова внушение: «Ваши веки будут становиться все более тяжелыми. Вы будете все более и более сонным, пройдет еще короткое время, и вы не будете в состоянии держать глаза открытыми, но вы должны закрыть их не раньше, чем я прикажу это вам.

Теперь с трудом вы различаете монету — все сливается, но тем не менее смотрите».

Голос не такой повелительный, отчасти сонный: «Ваши глаза готовы уже сомкнуться, вы насилу можете держать их открытыми».

Далее совершенно сонным голосом, растягивая слова, гипнотизер говорит: «Теперь ваши глаза долж-

ны закрыться, вы не можете более держать их открытыми, они закрываются, и вы будете спокойно спать, закройте теперь совсем глаза».

Правая рука лежит по-прежнему на затылке пациента, левую он кладет ему на лоб и говорит: «Спите!» Это приказание должно быть отдано вполне спокойно, но решительно.

Веки пациента будут слегка моргать, иногда даже продолжительное время, но вскоре мускулы ослабнут, устанут и пациент со вздохом облегчения и удовольствия полностью откинется на спинку кресла. В этом положении его нужно оставить и несколько минут не обращаться к нему ни с какой речью. В комнате должно быть тихо.

3) Погружение в глубокую фазу сна. Гипнотизер произносит тихо: «Вы крепко уснули, и ничто вас не разбудит, ничто вас не встревожит. Вы тогда будете в состоянии открыть глаза, когда я вам прикажу. Вы остаетесь в этом сне».

4) Опыт каталепсии: «Теперь я подниму вашу руку, и это не должно вас несколько потревожить, ничто вас не разбудит». Гипнотизер тихонько отнимает свою руку от затылка пациента и проводит ею 2—3 раза по ближайшей его руке. Затем быстро приводит ее в горизонтальное положение и говорит: «Ваша рука неподвижно остается в этом положении». После этого проводит по ней 2—3 черты и произносит: «Рука остается твердой и неподвижной, и вы не можете ее опустить».

Можно то же сделать с другой рукой, с ногами.

«Теперь я поглаживанием вашей руки от затылка к плечу освобождаю ее от оцепенения. Ваша рука свободна, и вы можете опустить ее вниз».

5) Игровые эксперименты. Гипнотизер: «Вы теперь находитесь в глубоком сне и будете делать то, что я

вам прикажу. Никто не может вас разбудить, кроме меня одного».

Гипнотизер ставит пациента на ноги, быстро проводит руками от его головы по рукам вниз до ног, причем только слегка касается одежды пациента; проделывает это несколько раз с обеих сторон, спереди и сзади. Гипнотизер: «Вы можете легко и спокойно спать стоя. Вы откроете глаза, как только я вам прикажу, и будете видеть то, что я вам прикажу, и все вам покажется как бы в действительности. Хотя я вам приказываю открыть глаза, но вы не проснетесь. Вы будете продолжать спать».

Гипнотизер протягивает простую палку: «Вы не боитесь змей. Откройте глаза и смотрите на змею». В это время пациент находится в состоянии активного сомнамбулизма. Гипнотизер берет палку у пациента, отводит ее в сторону, быстро и твердо проводит руками по его лицу, говоря: «Спите». Активный сомнамбулизм превращается в глубокий сон.

Аналогично проводится опыт с сырой картофелиной (превращение в яблоко), со скипидаром (превращение в одеколон), с мамой (пациент беседует с воображаемой мамой).

Во время опыта нужно быстро и решительно говорить, чтобы пациент не проснулся.

б) Гипнотизер: «Теперь идите в свое кресло, чтобы заснуть там глубоким сном, а я во время сна дам вам внушения, чтобы избавить вас от функциональных расстройств». Гипнотизер оставляет пациента на 5 минут, затем кладет руку на голову пациента и говорит: «Ваше здоровье поправится, и с этих пор вы будете чувствовать себя крепким и сильным. Спите минут десять, потом самостоятельно проснитесь, не вспоминайте ничего, что произошло с вами за это время».

Пациент ровно через 10 минут проснется.

Если пациент не проснется, гипнотизер кладет руку на голову пациента и говорит: «Вы хорошо отдохнули, чувствуете себя совсем здоровым и в хорошем настроении. Когда я сосчитаю до трех, вы совсем проснетесь. Раз, два, три — просыпайтесь». Пациент откроет глаза и проснется.

Вместо блестящего предмета может использоваться любой предмет (в этом случае требуется больше времени для достижения гипнотического состояния). Внушения гипнотизера здесь следующего плана: «Я держу перед вами предмет. Вы смотрите на этот предмет. Вы слышите мой голос. Если вы отведете взгляд, направьте его снова на предмет. Расслабьтесь и слушайте мой голос. Фиксируя предмет и слушая мой голос, вы чувствуете, что расслабляетесь все более и более. Мышцы ваших ног расслаблены; мышцы ваших рук, мышцы кистей расслаблены. Вы чувствуете также, что вы дремлете. Вы будете дремать все глубже и глубже. Слушайте хорошенько мой голос. А теперь вас охватывает тяжесть, ваше тело становится тяжелым. Ваши ступни, ваши ноги, все ваше тело становится тяжелым, тяжелым, тяжелым. Вы думаете о сне. Приятное тепло пронизывает ваше тело, как бывает, когда вы засыпаете. Ваши веки становятся тяжелыми, тяжелыми, тяжелыми. Думайте о сне и ни о чем другом. Вы не можете держать глаза открытыми, ваши веки становятся теплыми, тяжелыми, тяжелыми. Вы хотите спать, вы все больше и больше хотите спать, ваш взгляд утомлен, вам колет глаза. Дышите глубоко и медленно. Вы засыпаете. Спите, спите».

Внимание гипнотизируемого может быть сосредоточено на своем процессе дыхания. Гипнотизер, стоя перед пациентом, кладет левую руку ему на голову (а правой рукой держит левую руку пациента) и со-

общает ему, что нужно медленно, глубоко дышать и обратить все свое внимание на процесс дыхания. Посредством этого метода гипнотическое состояние достигается так же, как и посредством пристального непрерывного созерцания блестящего предмета (ибо состояние гипноза в большой степени зависит от сосредоточенного внимания, тем или иным способом направленного на соответствующий предмет).

Гипнотизер может использовать свой взгляд для удерживания внимания пациента. Пациент может сидеть или лежать. Допустим, пациент лежит на кушетке. Гипнотизер садится на стул у изголовья пациента, наклоняется над его головой так, чтобы удобно было смотреть пациенту в глаза. Постепенно он наклоняется до расстояния — 12—15 см от лица пациента и направляет пристальный взгляд в глаза пациента, требуя от пациента смотреть в его глаза. Он может не говорить ни слова, вокруг должна быть тишина. Такое положение гипнотизер занимает, если нужно, в течение часа, настоятельно думая о том, что пациент должен заснуть. Спустя полчаса, или даже меньше, веки пациента начнут мигать, но единственное слово из уст гипнотизера снова приковывает внимание пациента, и он пытается опять держать глаза открытыми, но наконец устанет и не будет в состоянии противиться сну, глаза его закроются. Этот метод может использоваться для достижения глубоких стадий гипноза.

5.2. Психические и магнетические методы

В психических методах (названия методов «механические», «психические», «магнетические» условные, так как четкую грань между методами трудно

обозначить) объектами концентрации внимания гипнотизируемого являются голос гипнотизера и состояние собственного тела. Гипнотическое внушение может протекать по следующей методике. Уложив пациента на кушетку (голова на низкой подушке), гипнотизер произносит: «Вы чувствуете давление подушки на вашу голову, на ваш затылок и на ваши плечи. Вы чувствуете кушетку под всей вашей спиной. Теперь вы переносите внимание на ваши бедра и чувствуете, что кушетка поддерживает все ваше тело. Вы очень, очень расслаблены, как будто ваше тело углубилось в диван, углубилось туда полностью. Представьте себе, что вы дома или в другой спокойной и уютной обстановке, где удобнее всего засыпать. Может быть, это берег моря или лес, или луг около реки в жаркий летний день.

Вы дышите редко и глубоко. Ваше тело мягко и расслаблено. Вы очень расслаблены, очень, очень расслаблены. Все ваше тело очень расслаблено. А теперь можно засыпать. Спите, спите, спокойно, глубоко, спокойно и глубоко спите. Вы засыпаете все глубже, глубже и глубже. Спите и слушайте мой голос. Спите спокойно, глубоко».

В случае отсутствия сна у пациента нужно перевести внимание на руку: «Рука лежит свободно, вы ее начинаете чувствовать. В мышцах начинаются еще незаметные движения. Сейчас пальцы начнут медленно пошевеливаться. Интересно, какой палец начнет шевелиться первым? Вот пальцы начинают тихонько вздрагивать. Между пальцами появляется пространство. Оно все увеличивается и увеличивается». Затем медленно поднять у пациента пальцы, кисть и руку. Внушить, что рука легкая как перышко. «Пока рука поднимается, вы засыпаете все глубже и глубже. Засыпаете, а рука останавливается и потом на-

чинает медленно опускаться. Пока она опускается, вы засыпаете все глубже и глубже. Когда рука коснется дивана, вы совсем уснете и будете слушать только мой голос».

В магнетическом методе существенным элементом является влияние гипнотизера на пациента своей биоэнергией с помощью так называемых магнетических пасов. Гипнотическое внушение может протекать в следующем порядке. Пациент в удобном кресле. Гипнотизер садится прямо перед пациентом; его глаза должны быть несколько выше глаз пациента. Он берет правую руку пациента в свою левую, а его левую — в свою правую, наклоняется к его лицу на расстояние 30 см, а затем приказывает смотреть в свои глаза не отрываясь и стараясь не моргать. Большими пальцами рук гипнотизер периодически нажимает на наружную часть рук пациента между средними и безымянными пальцами, попеременно увеличивая и уменьшая давление. Следует словесное внушение: «Вы чувствуете покалывание в кисти правой руки, покалывание переходит на всю руку, распространяется на плечо и мало-помалу по всему телу. Вы чувствуете тепло во всем теле, чувство тепла овладевает вами. Когда вы не будете в состоянии держать глаза открытыми и устремленными на меня, то закройте их».

Когда пациент не в силах будет держать глаза открытыми, гипнотизер поднимет руку и закроет ему глаза, говоря: «Не противьтесь, спите». Затем гипнотизер встает со своего стула, делает длинный магнетический пас сверху вниз по всему телу: со вдохом поднимает руки над головой и, держа кончики пальцев на расстоянии 5 см от тела пациента, медленно

проводит руками над телом до колен. Магнетические пасы продолжаются минут десять. Далее гипнотизер говорит: «Вы находитесь в состоянии магнетического сна. Спите глубже».

5.3. Внушения во время сна

Во время естественного сна с помощью словесных внушений можно вызвать у спящего гипнотическое состояние и использовать это гипнотическое состояние для его оздоровления.

Наиболее успешно этот метод можно использовать для оздоровления детей, страдающих от заикания, ночного недержания мочи, невроза и дурных привычек. Методика такова: отпуская ребенка спать, нужно сказать ему: «Ночью, когда ты будешь крепко спать, я приду к тебе и кое-что тебе скажу. Ты нисколько не должен удивляться этому и совсем не должен просыпаться. Но все-таки ты должен будешь мне отвечать, когда я задам тебе несколько вопросов». Когда ребенок уснул, нужно лечь к нему на кровать и гладить по лбу, чтобы вызвать в уме ребенка представления, что вы возле него. Это делается тихо, чтобы не разбудить его. Если же ребенок проснется, сказать ему, что все в порядке, и он должен тотчас же закрыть глаза и крепко спать.

Говорить тихо, спокойно, но настоятельно: «Ты теперь хорошо спишь и не просыпаешься. Ты слышишь, что я с тобой говорю, но то, что я говорю, не должно потревожить твой сон. Ты можешь отвечать на мои вопросы. Ты теперь хорошо себя чувствуешь». Скорее всего сначала он не ответит. В этом случае нужно продолжать тихонько гладить ребенка по лбу, чтобы возбудить его внимание, затем положить палец ему на губы и сказать: «Когда я кладу тебе палец на губы, ты будешь

в состоянии мне отвечать, ты можешь сказать «да». Если губы шевелятся, то нужно повторить внушение (на следующий день ребенок будет отвечать). Для исправлений речи (заикания) вы добавляете: «Завтра ты будешь в состоянии мне отвечать, ты будешь в состоянии говорить так легко, хорошо и внятно, как я. Ты не будешь ни заикаться, ни медлить в ответах» (повторять 2 раза).

5.4. Преодоление сопротивления гипнотизируемого

В некоторых случаях пациент, соглашаясь на гипнотическое внушение, психологически не готов к состоянию гипноза и поэтому внутренне оказывает сопротивление гипнотизеру. В этом случае в начале гипнотического внушения нужно убедить пациента в безопасности и пользе проводимого сеанса.

А если сопротивление пациента осознанное, а гипнотизеру по каким-либо некорыстным причинам нужно ввести пациента в гипнотическое состояние? Нужно помнить следующее: 1) никогда не терять самообладания и использовать малейший шанс для усыпления пациента, исходя из того, что большая часть людей вне зависимости от степени их сопротивления может быть введена в гипнотическое состояние; 2) заменить не оправдавший себя метод гипнотического внушения другим; 3) использовать краткие акцентированные на сон внушения в совокупности с определенными движениями рук. Предположим, пациент отверг внушаемое, в знак чего качает головой и говорит: «Я не усну. Вы не заставите меня спать». В таком случае нужно положить руку на лоб гипнотизируемого, а другой рукой закрыть ему глаза и сказать: «Вы не можете бодрствовать, если бы даже и пытались. У вас

есть потребность сна, вы чувствуете себя сонным и тотчас же уснете. Спите же крепко». Затем один или два раза провести рукой по лбу пациента. И далее продолжить гипнотическое внушение.

Если пациент не выходит из гипнотического сна после нескольких попыток пробудить его, то в этом случае нужно дать ему доспать. Гипнотизер может положить руку на лоб пациента и настоятельно сказать: «Как я вижу, вы не хотите просыпаться. Так и спите спокойно, пока чувствуете в этом потребность. Когда же проснетесь, вы будете вполне хорошо себя чувствовать».

5.5. Послегипнозное внушение и оздоровление пациента

Гипнотические установки могут выполняться пациентом не только во время сеанса гипноза, но и в послегипнозное время. Для того чтобы послегипнозные действия пациента осуществились, гипнотизеру нужно в канву своего гипнотического внушения включить так называемое послегипнозное внушение, где нужно конкретно указать вид действия (что сделать) и время выполнения действия. На послегипнозном внушении основано лечебное действие гипноза (подсознание пациента приводит в гармоничное состояние весь организм или нормализует работу какого-либо определенного органа согласно установке послегипнозного внушения). Приведем примеры послегипнозного внушения. Гипнотизер обращается к спящему глубоким гипнотическим сном пациенту: «Десять минут спустя после того, как я вас разбужу, у вас появится сильнейшее желание надеть свой головной убор и вернуться домой. Вы возьмете головной убор, наденете его и

тотчас же забудете, что намерены были делать. Вы останетесь сидеть в своем кресле и будете говорить со мной, но вы не будете сознавать, что это я внушил вам все это сделать». Пациент это обязательно сделает (не выполняется только внушение, нравственно противоречащее убеждениям пациента).

Время выполнения внушения может быть любым — через час, день, месяц, через год, и выполняется оно пунктуально. Другой пример послегипнозного внушения. Когда пациент находится в гипнотическом сне, гипнотизер говорит: «Я дам вам бумагу, с помощью которой вы сами будете погружаться в здоровый освежающий сон. Погружаться в сон вы будете тогда, когда вы вынете эту бумагу из кармана и будете смотреть на нее». Гипнотизер пишет на листе бумаги черными буквами «Спите». Приказывает пациенту смотреть на бумагу, которую дает ему в руки, и настоятельно повторяет, что всякий раз, когда его взгляд будет падать на бумагу, он будет тут же погружаться в глубокий гипнотический сон. При этом он будет слышать голос гипнотизера, говорящего «Спите». Много лет может пройти, а эта бумага все еще будет действовать. В качестве третьего примера может служить послегипнозное внушение о хорошем состоянии здоровья после проведения сеанса гипноза: «После пробуждения вы будете здоровы, и в дальнейшем здоровье будет улучшаться».

5.6. Методы быстрого гипнотизирования

Одним из видов быстрого гипнотизирования является гипноз без внушения вслух (приведение в гипнотическое состояние через передачу мыслей). В этом случае гипнотизеру необходимо обладать ярко выра-

женной способностью передавать свои мысли на расстоянии. Пациент при этом воспринимает мысли гипнотизера, смысл которых выражается словами: «Вы должны спать, сейчас же спите».

Мгновенный гипноз легче всего осуществить с тем человеком, с которым гипнотизер уже работал, используя послегипнозное внушение. Послегипнозное внушение в этом случае выглядит так: «Как только я скажу вам в любой день и любое время после этого сеанса «Спите», что бы вы ни делали, вы моментально бросите это делать и заснете». Или: «При прикосновении или при произнесении мною какого-либо слова вы впадаете в глубокий сон».

Достаточно быстро пациент входит в состояние гипнотического сна при использовании в качестве объекта сосредоточения голоса гипнотизера в сочетании с закрыванием и открыванием своих глаз. Гипнотизер говорит: «Я буду считать и усыплять вас под счет; по мере того как я буду считать, вы должны попеременно открывать и закрывать глаза. Теперь пока закройте глаза и держите их так, пока я не начну считать. И как только я скажу «Раз», на секунду откройте глаза, взгляните на меня и снова закройте и т. д.». Затем гипнотизер медленно считает от 1 до 20, причем между каждыми двумя числами делает паузу в 5 сек. Затем снова начинает счет, делая паузу между числами в 15 сек. Пациент вследствие напряженного внимания на счете и своих глазах утомляется и после нескольких фраз гипнотизера о наступлении сна погружается в гипнотическое состояние.

Глаза в качестве объекта сосредоточения используются в следующем методе. Пациент садится в кресло, гипнотизер сидит на стуле рядом или стоит. Гипнотизер говорит: «Закройте глаза. Теперь закатывайте глазные яблоки насколько возможно под лоб так,

чтобы вам казалось, будто они находятся в мозгу. Внушайте самому себе, что вы не можете открыть глаза. Попробуйте изо всех сил поднять веки; вы почувствуете, что невозможно открыть глаза. Но вы пытаетесь настойчиво делать это. При этом вы должны удерживать свои мысли в мозгу, там, где находятся ваши глаза, и скоро вами овладеет глубокий гипноз. Вы ничего не будете слышать из того, что будет происходить в комнате, и все свое внимание будете сосредоточивать на моем голосе». Вскоре у пациента наступает состояние гипнотического сна.

6. СУГГЕСТИЯ

Суггестия — бессловесная форма внушения. Термин введен болгарским психотерапевтом Георгием Лозановым. Это не гипноз, при котором человек сам себя не осознает, слыша только гипнотизера. Люди, подвергающиеся суггестии, видят и слышат не только человека, внушающего посредством суггестии, но и самих себя, окружающих людей (и даже переговариваются с ними).

Наука о бессловесном внушении называется суггестологией. Наука есть, но полного объяснения механизма бессловесного внушения эта наука дать пока не может. Альберт Игнатенко объясняет суть суггестии следующим образом: «Внушаемые видят и ощущают то, что я им внушаю. Мне достаточно ярко представить себе мысленно действие, а зритель будет его выполнять». Далее Игнатенко поясняет: «Я организую энергетический контакт с партнером из зрителей и по образовавшемуся каналу передаю ту или иную информацию».

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ: РАСКРЕПОЩЕНИЕ СЕБЯ

1. РАСКРЕПОСТИТЬ СЕБЯ

Современный человек психически закрепощен стандартными штампами мышления, навязываемыми печатью, телевидением, окружающими людьми; очень быстрым ритмом жизни, сложной психологической атмосферой в обществе. Одним из первых шагов в самосовершенствовании является внутреннее психическое освобождение, внутреннее раскрепощение.

В процессе внутреннего раскрепощения целесообразно использовать следующие методы.

1) Общее успокоение.

Беспокойство возникает из-за неудовлетворенности чем-либо или отягощенности внутренними проблемами.

Если вы не удовлетворены чем-либо, приведите себя в равновесие путем замены своих мыслей на противоположные (подумайте о сострадании, об удовлетворенности). Через 5—10 минут чувство неудовлетворенности уйдет.

Отягощение внутренними проблемами присуще современному человеку. Избавиться от этих внутренних проблем бывает довольно-таки сложно (многим плохо помогает даже аутогенная тренировка). В этом случае могут помочь неординарные решения. Одним из таких решений может быть временный отказ от осознания себя человеком с его стандартным кругом обязанностей и психологический уход в мир животных (психологически раскованных, не обремененных внутренними проблемами). Можно представить себе, что вы не человек, а животное (не нужно смущаться некоторой экстравагантности метода — эффективность

этого метода довольно-таки высока). Выберите себе для этого любое животное, какое пожелаете, — кошку, собаку, тигра (самца или самку). Но, выбрав, не меняйте его, привыкайте к нему, станьте им. В течение сеанса в 1—2 минуты передвигайтесь на четвереньках, в течение 10 минут дайте простор своей фантазии. Если вы выбрали собаку — начните лаять, рычать и вообще делать все, что делают эти животные. И наслаждайтесь своей ролью. Не контролируйте себя — собаки на это не способны. Не привносите в собачье поведение человеческий элемент контроля. Станьте настоящей собакой.

Выполняйте вышеописанное в течение нескольких дней.

2) Стереть внутренние стереотипы.

Внутренние стереотипы могут выражаться в постоянном чувстве разочарования или гнева при повседневном общении с окружающими. Стереотипы эти у многих людей стойкие. Помогает жесткий способ, основанный на принципе «клин клином вышибают»: в течение нескольких дней закрывайтесь на 10 минут в своей комнате (проконтролируйте время с помощью будильника) и вызывайте чувство гнева. Однако не пытайтесь его тут же выплеснуть наружу. Наоборот, старайтесь его еще больше усилить, довести себя до белого каления, но не выплескивать, никак не выражать его, даже битьем подушки. Подавляйте его всеми возможными средствами. Если почувствуете напряжение в области живота, как будто там готово что-то взорваться, сожмите живот, напрягите его еще как можно больше. Если почувствуете, как напрягаются плечи, напрягите их еще сильнее. Пусть все тело станет как можно более напряженным, как будто это вулкан перед извержением. Через десять минут, когда зазвенит будильник,

дайте волю вашим чувствам, делайте все, на что вы в эту минуту способны. Когда будильник утихнет, успокойтесь, закройте глаза и посидите так несколько минут.

3) Гармонизация с природой.

Раскрепощению способствует ощущение себя частью Земли. Вызовите это ощущение следующим образом: утром возле реки, на пляже разденьтесь и, стоя на солнце, начните прыгать, бегать на месте. Почувствуйте, как энергия течет по ногам и через ступни уходит в Землю. Затем после нескольких минут такого бега застыньте на месте и почувствуйте связь с Землей через свои ноги. Внезапно возникнет чувство глубокого единения, основательности, незыблемости. Вы почувствуете, как Земля общается с вами и посредством ног вы общаетесь с Землей.

Другой прием: сев удобно и закрыв глаза, вообразите себя в лесу. Вокруг огромные деревья, все дико и загадочно. Постояв некоторое время в этом лесу, вы затем пошли. Пусть все происходит само собой, не форсируйте событий. Не говорите себе «сейчас я пройду вблизи этого дерева» — нет, просто идите. После нескольких минут ходьбы по лесу вы пришли к пещере. Прочувствуйте каждую подробность — землю под ногами, прикосновение к каменной стене в пещере, ее прохладу. Возле пещеры находится водопад. Слышен шум воды, падающей сверху. Прислушайтесь к нему, прислушайтесь к тишине леса и пению птиц. Полностью отдайтесь возникающим переживаниям. Через 10 минут выйдите из состояния слияния с природой.

4) Танец и пение.

В танцах и пении можно совершенно раствориться; при этом остается только танец или песня, а танцор или певец как бы исчезают.

При исполнении танца не думайте о технике танца, танцуйте просто, как ребенок. Посвятите свой танец высшим силам Вселенной. Танцуйте так, как будто вы влюблены во Вселенную и танцуете со своей возлюбленной.

При использовании пения для раскрепощения не пользуйтесь чужой песней, так как в нее вложена чужая душа. Создайте свою песню. При этом забудьте о ритме и грамматике; важно не содержание песни, а качество исполнения, его накал, огонь.

Вместо пения можно использовать произнесение различных бессмысленных звуков. Этим постарайтесь выразить как бы все, что просится изнутри. Выбросьте с этим все лишнее. Ум всегда мыслит словами. Не подавляя свои мысли, вы можете выплеснуть их наружу через этот прием. После 5—6 минут произнесения звуков ложитесь на живот и в течение 10 минут ощущайте свое слияние с Землей. С каждым выдохом чувствуйте, как приближаете к ней все теснее и теснее.

2. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ И УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

1) Каждый день с самого утра наш мозг должен получать импульсы в форме мыслей, способных в течение дня влиять на внутренний настрой, на тонус мысленно-творческой активности. Ведь от настроения во многом зависит характер протекания всех наших нервно-психических процессов и, что очень важно, оптимальный уровень наших эмоциональных реакций на различные раздражители. От господствующего в нашем сознании мысленно-эмоционального настроения во многом зависит и характер нашего поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

Нужно иметь определенный набор тонизирующих мыслей. У разных людей набор слов может быть разным, но смысл должен быть один: оптимизм, счастье, вера в свои силы. Например, может быть использован такой набор тонизирующих мыслей: «Я счастлив. Любые трудности я встречаю с улыбкой. В течение дня я буду бодр и энергичен». Время положительного тонизирующего настроения — первые минуты после пробуждения ото сна.

В качестве положительного настроения используется улыбка. Если лицо неулыбчивое и неулыбчивость стала привычкой, следует отрабатывать улыбку каждое утро перед зеркалом, создавая доброжелательное выражение лица, ибо доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение. Человек с естественной приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, и окружающим повышает настроение.

Нужно обращать внимание на выражение своего лица и не допускать скучного, мрачного, недовольного выражения лица. Иметь постоянно недовольное лицо не так уж безобидно. Люди с недовольным лицом похожи на сито: все явления жизни просеиваются через их сознание, хорошее проскакивает, не задерживаясь, а плохое остается и фиксируется, продолжая формировать неуживчивый характер.

В повседневной жизни улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующий настрой у окружающих, создает атмосферу для приятельского или делового общения. Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение.

Улыбка является пусковым механизмом к чувству радости, к радостному мироощущению. А радость, в

свою очередь, является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. Радостно настроенный человек преображается. Его сердце стучит веселее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а полет мыслей — более целеустремленным. У такого человека обостряется восприятие искусства и красоты природы, улучшаются отношения с окружающими, становится более плодотворной творческая деятельность.

2) Управлять своими эмоциями очень важно. Неправильные отрицательные эмоции являются причиной многих заболеваний и, кроме того, они разрушают духовную структуру человека. Управление собой (или самообладание) — это не только внешняя уравновешенность и спокойная реакция на раздражители. Умение внешне не проявлять эмоций не исключает их отрицательного воздействия на организм. Самый верный путь к обретению внутреннего, глубинного, самообладания — это умение преобразовать отрицательный очаг возбуждения в положительный. Умение избежать нежелательных ситуаций в общении, своеобразная нейтрализация их влияния на нас путем оценки с точки зрения разумного и хладнокровного мудреца также помогают сохранить самообладание. Стремление погасить отрицательные эмоции транквилизаторами нельзя одобрить. Употребление успокаивающих медикаментов допускается лишь в крайних случаях, и то по рекомендации врача. Приемлемым способом разрядки отрицательных эмоций путем создания очага охранительного возбуждения является минорная музыка, общение с природой, переключение внимания на внутренние положительные ощущения (расслабить все мышцы последовательно друг за другом или подсчитывать удары пульса), физическая работа до усталости, короткое полное голодание.

Человек, не умеющий управлять собой, чаще всего пессимист; он извлекает из жизни только отрицательные факты и на них строит свою концепцию, свое восприятие жизни, что в дальнейшем влияет и на его поступки, взаимоотношения с окружающими, на психическое и физическое состояния. Человек, умеющий управлять собой, отыскивает в любой ситуации положительные стороны, то есть извлекает из кучи отрицательных факторов ценное зерно. Такое отношение к трудностям является полезным и для самого себя, и для окружающих. В этом случае трудности не обескураживают человека, а делают его характер более сильным и целеустремленным.

3) С древних времен существует астрология — наука о познании связей Космоса, природы и человека. Астрология трактует различные явления на Земле, судьбы планет и судьбу каждого человека исходя из космических явлений. Механизм воздействия Космоса объясняется воздействием на Землю и на человека различных комбинаций излучений: Земля и человек постоянно находятся в поле излучения Солнца и космических лучей от других небесных тел. Влияние космических лучей сказывается на биоритмах человека (в настоящее время ученые начали уделять большое внимание космобиологии — комплексу главным образом биологических наук, изучающих жизнедеятельность земных организмов в условиях космического пространства).

Существует тесная взаимосвязь между определенными небесными явлениями и, в частности, тем или иным расположением планет на небе и событиями, происходящими на Земле, чертами характера людей, а также их самочувствием. Ритмы, создаваемые планетами, могут длиться от нескольких часов до нескольких лет. Мы должны знать эти ритмы, прислу-

шиваться и относиться к ним серьезно, идти навстречу положительным влияниям и избавляться от влияний, приносящих неприятности. Космические приливы и отливы отражаются не только на жизни, но и на судьбе человека. Поэтому цель астрологии — предвидеть, прогнозировать, предсказывать, анализировать. Астрология позволяет заглянуть в будущее, определиться в жизненных ситуациях, вмешаться в те или иные события, справиться со сложными задачами, влиять на возможности, которые предвещают успех.

Чтобы составить гороскоп человека, нужно знать не только день, год и место его рождения, но и точное время рождения. Это не случайно. В момент, когда человек рождается, планеты занимают определенное положение на небе. Их движение соотносимо с жизненным путем личности. Для того чтобы знать точное расположение планет, пути перемещения одной относительно другой и относительно Земли, законы этих перемещений, используются определенные таблицы перемещения планет — эфемериды. Гороскопы организаций и государств также основываются на дате их рождения.

Астрология делится на несколько видов. Натальная астрология позволяет составить личный гороскоп, по которому можно определить темперамент человека, его характер, отличительные особенности — интеллект, таланты, способности, склонности, интересы. Как мы видим, Космос оказывает огромное влияние на психическую сферу жизни человека, в значительной степени определяя его судьбу. Психологическая астрология помогает определить специальность, которая могла бы принести человеку удовлетворение в жизни; помогает при выборе партнера по браку (в этом плане известна книга профессора С.А. Вронского «Любовь и брак») и делу; подсказывает, как мож-

но использовать возможности сотрудника, соавтора, компаньона, как вести себя в интимной жизни, чтобы дети были полноценными и здоровыми. Основное назначение психологической астрологии — решение вопросов о совместимости и несовместимости партнеров в любви и делах. Медицинская астрология связана с диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний, а также с гигиеной и диетой. Она указывает на особенности здоровья каждого человека и на те или иные оздоровительные меры, которые наиболее приемлемы для данного человека. За рубежом существуют специальные школы для врачей, в которых изучается медицинская астрология. Кроме метеорологической астрологии, занимающейся предсказанием погоды по солнечным пятнам, электромагнитным бурям и планетарным аспектам; аграрной астрологии, с помощью которой составляют ежегодно календари для работников сельского хозяйства и садоводов; криминологической астрологии, с помощью которой проводится экспертиза и анализ преступлений; хронобиологической астрологии, занимающейся изучением и исследованием биоритмов, присущих живой материи, в том числе человеку, как на клеточном, так и на биохимическом уровне, существует еще юдиальная астрология, рассматривающая влияние космических факторов на события в какой-либо стране, государстве или регионе.

Предсказания квалифицированных астрологов довольно-таки точны. Один из выдающихся астрологов современности Троинский (автор знаменитой книги «1001 мировой политический гороскоп») точно предсказал важные политические события в нашей стране в хрущевский период: опасность мировой войны в 1962 году, что подтвердил Карибский кризис, год вынужденного ухода с политической сцены Хрущева, не-

долговременную карьеру Булганина. Астролог П. Глоба предвидел локальную атомную трагедию (что подтвердила трагедия на Чернобыльской атомной станции) и стихийное бедствие в Армении (что подтвердило землетрясение в декабре 1988 года).

Древний прорицатель Нострадамус иносказательно предсказал в XVI веке образование на территории нашей страны новой общественной формации, назвав год рождения и срок существования этой формации. Интересно, что, по его утверждению, в 2003 году должен прийти возрожденный и обновленный Христос.

Следует сказать, что Космос определяет судьбу человека только в том случае, если он не встал на путь самосовершенствования и плывет по течению жизни. В этом случае его судьба может быть предсказана астрологами.

Когда человек знает свою суть, свое место во Вселенной, идет по пути самосовершенствования, он может с помощью своей осознанной воли сам определять свою судьбу, корректируя в нужном направлении влияние Космоса.

Глава 4

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ: СОЗДАНИЕ КОМФОРТНОГО СОСТОЯНИЯ ДУШИ

Внутреннее комфортное состояние (это состояние я определяю как внутренний покой, принятие себя и принятие людей такими, какие они есть) должно появиться у человека в процессе освоения локальных и системных методов самосовершенствования. Но это состояние можно приблизить (не имея еще навыков владения локальными и системными методами само-

совершенствования) за счет организационных методов, способствующих:

- 1) комфортной обстановке на работе и в семье;
- 2) быстрому разрешению сложных жизненных вопросов и проблем;
- 3) дисциплинированию воли и стабилизации моральной устойчивости.

На этом этапе самосовершенствования используются самовнушения, аналогичные целевым самовнушениям аутогенной тренировки.

1. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ УМА — РЕШЕНИЕ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ

Мозг человека, не овладевшего еще приемами управления мыслительной деятельностью (такими как Шавасана, сосредоточение, медитация), не отдыхает, по существу, в течение всего дня (а иногда и ночью). Мозг непрерывно работает, решая локальные и стратегические проблемы, непрерывно возникающие в процессе жизни, вследствие чего постоянно теряется энергия организма и поддерживается в виде фонового состояния внутреннее беспокойство (которое является одновременно и причиной функциональных расстройств организма, а иногда и заболеваний, и препятствием к дальнейшему духовному развитию). Напряжение этого внутреннего фонового состояния резко поднимается, когда возникают сильные стрессовые ситуации (в результате ссоры, конфликтов с начальством, резкой критики и т. п.) или когда необходимо разрешить какие-либо важные проблемы. Если указанное напряжение кратковременно (от нескольких минут до нескольких часов), вред, наносимый организму, минимальный; если напряжение длительное

(от нескольких часов до нескольких дней, иногда нескольких недель), то вред, наносимый организму, психике, может быть серьезным: могут быть серьезные заболевания и внутренний уровень комфортности резко снижается, отбрасывается далеко вниз. Поэтому время, в течение которого развивается большое внутреннее беспокойство, необходимо стараться уменьшить до минимальной величины. Выше уже говорилось, как локализовать негативные последствия сильных стрессов (разряжая отрицательные эмоции). Здесь поговорим об уменьшении продолжительности сильного внутреннего беспокойства при разрешении сложных жизненных проблем.

Используется йоговский прием разрешения сложных проблем, в котором основная тяжесть работы падает на подсознание, а сознание почти не участвует в этом процессе, давая подсознанию только исходные данные и целевые установки. Поэтому значительно сокращается длительность разрешения сложной проблемы и напряжение внутреннего беспокойства почти не ощущается.

Методика подключения подсознания при разрешении сложных проблем следующая. Полностью расслабиться (расслабить каждый мускул, снять напряжение с каждого нерва: отбросить все умственные усилия) и подождать некоторое время. Затем следует собирание и обработка материала по данной проблеме. Обработка материала носит следующий характер: всю известную информацию по проблеме разбейте на несколько частей, сгруппировав ее по определенным критериям. Рассмотрев одну часть информации, возьмите следующую, изучите ее и присоедините к первой и т. д. Затем, собрав весь материал воедино, вновь рассмотрите, изучите его в целом. После этого передайте весь материал подсознанию и с уверенностью ко-

мандуйте (мысленно сказать подсознанию): «Я желаю, чтобы этот предмет был полностью анализирован и затем результаты возратить мне. Займись этим». При этом мысленно представить, как данная проблема в виде пучка мыслей опускается в люк, ведущий в подсознание. Далее должно следовать уверенное ожидание, которое является важнейшей частью процесса, и степень успеха зависит от степени этого уверенного ожидания.

В трудных случаях можно подключить дополнительную умственную картину, картину того, как подсознание выполняет требуемую работу.

В некоторых случаях вопрос будет решен подсознанием очень быстро, иногда даже моментально, но в большинстве случаев для этого требуется время. Чаще всего решение приходит на следующий день (отсюда родилась пословица «Утро вечера мудренее»).

Если же решение не придет на следующий день, вновь рассмотрите весь материал. При этом нет необходимости опять его расчленять, а просто проявите внимание и интерес к вопросу в целом, а затем снова передайте материал подсознанию для дальнейшей работы. При этом не надо проявлять нетерпение начинающего. Дайте время, чтобы работа была выполнена. Через некоторое время (от нескольких часов до нескольких дней) подсознание выдает результат для рассмотрения сознанию. Это отнюдь не значит, что подсознание настаивает на принятии его решения, оно просто передает результат своего анализа. Выбор остается за сознанием, но практика показывает, что обычно решение подсознания самое правильное.

В тех случаях, когда времени на обдумывание и разрешение проблемы дается очень мало и работа подсознания должна быть произведена быстро, может быть предложен следующий способ. Нужно дать

быструю всестороннюю сильную вспышку внимания на проблему, проникая до самой сути ее, а затем позволить остаться вопросу в подсознании в течение некоторого времени (момент-другой), коротая его в «предварительном разговоре», пока первое решение вопроса не придет. После прихода первого решения быстро размотайте всю цепь информации и говорите о предмете, удивляя собеседника и себя (часто это называют «находчивостью»).

В трудные минуты, не теряя доверия к себе и уверенности в себе, используйте этот метод, и вы избежите неудачи. В этом случае умственная команда подсознанию не произносится. Однако если будет даже быстрая умственная команда «займись», то решение будет ускорено.

Освоив этот метод решения сложных проблем, вы проникнетесь уверенностью в силе своих умственных способностей. У вас будет постоянное ощущение, что вы обладаете более глубоким и солидным источником знаний, чем люди, с которыми сталкиваетесь; что вам помогает не только сознание, а громадная область подсознания, содержащая необходимую информацию по всем вопросам, опыт всех предыдущих поколений. И поэтому смело и без страха встречайте сложные проблемы и трудности. В качестве примера использования подсознания покажем процесс реализации сложной проблемы: выбор правильного варианта из нескольких вариантов. Предположим, человек в затруднении: он не знает, какой выбрать вариант из нескольких. Он мучительно обдумывает варианты ночью, не имея сил избавиться от этой проблемы. А поступить нужно так. Прежде всего надо успокоить ум. Потом отделить главное от второстепенного, поместив все на свои места. Затем медленно в мыслях просмотрите весь материал, наполняя каждую деталь вниманием и интересом, но

без малейшей попытки принять какое-либо решение или прийти к какому-либо заключению. Затем передать это подсознанию, формулируя умственное представление прохождения материала через люк в подсознание и одновременно давая команду подсознанию: «Займись этим для меня!» Далее усилием воли уберите проблему из сознания. Если при этом мысли о проблеме не уходят, то желаемого результата можно добиться путем частого утверждения: «Я убрал этот вопрос из моего сознания, и мое подсознание займется этим». Затем попытайтесь создать чувство уверенности по данной проблеме, убрав беспокойство и озабоченность по данному вопросу. Вначале это будет трудно, но после нескольких успешных случаев это станет легким и естественным.

2. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СИЛЫ ВОЛИ

Среди проблем, которые приходится решать человеку, одной из самых важных является проблема дисциплинирования, укрепления воли и моральной устойчивости. Конечно, воля и моральная устойчивость укрепляются в процессе освоения локальных и системных методов самосовершенствования. Но иногда, особенно в начале пути самосовершенствования, необходимо использование организационных методов: при решении проблемы самопреодоления и проблемы морально-волевых спадов.

В первом случае нужно поддерживать себя следующими мыслями: то, что сейчас, на данном отрезке времени не хочется делать, нет желания делать (выполнять комплекс упражнений, рано вставать, соблюдать определенный режим в течение дня), через некоторое время будет выполняться легко и без особого

морального нажима в силу приобретения привычки. Нужно просто какое-то определенное время (неделю или несколько недель) на перестраивание психики. И на это время нужно, необходимо самопреодоление, применение определенного напряжения воли. При решении проблемы морально-волевых спадов: в некоторые моменты жизни у тех, кто придерживается определенной системы жизни, возможны сбои в моральном самочувствии (наступает апатия, не ладится работа) и привычные режимы жизни не дают той тонизации, которой мы привыкли ожидать. В этом случае не нужно начинать жизнь сначала, просто нужно сделать «зигзаг». «Зигзаги» нужны для того, чтобы, по словам Владимира Леви, «сбить невыгодное, неудачно сложившееся равновесие сил в организме». В качестве «зигзага» может быть кратковременное нарушение режимов (в распорядке дня, в питании, в составе ежедневного комплекса упражнений), а также посещение тех мест, где вы давно не были (допустим, в театре или кино, на стадионе, в гостях и т. п.). Главное — помнить, что «зигзаги» не должны быть растянутыми и их не должно быть много, иначе вся жизнь превратится в «зигзаг». Дайте себе расслабиться во время «зигзага», но у вас должен быть включен в сознании «сторожевой пункт», который отслеживал бы, чтобы вы не пересекали ту границу, которую нельзя пересекать.

3. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ УМА — ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ И БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ

Комфортному состоянию психики в течение рабочего дня (включающему в себя уверенность в себе как специалисте на фоне уважения сотрудников, ощущение

ние возможности продвижения по служебной лестнице и высокий энергетический тонус вследствие малых энергетических затрат на выполнение любой умственной работы) способствует полному владению своей памятью и быстрому чтению документации.

Укрепление, развитие памяти имеет в своей основе развитие внимания. А развитие внимания играет большую роль в методах самосовершенствования. Человек с хорошо развитым вниманием достигает гораздо большего, чем просто способный человек.

Внимание делится на 2 вида: произвольное и непроизвольное внимание. Непроизвольное внимание включается тогда, когда предметы изучения представляют интерес сами по себе. Непроизвольное внимание не требует никаких усилий и специальной тренировки. Произвольное внимание (требующее тренировки и практики) заключается в намеренной фиксации ума на каком-либо определенном предмете (при этом из сознания удаляются другие мысли и предметы). Эта фиксация должна сочетаться с интересом и желанием. При помощи концентрированного произвольного внимания мы имеем возможность не только видеть и думать о предмете с максимально возможной степенью ясности, но ум в подобных случаях имеет тенденцию собирать вместе различную информацию, знания, идеи, имеющие какое-либо отношение к изучаемому предмету и находящиеся в нашей голове (ум собирает вместе и связывает с исследуемым предметом массу ассоциаций и информации).

Внимание увеличивает остроту и силу восприятия. Один из признаков гения заключается в умении концентрировать внимание, постоянно изучать предмет, пока он не будет полностью изучен. Необходимым условием успеха в каком-либо поле деятельности является умение одновременно делать, изучать, обду-

мывать одну вещь, избегая всего отвлекающего и постоянно храня и исследуя основной вопрос в уме. Все это помогает отыскать необходимые связи и информацию.

Для развития внимания и памяти может быть предложено упражнение, характерной особенностью которого является запоминание элементов предмета. Поместите перед собой знакомый предмет и постарайтесь получить от него как можно больше впечатлений и информации. Изучите форму, цвет, размер и десятки других мелких подробностей. Рассматривайте часть предмета: анализируйте ее, анатомируйте мысленно, детально изучите ее. Чем проще, меньше рассматриваемая часть, тем полнее впечатление. Затем последовательно изучите остальные части предмета. После полного, детального изучения возьмите авторучку и изложите ваши впечатления об изучаемом предмете в целом и по деталям. Сравните написанное с самим предметом — вы увидите, как много пропущено. На следующий день снова возьмите этот предмет, вновь изучите и опишите его, и вы обнаружите новые детали.

Аналогичное упражнение связано с деталями комнаты. Войдите в комнату и бросьте быстрый взгляд вокруг, затем выйдите и напишите обо всем, что видели, с описанием каждой вещи. Это не легко, много будет пропущено, но небольшая практика укрепит силу внимания.

Быстрое чтение — это не только быстрый темп. Оно иначе настраивает наше восприятие: повышает избирательную способность (что при избытке информации немаловажно), помогает глубже осмыслить и лучше запомнить прочитанное. Так что, правильнее было бы говорить не об ускоренном, а об эффективном чтении.

Основные причины медленного чтения следующие.

1) Текст как бы проговаривается про себя (это явление называется артикуляцией). При артикуляции мы читаем не быстрее, чем говорим. Мы как бы слушаем свою внутреннюю речь, а пропускная способность слухового канала значительно ниже, чем зрительного.

2) Поле зрения очень узкое. Мы воспринимаем отдельные слова, читая их одно за другим и целиком прослеживая строку слева направо. Специальные опыты показывают, что наши глаза могут находиться только в двух состояниях — в состоянии остановки, фиксации взора, или смены точек фиксации. Причем глаз воспринимает, видит что-либо только в момент фиксации. Чем шире поле зрения, тем больше информации воспринимается при каждой остановке взгляда, а самих остановок на то же количество текста приходится меньше.

3) Читая, мы все время возвращаемся к плохо понятым словам или фразам (это явление называется регрессией). У медленно читающих людей количество регрессий на сто слов текста может достигать пятидесяти, то есть каждое второе слово читается дважды. Основная причина этого в том, что текст нередко скользит по поверхности внимания.

Чтобы овладеть быстрым чтением, нужно подавить эти вредные привычки и овладеть новыми, значительно ускоряющими восприятие.

Для этого необходимо:

1) Научиться читать «только глазами», не воспроизводя про себя звучание слов.

2) Научиться воспринимать не отдельные слова, а сразу целые смысловые блоки — предложения, абзацы (такая крупная единица восприятия называется синтагмой).

3) Так натренировать внимание, чтобы каждая синтагма сразу же воспринималась осмысленно и к ней не приходилось возвращаться.

В течение первых четырех недель мы учимся читать только глазами, не воспринимая про себя звучание слов, то есть подавляем артикуляцию. Для подавления артикуляции будем использовать так называемый метод центральных речевых помех. Метод основан на том, что при чтении выстукивается специальный ритм, подобранный таким образом, что он никогда не совпадает с внутренним ритмом любого текста. Вы убедитесь, что, контролируя правильность выстукивания, проговаривать читаемое невозможно. И наоборот, как только появляется артикуляция, сбивается ритм.

Тактов — шесть, ударов — восемь (та, та-та-та, та, та, та; та, та-та-та, та, та, та, та и т. д.). Паузы между группами тактов делать не нужно. Тренироваться можно при ходьбе: шесть шагов — шесть тактов, на втором шаге — три хлопка в ладоши, на остальные — по одному. Когда ритм хорошо усвоен, потренируйтесь, выстукивая его по столу карандашом. Отбивайте ритм активным движением всей руки (не только кисти), твердо, уверенно, четко. Когда навык станет механическим (не требующим сильно сосредоточиваться), можно приступить к чтению с постукиванием в следующем порядке.

В течение первой недели каждый день 10—15 минут читайте про себя какую-либо статью с выстукиванием ритма. В течение второй недели ежедневно читайте с выстукиванием ритма две-три статьи. Следите только за ритмом, не ставя себе задачи понять прочитанное. В течение третьей недели то же, что во второй неделе, но с иной задачей: все внимание — смыслу. С ритма старайтесь не сбиваться, но ошибки можно себе прощать. В течение четвертой недели каждый день читаем

две статьи и преследуются обе цели (слежение за ритмом и слежение за смыслом) с равным вниманием. При этом, прочитав очередную статью, закройте глаза и, продолжая постукивание, мысленно повторите ее содержание. Большинство обучающихся за этот первый месяц проходят как бы четыре фазы.

1) Получается что-то одно — либо чтение, либо постукивание.

2) Выходит и то и другое, но понять читаемое трудно.

3) Чтение с постукиванием получается, и текст удастся понять, но он мгновенно забывается.

4) Все выходит хорошо, прочитанное легко вспомнить.

В течение второго месяца занятий мы учимся воспринимать смысл крупных информационных блоков. Совершенствование читательских навыков должно идти по пути укрупнения единицы восприятия. Во время чтения «по словам» действует механизм антиципации — предугадывания: слово (или два-три одновременно) просматривается не целиком, а только в его основной информативной части (обычно корневой), остальная его часть угадывается. Но таким же способом можно воспринять и более крупный содержательный блок текста — предложение, группу предложений, даже целый абзац (синтагму). Для этого нужно научиться по нескольким словам воспроизводить смысл синтагмы. Такому восприятию помогают смысловая догадка и периферическое зрение. Поле зрения панорамно. Однако мы ясно видим только то, «на что смотрим», остальное остается как бы в тумане. Между тем нетрудно заметить, что границы участка ясно-го видения имеют не только физиологическую, но и психологическую природу — они зависят от направленности внимания. Можно «ничего не видеть», глядя перед собой, но если что-то особенно нас занима-

ет, это «что-то» мы заметим и «краем глаза». Значит, границы ясного видения можно расширить. Для этого мы воспользуемся таблицами: листы бумаги или картона размером 200×200 мм разбить на 25 клеток (на каждом листе на каждой из сторон укладывается по 5 клеточек, а на плоскости каждого листа — 25 клеточек); всего 10 таблиц; каждая таблица заполняется в клеточках числами от 1 до 25 в произвольном порядке. В течение одной недели, каждый день занимаясь 20—30 минут, считать цифры про себя в возрастающем порядке от 1 до 25 (без пропуска). Брать по очереди все 10 таблиц в разных вариантах. Цифры вначале указывают карандашом, затем работают без него. В результате тренировки время считывания таблицы должно быть не более 25 секунд. Перед началом работы с таблицей взгляд фиксируется в ее центре, чтобы видеть таблицу целиком.

Особое внимание обратите на следующее правило: при отыскании цифр разрешаются только вертикальные движения глаз. Горизонтальные движения недопустимы. Это нужно для того, чтобы после тренировки с таблицами перейти к новому способу чтения — по вертикали (быстро читающий человек держит в поле зрения всю ширину строки, и взгляд движется сверху вниз по центру страницы).

В течение второй недели попробуйте читать «вертикальным» чтением свои ежедневные газеты. На третьей неделе перейдите к книгам, стремясь прочитать страницу не более чем за 15 секунд, не очень вникая в смысл. На четвертой неделе увеличьте время чтения страницы до 30 секунд, стараясь как можно полнее усвоить прочитанное. При этом в местах текста, несущих особенно важную или существенно новую для вас информацию, переходите к сплошному считыванию строк горизонтальным движением взгляда.

После второго месячного цикла приобретен главным образом механический навык (мы старались расширить поле зрения). На следующих занятиях нам нужно подкрепить механический навык умением читать целенаправленно.

Быстрочитающий ищет смысл. Это и есть главный принцип скорочтения. Быстро читающий человек целиком охватывает взглядом строку, а то и две-три сразу, отыскивает в них ключевые слова, несущие в предложении или абзаце основную смысловую нагрузку. Эти слова соединяются в смысловые ряды — лаконичные выражения, содержащие главную мысль синтагмы. Происходит как бы сжатие, мгновенное мысленное конспектирование текста, в результате чего остаются зерна смысла.

Примером может послужить только что прочитанный вами абзац. Его смысловой ряд: «быстрочитающий, отыскивая ключевые слова, находит зерна смысла». А для человека, знакомого с темой, и того короче: «быстрочитающий ищет смысл».

Быстро читающий человек обладает способностью мгновенно переводить текст «на язык собственных мыслей» (такая «переведенная» фраза называется «денотат»). Мозг как бы формирует сообщение самому себе в согласии с тем, чего ожидал от текста, что уже предвосхищал, предугадывал.

В течение 7—10 дней упражняйтесь в развитии антиципации (смысловой догадки). Зачеркните в газетной статье начало и конец каждого предложения, а затем читайте статью, пытаясь восстановить пропущенные слова. Пробуйте читать различные тексты, закрывая часть страницы линейкой слева или справа.

В течение следующих 7—10 дней упражняйтесь в поиске «смысловых зерен». Медленно прочтите любую статью, подчеркивая слова, которые вы сочтете

ключевыми (у разных людей окажутся подчеркнутыми, видимо, разные слова, и это естественно). Затем прочитайте статью как можно быстрее, следя глазами только за подчеркнутым и пропуская все остальное. Повторите то же самое с одновременным выстукиванием специального ритма. Допускаются горизонтальные движения глаз. Выполните разметку еще одного текста и затем прочтите его «вертикально», без выстукивания ритма. Повторяйте упражнения до тех пор, пока не убедитесь, что подчеркнутые слова позволяют достаточно полно усвоить основное содержание статьи.

Следующая неделя должна быть посвящена упражнению на «перевод» текста. Читая статью, заключите в квадратные скобки каждую синтагму — отдельную мысль, которая вам покажется цельной и законченной. Прочтите синтагму «с одного взгляда» и мысленно повторите ее содержание. Свой «период» (денотат) запишите. Переходите к следующей синтагме и т. д. Попросите кого-нибудь прочитать статью и затем оценить вашу цепь денотат. Помните, что цепь денотат не конспект в обычном смысле. Она должна отражать ваше собственное понимание статьи.

Навыки скорочтения можно укрепить только в том случае, если вы приучили себя читать активно, не подчиняясь потоку информации, а подчиняя его своим жизненно важным целям и задачам. Выработать такую привычку вам очень поможет так называемый интегральный алгоритм чтения. Перед тем как взяться за книгу, полезно составить своего рода предварительную программу: чего вы ждете от текста, какую информацию хотите из него извлечь. По мере чтения мысленно укладывайте информацию в блоки алгоритма (основные идеи, их ответвления, фактография, источники, полемические высказывания, конструк-

тивные высказывания и т. д.). Блоки алгоритма могут быть постоянными, могут варьироваться. Число их не должно быть слишком большим, лучше всего 5—7.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

В общении человек должен быть сильной личностью. Сильная личность привлекает нас своей разнообразной активностью, непоколебимым спокойствием, решительно-ласковым взглядом. Сильный человек вежлив и симпатичен, в процессе общения он никогда не суетится и не выказывает своего превосходства.

Общение должно быть приятным и полезным обоюдно. Обычно общение усложняется тем, что собеседники не только обладают разным темпераментом, образованием, способностями и привычками, но имеют различные интересы, стремления, возможности для реализации своих желаний.

Канадский ученый Г. Селье считает основным правилом общения следующее: поступай так, чтобы завоевать любовь других, вызвать расположение и доброжелательное отношение окружающих. Для этого нужно: 1) искренне поддерживать психологический контакт общения: беседовать в атмосфере интересов собеседника; стараться понять его образ мышления, увидеть объект обсуждения как бы его глазами; 2) поощрять все лучшее, что есть в природе собеседника, особенно энтузиазм и активность, так как эти качества определяют значимость личности, а именно с личностью возможны обоюдно полезные компромиссы.

Заслуживают внимания правила общения, выработанные известным американским пропагандистом искусства общения Дейлом Карнеги.

Каждому человеку, идущему по пути самосовершенствования, желательно познакомиться с книгами Карнеги. Для тех, кто не имеет такой возможности, приводим правила общения Карнеги.

1. Как завоевать друзей (как понравиться людям):

1) проявляйте искренний интерес к людям; 2) чаще улыбайтесь; 3) помните, что каждый человек считает свое имя лучшим словом из всего лексического запаса; 4) умейте внимательно слушать и воодушевлять собеседника говорить о себе; 5) заводите разговор на тему, интересующую вашего собеседника; 6) старайтесь дать человеку почувствовать его превосходство и делайте это искренне.

2. Как изменить мнение людей, не вызывая при этом обиды или негодования:

1) начинайте свою беседу с похвалы и искреннего восхищения; 2) не говорите прямо человеку о его ошибках; 3) прежде чем критиковать других, укажите на свои собственные ошибки; 4) задавайте вопросы, вместо того чтобы отдавать приказания; 5) дайте другому человеку сохранить свою репутацию; 6) хвалите человека за малейшие достижения, будьте искренни в одобрении и щедры в похвалах; 7) создавайте человеку хорошую репутацию, которую он мог бы оправдать; 8) прибегайте к поощрению; старайтесь показать человеку, что совершенную ошибку легко исправить, что то, чего вы от него хотите добиться, легко осуществимо; 9) поступайте так, чтобы человек был счастлив делать то, что вы ему предлагаете.

3. Как заставить человека перейти на вашу точку зрения:

1) единственный способ одержать победу в споре — это избежать его; 2) уважайте мнение других людей; никогда не говорите человеку прямо, что он не прав; 3) если вы не правы, признайтесь в этом

быстро и в категоричной форме; 4) начинайте беседу с дружеского тона; 5) старайтесь получить от вашего собеседника утвердительный ответ в самом начале вашей беседы; 6) дайте возможность другому человеку больше говорить, а сами старайтесь говорить меньше; 7) дайте человеку почувствовать, что идея, которую вы ему предлагаете, принадлежит ему, а не вам; 8) старайтесь смотреть на вещи глазами другого человека; 9) относитесь с сочувствием к идеям и желаниям другого человека; 10) прибегайте к благородным мотивам; 11) используйте принцип наглядности для доказательства своей правоты; 12) если хотите заставить человека, причем волевого, с сильным характером, встать на вашу точку зрения, «бросьте ему вызов».

4. Как сделать личную жизнь счастливой:

1) не ворчите; 2) не пытайтесь перевоспитать своего супруга (супругу); 3) не критикуйте; 4) выражайте искреннее восхищение достоинствами супруга (супруги); 5) не забывайте уделять внимание супругу (супруге); 6) будьте вежливы в семье; 7) читайте специальную литературу о супружеской жизни.

Глава 5

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ: УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИКИ ПОСРЕДСТВОМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (АТ)

Этот метод основывается на самовнушении в состоянии расслабления. При расслаблении мышц, дыхания, сосудов, сердца сознание не мешает подсознанию воспринимать самовнушения в виде целевых

формул (формул, отражающих цели, которые преследует определенный курс занятий АТ. Например, если с помощью АТ вам нужно выработать уверенность в себе, целевая формула имеет соответствующее содержание: «При всех обстоятельствах я спокоен и уверен в себе»).

Считается, что автором этого метода является немецкий врач Иоганн Шульц. Свое название «Аутогенная тренировка» («аутогенная» — сделанная для себя) этот метод получил в 1932 году в связи с выходом монографии Шульца «Аутогенная тренировка».

Аутогенная тренировка делится на АТ низшую и АТ высшую.

Главным направлением в занятиях низшей аутогенной тренировки является постепенное овладение определенными упражнениями с целью научиться управлять работой внутренних органов и добиться психического и физического расслабления. Низшая аутогенная тренировка является способом переключения организма из напряженного рабочего состояния в состояние восстановительного покоя (одна из целей упражнений — сделать этот переход как можно более незаметным и скоротечным).

Умение расслабиться многим непосильно, так как при современном ритме жизни человек часто не успевает проанализировать свое состояние и отдохнуть: одна перегрузка накладывается на другую, один стрессор заменяет другой. Современный человек похож на спортсмена, который разбегается перед прыжком, но спортсмен после разбега прыгает и расслабляется, а наш современник «разбегается» всю жизнь без результирующего прыжка и, следовательно, без отдыха. Для многих людей губельно отсутствие разгрузки и неумение расслабиться. Существуют прове-

ренные способы снятия переутомления и перенапряжения: разумная смена физической и умственной деятельности, неспешные прогулки и туристские походы. Но современному человеку нужна не просто разрядка, а разрядка в концентрированной форме с помощью аутогенной тренировки, так как времени хронически не хватает.

Другая, не менее важная сторона АТ низшей — воспитание характера, отработка с помощью целевых формул на фоне глубокого расслабления определенных положительных свойств характера.

2. НИЗШАЯ АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

В процессе аутогенной тренировки происходит смена состояний в определенной последовательности, а именно: 1) принимается нужная поза и наступает релаксация; 2) закрываются глаза; 3) возникает чувство общего успокоения; 4) появляется ощущение чувства тяжести; 5) возникает приятное ощущение тепла, разливающегося по всему телу. При этом может оставаться прохладным лоб, ясной голова.

Для отработки навыков аутогенной тренировки требуется пройти определенный курс занятий. Длительность курса низшей ступени 2—4 месяца, длительность курса высшей ступени 6—8 месяцев. Продолжительность каждого занятия 15—20 минут. Время отработки каждого упражнения (каждой формулы) 1—2 недели. Занятия проводятся в одиночку (самостоятельно) или в группах под руководством опытного преподавателя.

Для занятий аутотренингом применяются позы, в которых тело может быть полностью расслаблено, и

находиться в них нужно без применения мускульных усилий.

Основная поза аутогенной тренировки — поза ку-чера. Занимающийся сидит на стуле. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена. Ноги расставлены на уровень плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно ку-черу, который расслабился, ослабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены полностью, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно.

Для вечернего аутогенного погружения желатель-но принимать позу лежа: лежа на спине, голова ле-жит на подушке. Ноги вытянуты, нельзя закидывать ногу за ногу, стопы слегка обращены наружу, что способствует снятию мышечного напряжения. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз и слегка согнуты в локтях.

Поза полулежа принимается в кресле с высокой спинкой, чтобы поясница располагалась в нижней ча-сти спинки и можно было бы удобно откинуть голову. Подлокотники должны находиться на такой высоте, что-бы на них можно было положить слегка согнутые лок-ти. Кисти должны свободно свисать с подлокотников.

Следует обратить внимание на следующие аспекты освоения аутогенной тренировки.

1) Перед началом курса освоения АТ или курса АТ, направленного на решение определенной задачи, не-обходимо стратегически определить то, чего вы хоти-те добиться.

Перед каждым занятием обязательно возможно чет-че определить цели занятия (что необходимо устранить, чего добиться).

2) Положительный настрой — это важное условие. Воспринимать каждое занятие АТ как праздник встречи с собой.

3) Не расстраивайтесь, если ваше самовнушение не реализуется сразу. Ни одно самовнушение не проходит зря (с каждым разом проторение в подсознание происходит все быстрее и легче).

Занятие 1

Программа занятия:

- 1) Достижение чувства успокоения.
- 2) Выработка ощущения чувства тяжести.
- 3) Выход из аутогенного погружения.

Глаза закрываются только после того, как принята правильная расслабленная поза. После этого наступает время перехода к «общим формулам настройки» (по Шульцу). «Настраивание» осуществляется с помощью фразы «Я совершенно спокоен». Эту фразу необходимо, сохраняя расслабленность тела при закрытых глазах, «создать» в своем воображении как можно отчетливее. Оказывается, фраза может возникать в воображении в различных формах, в зависимости от личностных особенностей человека. Воображение может быть «оптическим», когда человек видит эту фразу как бы написанной «в темном пространстве глаза» (проецирование в темноте), или акустическим, при котором она воспринимается в форме звука, часто с различным и переменным ударением:

Формула «Я совершенно спокоен» не является упражнением для тренировки. Она служит для настройки собственного «Я». Она может открывать упражнение или появляться между упражнениями, но в любом случае представлять отдельную формулу. Как подчеркивал

Шульц, фраза «Я совершенно спокоен» служит исключительно для приведения в состояние дремоты и не должна приниматься за «упражнение успокоения». Цель фразы — показать как испытуемому, так и руководителю, «какая форма воображения наиболее подходит именно для этого конкретного индивидуума», или, говоря другими словами, каков характер «состояния покоя» данного человека.

Выработка чувства тяжести является первым упражнением в ходе аутогенной тренировки. Для этого используется формула «Моя правая рука тяжелая» (левши используют формулу «Моя левая рука тяжелая»). Фразу «Моя правая рука тяжелая» (или «Правая рука тяжелая») нужно произнести 5—6 раз подряд. Только затем можно один раз представить себе формулу «Я совершенно спокоен» для сохранения состояния дремоты. Затем вновь 5—6 раз произносят: «Правая рука тяжелая», потом снова формулу успокоения и так далее. Формула для выработки ощущения тяжести может «возникать во внутренней речи» в зрительной, звуковой, ритмической или даже абстрактной форме в соответствии с типом личности человека. Интенсивность формулы должна быть достаточной для того, чтобы не дать подавить себя посторонним мыслям, которые возникают в ходе каждого упражнения. Эти мысли стремятся проникнуть в сознание, и это им в большинстве случаев удается, независимо от желания человека, но он удерживает их на периферии сознания и может их игнорировать. Центр же сознания предназначается для мысли, которая в данный момент внушается. Если упражнение выполнено успешно, то в соответствующей руке действительно появляется ощущение мышечной тяжести.

Для выхода из аутогенного погружения применяется формула «Руки напряжены» и далее — «Вытянуть руки, согнуть руки. Дышать глубоко. Открыть глаза!».

Эта команда выполняется немедленно и в последовательности действий, соответствующей формуле:

1) Энергично несколько раз распрямить и согнуть руки.

2) Произвести глубокий полный вдох.

3) Открыть глаза.

Последовательность действий при выходе из дремоты нужно соблюдать очень точно и строго. Нельзя относиться к ней небрежно. Она — неотъемлемая часть процесса аутотренинга и важна в такой же мере, как и предыдущие действия. При такой последовательности человек возвращается в нормальное бодрствующее состояние. Если же занимающийся нарушает последовательность действий и сначала открывает глаза (это является наиболее распространенной ошибкой), то это затрудняет последовательный и полный выход из гипнотического состояния. Самым малозначительным последствием ошибки является то, что рука спустя еще долгое время остается как бы чужой и застывшей.

Необходимо помнить, что вы фактически находитесь в состоянии самогипноза, который тем глубже, чем эффективнее было самовнушение, хотя ваше сознание и не отключено.

После правильного выхода из гипнотического состояния первое занятие заканчивается. До следующего занятия усвоенные навыки закрепляются дома. Через одну-две недели можно добиться четкого ощущения чувства тяжести в конечностях и во всем теле.

Занятие 2

После выработки ощущения чувства тяжести можно переходить к следующей ступени — выработке ощущения чувства тепла. Это упражнение направле-

но на улучшение притока крови к органам вследствие расширения кровеносных сосудов. При этом для вызова ощущения тепла используется формула «Правая рука теплая».

Все упражнение, учитывая и первую формулу, приобретает следующий вид (формулы упражнения). «Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6—12 раз)» и далее формула выхода.

Ощущение тяжести и тепла легче всего вызвать в правой руке. Однако благодаря нервным связям между двигательными органами состояние расслабления мышц и сосудов передается от правой руки к левой, от рук — к ногам и мышцам тела (согласно закону генерализации Шульца). Генерализация позволяет ускорить процесс саморасслабления и самоконцентрации.

В дальнейшем, используя процесс генерализации, можно заменять детализированные формулы самовнушения все более общими: «Руки тяжелые. Руки теплые», а в конце курса формула сокращается до фразы «Покой — тяжесть — тепло».

Занятие 3

Через одну-две недели, в течение которых отрабатывалось чувство тепла в конечностях и во всем теле, приступают к третьему упражнению, выражаемому формулой «Сердце бьется спокойно и ровно».

Овладение расслаблением мышц и сосудов («тяжесть» и «тепло») помимо устранения многих функ-

циональных расстройств ведет к нормализации работы сердца. Ощущение тепла в левой руке рефлекторно переходит на всю левую половину грудной клетки и расширяет коронарные сосуды сердца, которые получают дополнительный приток крови, а с ней и кислород.

Выполнению упражнения для сердца способствует последовательность наглядных представлений, образов типа «Сердце работает размеренно, как мотор, как автомат, не требующий внимания. Оно пульсирует ровно и ритмично».

Все упражнение (комплексное упражнение с учетом упражнения для сердца) формулируется таким образом:

«Я абсолютно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз)» и далее формула выхода из аутогенного погружения.

Занятие 4

Отрабатывается формула «Дыхание спокойное и ровное».

Формулу для дыхания следует произносить, сконцентрировавшись на работе органов дыхания; например представив себе, как легко и приятно дышится во время прогулки в сосновом лесу. Можно при выполнении этого упражнения представлять себя во время плавания на спине, когда над водой поднято только лицо.

С учетом формулы дыхания комплексная формула АТ имеет вид:

«Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Мне хорошо дышится (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз)», далее формула выхода.

Занятие 5

Отрабатывается упражнение, выражаемое формулой «Солнечное сплетение излучает тепло».

В солнечном сплетении находится важнейший центр нервных сплетений, управляющий деятельностью органов брюшной полости и через них — существенными компонентами нашего самочувствия и настроения.

Во время упражнений аутотренинга возникает ощущение, что этот нервный узел нагревается и как бы излучает тепло.

Желаемый эффект достигается лучше и быстрее, если обращаться к наглядным представлениям: представить, что при выдохе обнажается солнечное сплетение и на него падают прямые лучи солнца; можно представить, что на месте солнечного сплетения лежит грелка, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника.

Комплексная формула АТ с учетом пятой формулы:

«Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Солнечное сплетение излучает тепло (дважды по 6 раз)» и далее формула выхода.

Занятие 6

Через одну-две недели после начала освоения формулы «Солнечное сплетение излучает тепло» приступаем к освоению упражнения «Лоб приятно прохладен». Это упражнение дается, как правило, легче, чем предшествующие. Помогают образные представления: представить, что в жаркий день вы ополоснули лицо холодной водой из ручья и т. п.

Комплексная формула АТ с учетом шестой формулы:

«Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз). Мне легко дышится (1 раз). Солнечное сплетение излучает тепло (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Лоб приятно прохладен (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Лоб приятно прохладен (6 раз)».

Далее можно переходить либо к формулам намерений (формулам цели), либо, ограничившись достигнутой психической и физической релаксацией, использовать формулу выхода.

Занятия 7—10

Приведенную выше комплексную формулу можно использовать до тех пор, пока аутогенное погружение не превратится в устойчивый автоматизированный навык. Тогда можно переходить к сокращенному варианту комплексной формулы:

«Покой—тяжесть—тепло. Сердце и дыхание совершенно спокойны. Солнечное сплетение излучает тепло. Лоб приятно прохладный».

Формула выхода «Руки сжать — дыхание глубокое — открыть глаза — расслабить руки».

Оригинальную программу освоения АТ, отличную от классической, предложил известный психотерапевт Владимир Леви (в своей книге «Искусство быть собой»).

Программа освоения АТ представляет собой 15-недельный курс.

1-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения «Прожектор внимания».

2-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения «Созерцания».

3-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения «Фиксация пальца».

4-я неделя. Местные расслабления. Свободное дыхание.

5-я и 6-я недели. Местные расслабления. Свободное дыхание. Тепло. Тонизация.

7-я неделя. Свободное дыхание. Тепло — тяжесть.

8-я неделя. Тепло — тяжесть. Сонное дыхание.

9-я и 10-я недели. Тепло — тяжесть — углубление, тонизация в разных темпах.

11-я неделя. Тепло — тяжесть. Формулы самовнушений для разных ситуаций.

12-я неделя. Тепло — тяжесть — образ, ситуация настроя.

13, 14, 15-я недели. Тепло — тяжесть, быстрое засыпание и темповая тонизация, дальнейшая мобилизация резервов памяти и сосредоточения, прицельные формулы.

Такая методика освоения АТ позволяет выработать навыки «оперативной» АТ, используемой в основном в процессе общения с людьми (или непосредственно перед общением). АТ оперативная позволяет улавливать моменты, когда начинают сковываться мышцы,

дыхание и сосуды, и быстро расслаблять себя (мышцы, дыхание, сосуды). Это быстрое оперативное расслабление в любой ситуации достигается путем отработки ощущения каждой клетки тела.

В течение первых шести недель вырабатывается мышечное чувство, то есть умение чувствовать состояние напряжения и расслабления мышц. Выработка этого чувства осуществляется с помощью упражнений, основанных на контрастности (сравнивать напряженное и расслабленное состояние мышц и в результате научиться чувствовать состояние мышц, что позволит сбрасывать напряженность мышц в любой части тела). Эти упражнения выполняются следующим образом: напрягается какая-либо часть тела (кисть, предплечье, рука, ступня, голень, нога), а затем расслабляется.

Чтобы иметь возможность чувствовать зажимы мышц лица, отрабатывается мышечное чувство лица с помощью аналогичных упражнений: сжать челюсти — расслабить их; сморщить лоб, подняв брови, — опустить брови; нахмуриться — расслабить брови; расширить ноздри — расслабиться.

Очень важно расслабить глаза. Расслабленные глаза — залог общего успокоения. Чтобы почувствовать состояние расслабленности глаз, нужно выполнять упражнение: закрыть глаза, затем отпустить веки свободно в положение, которое они примут сами (если вы в бодрствующем состоянии, веки приоткрыты). Запомнить это расслабленное состояние век.

Чтобы сбросить мышечный зажим, нужно сделать небольшое, едва заметное движение (как внутреннее дуновение). При этом мышца как бы оседает.

Вход в аутогенное расслабление осуществляется с помощью психического замедления.

Замедление осуществляется с помощью мысленного представления: представить, что вы черепаха и мед-

ленно-медленно передвигаетесь, или то же самое от-носительно улитки.

Целью выхода из аутогенной расслабленности является снятие вялости и сонливости. Выход осуществляется с помощью внутренней тонизации: представить, что вы разбегаетесь и совершаете прыжок или попадаете под прохладный, освежающий душ.

Одно из условий успешного выполнения АТ — умение управлять своим вниманием, то есть умение сосредоточиваться. Упражнение «Прожектор внимания» основано на мысленном представлении, что в вашей голове находится прожектор, лучом которого освещается то, на что направлено внимание (когда он нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму). «Прожектор внимания» используется как средство концентрации внимания во время сеанса АТ.

Так называемые «Созерцания» — упражнения отработки сосредоточения на каком-либо предмете. В удобной расслабленной позе в течение 2—4 минут пристально рассматриваются какие-либо предметы (освещаются «Прожектором внимания»). При этом моргать можно сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета.

Нужно уметь быстро освободить дыхание, делать его свободным и легким. Для отработки включения свободного дыхания используется следующая методика: сесть в позу АТ, расслабиться (сбросить мышечные зажимы). Дышите в обычном режиме. Затем начинайте проникновенно вслушиваться в «дыхательное удовольствие». Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет более равномерным. Больше расслабятся мышцы всего тела. Вы ощутите, что дышите легко и с удовольствием.

Для отработки ощущения тепла используется следующий метод: примите позу АТ, сбросьте мышечное напряжение, освободите дыхание, сосредоточьтесь на кончике указательного пальца правой руки (упражнение «Фиксация пальца»). Через некоторое время в кончике пальца будет ощущаться пульсация, покалывание, тепло охватит всю кисть, а затем всю руку. На следующем занятии переведите ощущение тепла с правой руки на левую руку, а затем на все тело.

3. ВЫСШАЯ АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Цель упражнений высшей АТ: 1) раскрепостить психику, получив внутреннюю свободу; 2) понять индивидуальные особенности своей психики, раскрыть причину возникновения недостатков в психике, иногда переходящих в болезненное состояние, и определенными методами эти недостатки (отклонения) ликвидировать.

Все упражнения АТ высшей имеют следующее построение (последовательность формул).

Формула 1. Вводит в состояние расслабленности мышц, дыхания, сосудов (вводит в фоновое состояние АТ низшей): «Руки и ноги теплые и тяжелые. Сердце и дыхание спокойны и равномерны. Телу тепло, лоб остается прохладным. Спокойствие углубляется».

Затем глаза обращаются вверх или внутрь, на выбор (этого не делают близорукие). Продолжение формулы: «Обращаем взор вверх и держим его до тех пор, пока веки не станут тяжелыми, устанут и опустятся вниз».

Формула 2. Отработка образа высшей АТ. Формула строится по следующему трафарету. 1) «Перед моим внутренним взором появляется тот или иной образ».

2) После примерно пятикратного повторения предыдущей части формулы следует: «Образ становится все более четким». После некоторой паузы: «Образ стоит ясно передо мной».

Формула 3. Формула служит для удаления образа: «Образ постепенно уходит» (2—4 раза), «Образ исчез».

Уже в первых упражнениях и затем обязательно при более поздних переживаниях образов существует обязательное условие полного удаления образа, которое должно быть обязательно разучено с преподавателем перед тем, как делать упражнения дома (иначе вследствие остающихся образов могут возникнуть психические осложнения). Это полное удаление образа достигается с помощью формулы 4.

Формула 4. «Я считаю до шести. Когда я скажу «шесть», я буду чувствовать себя совершенно спокойно, бодро и хорошо. Один — ноги легкие, два — руки легкие, три, четыре — сердце и дыхание совершенно нормальны, пять — лоб имеет нормальную температуру, шесть — руки сильные; глубоко вздохнуть, глаза открыть!»

На занятиях в группах формулы произносит преподаватель, на занятиях дома занимающийся произносит формулы мысленно.

Следующие цветковые упражнения являются подготовительными для видения образов.

У п р а ж н е н и е 1

Занимающийся, находясь в состоянии аутогенного погружения, старается мысленно «видеть» цветковые пятна, выделять из них одно и удерживать его некоторое время.

Это упражнение начинается, как и все другие упражнения, с точного выполнения *формулы 1*.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором проявляется цвет, это мой цвет». После примерно пя-

тикратного медленного повторения следует сказать: «Цвет становится все более четким. Цвет стоит ясно передо мной».

Через 3—4 минуты действия формулы 2 следует *формула 3*: «Цвет постепенно уходит (2—4 раза). Цвет исчез».

У п р а ж н е н и е 2

Занимающийся учится видеть весь спектр цветов и выделять из этого спектра цветов определенный цвет.

Умение вызвать и удержать перед внутренним взором определенный цвет помогает занимающемуся создавать нужный эмоциональный фон.

Порядок выполнения упражнения:

Формула 1. Далее следует *формула 2* (каждую фразу повторять 2 раза): «Перед моим внутренним взором проявляется цвет, он чисто синий, синий делается все яснее, синий стоит ясно перед моими глазами, синий постепенно превращается в фиолетовый, фиолетовый становится все более отчетливым, фиолетовый стоит перед моими глазами, фиолетовый постепенно превращается в красный, красный становится все более отчетливым, красный стоит ясно перед моими глазами, красный постепенно превращается в оранжевый, оранжевый становится все более четким, оранжевый стоит ясно перед моими глазами, оранжевый постепенно превращается в желтый, желтый становится все более четким, желтый ясно стоит перед моими глазами, желтый постепенно превращается в зеленый, зеленый становится все четче, зеленый ясно стоит перед моими глазами, зеленый постепенно превращается в синий, синий становится все четче, синий ясно стоит перед моими глазами».

Формула 3: «Цвета постепенно исчезают, цвета исчезли».

Формула 4.

У п р а ж н е н и е 3

Занимающийся отрабатывает способность придавать каким-либо абстрактным понятиям конкретное содержание. Например, слово «мир» ассоциируется у занимающегося чаще всего с мирными ландшафтами (*формула 3*: «Перед моим внутренним взором возникает образ: «Я вижу и переживаю мир»). Можно использовать понятия «свобода», «красота» и т. д.

Это упражнение, являясь подготовительным по отношению к последующим упражнениям, одновременно способствует состоянию внутреннего покоя и раскрепощенности.

У п р а ж н е н и е 4

Это упражнение одно из самых главных и заключается в умении видеть ряд картин, отвечающих на вопросы чисто психологического порядка. Так, на вопрос: «Кто я?» — можно видеть ряд картин, которые должны ответить на этот вопрос, при этом должна наступить «аутогенетическая нейтрализация», то есть погасятся психотравмирующие факторы, вызвавшие расстройство здоровья.

Порядок выполнения упражнения: формула 1, далее следует формула 2: «Перед моим внутренним взором появляется образ. Образ показывает мне — кто я»; после пятикратного повторения предыдущей части формулы следует ее заключительная часть: «Образ становится все более четким. Образ стоит ясно передо мной».

У п р а ж н е н и я 5 и 6.

Занимающийся должен уметь «видеть кинофильм», то есть представлять динамические картины и видеть себя в них. Он должен эмоционально реагировать на эти события, переживать их. Например, он может представить себя в пути на дно моря или в пути на вершину горы. Эти упражнения являются наиболее

совершенными упражнениями для самопроявления (проявления своих внутренних психических шрамов, нанесенных еще в детстве; проявления своих негативных свойств характера и поведения, которые выплывают из подсознания и «призывают» сознание принять необходимые меры для стабилизации характера и поведения) и внутренней психической гармонизации.

Людам с абсолютно нормальной психикой упражнения дают ощущение усиления внутренней гармонии и ощущение просветления. Людям с некоторыми психическими отклонениями (боязнь одиночества, мания преследования, попытки покушения на свою жизнь) упражнения позволяют избавиться от психических отклонений (особенно эффективно в этом отношении упражнение «Путь на дно моря», где занимающиеся в борьбе с образами своих «психических шрамов» и психических недостатков очищают свою психику).

Упражнения «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы» являются дальнейшим углублением самопознания. В образных переживаниях основными действующими лицами являются сами занимающиеся. В предыдущих упражнениях значительная часть занимающихся могут не иметь образных переживаний. В упражнениях «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы» почти все переживают образы. Объясняется это тем, что многие занимающиеся могут переживать образы только при их активном собственном участии в переживаемых событиях.

Пережитые пути на дно моря и на вершину горы позволяют понять, что происходит в глубине человеческой души.

Упражнения пути выполняются обычно вместе друг за другом, но можно выполнять эти упражнения отдельно.

В упражнении «Путь на дно моря» после формулы 1 используется формула 2 в следующем виде: «Перед моим внутренним взором появляется образ: «Я представляю себя (или вижу себя) на берегу моря» (повторить 2—4 раза). И далее: «Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

При погружении на дно моря многие занимающиеся встречают многих чудовищ (являющихся образами негативных психических качеств человека), пугающих и вызывающих страх. Занимающиеся должны быть абсолютно уверены в безопасности пути в глубину моря. Эта уверенность может быть им сообщена только в языке, образах и мире представлений того магического мира символов, в котором живут образы (таким образом, не АТ покидает необходимую естественно-научную базу, а мир образов достигает тех глубоких слоев, в которых они охватываются лучше всего сказочными образами и понятиями детско-архаического волшебного мира). Поэтому продолжение формулы звучит так: «В моей руке волшебная палочка. Я по желанию могу превратить ее в любое оружие, чтобы им защищаться. Палочка может превратить в безопасный объект любое агрессивное существо. На моей левой руке волшебное кольцо, его лучи проникают во всякую темноту». Далее: «Я иду совершенно спокойно шаг за шагом, все дальше и глубже на дно моря».

Абсолютно здоровые психически люди обычно видят приятные ландшафты и приятные живые существа. Невротики переживают опасности и образы, вызывающие страх, но при этом переживают победоносное, освобождающее и оказывающее целебное действие ощущение.

Попасть на дно моря не всем легко. Иногда требуются определенные усилия (особенно для невротич-

ков). У некоторых море все дальше и дальше отступает, чем ближе к нему приближаются. Тогда помогает образ набережной или мола, с края которого занимающийся может по лестнице спуститься в глубину, или удаётся поездка по морю на лодке, в процессе которой можно с помощью веревочной лестницы исследовать дно моря.

Большинство занимающихся проделывают следующий путь (типичный случай): сначала путь проходит сквозь неорганический мир, по песчаному дну, затем, как правило, путь долго проходит по растительности. Чудовищные змееобразные растения или непрозрачные колючие кустарники могут стать преградой, и здесь волшебная палочка, превратившись в меч, может стать оружием освобождения от агрессивной обстановки (у других этот путь более приятен: через цветущие луга и шелестящие леса). Затем в этой области большинство занимающихся начинают ощущать все увеличивающуюся темноту. Но оказывается, достаточно луча кольца, который, как прожектор, рассекает ее. У большинства вслед за этим следует мир подводных животных: преобладают рыбы различной величины, формы и цвета. Это и подвижные изящные и прекрасные по расцветке рыбы, а также и угрожающие рожи тропических рыб-чертей. Часто вызывают проявление тревоги появляющиеся целыми стаями акулы, которые приближаются к одинокому путешественнику и наполняют его парализующим ужасом. Не меньший ужас вызывают огромные каракатицы, которые извергают чернильную жидкость на свою жертву так, что иногда занимающиеся чувствуют прикосновение бесчисленных щупалец чудовищ.

Другой часто повторяющийся вариант пути на дно моря: два различных слоя — растений, зверей, рыб и чудовищ и далее находящийся под ними почти райс-

кий ландшафт с эфемерными прозрачными существами, полулюдьми-полурусалками. Но нужно помнить, что для каждого занимающегося может быть свое видение пути на дно моря (в зависимости от состояния психики).

Встречающиеся на пути чудовища не столь опасны и агрессивны, как это кажется с первого взгляда. Символическое содержание образа зверя в жизненной ситуации часто и существенно разъясняется, если занимающийся попросит зверя подняться с ним на поверхность моря, когда тот зачастую в таком случае превращается в определенное лицо, являющееся причиной психических отклонений занимающегося.

Если происходит нападение, то занимающийся должен бороться; волшебное оружие оказывается сильнее. Мечом можно проткнуть любой панцирь. Акулы протыкаются копьями, змей убивают кнутами, а чудовищ — дубинками, каракатиц режут ножами и целые полчища крабов жгут огнем.

Агрессивные меры важны прежде всего для невротиков. Они ведут подлинно героические бои с драконами, чудовищами, акулами, крокодилами, ядовитыми змеями, и всегда эти бои завершаются успешно. Они заканчиваются всегда повторяющейся резней, жуткими пытками, насаживанием на кол, раздавливанием и прочим уничтожением врагов. Именно эти агрессивные действия оказывают важное терапевтическое воздействие (в особенности на покушавшихся на свою жизнь). Занимающиеся получают несомненное облегчение. Каждому невротiku нужно не реже одного-двух раз в неделю при помощи этого упражнения разряжать свою агрессию (иначе она обратится против него самого).

Перед первым выполнением упражнения преподаватель сообщает невротикам, что они могут при опас-

ных или неприятных ситуациях в любую минуту, подняв руку, позвать преподавателя и рассказать ему детали их положения. Преподаватель в этом случае даст действенный совет.

Выход (обратный путь) достигается следующим продолжением формулы 2: «Я постепенно ухожу от своих переживаний и иду совершенно спокойно, шаг за шагом обратно». Далее следуют формулы 3 и 4.

В упражнении «Путь на вершину горы» после формулы 1 используется формула 2 в следующем виде: «Перед моим внутренним взором развивается образ; я представляю высокую гору. Образ делается четче. Образ ясно стоит передо мной». И далее: «Я спокойно, шаг за шагом поднимаюсь все выше».

Для некоторых подъем в гору может быть затруднен. В этом случае могут быть использованы подсобные средства (воздушный шар, самолет).

В «Пути на вершину горы» не нужны волшебная палочка и волшебное кольцо. Видение просторов верхнего мира («неба») обычно действует положительно, и поэтому никогда в «Пути на вершину горы» не наблюдались опасности, от которых требовалась защита.

Когда занимающиеся ощущают, что они добрались до вершины горы, они произносят формулу (продолжение формулы 2): «Я смотрю вокруг себя и переживаю то, что вижу». Обычно видят голубое небо и прекрасный ландшафт, и в это время переживаются ощущения величия, доброты и всемогущества природы (и это благотворно влияет на психику занимающегося).

Далее следует другое продолжение формулы 2: «Я смотрю вокруг, увижу ли я жилище отшельника — я стремлюсь с ним поговорить». Почти всем занимающимся удаются при употреблении этой форму-

лы встречи с мудрым отшельником (который служит воплощением совести). Он всегда умеет дать совет в трудных жизненных вопросах, и его ответы соответствуют законам психотерапевтических консультаций.

Значительные трудности при психоаналитическом оздоровлении заключаются в трудноустраняемой зависимости пациента от своего аналитика. Для занимающегося важно прийти к зрелой внутренней самостоятельности. Пространственное представление выси с образом отшельника в данном упражнении решает эту задачу. Занимающиеся, вместо того чтобы спрашивать другого человека, учатся спрашивать отшельника, то есть свою совесть.

У п р а ж н е н и е «Путь на вершину горы» дает:

- переживания света. Эти переживания часто сопряжены с приятной теплотой; они способствуют общей эйфории, состоянию душевного благополучия. Часто левая половина тела при выполнении упражнения ощущает прохладу и замерзает. Если ее на горе поворачивали к солнцу, то ее пронизывало приятное тепло, иногда с ощущениями «оттаивания». И не удивительно, что занимающиеся, обладающие холодными чувствами, после таких упражнений говорили о том, что они стали более сердечными в своей жизни;
- переживания просветления: путь на вершину горы приносит убеждение в том, что нужно делать, дает ясность, особенно когда нужно принимать решение (дается через образы).

Продолжение формулы 2 (спуск с горы): «Я постепенно избавляюсь от своих переживаний и совершенно спокойно, шаг за шагом иду вниз обратно». Далее следуют формулы 3 и 4.

На каждое из перечисленных выше упражнений высшей АТ требуется для отработки от одной до пяти недель.

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОГО ИЗ СИСТЕМНЫХ МЕТОДОВ

1. СТРУКТУРА И НАЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМНЫХ МЕТОДОВ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

К системным методам самосовершенствования следует отнести методы, охватывающие все стороны самосовершенствования: образ жизни, мировоззрение, морально-этические нормы, психическое развитие, духовное развитие.

На этой ступени самосовершенствования в основном используются самовнушения, описанные в главе 2 как йоговские самовнушения. Допустимо также использование различного вида внушений, приведенных в главе 2.

1.1. Четыре направления высшей йоги

К системным методам самосовершенствования относятся высшие направления йоги в совокупности с хатха-йогой. Высшие направления йоги: раджа-йога, карма-йога, жнани-йога, бхакти-йога. Хатха-йога, хотя и считается входящей в состав раджа-йоги, должна быть насущной потребностью не только тех, кто идет по пути раджа-йоги, но и тех, кто идет по пути карма-йоги, жнани-йоги, бхакти-йоги. Без хатха-йоги не могут быть достигнуты стабильные результаты в психическом и духовном развитии с помощью высшей йоги.

Раджа-йога с помощью психических упражнений помогает реализовать скрытые силы человека, подчинить его воле чувственные процессы, развить и укрепить

пить самую волю. С помощью раджа-йоги ум человека может быть направлен не только на внешний мир с возможностью влияния на других людей, но и сконцентрирован на каком-нибудь внутреннем свойстве, раскрывая которое человек получает новые знания. Весь путь в раджа-йоге представляется в виде восьми ступеней освоения (с учетом освоения хатха-йоги).

1-я ступень. Моральные заповеди.

2-я ступень. Кодекс личного поведения на основе самодисциплины.

3-я ступень. Асаны. Очищение тела (внутреннее и внешнее).

4-я ступень. Пранаяма — Управление дыханием с помощью системы дыхательных упражнений.

5-я ступень. Партьяхара — освобождение ума от влияния чувств, отход от чувственного восприятия.

6-я ступень. Дхарана — сосредоточение.

7-я ступень. Дхьяна — созерцание (медитация) — процесс вникания в сущность объекта сосредоточения.

8-я ступень. Самадхи — состояние сверхсознания в результате глубокого созерцания, в котором занимающийся сливается с предметом созерцания.

Карма-йога есть йога действия, путь труда, деятельности. По этому пути идут люди, получающие наслаждение от своей работы, те, которые верят в работу ради работы. «Карма» — санскритское слово, означает «действие» (это слово применяется и к закону духовных причин и следствий, о котором мы уже говорили). Карма-йога учит, каким образом человек может пройти через жизнь, непрерывно действуя, но не создавая своей деятельностью для себя новой цепи причин и следствий. Для этого нужно перестать действовать эгоистически. Человек должен трудиться ради труда, а совсем не ради результатов.

Чтобы понять идею карма-йоги, не требуется большого изучения и знания, как для жнани-йоги, и не требуется той тренировки, которая нужна для раджа-йоги. Последователь карма-йоги просто стремится вести честную жизнь, делать свою работу возможно лучшим образом, не увлекаясь идеей вознаграждения. Это дает ему возможность проникнуться сознанием истины, касающейся его собственной природы. Внутреннее сознание развивается в нем постепенно, по мере того как он переходит из одной жизни в другую, до тех пор, пока он наконец не достигает высокой стадии внутреннего развития.

Жнани-йога («жнани» произошло от санскритского корня «жна», соответствующего славянскому корню «зна») есть йога знания, или йога мудрости. Ей следуют люди научного интеллектуального типа, которые стремятся к рассуждениям, доказательствам, опытам и к классификациям фактов и явлений. Это путь ученого. Последователь этой формы йоги обыкновенно очень склонен к метафизике.

Примеры практики жнани-йоги можно видеть в лице многих великих философов древнего и настоящего времени. Все лица, изучающие философию йогов, более или менее касаются «йоги знаний» (хотя некоторые из них утверждают, что они идут по одному из других трех путей).

Многие последователи йогов идут как бы одновременно по нескольким путям, хотя их внутренняя природа всегда заставляет их любить один путь более другого. При этом следует заметить, что истинный жнани-йог, так же как раджа-йог и карма-йог, должен владеть хатха-йогой.

Кроме указанных направлений высшей йоги существует еще одно направление — бхакти-йога. Бхакти-йога дает возможность достигнуть цели высшей йоги

(слияния с Абсолютом) с помощью силы любви к высшим силам, к Абсолюту.

Самый древний индийский источник, содержащий йоговские идеи, — Веды. Эта литература содержит как поэзию, так и прозу. Основные философские, этические и религиозные концепции Вед комментируются в Упанишадах, представляющих собой философско-этическое руководство по йоге, передаваемое в виде тайных знаний учителем ученику. Известны более 100 Упанишад. Последняя из них написана в XVI веке. 13 наиболее важных составлено в период между VII и IV веком до нашей эры. Они представляют попытку осознания и причинного объяснения мира. В них ставились следующие философские вопросы: «Откуда мы?», «Куда идем?», «Какая неизменяемая сущность стоит за непрерывно меняющимся миром?». Упанишады не сводятся только к описанию результатов созерцания внешнего мира и анализу его конкретных и абстрактных форм, но указывают пути физического и духовного совершенствования личности. Основные техники йоги упомянуты и в книге «Бхагавадгита», представляющей собой часть древнеиндийского эпоса «Махабхарата», который предположительно составлен в предбуддийский период (до IV века до н. э.). Большая заслуга в систематизации йоги принадлежит Патанджали. В своей книге «Йога-сутра» он излагает основные принципы философии, психологии и этики йоги, а также правила медитации. Патанджали различает 8 ступеней в структуре практики йоги.

Йоги считают Веды абсолютным познанием, которое время не в состоянии опровергнуть. Согласно философам-ведантистам, за видимым разнообразием природы кроется абсолютный дух (Абсолют) — единственный создатель и источник реальности.

В соответствии с ведическим представлением индивидуиды не представляют ничего другого, кроме как реализацию абсолютного начала. Вот почему очень естественно выглядит и конечная цель индуистской этики — достижение единства индивидуального «Я» с абсолютным началом.

1.2. Буддизм

Согласно учению буддизма, мир не имеет ни начала, ни конца — никто его не создал, он вечен. В учении Будды центральную роль играет доктрина перерождения, согласно которой после смерти человек рождается вновь другим существом, сохраняя при этом опыт предыдущих перерождений. С этой точки зрения отдельная жизнь рассматривается как учеба в одном из классов бесконечной по времени школы, предельная цель которой — достижение состояния совершенства — нирваны (по-санскритски «нирвана» означает «выйти наружу», что можно интерпретировать как «охлаждение эмоциональной жизни»).

Характерной особенностью раннего буддизма в морально-этическом аспекте является отрицание активной роли богов и выдвигание на первый план моральных ценностей, вырабатываемых непрерывно совершенствующейся личностью в целях достижения нирваны. Но с течением времени начинается постепенная деформация основных философских и этических принципов буддизма. В I веке н. э. снова возрождается идея о божественном начале, о Боге — созидателе и хранителе мира, а Будде приписывается роль, подобная роли Христа в христианстве. В дальнейшем наметилось разделение буддизма на два вида: эзотерический (труднодоступный, тайный) буд-

дизм — хинаяма и экзотерический (доступный для непосвященных) буддизм — махаяна. В эзотерическом буддизме (в противоположность раннему) считается, что состояние нирваны достижимо в рамках отдельной человеческой жизни. В своей основной разновидности (система махаяна) экзотерический буддизм теряет большую часть логических формулировок учения Будды и в значительной степени опирается на интуицию.

В основе учения Будды лежат так называемые «четыре благородные истины».

1. Жизнь есть страдание.
2. Желание — причина страдания.
3. Страдания можно прекратить.
4. Существует способ прекращения страданий, приводящий к нирване.

Путь к прекращению страданий содержит восемь ступеней.

1-я ступень. Правильные представления — принятие четырех истин.

2-я ступень. Правильные стремления — желание достигнуть нирваны.

3-я ступень. Воздержание от лжи.

4-я ступень. Воздержание от насилия по отношению к другим существам.

5-я ступень. Добывание средств к существованию честным способом.

6-я ступень. Правильные усилия, состоящие: в предотвращении появления плохих качеств, в создании благ, которых ранее не существовало, в увеличении благ, которые имелись.

7-я ступень. Правильные мысли: тело, чувства и эмоции не должны отождествляться с «Я»; не следует рассматривать предметы, с которыми мы связаны, как свою собственность.

8-я ступень. Правильная медитация: на страстях, источником которых является тело; на страдании, которое порождается чувствами; на непостоянстве наших представлений, на условиях существования.

По сравнению с индийским буддизмом, где практикуется суровый аскетизм в отношении питания, японский буддизм гораздо мягче.

В дзен-буддизме, в отличие от раннего буддизма, считается, что просветление может быть достигнуто внезапно, без присущей йоге или буддизму поэтапной подготовки личности. Для этого практикующему достаточно освободиться от своих эмоциональных контактов с окружающим миром. Согласно этическим принципам дзен, человек имеет в себе задатки, которые способны помочь ему построить свое собственное счастье и превозмочь существующие трудности.

1.3. Даосизм

Даосизм возник в Древнем Китае на основе философско-этических представлений сект «спокойных», появившихся в Китае еще до конфуцианства («спокойные» провозглашали усовершенствование личности как высшую цель человеческой жизни; они признавали реальность существования внешнего мира и утверждали, что познание внешнего мира может быть достигнуто лишь при устойчивом равновесии внутреннего мира).

Первой книгой о даосизме была книга Лао-цзы. Недостаточная ясность некоторых отдельных частей в книге Лао-цзы является причиной взаимоисключающих оценок понятия «дао». Некоторые исследователи даосизма отмечают, что «дао» является интуитивно постигаемым понятием и не поддается точному пе-

реводу, но в школе философов-даосов оно, видимо, означало и закон, то есть природу вещей. Другие считают, что «дао» является синтетическим понятием, означающим саму жизнь. Иногда понятие «дао» интерпретируется как естественный закон природы, независимый от роли верховного божества.

Даосизм, так же как йога и буддизм, создал идеал совершенной личности, которая представляла собой психически раскованного человека, достигшего полного слияния с природой. Даосы достигли замечательных успехов в области траволечения, иглоукалывания и других способов целительства, некоторые из них сегодня представляют исключительно большой интерес. С целью физического и духовного усовершенствования даосы разработали процедуры, подобные системе йоги.

В книге «И-цзин» («Книга перемен»), составленной 3000 лет до н. э., содержится основная идея даосизма, заключающаяся в том, что каждое явление или объект образованы противоположностями Инь и Ян. Весь мир представляется как непрерывная циркуляция мягкого начала Инь (также женского или лунного) и твердого начала Ян (мужского или солнечного).

1.4. Конфуцианство

В основе философско-этического учения Конфуция, возникшего в Китае почти одновременно с буддизмом в Индии, стояли человек и представление о его совершенстве и счастье.

Согласно учению Конфуция для интеллектуального роста личности необходимо установить контроль над эмоциями посредством их гармонизации. Культуривированная личность — это человек, владеющий сво-

ими эмоциями в такой степени, чтобы трудности «пути», по которому он идет, были не в состоянии заставить его изменить своим принципам (по поводу «пути»: каждый человек пребывает в пути; проходя путь от рождения до смерти, человек встречается с радостями и невзгодами. Одной из причин несчастий человека является недостаточное эмоциональное совершенство и неподготовленность к «пути»). При этом насилие над собственной личностью и над другими людьми неприемлемо. Необходимо пользоваться убеждением для воздействия и на собственную личность, и на других людей. Особенно важен метод убеждения при воздействии на других людей. Конфуций считал, что прежде чем начать какие-либо действия по отношению к другому человеку, нужно подумать, справедливо ли будет, если это случится со мной. В то же время не нужно приспосабливаться к другим людям и слепо им следовать, а оставаться верным своим собственным принципам.

Этическая система Конфуция, представленная в учении о правилах «ли» (правила «ли» устанавливают нормы нравственного и культурного поведения), является важным средством гармонизации эмоций. Эта система регламентирует формы поведения отдельной личности, виды межличностных контактов, взаимодействие между личностью и социальной средой, а также между отдельными социальными группами и классами.

1.5. Интегральный системный метод

Каждый раздел (ветвь) йоги является путем, ведущим к одной и той же цели — к развитию человеческой личности. Но средства, с помощью которых до-

стигается цель, различны. Тот, кто хочет достигнуть цели через бескорыстную деятельность, должен идти по пути карма-йоги. Тот, кто хочет достичь цели через развитие в себе силы воли и умственных способностей, развертывание своих внутренних свойств и скрытых сил, может следовать по пути раджа-йоги. Тот, кто следует к цели путем изучения, уяснения себе основных философских начал, может вступить на путь жнани-йоги. И наконец, кто хочет при достижении цели через любовь соприкоснуться с единой жизнью, должен идти по пути бхакти-йоги.

Каждый из перечисленных йоговских системных методов самосовершенствования эффективен, если уделять ему достаточно внимания и времени. Но наиболее эффективен йоговский системный метод, включающий в себя основные элементы раджа-йоги, жнани-йоги, карма-йоги, бхакти-йоги, а также хатха-йоги, являющейся необходимой базой для занятий высшими видами йоги. Такой метод можно назвать интегральным системным методом.

2. ЙОГОВСКИЕ СИСТЕМНЫЕ МЕТОДЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ: ЧЕМ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ В СВОИХ ПОСТУПКАХ, ЧТОБЫ УСКОРИТЬ СВОЮ ДУХОВНУЮ ЭВОЛЮЦИЮ

2.1. Что следует считать нравственным. Мера определения добра и зла

Что следует считать нравственным? Что такое добро и зло? Эти очень важные для человека вопросы рассматривает этическая философия йогов, имеющая название «дхарма». Дхарма — санскритское слово, переводимое многозначно: добродетель, долг, закон, праведность. Аткинсон определяет дхарму как «прави-

ло деятельности и жизни, наилучшее приспособление к требованиям индивидуальной души и наилучшим образом рассчитанное, чтобы содействовать достижению ею ближайшей высшей ступени развития». Если говорить о дхарме какого-нибудь человека, следует подразумевать наивысший доступный ему образ действия, принимая во внимание его развитие и насущные потребности его души.

Основа учения дхармы заключается в том, что каждый человек должен жить соответственно требованиям лучшей стороны его природы, все равно, будет ли это лучше зафиксировано в его душе посредством общечеловеческих, религиозных или философских ценностей, интуиции или совести, или же указано его разумом в соответствии с законами общества (если быть более точным, это тройственное влияние фиксируется в душе человека в большей или меньшей степени, и «лучшая» сторона его натуры представляет собой сочетание всех этих трех влияний).

Согласно учению дхармы «добро» и «зло» — относительные понятия. Носителем безусловного «добра» является Абсолют; абсолютного же «зла» не существует, а относительное видимое нами зло, которое мы называем этими словами, есть просто или действие, являющееся результатом понимания добра, или действие, не вполне соответствующее наивысшему понятию о добре, свойственному лицу, совершающему данный поступок. Короче говоря, нет поступков, которые сами по себе были бы абсолютно «дурными» или «злыми», они могут считаться таковыми лишь постольку, поскольку они не соответствуют высшему пониманию «добра» тем человеком, который их совершает или наблюдает.

В процессе развития человечества взгляды на «добро» и «зло» меняются. В древние века люди многих

племен и народов относились с уважением к человеку, совершающему такие поступки, если они направлены были против людей, стоявших вне его семьи или племени. Главным возражением против убийства соплеменника являлось указание на факт, что такой поступок ослаблял военную мощь и силу сопротивления племени. Отсюда постепенно возникла мысль, что убийство есть «зло» в том случае, если жертвой его является соплеменник, и «добро», которое даже предписывалось, если убиваемый принадлежит к чужому племени.

В настоящее время такое понимание добра и зла кажется неприемлемым, но, к сожалению, и сейчас существуют народы, которые в значительной своей части считают правильным убийство людей другой национальности и «захват» имущества, если предварительно была объявлена «война». Все различие между дикарем и цивилизованным человеком заключается в данном случае в том, что дикарь доводил свой взгляд до логического заключения, не дожидаясь объявления войны. Самое ужасное в том, что сейчас во многих точках планеты вспыхивают межнациональные конфликты даже без объявления войны. Не будем далеко ходить за примерами. В Советском Союзе не раз вспыхивали жестокие межнациональные распри, сопровождавшиеся человеческими жертвами; появлялись многочисленные беженцы, оставшиеся без крова, без вещей, без средств к существованию.

В процессе развития человеческого общества возможны переоценки и в обратном направлении: не только «хорошее» становится «дурным» с течением времени, но многие «дурные» вещи перестают быть таковыми и начинают считаться хорошими и вполне уместными с точки зрения современных этичес-

ких норм. В разные периоды истории многих народов на многие поступки было наложено табу, они считались дурными, потому что они не согласовывались с общепринятыми религиозными или общественными взглядами данного времени; когда же обычаи изменяются, совершенствуются религиозные понятия и политический строй, табу снимается. Если говорить о нашей стране на этапе XX века, то уместно в качестве примера переоценки в обратном направлении назвать отношение к роли ВКП(б), а затем КПСС в политическом, экономическом, социальном развитии страны, отношение к вождям революции и отношение к самой революции.

Если рассматривать какой-либо из этапов развития человечества, то мы увидим, что у людей, стоящих на разных ступенях развития, существуют разные идеалы и что нет определенного и установленного общественного мерила добра и зла. Мы можем соглашаться относительно основных нравственных истин, но можем существенно разойтись во взглядах на второстепенные вопросы. Среднее умственное развитие и «совесть» народа выражается в законах и общественном мнении, хотя, можно сказать, законы всегда стоят немного позади даже средних идеалов, а средний уровень совести всегда немного опережает общепринятые правила поведения. Средний человек более или менее удовлетворяется законами, существующими в данное время, хотя некоторые из тех, на кого они ложатся тяжелым бременем, могут считать их слишком «суровыми» и основанными на призрачном понятии о «дobre»; наоборот, людям, стоящим выше среднего уровня, господствующие законы кажутся часто основанными на слишком низких, отсталых идеалах и считаются ими нелепыми и несостоятельными.

На определенном этапе средний уровень развития общества, проявляющийся в законах и общественном мнении, начинает требовать от человека все большего уважения к интересам других людей, все чаще звучит призыв быть добрее. Это является следствием возникающего сознания родства всех людей между собой вследствие развивающегося познания единства всего во Вселенной. В то же время с поступков, относящихся исключительно к сфере личной мысли, жизни и деятельности человека, постепенно снимается табу. Если с каждым годом от человека ожидают все более «доброе» отношения к ближним, то, с другой стороны, ему предоставляется все больше и больше свободы и возможность получить свободное поле для гармонического проявления его деятельности, его вкусов, его чувства, его личности, его «Я». Блокада прекращается, табу снимают, и человеку начинают предоставлять возможность безбоязненно жить своей собственной жизнью, лишь бы он проявлял высшую степень доброжелательности по отношению к окружающим людям.

Йоговская дхарма, признавая относительность понятий «добра» и «зла», требует от человека, чтобы он руководствовался наивысшим, доступным ему понятием «добра» и чтобы совершал хорошие поступки ради самого «добра», а не потому, что этого требует закон, и чтобы его поступки были справедливыми даже в том случае, когда закон не достиг еще той высоты, которая доступна его нравственному сознанию. Если определенный поступок какого-либо человека или группы людей воспринимается человеком как безнравственный, то он должен твердо считать его таковым, хотя закон и общественное мнение, соответствующее нравственному уровню общества, говорили бы другое. Высокоразвитый человек всегда

должен стоять впереди среднего уровня нравственных понятий общества.

Признавая, что поступки невежественных, грубых, бескультурных людей являются следствием низкого уровня их умственного и духовного развития и неспособности жить соответственно хотя бы самым элементарным идеалам нравственности, доступным и для них, дхарма утверждает право каждого человека решительно ограничить себя от вредоносных действий этих людей. Это решительное ограничение должно быть не в виде наказания, а в виде обуздания, в виде действий, направленных на их исправление. Мы должны относиться к этим людям как к нашим младшим братьям (невежественным, неразвитым, но все же братьям).

Одним из основных предписаний дхармы является соблюдение принципа: не осуждайте другого человека, в том числе человека, находящегося на более низком, чем вы, уровне морально-этического и духовного развития. В самом деле, этот человек не смотрит вашими глазами и не находится на вашем месте, и вполне возможно, что он ближе к своему идеалу, чем вы к вашему, и, следовательно, у вас нет морального права судить его. Можно любителю осуждать задать следующие вопросы: «Разве вы уже так близки к совершенству, что возводите свой идеал в абсолютный?», «Уверены ли вы, что ваш высший идеал и ваш лучший поступок выйдут с честью из испытания, если их подвести под мерку Абсолюта?», «Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что, если бы вы находились точно в таком же положении, в каком находятся осуждаемые вами люди, вы поступили бы так же, как и они?»

Какой идеал поведения предписывает учение дхармы? При рассмотрении этого вопроса учение о дхарме исходит из того, что душа человека есть нечто

развивающееся, раскрывающееся. Она движется вперед, проходя ступень за ступенью от низшей к высшей — от понятия о раздельности к постижению единства всего.

Это развитие есть цель жизни. Если это так, то все, что находится на пути этого развития, все то, что содействует ему, — есть «добро», есть «правильный» образ действия, а все то, что задерживает это развитие или стремится отсрочить его, должно считаться «злом» или «неправильным» образом действия («неправильным» поступком).

При подъеме по ступеням морально-этического и духовного развития в какой-либо определенный момент люди находятся на разных ступенях. Если человек поднимается на ступеньку вверх, для него это будет «добром», если опускается — «злом».

Если говорить об эмоциональных человеческих проявлениях, то можно сказать, что для высокоразвитой души питать чувства ненависти, мщения, ревности и т. п. будет «злом», так как это было бы возвращением к давно пройденным ступеням и шло бы вразрез со знанием и интуицией этого человека.

Закон эволюции, развития ведет человека ввысь. Все, что согласуется с этим законом, желательно и хорошо; все, что противоречит ему, нежелательно и дурно. Поэтому нужно жить сообразно вашему наивысшему идеалу, соответствующему цели жизни человека. Учитесь изгонять остатки прошлого и держать на привязи низшие животные свойства своей природы. Учитесь расти и развиваться до тех пор, пока вы не достигнете той ступени лестницы, с которой вы сможете оглянуться на прошлое и осознать, что дхарма стала для вас частью прошлого, ибо тогда вы достигнете осознания истинного «Я» и будете видеть вещи такими, каковы они на самом деле.

2.2. Как относиться к своему положению в обществе, к своему благополучию, а также к так называемым «ударам судьбы»

Все виды действий, поступков, мыслей образуют в кармическом механизме души человека так называемую карму, определяющую степень трудности существования в последующем физическом воплощении (земной жизни) человека. При этом карма проявляется согласно известной формуле: «Что посеешь, то и пожнешь». Страдающий в земной жизни и наслаждающийся жизнью одинаково пожинают плоды того, что они посеяли в прошлых воплощениях. Если человек живет счастливой жизнью, то он заслужил ее прежней добропорядочной жизнью, а если он допускает в жизни нечестные и преступные поступки и мышление, то он готовит себе будущее страдание. Следствия поступков, слов, желаний и мыслей человека неизбежно возвращаются к нему либо в виде наказания и страдания, либо в виде счастья и радости. Вся земная жизнь человека есть результат его кармы. Следовательно, человек сам творит свою судьбу.

Есть определенная особенность кармы, которую нужно помнить: легкость кармы может быть для человека тяжким испытанием, ибо чрезвычайно редко человек поднимается среди благополучия на следующую ступень духовного развития. Исходя из этого лучше быть платящим, нежели получающим, ибо каждая плата (в виде определенных страданий) освобождает от пут кармы, между тем как получение определенных благ в земной жизни может крепче связать путами кармы.

Но эта особенность кармы актуальна прежде всего для тех, кто не знает механизма действия кармы. Тот, кто понимает суть кармы, старается даже и тог-

да, когда получает различные блага (материальные блага, положение в обществе, семейное благополучие) как следствие предыдущей земной жизни, не возгордиться, а побольше платить через добрые поступки, дела, мысли.

Человек, не знающий космических законов эволюции, и в частности закона причин и следствий, не сообразуется с ними и, направляемый эгоистическими побуждениями, совершает поступки, которые могут причинить ему страдания (чаще всего в следующем воплощении). Таким образом, незнание космических законов является для человека источником постоянных страданий. И до тех пор, пока он не будет знать законов эволюции (и прежде всего закона причин и следствий) и не перестанет их нарушать, он будет страдать, испытывая последствия своей плохой кармы.

Создавая карму, человек имеет дело с силой и ее последствиями. Он пользуется тремя видами сил, действующими в физическом мире через поступки, в тонком мире через желания, в ментальном мире через мысли. С каждым поступком, с каждым желанием, с каждой мыслью человек меняет свое отношение к Космосу и отношение Космоса к нему. Желания и мысли — наиболее важные источники кармы. Именно наши побуждения и мысли творят карму, поступки же — менее важный источник кармы (внутренняя жизнь влияет на карму человека значительно сильнее, чем его поступки, ибо любое действие является следствием определенных желаний и мыслей. Преступление — в большинстве случаев результат длительной внутренней подготовки). Поэтому человек должен тщательно следить за своими желаниями и своим мышлением. Вредные желания (причиняющие в настоящее время и впоследствии ущерб физическому здоровью, психике или причиняющие вред дру-

гим людям) и отрицательные мысли (недобрые мысли, имеющие в качестве адресата отдельного человека или группу, коллектив людей) должны отбрасываться человеком в момент их зарождения. Желания и мысли человека должны быть положительными — вот самое важное условие создания хорошей кармы.

Человек не должен брать на себя функции выполнения закона кармы, мстя кому-либо за причиненную ему обиду, оскорбление, неприятность. Собственная карма обидчика сама накажет его если не в этом воплощении, так в следующем. Нанеся же удар мщения, человек делает свою карму более отрицательной, что отяготит его жизнь в этом или следующем воплощении. Поэтому человек должен прощать своих личных врагов.

В то же время человек должен противиться злу. Есть способы противиться злу, не усугубляя карму. Это словесный отпор, выполненный спокойно, с достоинством и без злобы в сердце, это и физический отпор, но этот отпор должен выполняться только с целью защиты себя или окружающих людей.

Человек никогда не должен возмущаться напастьми неприятностей и несчастий (или хуже того, падать духом от этого), он не должен выплескивать свое плохое настроение на близких людей и вообще на других людей из-за этих напастей, он не должен роптать на судьбу или Бога, на отсутствие справедливости. Такая реакция на то, что определено собственной кармой, только ухудшит эту карму (и через карму в этом или в следующем воплощении он будет снова наказан такими же или подобными неприятностями и несчастьями). Неприятности и несчастья нужно воспринимать с мудрым смирением (осознавая, откуда эти неприятности) и в то же время стойко и мужественно, ни на кого и ни на что не сетуя. Не опускаясь, никому не мстя, укрепив свой дух положительным мышлением,

человек должен дальше идти по жизни, изменяя свою карму в положительную сторону.

Карма играет основную роль в духовной эволюции человека. Когда человек не относится сознательно к проблеме своего совершенствования, не может быть для него больших перемен в духовном плане из жизни в жизнь. Подъемы и падения удачной и неудачной судьбы, горести, сладости чередуются в земных жизнях при незначительном подъеме вверх (а часто и при отсутствии этого подъема). И только тогда, когда человек сознательно решается следовать космическим законам (и в частности закону причин и следствий — закону кармы), жить не для себя, а для людей, тогда начинает ускоряться, причем как бы в геометрической прогрессии, его духовная эволюция. Человек, остановившийся в своем развитии, получает полный ливень кармы. Человек, вставший на путь самосовершенствования, развивающий свои духовные силы и направляющий их на пользу своей духовной эволюции и на благо других людей, не только погашает свою карму, но и улучшает общечеловеческую карму.

Глава 7

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ: УЧАСТИЕ В КОЛЛЕКТИВНЫХ МЕДИТАЦИЯХ С ЦЕЛЬЮ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЭГРЕГОР

1. СОСТОЯНИЕ РОССИЙСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ЭГРЕГОРА

Мысли, выходящие из человеческого мозга, никуда не исчезают. Они уходят в общепсихические поля в ментальной подплоскости и существуют там в виде

энергетических волн. Идентичные мысли вибрируют резонансно, как бы сливаясь в единое целое — эгрегор.

Даниил Андреев в своей книге «Роза мира» определяет эгрегоры следующим образом: эгрегоры — «иноматериальные образования, возникающие из некоторых психических выделений человечества (племен, государств, некоторых партий и религиозных общин). Они лишены монад, но обладают временно сконцентрированным волевым зарядом и эквивалентом сознательности».

Люди, думая на тему эгрегора, заряжают его своей биоэнергией. Связь при этом существует как прямая, так и обратная, то есть эгрегор, в свою очередь, может заряжать энергией лояльного к нему человека. Становясь проводником идей какого-либо эгрегора, человек становится проводником его силы. Человек пришел к идее эгрегоров, пытаясь объяснить свою эгрегориальность. То, что впоследствии было названо «эгрегориальностью», или «подключенностью к эгрегору», субъективно переживается как чувство причастности. Речь идет не о формальной или декларируемой, а именно о сущностной, фактической причастности, которую человек переживает не только умом, но и всем сердцем — всем своим существом. Уровни причастности могут быть разные: семейный, стихийно-групповой, культурно-групповой, профессиональный, классовый, идеологический, национальный. На каждом из этих уровней человек явственно ощущает себя не просто обособленным и замкнутым индивидом, но элементом, органически входящим в состав некой системы более высокого порядка, осуществляющей задачи, которые выходят за рамки его сиюминутных индивидуальных потребностей. Мужчина и женщина, которые переживают друг за друга как за «свою поло-

вину», спортсмен, который выкладывается до конца, отстаивая честь своей команды, человек, остро сознающий свою национальную принадлежность, и святой, идущий на муки за веру, — все это различные иллюстрации единого феномена причастности. Причастность и является основой существования эгрегоров. Среди многих эгрегоров существуют и огромные эгрегоры, отработанные многими поколениями людей; крупнейшие эгрегоры созданы различными религиями и идеологиями.

Большую роль в духовном развитии человека играет его национальный эгрегор (эгрегор его народа), ибо чувство причастности к своей нации наиболее сильно. Воздействуя на эгрегор своей нации с помощью положительных мысленных посылок (через медитации на национальную тему; тему, связанную со своим народом) и тем самым улучшая в положительную сторону структуру эгрегора, человек получает энергию, силу от эгрегора для дальнейшего духовного развития и изменяет духовную атмосферу в положительную сторону в среде своего народа.

Но воздействия одного человека на национальный эгрегор с целью получения сильной обратной связи (изменение духовной атмосферы в стране и изменение духовного настроения внутри себя) недостаточно. Нужны коллективные (от нескольких сот до нескольких миллионов человек, причем чем больше людей соединят свои усилия, тем лучше) медитации людей, выполняемые синхронно: в одно и то же время и одной и той же длительности.

Большое влияние на формирование национального эгрегора оказывают великие, знаменитые люди не только своими большими энергетическими полями, а, главным образом, косвенным путем: посредством огромного непрекращающегося очень долгое время ин-

тереса огромных масс людей к их именам и к их делам. Если великая личность отличалась в своей деятельности добром, милосердием, любовью к людям, то и мысли людей, связанные с воспоминанием об этой личности или вообще связанные с именем этой личности, имеют положительный характер; эти однотипные мысли, объединяясь в одно огромное энергетическое «облако», подпитывают национальный эгрегор и изменяют в положительную сторону его структуру. Если же великая личность была склонна к жестокости, кровожадности, хитрости, ненависти к людям, то и мысли людей об этой личности (естественно, связанные с понятиями жестокости, зла) изменяют структуру эгрегора в отрицательную сторону.

История России трагична. Глубокий тяжелый след оставили в духовной среде России не только монголо-татарское иго, но и деятельность самых знаменитых ее людей, имеющих отношение к руководству, управлению народом, таких, как Иоанн IV, Петр I, Екатерина II, Иосиф Сталин. Эгрегор России за счет их деяний, в результате которых попирались всякие законы и морально-этические нормы, страдали, мучились и умирали тысячи сынов России, а также за счет трепетного уважительного упоминания их имен (имен злодеев и тиранов) многомиллионной массой людей в прошлом и в настоящем, как огромная предгрозовая туча налился темной отрицательной энергией. А в свою очередь эта темная отрицательная энергия эгрегора оказывает постоянное разлагающее воздействие на весь российский народ и на каждого россиянина, тем самым на долгое время задерживая духовное развитие и народа, и каждого представителя народа.

Для того чтобы оздоровить духовную атмосферу народа (и каждого его члена), нужно нейтрализовать огромный отрицательный заряд национального эгре-

гора. Для этого нужны совместные усилия многих людей, усилия, основанные на знании сущности взаимодействий астрального мира и физического мира и на знании сущности деяний указанных знаменитых людей. Эти усилия должны выразиться в следующем: 1) нужно как можно меньше упоминать имена знаменитых людей (и особенно имена вышеупомянутых знаменитостей), в основе деятельности которых лежали злодейские поступки и преступления (вне зависимости от того, какими бы высокими целями эти поступки ни оправдывались); а если и упоминать, то исключить любые уважительные нотки; 2) нужно периодически проводить совместные медитации (один раз в полгода или один раз в год) большого количества людей; каждая такая медитация должна состоять из двух частей: первая часть — покаяние за весь народ и от лица народа перед Абсолютом (можно назвать Абсолютом, Высшими Силами или Богом) за то, что народ позволил Иоанну Грозному, Петру I, Екатерине II, Иосифу Сталину творить беззаконие и преступления; вторая часть — посылка добрых мыслей (пожелания добра, счастья, мира всем людям своего народа и всем людям на Земле).

Покаяние должно быть искренним и сильным, оно должно идти как бы из сердца (только тогда влияние на эгрегор будет действенным). А искренность и эмоциональная сила приходят тогда, когда хорошо знаешь суть и историю того, за что каешься. Тем, кто совершает коллективную медитацию, нужно хорошо знать, как и когда совершали беззакония и преступления Иоанн Грозный, Петр I, Екатерина II, Иосиф Сталин; как они переступали великие принципы йогической Ямы, являющейся основой общечеловеческих духовных ценностей.

Итак, прежде чем приступить к коллективным медитациям, нужно: 1) познакомиться с сущностью взаимодействия земной и астральной плоскостей; 2) знать груз темных деяний тех личностей, имена которых наиболее популярны и наиболее известны в народе на многие века.

2. СВЯЗЬ ДВУХ ПЛОСКОСТЕЙ: СОБЫТИЯ В АСТРАЛЬНОМ МИРЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ АНАЛОГИЧНЫЕ СОБЫТИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ МИРЕ

Земная человеческая жизнь протекает, по существу, в трех мирах: действия и поступки через физическое тело проявляются в видимом физическом мире, эмоции и чувства через астральное тело проявляются в «тонком» мире, мысли через ментальное тело проявляются в ментальном мире. Так что, будучи воплощенной в физическое тело, человеческая душа не порывает связи с астральным миром. На этой связи основано наше сверхчувственное восприятие (или сенситивные способности), когда у человека включаются органы чувств астрального тела и он видит определенные события на больших расстояниях, в прошлом или в будущем.

Видение будущего возможно потому, что земные события определяются событиями в астральном мире. Астральный мир сложен, так же как и на Земле, там идет борьба между светлыми и темными силами, между «добром» и «злом». Эволюция человечества непоколебима, она идет своим путем, ибо является непосредственной функцией Абсолюта. Но она не может развиваться только гладко, без наличия борьбы двух противоположностей — сил «добра» и «зла», светлых и темных сил. Так что наличие темных сил в Космо-

се закономерно. Но для человека небезразлично, насколько долго берут верх темные силы, ибо эволюция отдельных рас, народов или даже всего человечества может быть задержана на многие тысячелетия, в течение которых народы могут быть на грани катастрофы (эпидемии, СПИД и другие страшные болезни, землетрясения, экологическая катастрофа, духовное вырождение).

Высокоразвитые души человечества, близкие к слиянию с Великим Духом (Абсолютом), используя свои огромные сенситивные способности, участвуют в духовной помощи людям, находящимся на более низких ступенях духовного развития. Эта помощь может осуществляться в астральном мире и на Земле людям, находящимся в физическом воплощении (примером может служить миссия Христа на Земле почти две тысячи лет тому назад). Эти души образуют для более эффективной помощи людям сообщества. В Агни-йоге это сообщество названо Великим Белым Братством. В духовидении (основанном на знании через непосредственный опыт: «видение», «озарение» в моменты раскрытия космического сознания), основоположником которого является шведский естествоиспытатель, философ и духовидец (путешествующий в астральном мире и видевший существа, обитающие в астральном мире) Э. Сведенборг, другая терминология. В метаистории, современной интерпретации духовидения, устанавливающей связь исторических процессов в земном и астральном мирах (метаистория определяется Д. Андреевым как «ныне находящаяся вне поля зрения науки и вне ее методологии совокупность процессов, протекающих в тех слоях нематериального бытия, которые, пребывая в других видах пространства и других потоках времени, просвечиваются иногда сквозь процесс, воспринимаемый нами

как история») используется следующая терминология: 1) даймоны — высшие души, взявшие на себя труд духовной помощи человечеству; в их состав входят: а) родомыслы — исторические деятели, оказавшие могучее и благотворное влияние на судьбу руководимого ими народа; б) демиурги — светлые души, претендующие на роль руководителей определенных народов; в) Ярсвет — народоводитель России, взявший на себя труд помощи всему народу России; г) уицраоры — души, достигшие высокого развития, но отказавшиеся от духовной помощи человечеству, более того, ставшие воплощением темных сил. Специфика их деятельности — демоны великодержавной государственности (российский демон великодержавной государственности — Жругр) и способствование войнам, разрушениям, анархии (этим ведает исчадие зла Велга); 2) Гантунгр — главная великая темная душа, претендующая на роль руководителя человечества (планетарный демон).

Эгрегор России начал образовываться с возникновением Киевской Руси, но необходимых условий для своего укрепления он не имел. Если попытаться перенести на миры иной материальности аналогию трех основных состояний материи в физическом мире — аналогию твердого, жидкого и газообразного, то можно было бы представить состояние восточнославянского эгрегора в виде простертого над страной разреженного тумана, едва начинающего приобретать смутные контуры. Многочисленные натиски половецкого, литовского и польского эгрегоров постоянно меняли его очертания, вызывая смятение во всем его существе и отрывы от него отдельных частей, начинающих жить ущербной, призрачно-самостоятельной жизнью. Это было слабое существо, не способное оказать эффективного сопротивления эгрегорам

соседних народов. В XIII веке Гантунгром на изнемогавший русский эгрегор направляется воинствующий темно-эфирный гигант — уицраор (аналог Гантунгра на уровне определенного народа) монгольского племенного массива. Это было первым могучим ударом, обрушиваемым на Русь Гантунгром, и это — то самое метафизическое событие, которое стоит за первой великой катастрофой нашей истории — нашествием татар. Ярослав был побежден в бою с монгольским гигантом, и русский эгрегор был смят, полурастерзан на части, едва сохранив в себе жизнь и способность к будущему воссоединению.

Людьми, способными укрепить русский эгрегор (родомыслами), были Ярослав Мудрый, Владимир Мономах, Александр Невский, в течение некоторого периода Дмитрий Донской. Родомыслом был призван стать и Иоанн IV. Но неограниченная власть при наличии определенных свойств его природы развратила его волю, разнуздала эмоции, расшатала ум и нанесла непоправимый ущерб тонким его телам, а в конечном итоге — непоправимый ущерб для эгрегора государства. Последующие за ним великие, знаменитые руководители России не только не сумели укрепить национальный эгрегор, но и привели его к такому состоянию, которое в настоящее время является угрожающе-катастрофическим.

3. ПОПРАНИЕ ЗНАМЕНИТЫМИ РУКОВОДИТЕЛЯМИ РОССИИ ВЕЛИКИХ ПРИНЦИПОВ ЯМЫ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ ОСНОВАМИ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Жестокость Иоанна IV превосходила все вообразимые пределы жестокости. Сотни людей по его указанию публично подвергались пыткам, а затем умертв-

лялись. Смотреть на пытки и убийства для него было наслаждением. Он сам неоднократно убивал людей. В порыве гнева ударом ноги в живот жены своего сына он умертвил своего внука, а затем посохом убил своего сына, отца убитого им младенца. И это было сделано потому, что сын посмел защитить беременную жену от его похотливых посягательств. Малюта Скуратов, чувствуя желания царя устроить очередную бойню, «открывал» заговоры против царя. Так, в 1569 году Скуратов, угадавший желание своего повелителя, «открыл» грандиозный заговор, во главе которого будто бы стоял архиепископ Пимен. В результате московские застенки и тюрьмы переполнились, начались массовые мучения и пытки, и почти все подвергавшиеся допросу были осуждены. Среди них были знатные бояре и даже такие любимцы царя, как старший Басманов, князь Вяземский и другие. С. Горский в книге «Жены Иоанна Грозного» так описывает страшный финал этого «заговора»: «Царь подал знак, и началась странная казнь. Осужденных не просто убивали, а подвергали перед смертью мучениям, которые могли изобрести только самые извращенные умы. Начали с боярина Столыпина-Висковатого, который провинился в том, что не согласился отдать свою шестнадцатилетнюю дочь в царский гарем. Боярина повесили вверх ногами, облили голову кипятком, потом Малюта Скуратов отрезал ему уши и нос; другие опричники медленно отрезали страдальцу обе руки. И только после того, как достаточно насладились зрелищем окровавленного, судорожно извивающегося тела, палач привычным ударом перерубил его пополам». Нельзя без содрогания читать эти строки. А ведь подобные страшные картины для царя были привычными.

Последующие великие государственные руководители России, имея все необходимые данные и соб-

ственное желание быть родомыслами для народа, так ими и не стали в полной мере. Более того, проявлением огромной жестокости к людям они не только нейтрализовали то положительное, что они пытались делать для народа, но резко усугубили состояние национального эгрегора, ставшего критическим с началом монголо-татарского ига. Почему для России такая напасть? Метаистория объясняет это тем, что уицраор России, демон российской государственности Жругр был духовно сформирован от двух начал: демиургом России и Гантунгром (в эволюции человечества это очень редкий случай, как будто творческая Воля Абсолюта запрограммировала какой-то особый эксперимент над определенным народом — российским народом). Поэтому демон российской государственности, оказывающий непосредственное влияние на формирование государственного устройства и на руководителей Российского государства оказался страшно противоречивым: с одной стороны, великие руководители народа хотят быть родомыслами и предпринимают определенные шаги в интересах своего государства (это проявление положительного начала демиурга России), а с другой — они превращаются в тиранов и деспотов для своего народа (это проявление отрицательного начала Гантунгра).

Петр Первый, так же как и Иоанн Грозный, — продукт влияния российского демона государственности Жругра. Жругр заботливо потрудился над тем, чтобы внедрить в родомысла Петра Великого тираническую тенденцию. Ему удалось переразвить суровую твердость, необходимую и неизбежную в положении Петра, в неумолимость; внутреннюю свободу от авторитетов — в свирепую лютость ко всем авторитетам прошлого; прямолинейную преданность сво-

ей идее — в ненависть ко всему, что ему казалось бесполезным, то есть чего нельзя было обратить на пользу его идее; стихийный размах души — в неконтрольную чувственность и непомерную грубость. Ирония переросла в склонность к глумлению. Жестокость постепенно стала приобретать садистский оттенок. Указанные качества привели Петра к ошибочным и вредным деяниям — к неоправданной ничем жестокости по отношению к боярам, стрельцам, раскольникам, собственному сыну; а главное — к собственному народу, приносившему замыслам своего царя огромные, иногда не вызванные необходимостью жертвы; к насилиям над Церковью, в результате которых она после Петра оказалась, по выражению позднейших мыслителей, в параличе (и в дальнейшем дошла до такого низкопоклонства перед своим собственным врагом, что в любую другую эпоху это казалось бы совершенно неправдоподобным); к пренебрежению интересами крестьянства, что повлекло за собой упрочение крепостного права. В стране воцарилась атмосфера террора, обесценивания человеческой жизни, неуважения к личности. И такая атмосфера сделалась атрибутом самодержавия в ряде последующих эпох.

Разный характер тирании Иоанна Грозного и Петра Великого определяется с точки зрения метаистории влиянием разных сил (темных сил) астрального мира. По этому поводу Д. Андреев в «Розе мира» пишет: «Трудно найти более разительную противоположность между образами двух родомыслов, допустивших глубокий ущерб своей миссии: тем, кто, будучи вознесен на предельную высоту единодержавия, непоправимо сорвался с этой высоты — Иоанном IV и Петром I, до конца своей жизни продолжавшим, несмотря ни на что, воспринимать инспирацию

Яросвета, — трудно найти контраст между ними более разительный, чем тот, который обнаруживается при сопоставлении смерти их сыновей, Ивана и Алексея. В одном случае — самоубийственный для династии и государства акт, совершенный существом, потерявшим человеческий облик и охваченным бессмысленным бешенством: ярко выраженное проявление воли Велги. В другом — холодное, продуманное и беспощадное вопреки собственному человеческому чувству осуществленное мероприятие во имя государственной идеи, которой приносится в жертву собственная плоть и кровь: столь же очевидная инвольтация демона государственности».

Русская императрица Екатерина II (по национальности немка, ее немецкое имя Софья-Августа-Фредерика-Эмилия, родилась в 1729 г., русской императрицей стала после убийства мужа руками своего фаворита Орлова) была хитра, властолюбива, лицемерна и корыстна. Она не была родомыслом: любовь соединялась с политикой, причем страсти любви перевешивали интересы государства. Один фаворит стоял за Францию, и Екатерина склонялась на сторону французской политики. Другой симпатизировал Пруссии, и царица изменяла курс политики. И так без конца. К примеру, сойдясь с английским посланником Вильямсом, она начала действовать против Пруссии, идя навстречу желанию Вильямса столкнуть Россию и Пруссию в войне. А когда началась война союзных держав с Пруссией и она увидела свою родину (Пруссию) в действительной опасности, приказала русскому главнокомандующему не наступать.

Разврату Екатерины не было предела. Она меняла любовников ежедневно, а иногда у нее их было сразу несколько. Рядом с ее спальней была устроена «комната фаворитов», где жили ее любимцы вплоть

до выселения одного и перехода в эту комнату другого. Министров и других государственных деятелей часто принимала в постели, предварительно опустив сверху с помощью специального механизма зеркало, отделяющее ее кровать от соседней кровати любовника. Многие тысячи мужчин прошли через ее кровать, в том числе солдаты и истопники.

Ее разврат разорял страну, ибо фавориты за свои услуги получали огромные деньги из казны, а также драгоценности и поместья. Зубов в течение двух лет получил 3,5 миллиона рублей серебром (помимо земель и крестьянских душ). Потемкин и Безбородко получили до 50 миллионов рублей (кроме того, что украли, управляя государством). Братья Орловы обошлись государственной казне в 17 миллионов рублей; они же получили 50 тысяч крестьян, несколько дворцов, много драгоценностей и посуды. Только деньгами (помимо огромного количества драгоценностей, земли, крестьян) официальные фавориты получили сумму, значительно превышающую сумму ежегодного российского бюджета. Кроме официальных фаворитов у Екатерины было еще бесчисленное множество связей, которые продолжались всего одну ночь, но стоили очень дорого, потому что за каждую ночь она платила не менее 100 тысяч рублей, да еще в придачу — имение, тысячу душ и пожизненную пенсию. Деньги, которые должны были идти на образование народа, развитие искусств, ремесел и промышленности, на открытие школ, уходили на личные удовольствия фаворитов и уплывали в их бездонные карманы.

Нравственное влияние разврата царицы на двор и на высшее общество было ужасным. При дворе царил непрерывный скандал. Даже внуки и внучки Екатерины знали о фаворитах, но она никого не стеснялась. Высшее общество было развращено примером

императрицы, и в среде аристократических семейств царил такой же разврат. В Западной Европе на Екатерину смотрели как на чудовище разврата, страшную убийцу. Австрийская императрица Мария-Терезия, женщина очень нравственная, наотрез отказалась от встречи с русской императрицей, убившей своего мужа и менявшей фаворитов. Когда великая княжна Александра Павловна сделалась невесткой шведского короля Христиана, король приехал в Петербург и обручение состоялось. Но, познакомившись с ее фаворитами и с их бесконечной наглостью, король спешно уехал домой и отказался от невесты, не желая жениться на девушке, выросшей при таком развратном дворе. В последние годы жизни у Екатерины II появилась страсть к молодым девушкам, и она устраивала с ними так называемые лесбийские игры. Для этого безобразного разврата у Екатерины была огромная девичья, состоящая из крепостных девушек и молодых цыганок. Но не обходила она вниманием и дворянских девушек. На выпускном экзамене в Смольном институте ей понравилась дочь Суворова, и она предложила отцу отдать ее в свою свиту. Суворов, славившись на присутствие при дворе многочисленных кавалеров, которые могут обольстить его дочку, отказал. Было видно, что Екатерина загорелась при словах Суворова. Она с жаром закричала: «Не бойтесь, я помешу ее в своей спальне». После отказа Суворова Екатерина задыхалась от бешеного гнева, но не решилась отнять девушку силой. В отместку она выслала Суворова с дочерью в отдаленное имение, запретив девушке приезд ко двору.

Время царствования Екатерины было ознаменовано многочисленными войнами. Завоевание Крыма, вторая турецкая война, война со Швецией, раздел Польши, Персидский поход следовали непрерывной

цепью, Россия росла и расширялась. Однако это разоряло народ и не делало Россию богаче. Казна пуста, выпускались бумажные ассигнации, и государственные долги возрастали. Внутри страны шли бунты (самым крупным из них был бунт Пугачева), волнения. Тайные концелярии свирепствовали, удары бича и плетки свистели над страной, начальство воровало, помещики истязали крестьян.

С точки зрения метаистории российский руководитель в лице Екатерины II, в отличие от Петра Первого, был лишен волевых воздействий Яросвета и всецело являлся исполнителем воли демона государственности и Велги. В самом деле, Екатерина укрепляла и расширяла русские владения (завоевала Крым, присоединила Малороссию, приобрела часть Польши), но инструментом укрепления Российской Империи было насилие и рабство. Как писала М. Евгеньева в книге «Любовники Екатерины», политика «продиктована ей политической мудростью, той мудростью, которую египетские фараоны воздвигали свои пирамиды, не щадя жизни рабов, которые их строили». И далее М. Евгеньева пишет: «Никакое зло не проходит бесследно, и слезы страдания смыть нелегко. До сих пор Россия расплачивается за деспотическое правление Екатерины, которая умела все предвидеть только для себя, но не предвидела ничего для своих потомков. Укрепляя рабство и самодержавие, она толкнула своих преемников в глубокую пропасть».

В истории человечества, по-видимому, не было такого человека, как И.В. Сталин, обладавшего такой огромной силой тиранствования. Это был великий тиран. Его главными чертами как тирана были величайшая сила самоутверждения и величайшая жестокость.

Его жажда самоутверждения переходила все мыслимые границы. Тысячи статуй Сталина заполнили всю страну (центральные и привокзальные площади, заводские двory, парки и другие места отдыха); тысячи улиц, колхозов, предприятий были названы его именем. Любое общественное собрание должно было завершаться овацией в честь «гениального вождя», а все виды искусства, литература, музыка были призваны прославлять «вождя и учителя всех народов». Был налажен механизм фальсификации исторических документов, чтобы приписать все мыслимые и немыслимые революционные и государственные заслуги «гениальному руководителю всех веков».

Жестокость и кровожадность Сталина были беспредельны. Масштабы преступлений Иоанна Грозного меркнут по сравнению с масштабами преступлений Сталина (по поводу Иоанна Грозного Сталин как-то пренебрежительно заметил: «Казнит горстку бояр, а потом две недели молится и кается. Хлюпик!»). Его действия, направленные против народа, иначе как кровопусканием огромных масштабов назвать нельзя. В начале коллективизации по его замыслам ликвидировались все крестьяне, имеющие необходимые средства к существованию. Многие тысячи людей лишались всего и в условиях, губительных даже для скота, перебрасывались в необжитые районы Сибири, где в большинстве своем погибали. Следствием коллективизации явился страшный голод на Украине и некоторых других местах страны (голод был настолько страшен, что дело доходило до людоедства), унесший миллионы людей. Затем наступила очередь Церкви, которая понесла от «великого вождя» огромные человеческие и моральные потери. В 1937 году настал пик «красного террора», в результате которого миллионы людей всех слоев общества

были репрессированы и в нечеловеческих условиях подвергались моральным и физическим истязаниям. В войне 1941—1945 годов Сталина можно считать одним из ее виновников лишь относительно, но ответственность за масштабы человеческих жертв несет и он. После этой войны жажда великих преступлений у него не иссякает. Начался новый виток страшного террора без всякого видимого смысла, без разбора, с нескончаемой фальсификацией дел на пустом месте, со зверскими пытками; с такими режимами, существовавшими во многих спецлагерях, перед которыми меркнут режимы Освенцима и Бухенвальда. Число погибших в 1945—1953 годах составляет несколько миллионов ни в чем не повинных людей.

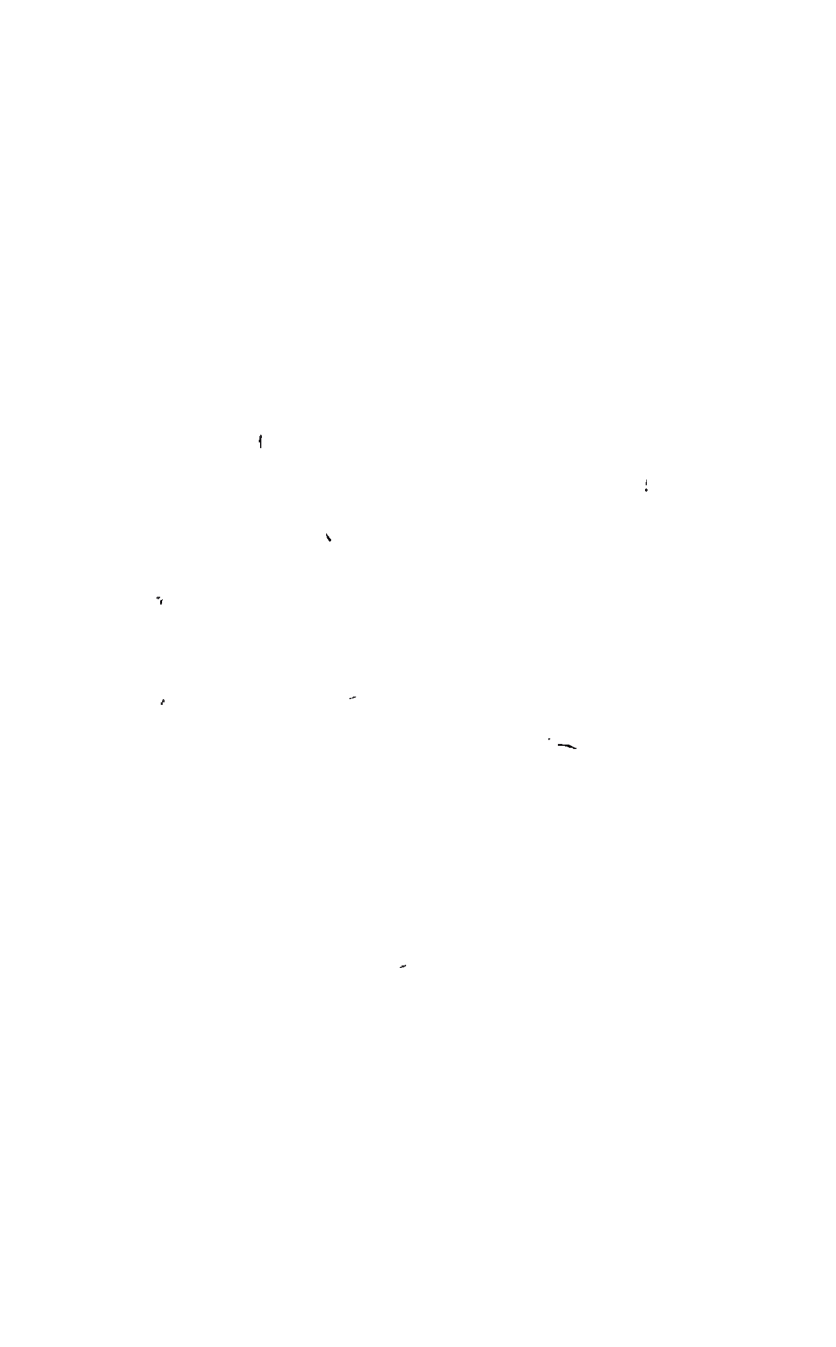
«Великий вождь» оставил после себя ужасное наследие: одна пятая часть населения в лагерях и тюрьмах, административно-командная система, перевернутое изуродованное сознание людей, огромное падение производительности сельского хозяйства, бедность всего народа (за исключением тонкой привилегированной прослойки), взрывоопасная обстановка во всем мире, созданная притязаниями Сталина на внедрение доктрины «социализма» во все страны мира.

С точки зрения метаистории Сталин был значительно страшнее и чудовищнее, чем Иоанн Грозный и другие знаменитые российские руководители, ибо если они являлись проявлением уицраора, то Сталин явился исполнителем воли, «человекоорудием» самого Гантунгра. Это подтверждается той страшной адской обстановкой, которая создана Сталиным по всей огромной территории страны. Вот как писал об этом в «Розе мира» Д. Андреев: «Страх, плотный, удушающий, застилающий солнечный свет, отнимающий у жизни всякую радость и смысл, простерся над обществом и пропитал собою каждую мысль, каждое

чувство, каждое слово человека. Он усугублялся еще и тем, что из лагерей, вопреки всему, просачивались смутные и тем более жуткие слухи о режиме, царствовавшем там, о вымирании целых лагерей от голода, о невыполнимых производственных нормах для заключенных, о садизме начальников и надзора, об умерщвлении провинившихся в чем-либо неслыханным способом, вроде привязывания в голом виде к дереву или столбу на пожирание комарам и сибирскому гнусу».

Около двадцати лет назад в Москве, Санкт-Петербурге и других городах России многие люди, освоившие системные методы самосовершенствования, прониклись необходимостью коллективной медитации для улучшения духовной атмосферы в стране. Коллективные медитации начали проводиться в пределах отдельных городов по инициативе последователей Э. Ждановой, А. Зубкова, Ю. Полковникова, В. Полушина, Л. Тетерникова, Х. Виробьяна, Г. Стаценко, И. Ботина.

Часть 2
КАК ИСЦЕЛИТЬ ТЕЛО



Глава 1

ИСЦЕЛЕНИЕ НАТУРОПАТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ

1. НАТУРОПАТИЯ – НАПРАВЛЕНИЕ МЕДИЦИНЫ, ЗАНИМАЮЩЕЕСЯ ОЗДОРОВЛЕНИЕМ МЕТОДАМИ ПРИРОДЫ

Йоги считают, что здоровье должно быть естественным состоянием человека.

Естественное здоровье является следствием жизни в гармонии с законами природы. Гармония с законами природы подразумевает соблюдение следующих факторов:

- не слишком напряженные физические упражнения и релаксация;
- использование свежей питательной пищи, содержащей все элементы для поддержания жизни;
- использование солнечных и воздушных ванн, чистого свежего воздуха;
- использование чистой воды для очищения и закаливания;
- положительное мышление.

Естественное излечение (натуропатия) основано на самоисцеляющем принципе. Исцеляющие силы нахо-

дятся внутри нас, и эти силы постоянно стараются поддержать здоровье на хорошем уровне. Высокий уровень внутренних сил поддерживается при условии систематического использования природных факторов: солнца, воздуха, воды, естественной диеты, физических упражнений, расслабления, очищения, положительного умственного взгляда на жизнь.

2. Человеческая жизнь на Земле (жизнь человека в физическом теле) есть форма существования белковой материи, сотворенной и поддерживаемой обширным океаном космических, солнечных, человеческих и земных излучений, окружающих Землю. Так как эти излучения дают нам жизнь и поддерживают ее, отсюда следует, что они есть те же самые силы, которые могут также восстановить здоровье, когда оно потеряно. Здоровье — это приспособление организма к силам природы. Нездоровье — это плохое приспособление или же полное пренебрежение этими силами. Частичное пренебрежение этими силами приводит к болезням различного рода, полное их отрицание ведет к смерти в любом случае.

Человек на протяжении многих веков наблюдал за явлениями жизни, в результате чего усилиями йогов и ученых-натуропатов были определены естественные законы природы. Они касаются солнца, воды, температуры, воздуха, деятельности, мысли и гармонии. Если человек живет в соответствии с этими законами, жизнь его благополучна в отношении физического и психического здоровья; как только он игнорирует эти законы и пренебрегает ими — он заболевает. И все эти болезни находятся в пропорции со степенью его игнорирования.

Закон солнца. Человеческая жизнь невозможна без солнца. Излучения солнца необходимы для получения в организме в необходимом количестве витами-

на Д (при отсутствии витамина Д размягчаются костные ткани).

Закон воды. Жизнь на Земле невозможна без воды. Все организмы состоят в основном из воды. Нам необходима вода, содержащаяся во фруктах и овощах, подвергавшихся солнечной радиации, для сохранения крови в хорошем состоянии (циркуляция крови в человеческом организме имеет то же самое значение, что и циркуляция воды на Земле). Человек должен употреблять как можно больше сырых фруктов и овощей (соотношение сырой и вареной пищи должно быть 3:2) и пить чистую воду в течение суток от 0,8 до 1 л.

Закон воздуха. Без кислорода невозможна человеческая жизнь. Дыхание — одна из самых важных функций нашего организма. Необходимость воздуха для окисления продуктов питания и очищения крови в легких так важна, что прекращение дыхания вызывает почти одновременное прекращение жизни. Человек должен уметь правильно дышать (с помощью полного йоговского дыхания или приобрести навыки правильного дыхания в результате активной физической деятельности) и быть как можно чаще на свежем чистом воздухе.

Закон деятельности. Чтобы быть здоровым, нужно быть деятельным. Движение — одна из главных сущностей жизни. Человек должен быть деятельным, активным в течение всей жизни.

Закон мысли. Степень совершенства каждого организма зависит от степени положительного мышления, положительности жизненного настроения.

Закон гармонии. Все части Вселенной (включая и человека) должны находиться в гармонии друг с другом и с природой. По отношению к человеку речь идет о вопросах выбора времени интенсивной физи-

ческой и умственной работы, времени сна и отдыха, времени приема и условий приема пищи, состава пищи, выбора времени голодания и очищения организма, выбора типа мышления и ежедневного эмоционального настроения, выбора тактики по отношению к трудностям жизни. Те организмы, которые выходят из гармонии друг с другом или с природой, приходят к физическим и психическим заболеваниям.

Миллионы людей не только выходят из гармонии со Вселенной, но также входят во внутреннее противоречие в самом себе. Они ломают законы природы самопотворством своим желаниям и потом пытаются компенсировать закон, которым они уже пренебрегли, другим законом. На этом пути их жизни появляется масса противоречий, и тогда и внутренняя и наружная гармония невозможна.

3. Освоение необходимых физических нагрузок, методов питания и очищения организма не может быть одинаковым для всех людей. Каждый человек в зависимости от состояния своего здоровья, особенностей своей психики должен выбрать наиболее щадящие для здоровья и психики режимы физических нагрузок, питания, очищения организма и затем постепенно при необходимости увеличивать интенсивность нагрузок, изменять характер нагрузок, питания и очищения организма.

Можно предложить режимы физических нагрузок, питания, очищения и отдыха, которые будут служить максимальными по напряженности моделями, к которым нужно по возможности приближаться.

1) Режим необходимых физических нагрузок:

— для людей умственного труда необходимо, чтобы половина нерабочего времени в течение дня приходилась на физическую деятельность;

— ежедневные и периодические физические нагрузки:

а) каждый день: утром — суставная гимнастика — 10 минут, бег трусцой — 15—60 минут; днем или вечером — быстрая энергичная ходьба — 1 час;

б) еженедельно: в субботу — физическая работа (в квартире или на даче), в воскресенье — поход за город в лес на целый день;

в) ежегодно в течение отпуска: 2—3 похода на длительные расстояния (20—30 км) пешком или на лодке по реке;

— в течение дня проявлять физическую активность:

1) через каждые 50 минут умственного труда — 5—10 минут физические упражнения или ходьба;

2) там где только можно заменять пассивное состояние на физическую активность (вместо использования лифта подниматься по лестнице пешком, вместо использования городского транспорта идти на работу пешком);

— физическая нагрузка на организм должна вводиться постепенно. Во всех физических упражнениях и беге не допускается перенапряжение; необходимо прислушиваться к себе и в случае перенапряжения уменьшать нагрузки.

2) Режим питания:

— есть только тогда, когда хочется есть;

— не переедать, есть столько (по объему), сколько необходимо. При определении объема принимаемой пищи необходимо исходить из трех стадий питания. Первая стадия — утоление голода, вторая — насыщение, после которого есть аппетит на такое же количество пищи (есть желание съесть еще столько же). Третья стадия (обжорка) исключается. Отсюда вывод: нужно встать из-за стола несколько голодным (через 5—10 минут это ложное ощущение голода исчезнет);

— есть по Флетчеру, тщательно пережевывать пищу. При этом все внимание направлено на поглощение праны из пищи;

— питаться по программе здорового питания:

а) состав продуктов: 60% — сырых фруктов и овощей; 20% — белок (отварное мясо, приготовленная на пару рыба, яйца всмятку, сыр, орехи, семечки, проросшие злаки); 7% — крахмал (хлеб из муки с отрубями, каши); 7% — натуральные сахара (сухофрукты — финики, изюм, мед); 7% — жиры (нерафинированные растительные масла);

б) всегда первым есть овощной или фруктовый салат.

3) *Режим очищения*: голодание 24—36 часов в неделю (нужно выбрать один удобный для себя день недели для этой процедуры). После приобретения навыков в однодневном голодании (через 1—2 месяца) можно перейти к трехдневному голоданию в течение каждого месяца. Каждый квартал — голодание длительностью 7—10 дней.

4) *Режим рационального соотношения работы и отдыха*:

а) не допускать физической и умственной усталости, при первых признаках усталости отдыхать или сменить один вид работы на другой;

б) высыпаться, как можно раньше ложиться спать и как можно раньше вставать.

4. Каждое практическое занятие по комплексному закаливанию проводится по определенной методике:

1) Замер показания пульса (за 15 сек.) и закаливание на воздухе в состоянии покоя (10 мин.).

Методика закаливания на воздухе:

а) массирующие поглаживания тела через одежду, а затем легкий массаж в течение 1 минуты обнажен-

ного кожного покрова (для активизации холодовых рецепторов);

б) элементы аутогенной тренировки для отвлечения сознания от холодовой нагрузки (время регулируется в зависимости от дозировки холодовой нагрузки);

последовательность и примерная схема аутотренинга:

- прикрыть веки,
 - потянуться и расслабиться (особое внимание на расслабление рук и мышц лица),
 - спокойное дыхание,
 - легкая улыбка — генератор положительных эмоций,
 - мысленный образ картины природы — летнего, теплого, сезона (нарисовать картину),
 - ощущение тепла в теле (последовательно во всех частях тела),
 - мысленный возврат к реальной обстановке,
 - напряжение в мышцах и расслабление;
- в) повторный замер пульса после холодовой нагрузки (за 15 сек.), отклонение пульса в сторону увеличения или уменьшения не должно превышать 10—15% от первоначального замера (при больших колебаниях — холодовая нагрузка дозирована неверно).

г) оценка состояния кожи (не должны наблюдаться посинение, гусиная кожа, венозная пятнистость, синие пятна).

2) С целью подготовки основной и дыхательной мускулатуры к восприятию физических нагрузок выполняются дыхательные упражнения по Лукьяновой (в одетом состоянии) — 10 минут.

Упражнения выполняются стоя с соблюдением трех фаз дыхания: 1-я — выдох; 2-я — ожидание вдоха (пауза); 3-я — возврат дыхания (вдох).

а) упражнение «ПФ» (3 раза):

— первая фаза — выдох через рот сквозь плотно сжатые и подобранные внутрь губы на $2/3$ — $3/4$ воздуха легких; выдыхать ровно, плотной струйкой воздуха (поколебать, но не загасить пламя воображаемой свечи);

— вторая фаза — мышцы лица расслабить, губы освободить;

— третья фаза — возврат дыхания через нос;

б) упражнение со звуковыми элементами для вибрации грудной клетки (верхней доли легких) с произнесением согласных звуков на низкой ноте — в первой фазе выдоха, вторая и третья фазы как в упражнении «ПФ»:

— звук «С» — кончик языка упирается в нижние зубы, форма губ — широкая улыбка;

— звук «Ж» — зубы плотно сжаты, губы оттопырены;

— звук «З» — зубы плотно сжаты, губы в широкой улыбке.

3) С целью раскрепощения поверхностных мышц и замедления скорости охлаждения кожи в течение 3—4 минут проводится массаж в следующей последовательности (10 мин.):

а) стоя у лавочки, оперев на нее ногу, выполнить растирание ее круговыми движениями снизу вверх последовательно (голеностоп, голень, коленный сустав, бедро); повторить с другой ногой (выполнить растирание двух ног 3—4 раза);

б) последовательный массаж активным поглаживанием и растиранием поочередно рук от кистей до плеча включительно (3—4 раза);

в) попарно или в общем кругу всей группы, стоя друг за другом, выполнить растирание больших мышц спины от поясничной зоны до лопаток впереди стоящего (3—4 раза);

г) растереть верхнюю часть груди (от грудины к периферии и плечам);

д) массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке.

4) С целью разработки крупных суставов, разогрева связок, подготовки их к двигательной активности выполняются упражнения суставной гимнастики (15 мин.):

а) упражнение для суставов ног (голеностопный, коленный, тазобедренный, поочередно для каждой ноги):

— оттянуть носок от себя, затем на себя (3—4 раза);

— вращение (для всех суставов) 3—4 раза;

— пружинистые сгибания в коленных суставах без отрыва стопы от земли (3—4 раза);

— то же, приседая на корточки с отрывом пяток от земли (3—4 раза);

б) упражнение для суставов рук (запястный, локтевой, плечевой), одновременно для двух рук:

— ладони сгибать в запястьях на себя — от себя, внутрь — в стороны (руки вытянуты вперед);

— руки развести в стороны, вращение в локтевых суставах внутрь — наружу (по 4—5 раз);

— вращение рук в плечевом суставе в одном, затем в другом направлении (по 5 раз);

в) упражнение для разных отделов позвоночника (по 5 раз):

— вращение верхней части корпуса с наклоном по часовой и против часовой стрелки (ноги вместе, зафиксированы и неподвижны);

— вращение головы по и против часовой стрелки;

— вращение нижней части корпуса таза (верхняя зафиксирована и неподвижна) по и против часовой стрелки;

— повороты и наклоны головы в разные стороны;

— наклон вперед, сгибание в тазовой области (не в талии) до горизонтального положения верхней части корпуса, руки опущены и расслаблены.

5) С целью включения в работу крупных суставов, а также совершенствования осанки, развития работоспособности мышц и общей выносливости проводится оздоровительная ходьба (5 мин.). При этом:

а) нога ставится на весь каблук, носок приподнят на 1—2 см, активный пережат и толчок;

б) корпус прямой, тазовая область чуть подается вперед, шея разогнута, голова поднята, подбородок чуть опущен; при этом позвоночник близок к прямой вертикальной линии;

в) верхняя часть тела (грудь, плечи) почти неподвижны, вращение бедра в тазобедренном суставе вправо при левой опоре, влево при правой опоре;

г) руки расслаблены, чуть согнуты в локтях, двигаются назад-вперед.

б) С целью наиболее полного активизирования использования резервов организма для более эффективного оздоравливающего воздействия и адаптирования организма к физическим нагрузкам проводится оздоровительный упругий бег в одежде (10 мин.).

Перед бегом замерить пульс (за 15 сек.). Обратить внимание на технику бега: вынос ноги и отталкивание с поворотом бедра в тазобедренном суставе (акцент на поворот таза, мах бедра, а также на активный пережат и отталкивание) вынос тела над стопой вперед, пережат и отталкивание в слитном движении «в одно касание». Следить за расслабленностью кистей рук и лица.

Во время бега с целью включения в работу максимального количества суставов, связок, мышц используются различные варианты постановки ног и корпуса (поднятые колени, движение правым и ле-

вым боком по ходу с приставкой стоп). Кроме того, используется импульсный бег с увеличением скорости и переходом на оздоровительную ходьбу. После завершения бега — подсчет пульса.

7) Бег с обнаженным корпусом в течение 5 минут.

8) Продолжение бега в одежде (в течение 10 мин.). Затем замедление бега и переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений по Лукьяновой (в течение 7—15 мин.). Поглаживание кожи через одежду (а через 15—20 занятий в прохладное время — обнаженной части поверхности кожи). Включение отдельных элементов АТ: расслабление с формулой: «Я спокоен, мысли ясные и спокойные. Я удовлетворен сегодняшним занятием, оно дало мне бодрость и легкость». Повторить формулу 10 раз и стараться представить в воображении это состояние. Далее следует замер пульса с целью проследить восстановление пульса для оценки правильности дозирования нагрузки (через 5—7 мин. после бега нормализация пульса свидетельствует об умеренности нагрузки, после 10 мин. — нагрузка велика).

9) Если занятия приходится на зимний сезон (декабрь—февраль), то следует выполнить динамические упражнения (для рук, ног, позвоночника), а затем принять воздушные и снежные ванны (с целью повышения сопротивляемости организма к действию холода). Порядок проведения воздушных и снежных ванн:

а) обнажить верхнюю часть тела;

б) первый захват снега — растереть лицо и шею, второй — грудь и живот, третий — растереть плечи, четвертый — руки; общая продолжительность растирания снегом 10—15 сек. вначале, за 12 занятий продолжительность растирания увеличивается до 20—30 сек.);

в) обтереться сухим полотенцем и одеться.

10) Гигиенический душ температуры 37—38 °С или сауна.

По приведенной структуре занятий групп комплексного закаливания можно заниматься самостоятельно. При этом каждому самостоятельно занимающемуся следует помнить о постепенности наращивания физических и холодовых нагрузок, не забывать сочетать указанные нагрузки с дыхательными упражнениями по Лукьяновой, самомассажем, суставной гимнастикой.

Глава 2

ИСЦЕЛЕНИЕ МЕТОДАМИ ХАТХА-ЙОГИ В СОЧЕТАНИИ С НЕКОТОРЫМИ МЕТОДАМИ НАТУРОПАТИИ С ПОМОЩЬЮ КУРСА ЗАНЯТИЙ

1. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ХАТХА-ЙОГИ

1) Упражнения — асаны, динамические упражнения и дыхательные упражнения.

Асаны — позы, с помощью которых мы воздействуем на нервные центры. С помощью определенных асан осуществляется воздействие на нервные центры; с помощью определенного комплекса асан мы воздействуем на группу нервных центров; с помощью системы комплексов асан мы воздействуем положительно на все нервные центры, всю эндокринную систему, тем самым оживляя каждую клеточку тела, каждый орган тела. Очень важно при любой болезни выполнять систему комплексов асан, а не одну асану или

один комплекс. (При этом мы исходим из того, что любая болезнь — это нарушение нормальной деятельности всех систем организма.)

Динамические упражнения — это упражнения, ускоряющие вывод токсинов, создающие красивое, сильное тело.

Дыхательные упражнения позволяют накапливать необходимое количество жизненной энергии — праны. Мы научимся с помощью дыхательных упражнений заряжать себя энергией, чтобы быть бодрым и жизнерадостным и очищать дыхательную систему от токсинов и слизи.

2) Процедуры:

а) водные процедуры;

б) очистительные процедуры (очищение организма от токсинов и шлаков).

При выполнении упражнений хатха-йоги (асан и дыхательных упражнений) должны соблюдаться следующие правила.

1) Постепенность нагрузки:

— начинать осторожно и избегать перенапряжения;

— постепенное нарастание при разучивании и выполнении упражнений (нарастание дозировки);

— начинать с простых упражнений и переходить к более сложным;

— не пытаться сразу достичь конечного результата в трудной асане (систематически упражняйтесь, и через несколько месяцев вы добьетесь успеха).

2) Ежедневность занятий (постоянство и систематичность).

Заниматься упражнениями хатха-йоги (особенно асанами) нужно ежедневно независимо от возраста.

3) Упражнения выполнять без усилия, без напряжения, естественно.

4) Тщательно следить за своим самочувствием.

Упражнения никогда нельзя делать до утомления. После упражнения у вас должно быть приятное ощущение и хорошее физическое самочувствие.

5) Строго следовать указаниям методики выполнения упражнений хатха-йоги вообще и методике выполнения данного упражнения.

6) Не заниматься на полный желудок.

7) Не заниматься непосредственно перед сном, так как упражнения хатха-йоги оказывают бодрящее действие.

Каждое упражнение хатха-йоги представляет собой совокупность трех компонентов: положения тела, контроля над дыханием и контроля над сознанием (сосредоточение).

Контроль над дыханием при выполнении упражнения — это выполнение предписанного вида дыхания, сопровождающего упражнение (полное йоговское дыхание или произвольное дыхание), и ощущение тока праны, идущего в тот орган, куда направлено внимание.

Сосредоточение при выполнении упражнения выполняется следующим образом.

1) Во время вдоха сосредоточиваемся на накоплении внутри нас праны.

2) При выдохе медленно посылаем свежую прану:
— или во все части тела,
— или в отдельные органы тела (в зависимости от цели, преследуемой данным упражнением).

При этом мы мысленно видим орган, куда направляется прана.

Упражнения хатха-йоги следует выполнять на полу, используя коврик. В комнате должна быть тишина, воздух должен быть свежим. Время выполнения упражнений — утром или вечером перед ужином. Продолжительность выполнения комплекса упражнений от 0,5 до 1 часа.

2. КУРС ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Данный курс занятий является методическим материалом для инструкторов групп здоровья, в которых методы хатха-йоги и натуропатии используются совместно, в комплексе, а также — пособием для людей с ослабленным здоровьем, желающих заниматься самостоятельно.

Предполагается, что время освоения курса — 1 год. Инструктор проводит с группой здоровья 32 занятия в течение восьми учебных месяцев из расчета 1 занятие в неделю. Длительность каждого занятия 2 часа.

В течение недели занимающиеся выполняют комплекс упражнений, а также осваивают элементы питания, очищения, образ жизни, изложенные инструктором на занятии.

Структура каждого занятия:

— положительный настрой, анализ и повторение упражнений предыдущего занятия — 20 минут;

— освоение нового материала (освоение упражнений хатха-йоги и материала по основам образа жизни, питания, очищения, натуропатических методов оздоровления) — 1 час;

— установки на дом и выполнение комплекса упражнений, заданного на следующую неделю, — 30—40 мин.

Занятие 1

Программа занятия:

1. Организационные вопросы — 15 мин.
2. Освоение комплекса упражнений: Ваджрасана, нижнее дыхание, Шавасана — 30 мин.

3. Задание на дом: комплекс упражнений на неделю — 10 мин.

4. Выполнение комплекса, заданного на дом, — 20 мин.

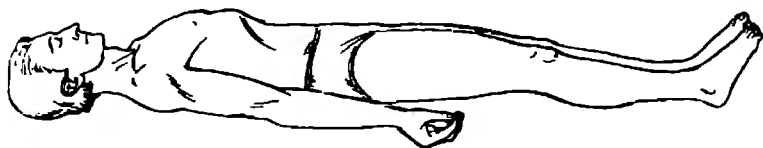
5. Шавасана — 10 мин.

Нижнее дыхание

При выдохе втягиваем живот, затем задержка дыхания 1—2 секунды. При вдохе выпячиваем живот. При этом нужно вдыхать медленно, плавно.

При таком дыхании диафрагма массирует внутренние органы, что очень полезно для этих органов. Это дыхание полезно для астматиков (особенно во время приступов астмы).

МЕРТВАЯ ПОЗА — ШАВАСАНА



Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища.

Выполнение: полностью расслабляемся с помощью определенных формул (расслабление идет снизу вверх).

1. «Пальцы ног расслаблены, ступни расслаблены, икры расслаблены, бедра расслаблены». «Ноги расслаблены, теплые, тяжелые».

Мысленным взором проверить ноги: бедра, колени, икры, ступни, пальцы должны быть расслаблены.

2. «Поясница, спина, грудь расслаблены».

3. «Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевой пузырь расслаблен, селезенка расслаблена».

Проверить: селезенка, печень, мочевой пузырь должны быть расслаблены.

4. «Пальцы рук расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены». «Руки расслаблены, теплые, тяжелые».

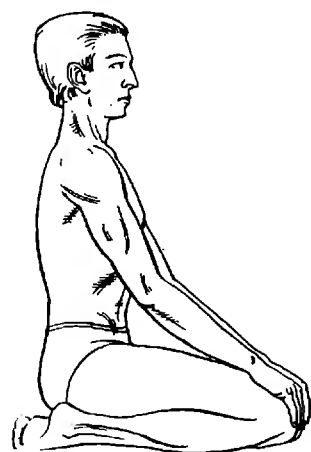
5. «Шея расслаблена».

6. «Лицо расслаблено, челюсть отвисает, глаза расслаблены».

«Я — чайка, небо голубое-голубое. Я парю один в небе». Длительность выполнения позы до 10—15 мин.

Терапевтический эффект: благоприятно воздействует на нервную систему, сердце, систему кровообращения; идеальный отдых для всех систем организма.

ПОЗА АЛМАЗА — ВАДЖРАСАНА



Поза используется как исходная для выполнения многих упражнений хатха-йоги.

Техника исполнения: сидеть на пятках, голова, шея, туловище на одной прямой; руки на коленях.

Терапевтический эффект: ликвидирует отложения солей, укрепляет колени, улучшает пищеварение, укрепляет уверенность в себе.

Задание на дом. Комплекс 1-й недели

1. Поза Ваджрасана — 1 мин.
2. Нижнее дыхание — 2—3 мин.
3. Шавасана — 10 мин.

Занятие 2

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана — 3 мин.
2. Анализ выполнения дома Ваджрасаны, нижнего дыхания, Шавасаны.
3. Освоение упражнений: упражнение после пробуждения ото сна, пальма, ролик, поза змеи, Йога Мудра, созерцательная поза для выработки положительного настроения — 30 мин.
4. Условия выполнения йоговского комплекса — 10 мин.
5. Задание на дом комплекса 2-й недели — 7 мин.
6. Выполнение комплекса 2-й недели — 20 мин.
7. Шавасана — 8 мин.

Упражнение после пробуждения — Сушумна кари шактивардхак

Только проснулись — внушение радости и счастья: «Я счастлив, я бодр, я жизнерадостен. Сейчас буду заниматься гимнастикой, чтобы укрепить свое здоровье, наполнить себя энергией, жизненной силой» — и делаем это упражнение в постели.

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение. Потягивание ног поочередно:

1. Потягивание пяткой вперед левой ногой, расслабление.

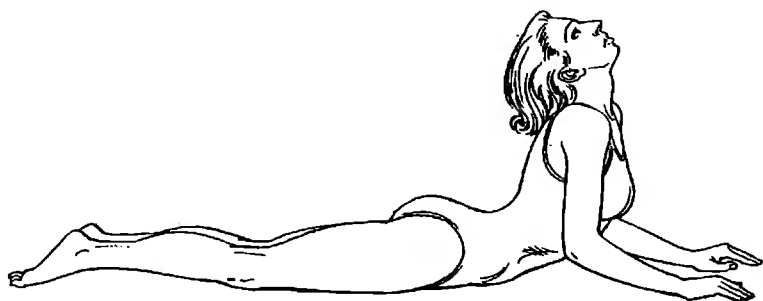
2. Потом потягивание пяткой вперед правой ногой, расслабление.

3. Потягивание двумя ногами.

Фиксация при потягивании — до 5 сек. Сделать упражнение 2—3 раза.

Терапевтический эффект: нормализует кровообращение, нормализует симпатическую нервную систему, снижает боли в пояснице.

ПОЗА ЗМЕИ — БХУДЖАНГАСАНА



Исходное положение: лежа лицом вниз, руки на уровне плеч в упоре ладонями вниз.

Исполнение: резкий выдох.

1. С одновременным полным йоговским вдохом поднимаем голову как можно выше.

2. Отводим плечи назад, напрягая мышцы спины; поднимаем плечи без помощи рук (руки используются только для того, чтобы туловище не соскальзывало на пол); живот прижат к полу, пупок не отрываем от пола.

3. В верхнем положении сжать ягодицы. Задержка дыхания на 7—12 сек., в течение которого поза сохраняется (в это время сжаты мышцы ягодиц).

4. Затем расслабить мышцы ягодиц, медленно выдохнуть и возвратиться в исходное положение (одновременно с выдохом).

Концентрация внимания: при вдохе, по мере прогибания, внимание скользит от щитовидной железы по позвоночнику к копчику. При выдохе внимание скользит от области копчика к щитовидной железе.

Терапевтический эффект:

1. Возрождает органы живота, изгоняет камни из почек (во время напряжения кровь из почек выдавливается, и при расслаблении свежая кровь втекает в почки, вымывая все отложения, — все это представить при выполнении упражнения).

2. Полезно для развития уверенности и ликвидации чувства неполноценности.

3. Устраняет цистит.

ПАЛЬМА

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина — прямая линия.

Выполнение:

1. Выдох.

2. Вдох с одновременным плавным поднятием прямых рук вверх, вытянуть позвоночник, встать на носки.

3. Зафиксировать это положение на носках 2—5 сек. (как бы стараться достать потолок).

Концентрация внимания на позвоночнике.

Терапевтический эффект: тонизирование организма.

Сделать упражнение 3 раза.

РОЛИК

Исходное положение: сесть, подтянуть обе ноги коленями к туловищу, обхватить их руками, пятки к ягодицам, ступни вместе (обхватить левой рукой запястье правой руки — для мужчин, для женщин — наоборот).

Исполнение: резко откинуться назад и так же резко вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.

Делать от 10 до 100 раз. Начинающим — до 10 раз.

Терапевтический эффект: дает гибкость позвоночника, укрепляет его. Лечит заболевания головного мозга; способствует улучшению сна; способствует освобождению от газов.

Ролик является единственной асаной, которую можно делать перед сном (перед сном хорошо делать также полное дыхание йогов).

ЙОГА МУДРА



Исходное положение: сидя в позе алмаза откинуть руки назад и правой рукой обхватить запястье левой (для мужчин — левой рукой запястье правой).

Выполнение: при выдохе медленно наклоняемся вперед, стремясь коснуться пола лбом (ягодицы от пола не отрывать). Задержаться в этом положении сколько можно.

Концентрируем свое внимание в упражнении на солнечном сплетении. С вдохом возвращаемся в исходное положение.

Терапевтический эффект: снятие жировых накоплений, тонизирование позвоночника; уверенность в себе увеличивается.

СОЗЕРЦАТЕЛЬНАЯ ПОЗА ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО НАСТРОЯ

Исходное положение: сидя в позе алмаза; дыхание произвольное, спокойное. Внимание на положительных оптимистических мысленных представлениях или формулах. Продолжительность выполнения позы 3—5 мин.

Условия выполнения йоговского комплекса:

1. Заниматься утром или вечером перед ужином.
2. В комнате должен быть свежий воздух.
3. Не должно быть запаха алкоголя или табака.
4. В комнате не должны непосредственно перед занятием вестись пустые разговоры.
5. Должна быть тишина: нужно сосредоточение.
6. Быть легко одетым.
7. Заниматься на твердом полу на коврик (а не на диване или матрасе); коврик должен быть личным: только ты им пользуешься.
8. Нельзя заниматься на полный желудок.

Задание на дом. Комплекс 2-й недели

1. Пальма — 3 раза.
2. Нижнее дыхание — 2—3 мин.
3. Упражнение после пробуждения — 1 раз.
4. Бхуджангасана — 3 раза.
5. Йога мудра — 3 раза.
6. Ролик — 10 раз.
7. Шавасана — 10 мин.

Занятие 3

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
 2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
 3. Выполнение дома комплекса 2-й недели. Выполнение упражнений: упражнение после пробуждения ото сна, поза пальмы, ролик, поза змеи, Йога мудра — 15 мин.
 4. Освоение новых упражнений: упражнение для укрепления мышц живота, полное йоговское дыхание, суставная гимнастика — 45 мин.
 5. Условия, при которых упражнения дают наибольший эффект.
- Правила выполнения йоговского комплекса — 15 мин.
6. Задание на дом комплекса 3-й недели — 7 мин.
 7. Выполнение комплекса 3-й недели — 20 мин.
 8. Шавасана — 8 мин.

Упражнение для укрепления мышц живота

Вариант 1.

Исходное положение: встать прямо, носки и пятки вместе, руки опущены вниз, спина прямая, смотрите перед собой.

Выполнение: одновременно с выдохом через нос втяните живот насколько можете, затем одновременно с вдохом выдвините его максимально вперед.

Сначала упражнение следует выполнять медленно, строго следя за синхронностью дыхания и движений живота. Лишь по мере освоения упражнения увеличивайте скорость движений живота.

Вариант 2.

Исходное положение: как и в предыдущем варианте, но верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45° , а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты.

Выполнение: выполняйте те же движения животом, как и в первом варианте.

Вариант 3.

Исходное положение: поставьте ноги на ширину плеч, согните ноги в коленях, туловище наклоните несколько вперед, а руками упритесь в колени («поза рыбака»). Смотрите перед собой, плечи держите развернутыми.

Выполнение: выполняйте движения животом (см. вариант 1).

Вариант 4.

Исходное положение и выполнение: повторяем вариант 3, но движение животом совершаем на задержанном после выдоха через нос дыхании столько, сколько сможем; медленный вдох, затем расслабление.

Терапевтический эффект:

1. Это упражнение тонизирует солнечное сплетение.
2. Сгоняет жир с живота.
3. Укрепляет мышцы нижней части живота.
4. Тонизирует нервы, управляющие движением кишечника.
5. Практически возрождается кишечник.
6. Устраняется опущение желудка, кишечника и органов гениталий.

Противопоказания: страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями должны делать упражнение осторожно (то же относится к страдающим болезнями желудка).

Для тех, у кого кишечник не функционирует нормально, дополнительно делать это упражнение перед обедом и ужином.

Полное йоговское дыхание

Известны 3 вида дыхания: верхнее, среднее, нижнее.

В верхнем дыхании принимает участие только верхняя часть груди и легких. При вдохе поднимаются ребра, ключицы и плечи, воздухом наполняются лишь некоторые отделы легких. Большая часть кислорода не достигает альвеол и не вступает в полезный газообмен. Так дышат обычно люди, не знакомые с физкультурой, ведущие малоподвижный образ жизни, а также те, кто страдает астмой, одышкой, носит тугий пояс или загружает до предела желудок. Этот вид дыхания йоги считают неполноценным, приводящим к различным заболеваниям дыхательного аппарата и всего организма. Тем не менее они используют его как упражнение для развития подвижности грудной клетки.

Выполнение: лечь на спину, ладони на пояснице, локти на коврик. Прогнуться в позвоночнике так, чтобы грудь поднялась вверх. Живот втянут, напряжен. Глубоко вдохнуть, расширив грудную клетку до предела, сделать паузу и медленно выдохнуть.

Повторить упражнение 12 раз.

При среднем дыхании, которое называется еще межреберным, воздухом наполняется средняя часть легких. Это дыхание напоминает верхнее дыхание — ребра немного поднимаются, а грудь расширяется, а также нижнее — приходит в движение диафрагма и выдвигается вперед живот. Тем не менее оно остается поверхностным.

Нижнее, или брюшное, дыхание выполняется нижней частью груди и легких. При этом живот совершает движения вперед и назад, а купол диафрагмы — вверх и вниз. Люди, которым приходится низко наклоняться над столом, когда они едят или читают, а также некоторые музыканты или певцы в основном «дышат животом».

Полное йоговское дыхание объединяет все три вида дыхания.

Полное дыхание приводит в действие весь дыхательный аппарат, все альвеолы и дыхательные мускулы. Оно обеспечивает оптимальное насыщение организма кислородом, стимулирует обмен веществ, увеличивает иммунные силы организма, оказывает благоприятное воздействие на эндокринную систему, излечивает от сердечных недугов.

Оно выполняется из любого положения — стоя, сидя, лежа и при ходьбе. После выдоха медленно вдыхать на счет 8 или 6, наполняя воздухом сначала нижнюю часть легких (живот выдвигается вперед), затем среднюю (расширяются ребра и грудь), наконец верхнюю (поднимаются ключицы). В этот момент живот рефлексивно подтягивается к позвоночнику. Сделать задержку в соответствии с выбранным ритмом, скажем, на счет 4, и начинать медленный выдох, сначала втягивая внутрь живот, затем опуская плечи, ребра, грудь. Эти волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и больших напряжений. После выдоха снова сделать паузу — задержку дыхания.

Основные правила выполнения йоговских упражнений дыхания:

1. Дыхание производить (вдох или выдох) через нос.
2. Перед вдохом сделать энергичный выдох.

3. Упражнение нужно делать сознательно с концентрацией внимания.

Нужно осознать, что в воздухе находится энергия, называемая праной, которая при дыхании усваивается нервными центрами организма, трансформирующими прану в вид энергии — «жизненная сила». Эта жизненная сила является источником жизни, жизне-способности организма.

Поэтому при полном йоговском вдохе нужно мысленно представлять, как прана (в виде серебристо-голубой субстанции) проходит через дыхательную систему и усваивается в солнечном сплетении, а на выдохе идет во все клеточки тела (укрепляя их), если выдох производится в упражнении «Полное йоговское дыхание». Если же выдох производится при выполнении асаны, то прана поступает в ту часть тела, на которой концентрируется внимание.

Очистительное дыхание

Выполнение: делается полный йоговский вдох и после секундной паузы — выдох через плотно сжатые губы порциями.

Терапевтический эффект: очистительное дыхание снимает напряжение и утомление дыхательной системы.

Суставная гимнастика

Упражнение 1.

Сидя на стуле поднять в замке руки над головой, пружиня на ягодицах, как бы поднимая себя с усилием прямо, влево, вправо (работая обеими ягодицами, правой, левой).

Упражнение 2.

Сидя на стуле, обнять себя левой рукой по поясу ладонью наружу и правой опереться о колено.

Развернуть туловище назад через левое плечо и дышать, набирая прану в область почек. Затем поменять руки и снова набрать прану в область почек.

При выдохе мысленно выбрасывать токсины из организма.

Упражнение 3.

Сидя на стуле, взяться сзади руками за локти (предплечья к туловищу не прижимать).

Наклоны с выдохом влево, вправо; спина прямая. Сознание на области почек.

Прану посылать при выдохе на растянутую часть.

Выполнять до признаков усталости.

Упражнение 4.

Сидя на стуле, вытянуть руки вперед и соединить их в обратном замке (вывернуть руки); затем в обратную сторону.

Упражнение 5.

Сидя на стуле, ставим руки на стол, кулаки рук сжаты. Правую ладонь, выпрямляя, с напряжением опустить на стол, а левая, сжатая в кулак, стоит на столе на локте.

Затем расслабиться.

Опускаем левую руку (как будто сжимая пружину).

Упражнение 6.

Ставим локти на стол на ширину плеч, скрещивая руки на груди (пальцы вместе в ладони), поджать живот, грудь втянуть, спина выгибается. Затем выпрямиться.

Упражнение 7.

Сидя на стуле, руки на коленях. Вращаем плечи сначала в одну сторону, потом в другую. Амплитуда движения как можно больше.

Упражнение 8.

Сидя на стуле, вытянуть руки и ноги вперед параллельно полу. Раздвигать их сначала в стороны, а затем вверх и вниз.

Темп менять.

Упражнение 9.

Сидя на стуле, положить на затылок ладони рук в замке.

Выполнять 2—5 раз. Сознание на вдохе движется от 4-го позвонка к щитовидной железе.

Суставная гимнастика развивает гибкость суставов и является подготовительной к выполнению асан.

Условия, при которых упражнения дают наибольший эффект:

1. Йоговские упражнения выполняются утром до завтрака или вечером перед ужином.

2. Если устали, предварительно отдохнуть в Шавасане.

3. При выполнении асан должен быть положительный настрой, для чего выполняется созерцательная поза. В позе алмаза, расслабив мышцы и удалив лишние мысли, сосредоточиваемся на понятии счастья, или красоты, или доброты. В результате нескольких минут выполнения этой позы улучшается настроение, возникают положительные мысли.

4. Как только встали с постели, нужно выпить стакан воды из графина (вода стоит в графине сутки), а затем опорожняем кишечник.

5. Затем принимаем контрастный душ: горячая вода, холодная вода, и так 3 раза. Это гигиеническая и закаливающая процедура. Одновременно контрастный душ подготавливает ваши суставы к выполнению йоговских упражнений.

Задание на дом. Комплекс 3-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Упражнение для укрепления мышц живота (4 варианта) — 1 раз.
3. Ролик — 10 раз.
4. Бхуджангасана — 2 раза.
5. Йога мудра — 2 раза.
6. Шавасана — 10 мин.

Занятие 4

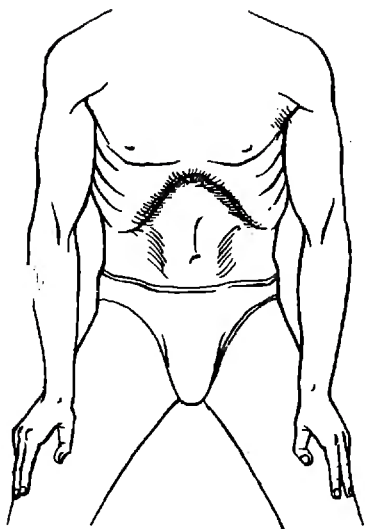
Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 3-й недели. Выполнение упражнений: полное йоговское дыхание, очистительное дыхание — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Уддияна Бандха, Капалабхати, Симхасана — 30 мин.
5. Сахар и его заменители. Использование цветочной пыльцы — 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 4-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 4-й недели — 25 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

УДДИАНА БАНДХА — ВТЯГИВАНИЕ И ВЗЛЕТ ЖИВОТА

«Бандха» переводится как «замок», «запирание».

Исходное положение: ноги на ширине плеч (даже чуть шире для устойчивости положения).



Выполнение: полный йоговский вдох с одновременным поднятием вверх рук. Затем резкий энергичный «ха» — выдох через рот (выводится полностью весь остаток воздуха; можно и носом выдыхать).

На паузе после выдоха: подтянуть мышцы диафрагмы (внутренности поднимаются вверх к позвоночнику) максимально внутрь и вверх. При этом колени чуть согнуты, ладони положены в область паха.

Выполнить подбородочный замок (или шейный замок) Джаландхара Бандха: подбородок — в яремную выемку. Задержка около 15 сек. (затем постепенно прибавлять по 1 сек. в день).

Снять замок, а потом медленно и плавно вдыхать.

Концентрация внимания: на нижней и воротной вене. Представить, что перезаряжается солнечное сплетение, кровь начинает энергично циркулировать, в результате — отсос крови от этих двух важных вен.

Терапевтический эффект: улучшает кровообращение, улучшает работу кишечника.

КАПАЛАБХАТИ

Соотношение вдоха и выдоха по длительности 3:1.

Упражнение выполняется в любой сидячей позе, а также из положения стоя. Его характерная черта — отсутствие задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Сосредоточить внимание на полости носа. Выдохнуть, сделать вдох и сразу же резко выдохнуть воздух из легких, одновременно сокращая мышцы живота. Снова вдохнуть, расслабить брюшной пресс и так же быстро и шумно выдохнуть.

Практически вдох происходит автоматически, он пассивен, основное внимание уделяется выдоху.

ВАРИАНТ КАПАЛАБХАТИ

Сделать вдох через нос, затем, закрыв средним пальцем правой руки левую ноздрю, выполнить Капалабхати через правую ноздрю. Снова вдохнуть через нос и, закрыв правую ноздрю большим пальцем, выполнить упражнение через левую ноздрю.

Терапевтический эффект: хорошо развивает дыхательные мышцы, диафрагму и легкие. Оказывает благоприятное воздействие на нервную и пищеварительную системы. Массирует органы брюшной полости.

ПОЗА ЛЬВА — СИМХАСАНА

Исходное положение: поза алмаза.

Выполнение: сделать выдох, затем — полный йоговский вдох.

1. Вместе с выдохом высунуть язык наружу, напрячь все мышцы и растопырить пальцы.
2. Убрать язык к нёбу, челюсть вперед.
3. Снова высунуть язык на несколько секунд.
4. Язык убрать к нёбу, челюсть вперед.
5. Снова выдвинуть язык на короткое время.

Затем расслабить все мышцы. Повторить так несколько раз. Глаза открыты, глазные яблоки «закатываются» ко лбу.

Концентрация внимания на щитовидной железе.

Терапевтический эффект: благотворно влияет на кровообращение в носоглотке и миндалинах, в бронхах и пищеводе (способствует сохранению и улучшению работы всех вышеназванных органов). Особенно эффективна при ангине; полезна людям с дефектами речи.

Вариант

Во время высовывания языка рычать (на выдохе).

Дополнительный терапевтический эффект: тонизируется система эндокринных желез.

Сахар и его заменители

Сахар — концентрат, а организм не приспособлен потреблять чистый концентрат. Употребление сахара ведет к возникновению множества болезней: диабет, болезни эндокринной системы, склероз и т. д. Сахар стараться употреблять как можно меньше. Кроме того, все, содержащее сахар (варенье, пирожное, пряники, конфеты, печенье и т. д.), должно быть ограничено в употреблении.

Заменители сахара: самый лучший заменитель — мед, если нет меда — сухофрукты, но в сухофруктах, продаваемых в магазинах (фабричного производства), есть сера, оказывающая вредное воздействие на организм. Поэтому сухофрукты перед употреблением следует пропаривать в дуршлаге на пару.

Сахар есть во фруктах (фруктоза). Свежие фрукты являются отличным заменителем сахара.

Мед дорогой, и применять его целесообразно как лечебный продукт. В качестве заменителя сахара можно использовать искусственный мед. Способ его приготовления: перемешать 100 г обычного сахарного песка и 150—200 г кипяченой воды, подогреть не сильно (до 80°); при подогревании размешать, чтобы сахар окончательно растворился. Остудить немного, добавить 80—100 г меда. Затем вылить массу в термос, закрыть бумагой (можно поставить на батарею) и держать 4 дня.

Через 4 дня посмотреть. Должна получиться масса, сходная с медом: запах меда, цвет меда (на рынке иногда продают такой «мед»).

Употреблять этот продукт в количестве не более 50 г в день.

Использование цветочной пыльцы

Пыльца продается в виде порошка, гранул, в смеси с медом.

Пыльца — это мужской элемент цветка. Содержит различные аминокислоты. Кроме аминокислот в пыльце содержатся различные витамины, роль которых в функциях всех органов чрезвычайно велика и известна.

Действие пыльцы универсально: благотворно влияет на функцию желудка и кишечника, восстанавливает аппетит, помогает в случаях, не подлежащих другим видам лечения, применяется при неврозах и нервной депрессии, неврастении, заболеваниях предстательной железы, диабете. Хорошие результаты отмечены при введении в пищу цветочной пыльцы выздоравливающим после тяжелых заболеваний: повышается содержание гемоглобина

в крови, улучшается самочувствие и общее состояние.

В качестве лечебно-стимулирующего воздействия применяют одну-две чайные ложки цветочной пыльцы в день, лучше до еды.

Задание на дом. Комплекс 4-й недели

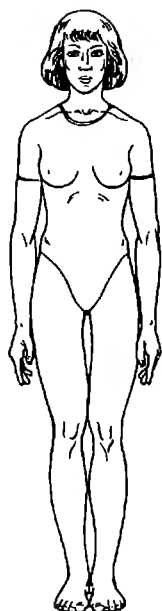
1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Капалабхати — 3 раза.
3. Симхасана — 3 раза.
4. Уддияна Бандха — 3 раза.
5. Бхуджангасана — 3 раза.
6. Йога мудра — 3 раза.
7. Шавасана — 10 мин.

Занятие 5

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 4-й недели. Выполнение упражнений: Капалабхати, Уддияна Бандха, Симхасана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Тадасана, Випарита Карани, Бхастрика, «Ха» — дыхание стоя — 30 мин.
5. Ограничения в питании. Салаты. Важность положительного настроения при выполнении йоговского комплекса и в повседневной жизни — 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 5-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 5-й недели — 25 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПОЗА ГОРЫ — ТАДАСАНА



Встать прямо, ноги вместе. Подтянуть живот, выпрямить грудь. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть прямо перед собой. Внимание на талии. Находиться в позе 1—2 мин.

Поза позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку, является исходной позицией для выполнения других упражнений.

ВИПАРИТА КАРАНИ

Исходное положение: лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища.

Техника выполнения: с вдохом поднимаем ноги до угла 90° , затем поднимаем таз, помогая себе руками. Фиксировать пятки на уровне глаз. Туловище опирается только на локти (при поддержке ягодиц руками). Голову от пола не отрывать, не касаться подбородком груди.

Дыхание произвольное, не стараться дышать животом — нижним дыханием.

Концентрация внимания на органах таза. Если необходимо улучшить состояние кожи лица, то внимание на лице.

Терапевтический эффект: улучшает обмен веществ, оздоравливает органы таза, укрепляет память, улучшает цвет лица.



КУЗНЕЧНЫЕ МЕХА — БХАСТРИКА

Исходное положение: поза алмаза.

Техника выполнения: туловище, плечи и голова находятся на одной прямой линии. Смотрите прямо перед собой и делайте сначала медленно, а затем все быстрее резкие выдохи и вдохи через нос по 5—15 раз (считая вдох и выдох за один раз).

Вариант: выполняется так же, только вдох и выдох нужно делать попеременно через разные ноздри: один раз вдох и выдох — левой ноздрей, затем правой, и т.д.

Терапевтический эффект: укрепляет и нормализует работу легких, предотвращает плеврит, помогает при лечении туберкулеза. Оказывает благоприятное воздействие на центральную нервную систему, спинной мозг, вызывает прилив энергии.

«ХА» — ДЫХАНИЕ СТОЯ

Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч.

Техника выполнения: глубоко вдохнуть, медленно поднимая прямые руки над головой. Задержать дыхание на несколько секунд, затем резко наклониться вперед, опустить руки и, сокращая мышцы живота, выдохнуть через рот, произнося слог «ха».

Возвращаясь в исходное положение, сделать медленный глубокий вдох, поднять руки над головой, затем медленно выдохнуть через нос, одновременно опуская руки вниз.

Концентрация внимания: на задержке дыхания после вдоха представить, что в руках находится сосуд или мешок с нашими неприятностями, с тем, что осложняет жизнь. С выдохом «ха» бросаем сосуд с

горы, этот сосуд катится по склону горы, разбивается, содержимое уничтожается, исчезает. На душе становится спокойнее.

Ограничения в питании

1. Ограничить употребление мяса. Свести употребление мяса до одного раза в день.

2. Наполняйте желудок не полностью. Встав из-за стола, вы должны хотеть еще немного поесть.

Пищу тщательно пережевывайте. Внимание должно быть направлено на процесс употребления пищи.

Салаты

Перед обедом и перед ужином есть сырые салаты: летом и осенью из огурцов, помидоров, зелени; весной и зимой из моркови, свеклы, капусты, яблок, натертых на крупной терке. В салат добавлять сок лимона или растительное масло — 1 ложку.

Важность положительного настроения при выполнении йоговского комплекса

Положительный настрой очень важен при выполнении и перед выполнением комплекса.

Если перед выполнением упражнений не достигнут положительный настрой, то эффекта от занятий может и не быть.

Если вы подавлены, плохо настроены, то йогой заниматься нет смысла. Нужно предварительно настроиться положительно, для чего сделать несколько раз

упражнение «Ха» — дыхание стоя (или лежа) или созерцательную позу.

Очень важен положительный настрой и в повседневной жизни. Нужно смотреть на жизнь как на самосовершенствование. Этот процесс имеет периодические подъемы и спады, но интегральная линия идет вверх.

Нужно каждый день представлять как шаг к достижению цели, к улучшению своего здоровья (может быть, не каждый день, а 1 раз в неделю производить анализ своего состояния, представив, что вы стали лучше, вы приближаетесь к выздоровлению).

Чтобы не снизить этот положительный настрой, не делитесь с людьми, не занимающимися йогой, своими впечатлениями о занятиях. Они, возможно, будут разубеждать вас, это вызовет сомнение, снизит положительный настрой, и эффект от занятий снизится.

Лучше если в семье муж и жена занимаются вместе. Это сохраняет положительный настрой.

Задание на дом. Комплекс 5-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. «Ха» — дыхание стоя — 3 раза.
3. Бхастрика — 3 раза.
4. Ролик — 10 раз.
5. Уддияна Бандха — 3 раза.
6. Випарита Карани — 3 раза.
7. Шавасана — 10 мин.

Занятие 6

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.

3. Анализ выполнения дома комплекса 5-й недели. Выполнение упражнений: Випарита Карани, Бхастрика, «Ха» — дыхание стоя — 15 мин.

4. Освоение новых упражнений: «Ха» — дыхание лежа, Сарвангасана — 30 мин.

5. Использование весенних трав в лечении и питании. Хлеб — 25 мин.

6. Задание на дом комплекса 6-й недели — 7 мин.

7. Выполнение комплекса 6-й недели — 25 мин.

8. Шавасана — 8 мин.

«ХА» — ДЫХАНИЕ ЛЕЖА

Исходное положение: лежа на спине.

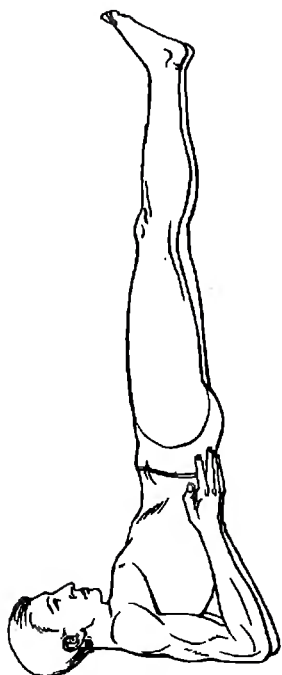
Техника выполнения: медленно поднять руки и положить их на коврик за головой. Задержать дыхание на несколько секунд, затем быстро подтянуть ноги, резко согнуть их в коленях, обхватить руками и нажать бедрами на живот, выдыхая через рот и произнося слово «ха». После нескольких секунд сделать медленный вдох, поднять руки над головой, а ноги вертикально вверх. Выдержав паузу, спокойно, но через нос выдохнуть, опустив руки и ноги. Полностью расслабиться.

Концентрация внимания такая же, как в «Ха» — дыхании стоя.

ПОЗА СВЕЧИ (БЕРЕЗКА) — САРВАНГАСАНА

Исходное положение: лечь на спину, вытянувшись полностью с расслабленными мускулами.

Выполнение:



1. Сделав полный выдох, с плавным вдохом поднимаем ноги плавно и медленно под углом 90° к туловищу.

2. Выполняем Випарита Карани.

3. Вытягиваются ноги прямо, перпендикулярно полу.

Прижимается подбородок к груди — подбородочный замок Джаландхара Бандха.

Помнить при этом:

а) грудь прижимается к подбородку, а не подбородок к груди (голова не отрывается от пола во время выполнения асаны);

б) задняя часть шеи и плеч касаются пола.

Дышите медленно животом.

Начинающим находиться в этой позе не более 30 сек., последующие дни прибавлять по 5 секунд ежедневно, доведя длительность выполнения позы до 1—5 мин. По завершении асаны согните ноги в коленях и медленно их опустите.

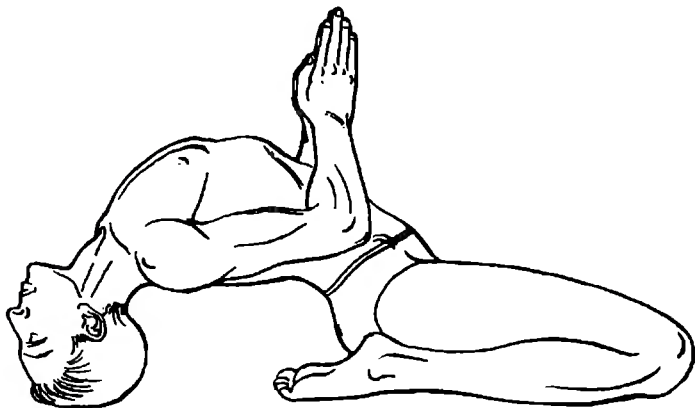
Сразу после Сарвангасаны, чтобы получить от нее максимальную пользу, нужно выполнить Матсиасану (позу рыбы), как контрпозу.

Концентрация внимания на щитовидной железе.

Терапевтический эффект: тренирует тонус кровеносных сосудов мозга; отдыхает сердце; легкие и органы, расположенные в области горла (щитовидная, околотитовидная, миндалевидные железы), получают дополнительный приток крови, а следовательно, и дополнительное питание. Асана благоприятно воздей-

ствует на центральную нервную систему; люди, страдающие бессонницей, получают при выполнении Сарвангасаны значительное облегчение. Нормализуется работа желудочно-кишечного тракта и органов брюшной полости.

ПОЗА РЫБЫ — МАТСИАСАНА



Исходное положение: сидя в Ваджрасане.

С помощью рук и локтей наклонять тело назад до тех пор, пока голова не коснется макушкой коврика. Выдохнуть; выгнуть спину, подняв шею и грудь, голову приблизить как можно ближе к пяткам, руками взяться за лодыжки. Внимание: на солнечное сплетение и в область сердца. Находиться в позе от 30 секунд до 1 минуты. Со вдохом возвратиться в исходное положение, лечь, расслабиться.

Вариант: поза выполняется из положения лежа, ноги прямые на полу.

Терапевтический эффект: стимулирует работу органов брюшной полости, укрепляет мышцы живота,

ног, помогает в лечении ишиаса, запора, диспепсии, исправляет дефекты позвоночника, активизирует работу нервной, эндокринной и кровеносной систем.

Поза рыбы выполняется обычно после перевернутой асаны. В этом случае длительность выполнения позы рыбы — половина длительности перевернутых асан.

Использование весенних трав в оздоровлении и питании

1. Первоцвет («баранчики», «барашки» — в народе) — желтенькие цветы барашками. Появляются ранней весной в лесу.

Приготовление: из свежих листьев приготавливают салат. Приятен на вкус. Много витамина С.

2. Одуванчик лекарственный цветет с мая по август. Применяются листья и корни.

Приготовление: отвар — несколько листьев залить кипяченой водой (кипятком или горячей), дать настояться 30—40 минут и принимать по 3 чашки в день (перед завтраком, обедом и ужином).

Отвар особенно хорош при лечении кожных болезней.

Сок получают с помощью соковыжималки или деревянной ступки (используются листья, но можно использовать и стержни), пьют 50—100 г сока в день.

Особенно хорош сок как кровоочистительное средство и как мочегонное средство при лечении мочекаменных болезней.

Способ приготовления настоя корней.

1 чайная ложка измельченных корней на 1 стакан кипятка. Настой корней принимается 3—4 раза в день по 50 г за 30 мин. до еды.

Из листьев весенних трав (одуванчика, крапивы, подорожника), а также весенних листьев липы и березы можно делать салаты. Эти салаты очень полезны, являются источниками многих витаминов.

Хлеб

Белый хлеб, по существу, искусственный продукт. При получении муки для белого хлеба снимается наиболее ценная верхняя часть зерна. Употреблять хлеб бородинский, рижский. Наиболее полезен хлеб с отрубями: булочки «Здоровье» и «Докторская».

Задание на дом. Комплекс 6-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 1 раз.
2. «Ха» — дыхание лежа — 3 раза.
3. Бхуджангасана — 3 раза.
4. Йога мудра — 2 раза.
5. Сарвангасана — 3 раза.
6. Матсиасана — 2 раза.
7. Шавасана — 10 мин.

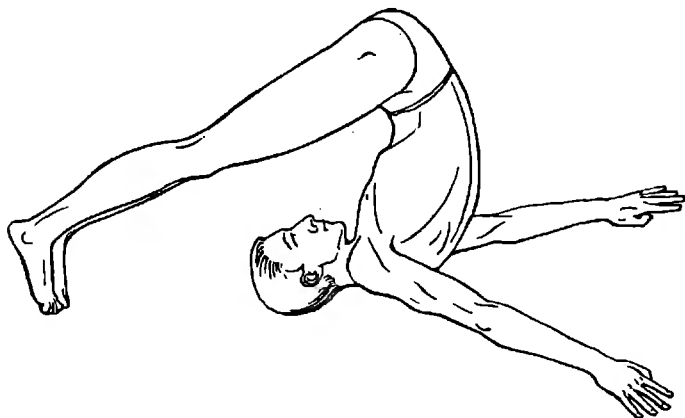
Занятие 7

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 6-й недели. Выполнение упражнений: «Ха» — дыхание лежа, Матсиасана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Сукх Пурвак, упражнение для укрепления нервной системы, Халасана — 30 мин.

5. Соль и ее заменители. Проросшая пшеница — 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 7-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 7-й недели — 25 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПОЗА ПЛУГА — ХАЛАСАНА



Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела ладонями вниз.

Техника выполнения: с выдохом медленно поднять прямые ноги вверх до образования прямого угла с полом. Затем согнуть туловище и опустить ноги за голову, касаясь пальцами коврика. Вытянуть ноги как можно дальше назад, стараясь не сгибать их в коленях. Вес тела перемещается к верхней части позвоночного столба. Руки остаются в том же положении, вытягиваясь таким образом в противоположном направлении. Это обеспечивает полное растягивание спины. Внимание на позвоночнике. Находиться в позе от 30 сек. до 1—2 мин.

Терапевтический эффект: нормализует обмен веществ, благоприятно воздействует на половые железы, поджелудочную железу, а также на печень, селезенку, почки.

СУКХ ПУРВАК

Исходное положение: сидя в удобной позе, а именно: в одной из лотосовых поз или в Ваджрасане (можно сидя на стуле).

Спина (позвоночный столб), шея, голова составляют прямую линию (это обязательное условие).

Выполнение: прижать указательный палец правой руки к центру лба, большим пальцем зажать правую ноздрю. Сделать полный выдох через левую ноздрю.

1. Сразу же начать полный вдох (плавный, медленный, без резких движений) через левую ноздрю. По окончании вдоха закрыть ноздрю средним пальцем правой руки.

2. Пауза на входе (выполняем паузу в 4 раза большую, чем вдох).

Для лучшей блокировки носа рекомендуется блокировка и правой ноздри (чтобы не было утечки воздуха). Рот плотно сжат.

Освободить правую ноздрю и выполнить медленный ровный выдох (в 2 раза длиннее вдоха).

3. Выдох закончился, немедленно тотчас же сделать вдох через правую ноздрю по той же формуле.

Для начинающих — не более 3-х циклов (цикл: вдох, выдох, задержка).

Сосредоточение: на выводе токсинов из области мозга.

Это упражнение выполняется перед ответственной умственной работой.

Упражнение для укрепления нервной системы

Исходное положение: Тадасана.

Техника выполнения: расставить ноги на ширине плеч. Сделать вдох, вытянуть руки перед собой ладонями вверх. Сжать кулаки, согнуть руки в локтях, подвести их к плечам. С напряжением разогнуть руки, снова быстро согнуть. Сделать несколько раз, не прерывая задержки дыхания. Затем наклониться вперед, сделать выдох, одновременно расслабляясь и опуская руки вниз.

Терапевтический эффект: повышает сопротивляемость нервной системы; дает уверенность в себе при встречах с другими людьми.

Соль и ее заменители

Соль нужно употреблять как можно меньше: картошку, кашу, яйца, овощи и салаты из овощей не солить. В качестве заменителей соли может использоваться чеснок, морская капуста.

Проросшая пшеница

Введение в рацион питания проросшей пшеницы оказывает оздоравливающее и омолаживающее воздействие на организм, так как в ней содержится ряд питательных веществ и различных ферментов, стимулирующих жизнедеятельность организма, оптимизирующих обмен веществ, укрепляющих нервную систему.

Проросшая пшеница употребляется для восстановления жизненного тонуса, для более быстрого выхода из состояния недомогания после перенесенной болез-

ны, для укрепления органов дыхательной системы (и особенно легких), для укрепления зубов, для улучшения состояния волос и восстановления их естественного цвета.

Способ приготовления каши из проросшей пшеницы следующий.

За 22—24 часа до приготовления каши или киселя зерно пшеницы, из расчета 50—100 граммов на человека, тщательно промывается холодной водой. При этом мусор и сорняки, как более легкие компоненты, в самом начале промывки всплывают и должны быть смыты вместе с водой. Воду в промытой пшенице оставляют в таком количестве, чтобы она была на уровне верхнего слоя зерна, но не покрывала его сверху.

Сосуд с пшеницей ставят в теплое место и прикрывают не очень плотной полотняной или бумажной салфеткой. По истечении указанного времени проросшее зерно пшеницы (о чем судят по наличию появившихся ростков до 1 мм длиной) несколько раз промывают холодной водой, а затем пропускают через мясорубку или измельчают в кофемолке и сразу же засыпают в сосуд с только что вскипяченным молоком, а при его отсутствии — с кипятком. Ориентировочная пропорция 1:1 или другая — в зависимости от желаемой концентрации.

В кашу или кисель добавляют по вкусу сахар (лучше — мед), а сливочное масло добавляют по одной чайной ложке на порцию пшеницы в 50—100 граммов. Кипятить кашу недопустимо. Ее необходимо лишь остудить до желаемой температуры в сосуде, прикрытом крышкой, а затем сразу употребить в пищу.

Кашу можно заваривать лишь в эмалированной, керамической или стеклянной кастрюльке.

Задание на дом. Комплекс 7-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Бхастрика — 3 раза.
3. Сукх Пурвак — 3 раза.
4. Упражнение для укрепления нервной системы — 2 раза.
5. Ролик — 10 раз.
6. Халасана — 3 раза.
7. Матсиасана — 2 раза.
8. Шавасана — 10 мин.

Занятие 8

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 7-й недели. Выполнение упражнений: Сукх Пурвак, упражнение для укрепления нервной системы, Халасана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Падахастасана, Врикасана, Пашимоттанасана, поза героя — 35 мин.
5. Питье воды — 20 мин.
6. Задание на дом комплекса 8-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 8-й недели — 25 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПАДАХАСТАСАНА

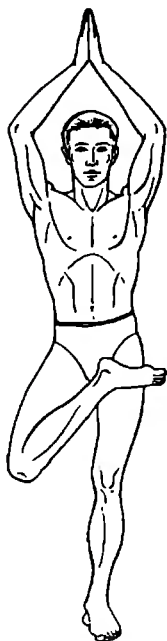
Исходное положение: Тадасана.

Техника выполнения: с полным выдохом наклоняемся, не сгибая ног в коленях; кладем ладони рук на ступни ног, голову приближаем к коленям. В конце

выдоха касаемся лбом колен. Находимся в позе на задержке после выдоха сколько возможно; с полным йоговским вдохом распрямляемся, при этом руки скользят вверх по ногам.

Концентрация внимания на пояснице.

Терапевтический эффект: тонизирует органы брюшной полости, делает более эластичным позвоночник.



ПОЗА ДЕРЕВА — ВРИКАСАНА

Исходное положение: Тадасана.

Техника выполнения:

1. Согнуть левую ногу в колене, взять стопу руками, положить ее на правое бедро (согнутое колено должно находиться в плоскости тела).

2. Ладони соединить и поднять руки над головой. Внимание на пояснице.

Позу выдержать от 1 до 2 минут.

3. Вернуться в исходное положение.

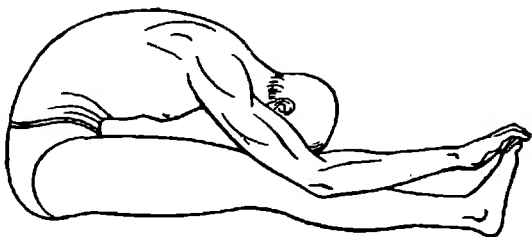
Повторить упражнение правой ногой.

Терапевтический эффект: укрепляет вестибулярный аппарат, вырабатывает уверенность в себе.

ПАШИМОТГАНАСАНА

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе.

Техника выполнения: с полным йоговским вдохом прямые руки кладем за голову ладонями вверх. С полным йоговским выдохом сгибаемся в области паха до касания лбом колен и касания пальцами рук пальцев ног (взяться пальцами рук за пальцы ног). Ноги не

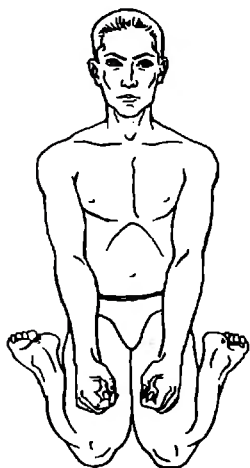


сгибать в коленях. Задержка на выдохе столько, сколько можете. Затем с вдохом возвращаемся в исходное положение.

Внимание на солнечное сплетение.

Терапевтический эффект: благоприятно воздействует на органы таза, лечит простатит, укрепляет солнечное сплетение.

ПОЗА ГЕРОЯ — ВИРАСАНА



Исходное положение: Ваджрасана.

Техника выполнения: развести ступни врозь и сесть так, чтобы таз оказался на коврик, а ступни по бокам бедер. Носки обращены назад, кисти рук держать на коленях ладонями вверх. Спина прямая. Внимание на ногах. Находиться в позе примерно минуту. Применяется как исходная поза для тренировки дыхания, концентрации внимания и медитации.

Терапевтический эффект: помогает при лечении ревматизма, подагры, плоскостопия, солевых шпор на пятках; снимает боли в коленях.

Питье воды

Человеку необходимо определенное количество жидкости для сохранения своего здоровья. Лица, мало поглощающие жидкость, почти все страдают от недостатка крови, имеют вид малокровных людей, кажутся бледными, анемичными. Кожа у них почти всегда бывает сухой, и они весьма редко потеют. Они кажутся нездоровыми, с виду напоминают засохший плод, нуждающийся в соке. Почти всегда они страдают расстройством пищеварения, а это, в свою очередь, вызывает массу других недугов. Их прямая кишка отличается загрязнением. Организм вынужден постоянно поглощать испорченные продукты, находящиеся там, и он стремится освободиться от них при помощи дыхания с дурным запахом, ненормального потения и мочевыделения. Тело человека наполнено разными ядовитыми веществами, которые природа не в состоянии удалить через почки и кожу, если не поступает достаточного количества воды. Нет ничего удивительного, если прямая кишка человека наполнена ядовитыми веществами и природа не имеет возможности удалить их нормальным путем, потому что нет достаточного количества воды.

При малом употреблении воды у человека появляется недостаток в слюне и желудочном соке, потому что в таком случае природа не может вырабатывать их в полной мере. То же самое можно сказать относительно крови.

В течение дня в перерывах между приемами пищи нужно выпивать около литра воды (800—1000 мл). Температура воды около 12 градусов. Вода сырая, отстоянная сутки в графине. Пить маленькими глотками, задерживая каждый глоток несколько секунд, медленно представляя, что вы извлекаете из воды прану.

Задание на дом. Комплекс 8-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Капалабхати — 3 раза.
3. Поза героя — 3 раза.
4. Врикасана — 3 раза.
5. Падахастанасана — 3 раза.
6. Бхуджангасана — 2 раза.
7. Пашимоттанасана — 3 раза.
8. Матсиасана — 2 раза.
9. Шавасана — 10 мин.

Занятие 9

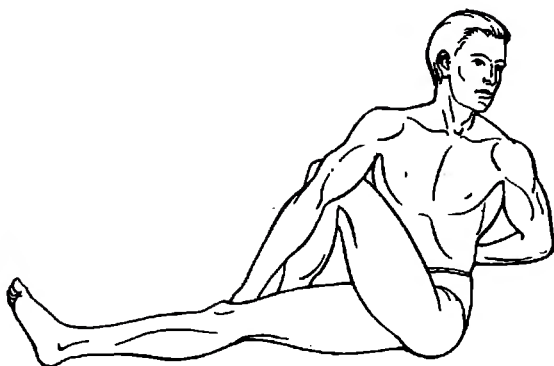
Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 8-й недели. Выполнение упражнений: Врикасана, Падахастанасана, Пашимоттанасана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Вакрасана, Антракумбхака, возбуждение легочных клеток, расширение грудной клетки, растягивание ребер — 30 мин.
5. Витамины в продуктах. Способы набора праны — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 9-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 9-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ВАКРАСАНА

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми ногами.

Выполнение: подтянуть к себе правую ногу так, чтобы колено крепко прижалось к животу и груди;



перенести правую ногу через левое бедро и поставить ее подошвой ступни на пол около левого бедра. Правая рука затягивается позади спины, а левая помещается перед правой ногой таким образом, чтобы левая подмышечная впадина надавливала на правое колено в заднем направлении.

Сознание на позвоночнике. Находиться в позе 20—30 секунд.

Сделать позу в противоположном направлении.

Терапевтический эффект: исправляет искривление позвоночника, благоприятно воздействует на печень, селезенку, желчный пузырь.

Задержка дыхания на вдохе — Антракумбхака

Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: делаем полный йоговский вдох, и далее — задержка дыхания настолько, насколько возможно. Энергичный выдох через рот с «ха». Сделали очистительное дыхание.

Терапевтический эффект: развивает дыхательные мускулы, укрепляет легкие.

Возбуждение легочных клеток

Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: во время полного йоговского вдоха ударять кончиками пальцев по всей поверхности груди. На задержке после вдоха в течение 10—15 сек. ударять ладонями рук по груди в различных местах. Затем полный йоговский выдох. Сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект: пробуждает, восстанавливает все клеточки легких.

Растягивание ребер

Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: сделать полный йоговский вдох. Прижать грудную клетку ладонями рук (большие пальцы обращены к спине, остальные пальцы — к передней части груди). С выдохом сжимать грудь с боков ладонями рук (с умеренным усилием).

Терапевтический эффект: укрепляются и становятся более эластичными ребра грудной клетки.

Расширение грудной клетки

Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: с полным йоговским вдохом вытянуть руки вперед, сжать пальцы рук в кулак. На задержке дыхания отвести руки назад с сжатыми кулаками и повторить это несколько раз. Сделать полный йоговский выдох, затем очистительное дыхание.

Терапевтический эффект: развивает и укрепляет грудную клетку.

Витамины в продуктах

Садовые ягоды и фрукты содержат меньше витаминов, чем дикорастущие ягоды и фрукты.

Из дикорастущих наиболее богаты витаминами: рябина (содержит большое количество витамина А), черноплодная рябина (присутствует очень нужный организму витамин Е), калина, боярышник, шиповник.

В яблоках содержится в основном два вида витаминов — С и Р.

Важное значение в деятельности организма играет витамин Е. Он содержится в следующих продуктах: ягодах облепихи, ягодах черной рябины, кукурузном масле, хлопковом масле.

Много витамина С содержится в черной смородине. В засахаренном состоянии витамин С сохраняется в течение года. Поэтому следует употреблять протертые с сахаром ягоды черной смородины.

Способы набора праны

Прана легко поддается направленным на нее мыслям и желаниям, как в тех случаях, когда человек хочет притянуть к себе побольше праны, так и в тех случаях, когда он хочет вобрать ее в себя. Поэтому количество праны, вбираемой в себя человеком, может быть сильно увеличено. Вообще говоря, мысль, желание или ожидание, лежащие на душе у человека, сами по себе увеличивают количество праны. И подобным же образом воля или желание человека, увеличив количество праны, которой насыщена посылаемая мысль, значительно увеличивают силу действия этой мысли на других и на самого себя. Го-

воря яснее, если человек, в то время когда он дышит, пьет или ест, будет составлять умственный образ поглощения праны, т.е. рисовать себе картину того, как его организм поглощает прану, он этим приведет в действие некоторые оккультные силы, на основании которых из вводимой в организм материи действительно освобождается большое количество праны, и в результате организм получает большое усиление, увеличение своей жизненной силы. Вспомним, как мы выполняем полное йоговское дыхание. При вдохе мысленно рисуем себе, что поглощаем большое количество праны, а на выдохе посылаем прану в запасник энергии — солнечное сплетение. В результате мы чувствуем прилив сил. Подобным же образом выпейте стакан воды небольшими глотками, рисуя себе, что вы извлекаете из воды содержащуюся в ней прану, и вы получите такой же результат, как и в первом случае.

Точно так же во время еды медленно пережевывайте пищу, держа в уме, что вы стараетесь извлечь из пищи прану, какая в ней есть, и вы получите гораздо большее подкрепление и усиление от пищи, чем обыкновенно.

Задание на дом. Комплекс 9-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Сукх Пурвак — 3 раза.
3. Антракумбхака — 3 раза.
4. Возбуждение легочных клеточек — 3 раза.
5. Растяжение ребер — 3 раза.
6. Растяжение грудной клетки — 2 раза.
7. Вакрасана — 3 раза.
8. Сарвангасана — 2 раза.
9. Матсиасана — 2 раза.
10. Шавасана — 8 мин.

Занятие 10

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 9-й недели. Выполнение упражнений: Антракумбхака, возбуждение легочных клеток, растяжение ребер, расширение грудной клетки — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: поза змеи с поворотом головы, Салабхасана, Ардха Салабхасана — 30 мин.
5. Составление рациона питания — 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 10-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 10-й недели — 25 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПОЗА ЗМЕИ С ПОВОРОТАМИ ГОЛОВЫ

Исходное положение: лежа лицом вниз положить ладони на пол пальцами вперед на уровне плеч.

Техника выполнения: со вдохом, опираясь на руки, плавно поднять верхнюю половину корпуса и голову вверх и отклонить их как можно дальше назад. Нижняя часть живота, бедра, колени, пальцы ног прижаты к полу, ноги вместе.

Внимание сначала на щитовидной железе, потом на нижней части позвоночника.

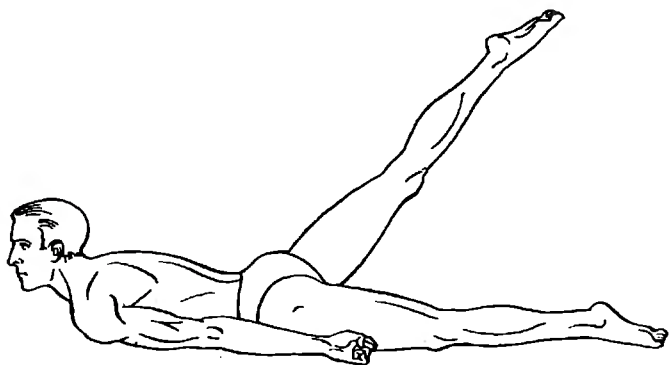
На задержке после вдоха сжать ягодицы и повернуть голову влево так, чтобы увидеть пятку правой ноги (одновременно скручивая позвоночник влево), затем аналогичным способом повернуть голову вправо. В позе находиться 15—20 сек. Расслабить мышцы

ягодиц и с выдохом опустить туловище, а затем голову в исходное положение.

Внимание на выдохе: скользит от области копчика до щитовидной железы.

Терапевтический эффект: стимулирует работу щитовидной железы, почек, селезенки, половых органов, развивает гибкость позвоночника и устраняет сутулость. Способствует лечению прострелов, болей в мышцах спины, предотвращает образование камней в почках.

ПОЗА КУЗНЕЧИКА — САЛАБХАСАНА



Исходное положение: лежа лицом вниз. Ноги вместе, руки вытянуть вдоль тела, пальцы сжать в кулаки.

Техника выполнения: сделать глубокий вдох и, задержав дыхание и опираясь на кулаки, поднять прямые ноги как можно выше. Внимание на позвоночнике. Находиться в асане столько времени, сколько хватит сил. Возвратиться в исходное положение и сделать выдох.

Терапевтический эффект: тонизирует сердечно-сосудистую систему, диафрагму, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы тела, улучшает работу легких.

АРДХА САЛАБХАСАНА

Техника выполнения: аналогична технике выполнения Салабхасаны, только ноги поднимаются в Ардха Салабхасане поочередно.

Терапевтический эффект: такой же, как и в Салабхасане.

Составление рациона питания

При определении рациона питания следует учитывать климатические условия, характер работы, возраст.

Уровень энергетических затрат определяется через килокалории (Ккал) на 1 кг веса в течение 1 часа.

Во сне человек тратит 0,93 Ккал, при чтении вслух — 1,5 Ккал, при исполнении домашней работы — 2—3 Ккал, при ходьбе — 4,2 Ккал, при быстрой ходьбе — 10 Ккал.

Энергетические ценности основных пищевых продуктов:

1 г углеводов дает 4,1 Ккал;

1 г жиров дает 9,3 Ккал;

1 г белков дает 4,3 Ккал.

Рацион необходимо составлять таким образом, чтобы в сутки получать от питания 2000—3000 Ккал.

Калорийность пищи и энергозатраты должны быть на едином уровне. Если калорийность пищи превышает энергозатраты, то в организме откладываются жиры.

Жиров человек должен съесть на уровне 100 г в сутки, но нужно, чтобы третью часть их составляли растительные жиры. Необходимо вводить в рацион

питания 20—30 г растительного масла в сутки (лучше нерафинированного).

Белки участвуют в построении клеток и поддерживают азотистое равновесие.

Если нет больших нагрузок, употреблять белки в сутки количеством порядка 1,1 — 1,3 г на 1 кг веса. Детям белок нужен в количестве порядка 3,5 г на 1 кг веса.

Углеводы снабжают организм энергией. Потребность в углеводах 400—500 г в сутки, для пенсионеров — 300—400 г в сутки.

Если хотите похудеть — ограничьте себя в углеводах, но нельзя опускаться ниже указанной нормы для жиров и белков.

К белкам относятся: орехи, все хлебные злаки, сухие бобы, сухой горох, соевые бобы, сыр, сливки, молоко, яйца, мясные и рыбные продукты.

К углеводам относятся: крахмал (все хлебные злаки, сухие бобы, сухой горох, каштаны, кабачки, тыква, бананы), сахар (сахарные сиропы, фрукты сладкие — чернослив, бананы, финики, изюм).

К жирам относятся: все масла растительные, жирное мясо, сало, сливки, масло, кремы.

Задание на дом. Комплекс 10-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Капалабхати — 3 раза.
3. Поза дерева — 3 раза.
4. Уддияна Бандха — 3 раза.
5. Поза змеи с поворотами головы — 2 раза.
6. Йога мудра — 2 раза.
7. Ардха Салабхасана — 1 раз.
8. Салабхасана — 2 раза.
9. Пашимоттанасана — 3 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 11

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 10-й недели. Выполнение упражнений: Салабхасана, поза змеи с поворотами головы, Ардха Салабхасана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Уджайи, поза бокового угла, поза звезды — 30 мин.
5. Виброгимнастика. Принцип Ямы и Ниямы — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 11-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 11-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

УДЖАЙИ

Исходное положение: Ваджрасана.

Техника выполнения: полный йоговский вдох на 8 секунд, задержка на 8 секунд, выдох на 16 секунд с пением звука «о».

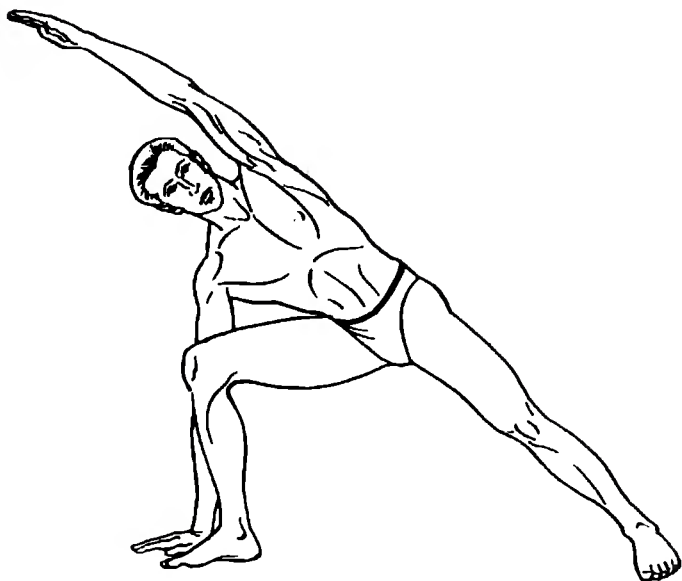
Внимание на щитовидной железе:

Терапевтический эффект: стимулирует работу щитовидной железы, снижает давление.

ПОЗА БОКОВОГО УГЛА

Исходное положение: Тадасана.

Техника выполнения: полный йоговский вдох, прыжком поставить ноги на ширину плеч и поднять руки до уровня плеч ладонями вниз. Правую ступню



повернуть на 90° , а левую на 60° . Согнуть правую ногу в колене до угла 90° . С выдохом положить правую ладонь у края правой ступни, левую руку вытянуть за голову вверх. Левую ногу в колене не сгибать.

Внимание на пояснице. Находиться в позе 20—40 сек. С вдохом возвращаемся в исходное положение. Затем выполнить асану в другую сторону.

Терапевтический эффект: уменьшает жировые отложения в талии и бедрах, снимает боль при артритах и воспалении седалищного нерва.

ПОЗА ЗВЕЗДЫ — БАДДХА КОНАСАНА

Исходное положение: сесть на пол, согнуть ноги в коленях, подошвы касаются друг друга.

Техника выполнения: сплести руки в замок и взяться за ступни. Стараться расширить бедра локтями и



опускать колени до касания ими пола. С полным йоговским выдохом наклоняемся и стараемся достичь головой пальцев ног. Находиться в позе от 15 до 40 секунд. С вдохом поднять туловище.

Внимание на пояснице.

Терапевтический эффект: оказывает оздоравливающее воздействие на предстательную железу, почки, мочевой пузырь.

Йоговская виброгимнастика

Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: прыжком ставим ноги в стороны (ступнями ударяем о пол) и руки в стороны, затем прыжком ставим ноги вместе и руки к туловищу и т.д. Выполнить 10—15 прыжков.

Терапевтический эффект: устраняется венозный застой, тонизируется организм.

Принципы Ямы и Ниямы

В йоге большое значение придается моральным аспектам.

Этому посвящены разделы йоги Яма и Нияма.

Яма включает в себя пять принципов:

1. Ахимса — непричинение вреда любому живому существу.
2. Астейя — не красть.
3. Апараграха — нестяжательство.

4. Брахмачария — воздержание, умеренность во всех аспектах жизни.

5. Сатья — правдивость, честность.

Нияма включает в себя принципы:

1. Шаона — телесная и духовная чистота.

2. Сантоша — удовлетворенность, оптимизм; быть довольным жизнью.

3. Тапас — самодисциплина, соблюдение принципов системы йоги.

4. Свадья — самообразование и самопознание.

5. Ишвара Прамидхана — любовь к высшим силам природы.

Задание на дом. Комплекс 11-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.

2. Бхастрика — 3 раза.

3. Уджайи — 3 раза.

4. Упражнение для укрепления нервной системы — 1 раз.

5. Ролик — 10 раз.

6. Поза бокового угла — 2 раза.

7. Поза звезды — 3 раза.

8. Сарвангасана — 2 раза.

9. Матсиасана — 2 раза.

10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 12

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.

2. Созерцательная поза — положительный настрой — 5 мин.

3. Анализ выполнения дома комплекса 11-й недели
4. Выполнение упражнений: Уджайи, поза бокового угла, поза звезды — 15 мин.

4. Освоение новых упражнений: поза дельфина, упражнение, улучшающее работу пищеварительного тракта, Тадаги мудра — 30 мин.

5. Причины болезней. Стрессы — 25 мин.

6. Задание на дом комплекса 12-й недели — 7 мин.

7. Выполнение комплекса 12-й недели — 25 мин.

8. Шавасана — 8 мин.

ПОЗА ДЕЛЬФИНА

Эта поза является подготовительной к выполнению позы Сиршасана.

Выполнение: поднять таз, выпрямить ноги. Затем пытаемся, отталкиваясь ногами, встать на голову. Сделав несколько попыток, вернуться в исходное положение.

Внимание на щитовидной железе.

Терапевтический эффект такой же, как у позы Сарвангасана.

Через 2—3 недели (а иногда и через 2—3 месяца) вы в конце концов встанете на голову и выполните позу Сиршасана.

Упражнение, улучшающее работу пищеварительного тракта — Пачансансхансудхара

1) Исходное положение: лягте на спину, смотрите вверх прямо перед собой, руки вдоль туловища, пятки и носки вместе. Расслабьте все тело.

Выполнение: поднимите левую ногу вверх как можно выше, не сгибая в колене. При этом правая нога остается прямой. Затем верните левую ногу в исходное положение. Подъем ноги и опускание проделайте

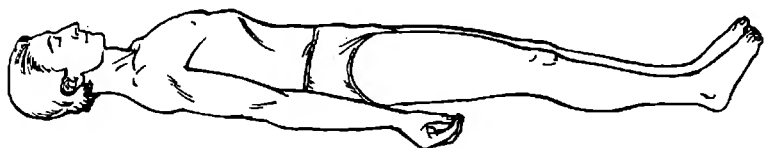
те в быстром темпе, дыхание произвольное — через нос. Повторите 5—10 раз.

2) Исходное положение такое же. Теперь расслабьте левую ногу и начните в быстром темпе поднимать и опускать правую ногу, так же, как делали это левой ногой. Следите за тем, чтобы не сгибались ноги в коленях. Упражнение повторить 5—10 раз.

3) Исходное положение такое же. Медленно поднимать и опускать обе ноги вместе до угла 90° , колени не сгибаются. Повторите от 5 до 10 раз (считая подъем и опускание ноги за один раз). Дыхание произвольное.

Терапевтический эффект: улучшает деятельность пищеварительного тракта.

ТАДАГИ МУДРА — ОЗЕРО



Исходное положение: лежа на спине, расслабиться.

Выполнение: сделайте полный йоговский выдох и задержите дыхание. Затем насколько возможно втяните живот. Образуется впадина, напоминающая озеро; оставайтесь в позе до тех пор, пока вы не почувствуете, что дальше дыхание задерживать невозможно. Затем, делая очень медленно вдох через нос, вернитесь в исходное положение.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы дыхание было задержано настолько, чтобы затем во время возвращения в исходное положение не

вдохнуть резко большое количество воздуха через рот и нос.

Терапевтический эффект: при правильном выполнении упражнения ликвидируются недуги и расстройства в работе пищеварительного тракта, в частности улучшается деятельность кишечника и усиливается выделение желудочного сока.

Причины болезней

Причина всех болезней, по существу, одна — затоксикованность организма. На энергетическом уровне это выражается в неравномерной плотности биополя. Поэтому лечение любой болезни должно быть осуществлено прежде всего очищением всего организма от шлаков, токсинов, ядов (процедуры очищения, голодание; употребление сырых соков и поддержание «очищенного» состояния организма за счет рационального питания, упражнений, правильного йоговского дыхания).

Причины затоксикованности: неправильное питание (и в частности переизбыток), неподвижный образ жизни, загазованный воздух, стрессы.

Стрессы

Одним из самых сильных источников токсинов, отравляющих организм, являются отрицательные эмоции и чувства. Злоба, гнев, зависть, ревность, страх заставляют эндокринную систему выбрасывать в кровь огромное количество ядов. Отравляют кровь и беспокойство, подавленное состояние, сомнения. Особенно опасны не активные отрицательные эмоции, а пас-

сивные — отчаяние, хроническая тревога, боязливость, депрессия.

Гнев, злость, зависть и тому подобное убивают в человеке многие прекрасные качества. Темнеет его душа, гаснет ум, меркнет талант. Необходимо избегать отрицательных эмоций и мыслей. В случае неожиданно резкой вспышки стресса нужно гасить стрессовое состояние в самом начале его (ослабить его). Сильная эмоция близка к судороге, ее невозможно остановить даже с помощью аутотренинга. Поэтому нужна экспресс-разрядка: интенсивное физическое движение (бег по лестнице, маховые движения и т. д.).

После пика стрессового состояния применить расслабление и самовнушение. Сесть в удобную позу, расслабить тело, освободить дыхание (дышать легко и свободно); представить себя на месте человека, явившегося источником стресса. Постараться понять его, почувствовать себя врачом или советником этого человека. Внушить себе, что вы его врач или советник.

Перед ответственными событиями, ответственными встречами необходимо расслабиться в аутотренинге или в Шавасане (если вы не освоили еще аутотренинг) и внушить себе спокойствие и уверенность. Полезно также проиграть предстоящую ответственную встречу (или событие). Это поможет вывести напряжение на поверхность, чтобы оно не вырвалось из подсознания в самый неподходящий момент.

Задание на дом. Комплекс 12-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Капалабхати — 3 раза.
3. Врикасана — 3 раза.
4. Пачансансхансудхара — 3 раза.
5. Тадаги мудра — 3 раза.
6. Поза дельфина — 3 раза.

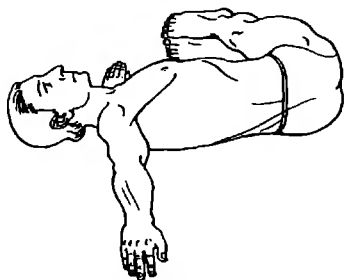
7. Бхуджангасана — 2 раза.
8. Пашимоттанасана — 3 раза.
9. Шавасана — 10 мин.

Занятие 13

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 12-й недели. Выполнение упражнений: поза дельфина, Пачансансхансудхара, Тадаги мудра — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Джатхара Паривартасана, Маха мудра; упор, присев на левой (правой) ноге; Пранаяма № 4 — 30 мин.
5. Система оздоровления должна быть комплексной — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 13-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 13-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БОКОВЫХ МЫШЦ ЖИВОТА — ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАСАНА



Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч.

Выполнение: поднять ноги вверх до угла 90° и затем медленно опустить их в сторону (сначала влево, затем вправо), не отрывая лопаток от пола.

Внимание на органах живота.

Терапевтический эффект: тонизирует органы брюшной полости.

МАХА МУДРА

Исходное положение: сесть на пол, ноги развести пошире. Поместить пятку левой ноги в промежность (в область ануса и половых органов), ступня вдоль правого бедра. С выдохом наклонить корпус вперед, взять руками большой палец правой ноги. Задержать дыхание в течение 10—15 сек. Внимание на щитовидной железе. Возвратиться в исходное положение. Повторить позу, сменив положение ног.

Терапевтический эффект: тонизирует печень, почки, селезенку, надпочечники.

УПОР, ПРИСЕВ НА ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ) НОГЕ

Исходное положение: левая нога согнута в колене под углом 90°, правая на носочке, выпрямлена, руки вдоль туловища.

Выполнение: с полным йоговским вдохом отводим сначала голову назад, затем прогибаемся в спине и одновременно опускаем туловище до касания им левого колена. Ладони касаются пола. Остаемся в позе 5 - 10 сек. С выдохом возвращаемся в исходное положение. Сознание скользит от щитовидной железы до области копчика, как в позе змеи. Выполняем позу, сменив положение ног.

Терапевтический эффект: нормализует работу органов таза.

Исходное положение: лежа лицом вниз, руки вдоль туловища.

Выполнение: сделали полный йоговский вдох. На задержке после вдоха положили ладони возле плеч и отжались от пола (тело прямое), затем опустились на пол. Повторили отжатие сколько можно. В последний раз, опустив туловище на пол, сделаем выдох через рот с «ха» и выбросом рук вперед.

Сознание на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект: укрепляет мышцы всего тела, нормализует работу дыхательной системы.

Система оздоровления должна быть комплексной

Чтобы быть здоровым (вылечиться и поддерживать здоровое состояние тела и духа), необходимо комплексно воздействовать на организм. Одних упражнений хатха-йоги или одного рационального питания для восстановления и поддержания здоровья недостаточно. Состав комплексного оздоровления следующий.

1. Физические упражнения: йоговские позы, йоговские динамические упражнения (суставная гимнастика), дыхательные упражнения.

Упражнения устраняют застой в крови, помогают доставлять кровь ко всем органам; тренируют и тонизируют все внутренние и внешние мышцы, за счет чего усиливается приток питательных веществ ко всем органам, выход токсинов из всех органов, внутренний массаж всех органов.

2. Рациональное питание: не переедать, тщательно пережевывать пищу, соотношение сырых фруктов и

овощей и остальной части продуктов должно быть близко к соотношению 60% к 40%.

В процессе лечения болезней рациональное питание заменяется лечебным питанием (может быть использовано на определенном этапе питание только сырыми продуктами или питание только соками).

3. Очищение организма через определенные процедуры: очищение желудка Вамина Дхаути (1—2 раза в неделю), очищение желудочно-кишечного тракта Варисара Дхаути или Праксалана (1 раз в 2 недели), одностороннее голодание (1 раз в неделю), трехдневное голодание (1 раз в месяц), голодание 7—10 дней (1 раз в квартал), парная (1 раз в неделю).

Тем, кто осуществляет очищение желудка и очищение желудочно-кишечного тракта, обязательно применять трехдневное и 7—10-дневное голодание (в этом случае 7—10-дневное голодание можно применять только в лечебных целях).

4. Отдых. Не переутомляться физически и умственно.

В течение дня при любой возможности расслабляться в любой обстановке. Если есть возможность, отдохнуть в Шавасане 6—10 мин.

Развивать в себе чувство природы. Отдых на природе очень эффективен. Поэтому постараться в выходные выезжать за город, отдохнуть и подышать чистым воздухом.

Ложиться спать желательно в 22 часа, а вставать в 5—6 часов. В интервале 22 часа — 5 часов самое благоприятное время для сна.

5. Положительный настрой. Нужно помнить, что беспокойство, страх, зависть приводят к токсикации и, кроме того, калечат и отравляют разум и душу. Нужно учиться заменять отрицательные мысли на положительные, терпеливо и упорно культивировать положительный настрой.

6. *Прямая осанка.* Нужно стоять, ходить, сидеть прямо (при сидении стараться не класть ногу на ногу), вследствие чего важнейшие каналы позвоночника не зажимаются, что ведет к нормальному функционированию жизненно важных органов. Кроме того, прямая осанка дает уверенность в себе.

7. *Солнечный свет.* В течение лета нужно запастись солнечную энергию в виде солнечных ванн (принимать солнечные ванны лучше рано, до 11 часов).

Солнечный свет тонизирует и стимулирует работу систем организма. Когда человек лежит под солнцем, миллионы нервных окончаний впитывают солнечную энергию и трансформируют ее в нервную систему организма.

8. *Свежий воздух.* В свежем воздухе имеется необходимое для жизнедеятельности количество праны и кислорода.

Стараться спать с открытой форточкой, в выходные дни дышать свежим воздухом за городом.

9. *Чистая вода.* Клетки организма должны иметь постоянный приток жидкости, иначе клетки высыхают и их работа прекращается. Кровь на 90% — вода, нормальное пищеварение невозможно без достаточного количества воды. Воду можно пить кипяченую; если же употребляется при питье сырая вода, то ее нужно обязательно предварительно отстоять в графине в течение суток (количество воды, выпиваемой маленькими глотками между приемами пищи, — 0,8—1 л).

10. *Закаливание.* Первым шагом в закаливании должен быть контрастный душ (горячая вода, затем холодная, и так 3 раза). Контрастный душ тренирует сосуды, делает их эластичными, вследствие чего улучшается кровоснабжение всех органов и участков тела. В то же время контрастный душ оказывает закаливающее воздействие.

Очень полезно ходить утром босыми ногами по росе, а зимой по снегу, можно купаться в водоеме летом, можно продолжать купаться осенью и зимой.

Задание на дом. Комплекс 13-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Сукх Пурвак — 3 раза.
3. Возбуждение легочных клеток — 2 раза.
4. Пранаяма № 4 — 2 раза.
5. Упор, присев на левой и правой ноге — 2 раза.
6. Джатхара Паривартасана — 2 раза.
7. Маха мудра — 2 раза.
8. Салабхасана — 3 раза.
9. Халасана — 2 раза.
10. Матсиасана — 2 раза.
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 14

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 13-й недели. Выполнение упражнений: Джатхара Паривартасана; Маха мудра; упор, присев на левой (правой) ноге; Пранаяма № 4 — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: зигзаг, змея на руках, поза кошки — 30 мин.
5. Гигиена носа, рта, желудка, пищеварительного тракта — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 14-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 14-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ЗИГЗАГ

Исходное положение: лежа лицом вниз, руки на уровне груди.

Выполнение: на задержке после полного йоговского вдоха отжаться от пола. С полным йоговским выдохом делаем фигуру «зигзаг» (пятая точка вверх и опускаемся одновременно на пять точек — колени, грудь, подбородок, руки, ноги). Задержка на выдохе сколько можно, затем отжимаемся от пола в фигуре «зигзаг», делаем вдох, ложимся и отдыхаем.

Терапевтический эффект: укрепляет мышцы рук и ног, тонизирует дыхательную систему.

ЗМЕЯ НА ПРЯМЫХ РУКАХ

Исходное положение: упор на прямых руках и носках, ноги прямые.

Выполнение: с полным йоговским вдохом голова откидывается назад и туловище прогибается, как в позе змеи. Сознание скользит, как в позе змеи. Пауза после вдоха на 7—12 сек., затем с выдохом возвращаемся в исходное положение.

Терапевтический эффект: улучшает деятельность почек и печени.

ПОЗА КОШКИ

Исходное положение: упор на прямых руках и ногах, ноги прямые.

Выполнение: вдох; с выдохом поднимаем пятую точку как можно выше, становимся с носков на пятки (на всю ступню), головой стремимся вниз, как

можно ближе к животу, втянуть живот (выполнить Уддияна Бандху).

Пауза 10—12 секунд на выдохе. Затем расслабить живот и со вдохом вернуться в исходное положение.

Сознание на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект: благоприятное воздействие на органы живота и таза.

Гигиена носа, рта, желудка, пищеварительного тракта

Гигиена носа.

Каждое утро втягивать подсоленную теплую воду (половина чайной ложки на тарелку воды) сначала одной ноздрей, потом второй и наконец двумя ноздрями, и каждый раз выплевывать через рот.

Гигиена рта.

Каждое утро очищать язык от налета частиц пищи и токсинов. Это делается указательным пальцем правой руки или серебряной чайной ложкой.

Очищение желудка.

Периодически 1 раз в 1—2 недели очищать желудок. Для этого выпить 1—1,5 л воды на пустой желудок, добавив немного соли; пальцами пощекотать в горле и вызвать рвоту. Повторить позывы рвоты.

Очищение пищеварительного тракта.

1 раз в 2 недели делать Варисара Дхаути: пить 1,5—2 л подсоленной воды. Затем делать 10 раз Уддияна Бандху и 10 раз Наули.

В результате очищается весь желудочно-кишечный тракт.

Те, кто не освоил Наули, могут вместо Варисара Дхаути выполнять Праксалану: выпить 2 стакана подсоленной воды, выполнить позы: Випарита Карани,

змея, ролик 20 раз, кузнечик. Выпить еще 2 стакана воды и повторить указанные позы. Освободить кишечник. Выпить стакан воды и выполнить указанные позы в быстрой последовательности. Освободить кишечник. Выпить стакан воды, повторить упражнение и еще раз освободить кишечник. Выпить 2—3 стакана теплой несоленой воды и сделать Вамина Дхаути (очищение желудка посредством рвоты).

Пища должна быть принята в течение часа после выполнения процедуры очищения. При этом молоко и творог не употреблять в течение суток.

Задание на дом. Комплекс 14-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Уджайи — 3 раза.
3. Растяжение ребер — 2 раза.
4. Уддияна Бандха — 3 раза.
5. Зигзаг — 2 раза.
6. Змея на руках — 2 раза.
7. Поза кошки — 2 раза.
8. Сарвангасана — 2 раза.
9. Матсиасана — 2 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 15

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 14-й недели. Выполнение упражнений: зигзаг, змея на руках, поза кошки — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Хачиасана, Ардха Падмасана — 25 мин.

5. Голодание — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 15-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 15-й недели — 25 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ХАЧИАСАНА

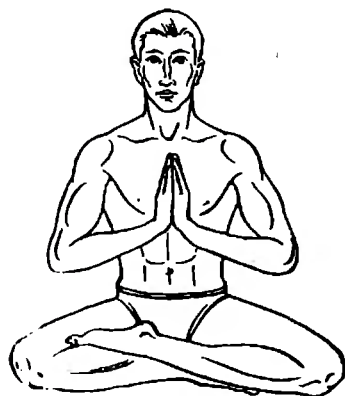
Исходное положение: стоя на коленях, лоб на кулаках, положенных друг на друга (кулаки на полу).

Выполнение: прогибаемся в области шеи таким образом, чтобы коснуться подбородком пола, при этом «столб» из кулаков наклоняется, бедра раздвигаются. Находимся в позе 10—15 сек. Затем возвращаемся в исходное положение. Внимание на верхней части позвоночника.

Терапевтический эффект: позвоночник приобретает эластичность, укрепляются железы в области шеи.

Позу полезно выполнять после выполнения Сиршасаны.

ПОЗА ПОЛУЛОТОСА — АРДХА ПАДМАСАНА



Исходное положение: сядьте на пол, ноги вытяните вперед.

Выполнение: поднимите немного левое бедро и положите под него ступню правой ноги. Пятка левой ноги касается живота. Туловище, шея и голова находятся на одной прямой линии. Ладони рук соеди-

нить в намасте. Смотреть прямо перед собой. Находиться в позе до 1 мин. Затем вытянуть ноги. Повторить упражнение, изменив положение ног.

Терапевтический эффект такой же, как у Ваджрасаны.

Голодание

Голодание применяется как профилактическое средство очищения организма от шлаков, токсинов; как средство лечения болезней.

В качестве профилактического средства применяется однодневное (1 раз в неделю) голодание, трехдневное голодание (1 раз в месяц), 7—10-дневное голодание (1 раз в квартал). В качестве лечебного средства применяется голодание в пределах 5—30 дней.

Однодневное голодание

Поужинать и не есть до следующего ужина. На ночь сделать клизму и принять душ. В течение дня пить воду маленькими глотками. Выход из голодания: выпить сок 100—150 г и затем съесть пищу из следующего набора: овощи, фрукты, каша без масла, картофель без масла. В течение следующего дня не употреблять мясо.

Трехдневное голодание

При трехдневном голодании все три дня ставить клизмы. В течение каждого дня пить только воду (около двух литров). Выход из голодания — 3 дня. Весь первый день пить только соки; в течение последующих двух дней — пища из набора: овощи, фрукты, каша без масла, картофель без масла.

При голодании от 5 до 30 дней выход из голодания 4 дня: первый день — на соках, причем при первом приеме принимается разведенный водой сок (соотношение сока и воды 1:1). Нужно помнить: длительное голодание проводится под наблюдением опытного специалиста.

При длительном голодании в случае плохого самочувствия применять следующие меры.

1) Открыть форточки и подышать полным йоговским дыханием.

2) Принять душ.

Голоданием лечатся многие болезни, в том числе болезни головного мозга, крови, желудочно-кишечного тракта, артриты.

Задание на дом. Комплекс 15-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Расширение грудной клетки — 3 раза.
3. Капалабхати — 2 раза.
4. Ролик — 10 раз.
5. Поза звезды — 2 раза.
6. Ардха Падмасана — 3 раза.
7. Поза бокового угла — 2 раза.
8. Випарита Карани — 2 раза.
9. Хачиасана — 2 раза.
10. Матсиасана — 2 раза.
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 16

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 1 мин.

3. Анализ выполнения дома комплекса 15-й недели. Выполнение упражнений: Ардха Падмасана, Хачиасана — 15 мин.

4. Освоение новых упражнений: вариант Капалабхати, Акпалабхати, поза перевернутого бокового угла — 30 мин.

5. Правильное сочетание продуктов — 30 мин.

6. Задание на дом комплекса 16-й недели — 7 мин.

7. Выполнение комплекса 16-й недели — 20 мин.

8. Шавасана — 8 мин.

ВАРИАНТ КАПАЛАБХАТИ

Исходное положение: Ваджрасана или полулотос.

Выполнение: вдох на $\frac{3}{4}$ длительности выдоха. Сознание на «третьем глазе» (Аджначакре).

Можно на 3 секунды делать вдох, на 1 сек. — выдох. Выполняется 3 цикла, в каждом цикле 11 вдохов-выдохов.

Терапевтический эффект: очищается носоглотка, дыхательные пути, легкие; лечится грипп.

АКПАЛАБХАТИ

Выполняется так же, как Капалабхати, только вдох через 2 ноздри, и выдох через 1 ноздрю: вдох через две ноздри, выдох через левую ноздрю (правая зажата); вдох через две ноздри, выдох через правую ноздрю (левая зажата) и т. д.

Выполнять 2 цикла. В одном цикле 21 вдох-выдох. Сознание на «третьем глазе».

Терапевтический эффект: как в Капалабхати.

ПОЗА ПЕРЕВЕРНУТОГО БОКОВОГО УГЛА

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение: с вдохом поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз. Правая ступня поворачивается на 90° , а левая — на 60° вправо, правая нога сгибается в колене до прямого угла. Выдох и одновременно поворот туловища вправо. При этом левая рука переносится через правое колено, ладонь кладется около правой ступни. Правая рука вверху, голова обращена вверх. Находиться в позе сколько возможно. Внимание на пояснице. Одновременно с вдохом вернуться в исходное положение. Повторить позу в обратном направлении.

Терапевтический эффект: благоприятно воздействует на органы брюшной полости и желудочно-кишечный тракт, развивает гибкость позвоночника.

Правильное сочетание продуктов

В организме имеются энзимы, являющиеся катализаторами при переваривании пищи.

На каждый вид питания есть свой энзим. Энзим белка действует только на белок, энзим углевода только на углеводы и т. д.

Во рту, в слюне, содержится пتيالлин, действующий на крахмал. Отсюда понятно, насколько важно тщательно пережевывать хлеб, каши, картошку, так как значительная обработка и расщепление крахмала происходит именно во рту.

Желудочный сок содержит три энзима: пепсин, действующий на белок; липаза — на жиры; ренин — на молоко.

Пепсин действует только в кислой среде и разрушается щелочью (т. е. для обработки крахмала нужна одна среда, а для обработки белка — другая).

Правила сочетания продуктов следующие.

Первое правило: белок и крахмал не сочетаются.

Слабая кислота разрушает птиалин и в присутствии белка крахмал плохо обрабатывается. Следовательно, белки и крахмал нужно есть в разное время.

Но и разные белки не сочетаются. Нельзя есть мясо с молоком, мясо с сыром, яйца с орехами, сыр с орехами, молоко с орехами, творог с орехами, творог с мясом.

Второе правило: кислоты с белками не сочетаются.

Например, нельзя есть мясо с томатным соком, любой кислый сок с мясом. Кислые фрукты, лекарственные кислоты расстраивают пищеварение, замедляют секрецию во рту и желудке. Ешьте белки и кислоты в разное время (от приема до приема пищи). Исключения составляют орехи и сыр. Кроме того, творог можно есть с кислыми продуктами (с яблоками, лимонами, помидорами).

Третье правило: жиры и белки не сочетаются. Поэтому тяжелой пищей считается жирное мясо.

Четвертое правило: сахара и белки не сочетаются. Нужно учесть, что сахар переваривается в кишечнике, задержка его в желудке ведет к брожению.

Пятое правило: крахмал и жиры не сочетаются.

Поэтому тяжелой пищей считается торт, где в достаточном количестве имеются крахмал и жиры (и, кроме того, в избытке сахар).

Шестое правило: крахмалы и сахара не сочетаются. В качестве примера можно привести пирожные, булочки с изюмом.

Молоко следует принимать в отдельности. Но молоко хорошо сочетается с ягодами и кислыми продуктами.

В жизни трудно соблюдать раздельное питание. Следует при возможности стараться следовать вышеуказанным правилам в определенных пределах, т. е. в пределах одного приема пищи. Можно, например, отдельно съесть мясо и отдельно — гарнир; сначала выпить молоко, а затем съесть остальную пищу. Точное следование правилам раздельного питания рекомендуется на определенном отрезке времени при лечении болезни.

Задание на дом. Комплекс 16-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Акпалабхати — 2 раза.
3. Вариант Капалабхати — 2 раза.
4. Поза перевернутого бокового угла — 3 раза.
5. Тадаги мудра — 2 раза.
6. Пачансансхансудхара — 2 раза.
7. Врикасана — 2 раза.
8. Поза дельфина — 2 раза.
9. Бхуджангасана — 3 раза.
10. Пашимоттанасана — 3 раза.
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 17

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.

3. Анализ выполнения дома комплекса 16-й недели. Выполнение упражнений: вариант Капалабха-

ти, Акпалабхати, поза перевернутого бокового угла — 15 мин.

4. Освоение новых упражнений: Супта Ваджрасана, Пхеданапранаяма, Триконасана — 30 мин.

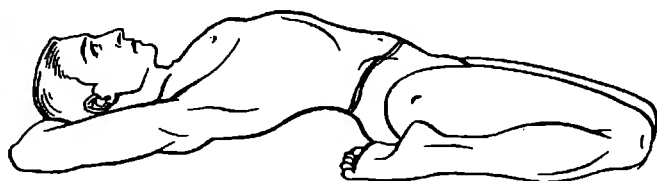
5. Приготовление пищи — 30 мин.

6. Задание на дом комплекса 17-й недели — 7 мин.

7. Выполнение комплекса 17-й недели — 20 мин.

8. Шавасана — 8 мин.

СУПТА ВАДЖРАСАНА



Исходное положение: сесть в позу алмаза, пятки раздвинуть и сесть на пол.

Выполнение: с помощью локтей и рук кладем туловище на спину, руки за голову, под шею. Лежать спокойно, дыхание произвольное.

Сознание на солнечном сплетении.

Находиться в позе до признаков усталости. Вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: благоприятно воздействует на органы таза.

ПХЕДАНАПРАНАЯМА

Исходное положение: поза алмаза или полулотоса.

Выполнение: вдох через правую ноздрю, причем большим пальцем надавливаем на правую ноздрю и

тем самым регулируем поступление воздуха через правую ноздрю, а мизинцем закрываем левую ноздрю. На задержке после вдоха выполняем Мула Бандху (сжимаем промежности и подтягиваем их к позвоночнику). После паузы на вдохе (2—3 секунды) регулируемый мизинцем выдох через левую ноздрю.

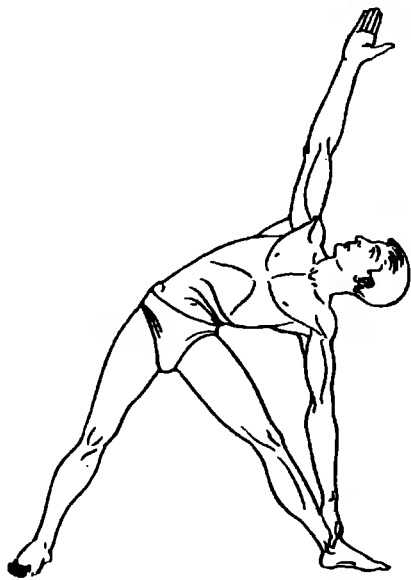
Затем вдох снова через правую и выдох снова через левую ноздрю; повторить упражнение 3—4 раза.

Терапевтический эффект: улучшается нервно-психическое состояние, улучшается пищеварение.

ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА — ТРИКОНАСАНА

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

Выполнение: с полным йоговским вдохом поднимаем руки через стороны ладонями вверх до уровня плеч.



С выдохом наклоняем туловище вправо, правой рукой касаемся ступни правой ноги, левая рука поднимается вертикально вверх, лицо обращено в конце выдоха в сторону ладони левой руки. Позу держим на задержке после выдоха столько, сколько можем. Внимание на позвоночнике. С вдохом возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение, изменив положение рук.

Терапевтический эффект: асана усиливает перистальтику кишечника, устраняет запоры, развивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы груди, рук, ног.

Приготовление пищи

1. Удлинение срока мойки ведет к увеличению потерь витаминов. При промывке крупы теряется до 30% витаминов, поэтому долго промывать крупу не следует.

2. Не держать овощи очищенными в воде: вымыли и положили в сухую посуду (а потом положили в кипящую воду).

3. Замороженные овощи не оттаивать, а закладывать в кипящую воду. При оттаивании теряется витамин С.

4. Варить овощи в неокисляющей посуде (эмалированной или нержавеющей).

5. Не допускать бурного кипения и циркулирования воздуха, т. е. не открывать крышку. Овощи варить на медленном огне или на пару и воды наливать мало (следует учитывать, что витамины В водорастворимы).

6. Не варить длительно (овощи при варке теряют 20% витаминов, а мясо — 30%).

Для того чтобы сохранить ценные вещества в продуктах питания (витамины, ферменты), следует использовать следующие способы приготовления пищи.

1) Как сварить кашу.

Промывается крупа (гречка, рис, пшено, овес) и заливается водой. Через 5—6 часов приготавливают кашу: доводят до кипения, через 3—5 минут снимают с плиты и заворачивают в детское одеяло на 30 минут. Каша готова к употреблению. При этом способе приготовления все ценные вещества в основном сохранены.

2) Как сварить мясо.

Доводят до кипения и варят 5 минут. Снимают с конфорки с закрытой крышкой и дают возможность в течение 15—20 минут содержимому кастрюльки «дойти» до определенной степени обработки. Повторить вышеуказанный цикл обработки 1—2 раза. В результате опять-таки будут сохранены в большом количестве витамины и энзимы.

Следует учитывать, что бульоны — очень тяжелая пища. Недаром отварное мясо считается диетическим продуктом (так как из него вывариваются токсины, мочевины и другие ядовитые вещества). Супы лучше приготавливать без мяса. Вместо мяса можно использовать фасоль, горох.

7. Мясо следует оттаивать, перед тем как положить в воду. Иначе теряется большое количество полезных веществ.

8. В том случае, когда необходимо жарить что-либо, следует использовать растительное масло: по сравнению со сливочным маслом оно значительно меньше дает вредных окислов.

При этом помнить: хранить растительное масло закрытым и в темном месте (витамин А, содержащийся в растительном масле, разрушается на свету).

Задание на дом. Комплекс 17-й недели

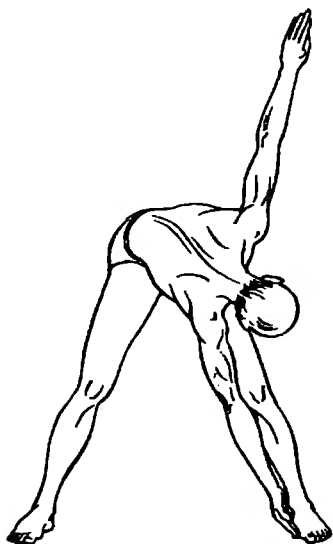
1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Сукх Пурвак — 3 раза.
3. Пхеданапранаяма — 3 раза.
4. Джатхара Паривартасана — 2 раза.
5. Маха мудра — 3 раза.
6. Салабхасана — 3 раза.
7. Супта Ваджрасана — 3 раза.
8. Триконасана — 3 раза.
9. Халасана — 2 раза.
10. Матсиасана — 2 раза.
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 18

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 17-й недели. Выполнение упражнений: Супта Ваджрасана, Триконасана, Пхеданапранаяма — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Триконасана с поворотом, Пранаяма № 2, Пранаяма № 3 — 30 мин.
5. Сырые соки — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 18-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 18-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ВАРИАНТ ПОЗЫ ТРЕУГОЛЬНИКА (С ПОВОРОТОМ)



Исходное положение: ноги на ширине плеч.

Выполнение: с полным йоговским вдохом поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз. С выдохом наклонить корпус вправо, стараясь пальцами правой руки коснуться пятки левой ноги. Левую руку вытянуть вверх, напрячь мышцы всего тела, руки и ноги не сгибать. Задняя сторона ног, спина и поясница должны находить-

ся в одной плоскости. Смотреть на большой палец левой руки.

Внимание на позвоночнике. Находиться в позе 20—30 секунд. С вдохом вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону.

Терапевтический эффект: как в основном варианте Триконасана.

ПРАНАЯМА № 2

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: с полным йоговским вдохом поднимаем руки до уровня плеч вперед, ладонями внутрь, зажимаем большие пальцы в кулаки.

На задержке после вдоха делаем маховые движения обеими руками столько, сколько можем. Затем оставливаем кулаки перед собой, делаем выдох через широко открытый рот с «ха» и одновременно разжимаем кулаки.

Сознание в области сердца. После выполнения упражнения сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект: делает тело сильным и эластичным, укрепляет органы дыхания.

ПРАНАЯМА № 3

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: с полным йоговским вдохом руки поднимаются перед собой до уровня плеч. Указательный палец зажимается большим пальцем, а остальные пальцы прямые. На задержке дыхания после вдоха делаем

вращательные движения обеими руками в плоскости, перпендикулярной плоскости груди, сначала в одну сторону, затем в другую сторону. Затем останавливаем кулаки перед собой, делаем выдох через широко открытый рот с «ха» и одновременно разжимаем кулаки. Сознание в сердце. После выполнения упражнения сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект: такой же, как в Пранаяме № 2.

Сырые соки

Сырые овощные и фруктовые соки имеют большое количество витаминов и энзимов, способствуют выводу из организма шлаков и токсинов (особенно фруктовые соки).

Сырые соки используются для поддержания здоровья и лечения при многих заболеваниях.

Напомним, что энзимы (являющиеся сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению ее кровью) находятся, в основном, в сырых растительных продуктах. Энзимы чувствительны к температурам выше 47°C. Выше 49°C энзимы становятся инертными, а при температуре 54°C большая часть энзимов уничтожается.

Энзимы делают пищу живой, органической. Отсутствие такой пищи ведет к болезням.

Овощи и фрукты состоят из большого количества клетчатки, в которой между ячейками заключены необходимые питательные элементы. Именно эти элементы, находясь в свежих сырых соках, питают весь организм.

Фруктовые соки являются средством, очищающим организм. Соки овощей являются строителями и вос-

становителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, витамины, необходимые человеческому организму, если они употребляются только в свежем сыром виде.

Соки можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. При лечении для получения заметных результатов необходимо пить по меньшей мере 600 г в день. Нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соки, тем скорее достигнем желаемых результатов.

Самыми дешевыми и доступными из овощей являются капуста, морковь и свекла. И оказывается, что соки именно из этих овощей являются наиболее полезными и ценными.

Сок капусты

Сок капусты — идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении (для тех, кто хочет похудеть, нужно употреблять капустный сок); лечит язву двенадцатиперстной кишки; эффективен при опухолях; лечит запоры; используется при сыпях на коже. Смесь соков капусты и моркови является прекрасным средством очищения организма, особенно при инфекции десен, вызывающей пиорею. Если после питья капустного сока образуется большое количество газа (в результате ненормального состояния кишечника), то предварительно рекомендуется очистить кишечник, пивая ежедневно морковный сок в течение двух недель с ежедневным очищением клизмой.

Сок капусты очень питателен (большое количество пептидов, витаминов, минералов и солей). Когда капуста варится, то действие этих веществ уничтожается. Пятидесять килограммов вареной или консервирован-

ной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из трехсот граммов сырого капустного сока.

Следует сказать, что добавление соли к капусте или ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

Сок моркови

Морковный сок помогает привести весь организм в нормальное состояние. Он является источником витамина А, в нем содержится также большое количество витаминов В, С, Д, Е. Сок улучшает пищеварение и структуру зубов. Морковный сок является средством борьбы против язв и раковых образований; является хорошим средством улучшения зрения; лечит печень, воспаление кожи и другие кожные заболевания.

Сок свеклы

Это самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и улучшения состава крови вообще. Сок является отличным очищающим средством печени, почек и желчного пузыря; сок используется для снижения высокого давления крови и других видов нарушения сердечной деятельности, при менструальных расстройствах; во время климактерического периода.

Задание на дом. Комплекс 18-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Бхастрика — 3 раза.
3. Пранаяма № 3 — 2 раза.
4. Пранаяма № 2 — 2 раза.

5. Салабхасана — 3 раза.
6. Поза кошки — 3 раза.
7. Триконасана с поворотом — 2 раза.
8. Сарвангасана — 2 раза.
9. Матсиасана — 2 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 19

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 18-й недели. Выполнение упражнений: Триконасана с поворотом, Пранаяма № 2, Пранаяма № 3 — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Пранаяма № 1, Пранаяма № 5, Пранаяма № 6 — 20 мин.
5. Лечение сырыми соками — 40 мин.
6. Задание на дом комплекса 19-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 19-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПРАНАЯМА № 1

Исходное положение: Тадасана.

Сознание в области сердца.

Выполнение: с полным вдохом поворачиваем руки ладонями наружу и, поднимая их, соединяем над головой ладонями. Бицепсы рук при этом должны касаться кончиков ушей.

Задержка на вдохе, с большой силой давим ладонью на ладонь. Руки не гнуть. Все туловище напряжено, как

будто стремимся улететь. Можно чуть-чуть покачиваться (от пояса вверх), ноги и бедра неподвижны.

С полным выдохом поворачиваем ладони в стороны и опускаем (через стороны) руки. Вдох равен выдоху; задержка — сколько можно. Затем очистительное дыхание.

Терапевтический эффект: такой же, как в Пранаяме № 2 и № 3.

ПРАНАЯМА № 5

Исходное положение: стать у стены на расстоянии вытянутой руки плюс длина кисти. Ноги вместе, руки вдоль туловища.

Сознание в области сердца.

Выполнение: с полным йоговским вдохом поднимаем руки вперед до уровня плеч. Затем на задержке после вдоха поднимаем пальцы рук вверх и падаем на стену. Коснуться стены лбом и отжаться медленно (в конце — отталкивание пальцами). Снова падаем и отжимаемся столько, сколько можно. В последний раз оттолкнулись и сделали выдох через рот с «ха». Очистительное дыхание — после каждого выполнения упражнения.

Терапевтический эффект: тонизирует, укрепляет органы дыхания.

ПРАНАЯМА № 6

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на бедрах большим пальцем назад.

Выполнение: полный йоговский вдох, с выдохом наклониться вперед как можно ниже. Задержка ды

хания после выдоха 3—4 секунды. С полным вдохом поднимаем туловище в исходное положение, с полным выдохом наклоняем туловище как можно больше назад, задержка на выдохе 3—4 секунды. С полным вдохом распрямиться. С выдохом наклониться влево, с вдохом вернуться в исходное положение. С выдохом наклониться вправо, с вдохом возвратиться в исходное положение.

Повторить упражнение 2—3 раза.

Сознание на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект: тонизирует, благоприятно воздействует на органы брюшной полости.

Лечение сырыми соками

Первым шагом к оздоровлению тела является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка шлаков в нем замедляет процесс выздоровления.

Прежде чем употреблять соки в качестве лечебного средства, нужно очиститься. Для очищения можно использовать Варисара Дхаути или Праксалану. Для тех, кто не освоил указанные методы очищения, применяется следующий быстрый и эффективный метод очищения организма.

Утром натощак выпить стакан раствора (одна столовая ложка на стакан воды) глауберовой соли. Количество выходящих нечистот может составить 3—4 литра. Это ведет к обезвоживанию организма. Поэтому нужно выпить около двух литров свежих соков (лучше из цитрусовых: 6 средних грейпфрутов, трех лимонов, а остальное — апельсины), разбавленных двумя литрами воды. Начинать пить сок через 0,5 часа после принятия раствора глауберовой соли и продолжить пить его через двадцать или тридцать

минут, пока не кончится вся смесь в четыре литра. Весь день ничего не есть (вечером можно поесть немного грейпфрута, апельсина или их сок). Перед тем как лечь спать, сделать клизму двумя литрами чуть теплой воды (в которую можно добавить сок одного или двух лимонов).

Такую процедуру очищения следует проделать три дня подряд: в результате из организма будет удалено двенадцать литров токсичной лимфы и замещено таким же количеством ощелачивающей жидкости.

На четвертый и в последующие дни следует начинать пить сырые соки.

Ниже приводятся качественные и количественные соотношения при различных расстройствах здоровья (первые составы предпочтительнее последующих).

Аллергия:

- 1) морковь, шпинат в соотношении 10:6;
- 2) морковь, свежие огурцы, свекла 10:3:3;
- 3) морковь.

Аппендицит (во избежание операции можно достичь удовлетворительных результатов частыми клизмами с перерывами 15—30 мин.):

- 1) морковь;
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3.

Артериосклероз:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3;
- 3) морковь, свекла, сельдерей 8:3:5.

Артрит:

- 1) грейпфрут;
- 2) морковь, шпинат 10:6;

- 3) сельдерей;
- 4) морковь, сельдерей 9:7.

Астма:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) хрен с лимонным соком (1 лимон на 100 г хрена);
- 3) морковь, сельдерей 9:7;
- 4) морковь, редька или редиска 11:5.

Белокровие:

- 1) морковь;
- 2) морковь и свекла 13:3 (свекла с ботвой).

Бесплодие:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3;
- 3) морковь.

Болезни глаз (катаракта и другие):

- 1) морковь;
- 2) морковь, шпинат 10:6.

Болезни желчного пузыря:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Болезни мочевого пузыря:

- 1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3;
- 2) морковь, шпинат 10:6.

Болезни печени:

- 1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3;
- 2) морковь, шпинат 10:6;
- 3) морковь.

Болезни половых органов:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Болезни почек:

- 1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3;
- 2) морковь, шпинат 10:6.

Болезни простаты:

- 1) лимон;
- 1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3;
- 2) морковь, шпинат 10:6.

Диабет:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3.

Заболевания сердца:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Запор:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Ожирение:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) морковь;
- 3) морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Подагра:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Разрушение зубов:

- 1) морковь, шпинат 10:6;
- 2) морковь, одуванчики, репа 11:3:2;
- 3) морковь.

Задание на дом. Комплекс 19-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Пранаяма № 1 — 2 раза.
3. Пранаяма № 5 — 2 раза.
4. Пранаяма № 6 — 2 раза.
5. Ролик — 10 раз.
6. Поза бокового угла — 2 раза.
7. Хачиасана — 2 раза.
8. Халасана — 2 раза.
9. Матсиасана — 2 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 20

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 19-й недели. Выполнение упражнений: Пранаяма № 1, Пранаяма № 2, Пранаяма № 6 — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Ардха Матсиендрасана, Пранаяма № 7, вариант Сукх Пурвак — 30 мин.
5. Использование сыроедения при лечении болезней — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 20-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 20-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.



Исходное положение: сидя, ноги прямые.

Выполнение: правую ногу согнуть в колене, подтянуть ее к себе и положить так, чтобы пятка легла под левое бедро. Согнуть левую ногу в колене, перенести ее через правое бедро и поставить стопой на коврик перпендикулярно полу. Развернуть грудь влево так, что-

бы правая подмышка коснулась внешней стороной левого бедра. Отодвигая правой рукой левое колено, взяться за пальцы левой ноги. Левую руку завести назад, за спину. Голову и все тело повернуть как можно больше влево. Подбородок должен находиться над левым плечом. Внимание на позвоночнике. Находиться в позе 30—60 секунд. Вернуться в исходное положение и скрутить корпус в другую сторону.

Терапевтический эффект: придает эластичность позвоночнику, исправляет его различные деформации. Благоприятно влияет на почки, печень, поджелудочную железу.

ПРАНАЯМА № 7

Исходное положение: сидя в позе алмаза или поллотоса.

Выполнение: полный йоговский вдох рывками, с силой (слышать собственное сопение). Задержка ды-

хания от 7 до 14 секунд, и медленный полный йоговский выдох.

Сознание в области сердца.

Терапевтический эффект: тонизируется эндокринная система.

ВАРИАНТ СУКХ ПУРВАК

(с воздействием на каналы Ида и Пингало)

Срединный канал Сушумна проходит в середине костного мозга позвонков. С левой стороны от позвоночника идет канал Ида (лунный канал), состоящий из нервных окончаний — плексусов. Справа такой же, как Ида — солнечный канал Пингало.

Правый канал — агрессивный, левый — спокойный. Ноздри — наш барометр. Если больше открыт Ида — человек уравновешен, спокоен, если же больше открыт Пингало — человек чувствует себя возбужденным.

Исходное положение: поза алмаза или полулотоса.

Выполнение: ритм 4—16—8 (вдох на 4 секунды, задержка на 16 секунд, выдох на 8 секунд).

Указательный палец на «третий глаз», большой и безымянный пальцы попеременно закрывают ноздри. Внимание на «третий глаз». Вдох на 4 секунды через левую ноздрю. Затем на задержке после вдоха энергию из «третьего глаза» направить по Иде до копчика. В конце задержки производим 3 витка по часовой стрелке в области копчика (смотреть сверху). Выдох на 8 секунд через правую ноздрю. На выдохе ведем энергию вверх по каналу Пингало до шейного позвонка. Затем вдох через правую ноздрю на 4 секунды, на задержке энергия идет по Пингало вниз

с 3-мя витками в области копчика. С выдохом через левую ноздрю выводим энергию через канал Ида. Повторить упражнение 3 раза.

Упражнение очищает каналы Ида и Пингало.

Использование сыроедения при оздоровлении

При рациональном питании рекомендуется соотношение сырой и вареной пищи 3:2 (т. е. 60% — сырая пища в виде овощей, фруктов и салатов из них и 40% — вареная пища). Так называемое сыроедение (питание исключительно сырой растительной пищей: свежими и правильно высушенными фруктами, сырыми овощами и их соками, орехами и масличными семенами, а также медом) можно использовать в двух случаях:

1) в разгрузочные дни (2—3 дня), в результате которых организм очищается от токсинов (и от лишнего веса);

2) на определенном отрезке времени (от нескольких недель до нескольких месяцев) для лечения болезней.

Питаться сырой пищей в течение длительного времени (что делают так называемые сыроеды) достаточно сложно в физиологическом и моральном плане, и только немногие люди следуют длительному сыроедению.

Сырая пища является прекрасным средством от многих болезней. Сыроедение является хорошим средством против вялости кишечника. При ожирении сырая пища дает лучшие результаты, чем голодание. Лечение сыроедением дает хорошие результаты при подагре, ревматизме (освобождая организм от мочевой кислоты), при артериосклерозах и кожных бо-

лезнях. Сырая пища, как бедная поваренной солью, очень благоприятно воздействует на кровеносную систему, очищая артерии и понижая кровяное давление. Обызвесткование артерий, которое больше всех болезней способствует укорачиванию человеческой жизни, может быть предупреждено или задержано с помощью сырой пищи. Благоприятное воздействие оказывается сырой пищей при суставных заболеваниях, язвах желудка, болезнях мочевого пузыря, кожных высыпаниях, расстройствах зрения, функциональных неврозах. Лечение фруктами применяется во всех случаях самоотравления или перегрузке токсинами. Это особенно важно для тучных и полнокровных людей при артритах, подагре, ревматизме.

При сыроедении необходимо соблюдать основные правила: чистота приготовления, размельчение продуктов, умеренность в пище. При этом нужно стараться следовать следующему.

- 1) Есть только при проявлении аппетита.
- 2) При переходе на сыроедение первое время лучше есть мало, чем много.
- 3) Питаться преимущественно сезонными продуктами данного времени года и по возможности той страны, в которой живешь.
- 4) Основательно пережевывать пищу. Этим увеличится ее усвояемость.
- 5) Сырая пища должна быть разнообразна и аппетитно приготовлена.

Задание на дом. Комплекс 20-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Капалабхати — 2 раза.
3. Сукх Пурвак (с воздействием на каналы Ида и Шингалю) — 2 раза.
4. Пранаяма № 7 — 3 раза.

5. Ардха Матсиендрасана — 3 раза.
6. Поза дерева — 2 раза.
7. Поза дельфина — 3 раза.
8. Бхуджангасана — 3 раза.
9. Пашимоттанасана — 3 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 21

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 20-й недели. Выполнение упражнений: Ардха Матсиендрасана, Пранаяма № 7, Сукх Пурвак с воздействием на каналы Ида и Пингало — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: ритмическое дыхание, Уддияна Бандха Крия, Дханурасана — 30 мин.
5. Продукты, используемые при сыроедении (и при обычном питании) — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 21-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 21-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

Ритмическое дыхание

Все в природе от атома до планет и звезд находится в вибрации. В природе нет абсолютного покоя. Материя непрерывно приводится в движение энергией; возникают бесчисленные формы, разнообразие их бесконечно, но даже и эти виды и формы непо-

стоянны. Они начинают меняться с самого момента своего появления и порождают из себя неисчисляемое множество других форм, которые в свою очередь меняются и дают еще новые формы и т. д. до бесконечности. Атомы человеческого тела в постоянной вибрации. В теле происходят непрерывные перемены. В несколько месяцев в человеческом теле происходит полная смена составляющей его материи, и едва ли в теле остается хотя бы один прежний атом. Во всякой вибрации существует известный ритм. Ритм пронизывает весь мир. Всякое дыхание — проявление ритма.

Наше тело так же подвержено ритмическим законам, как и обращение планет вокруг солнца.

Путем ритмического дыхания йог как бы «улавливает» свой ритм, поглощает в увеличенном количестве прану и регулирует ее так, что она оказывается послушной его воле. Он пользуется ею как средством для передачи другим своих мыслей и для привлечения к себе всех тех, чьи мысли настроены по одному камертону с его мыслями. Способности телепатии, психического лечения могут быть значительно усилены, если лица, передающие мысли, перед этим дышат ритмично. Ритмическое дыхание усиливает силу психического и магнетического лечения. В ритмическом дыхании главное, что следует приобрести, это мысленное чувство ритма. Тем, кто знает музыку, идея мерного счета знакома. Йоги в основу своего ритмического счета ставят единицу, соответствующую биению сердца. У различных лиц сердце бьется по-разному, но для каждого отдельного лица биение его сердца должно быть принято за единицу ритмического дыхания. Проверьте биение вашего сердца, «прослушав» рукой пульс и отсчитывая 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6 и т. д., пока ритм твердо не запечатлется в вашем уме.

Вскоре вы так хорошо запомните этот ритм, что будете в состоянии легко воспроизводить его. У начинающих обыкновенно вдох на 6 ударов пульса, но потом он делается гораздо продолжительнее. Правило йогов при ритмическом дыхании требует, чтобы вдохи и выдохи продолжались одинаковое время, а задержка после вдоха и выдоха равнялась бы половине этого времени.

После нескольких упражнений вы будете в состоянии увеличивать время вдыхания и выдыхания, пока не дойдете до 16 ударов пульса. При этом всегда помните, что задержка после вдоха и после выдоха всегда будет равняться половине числа ударов пульса при вдохе и выдохе.

Желая увеличить продолжительность дыхания, не делайте слишком больших усилий, главное внимание обращайтесь на ритм, который важнее, чем длительность дыхания. Практикуйтесь и пробуйте, пока не достигнете «мерного» размаха и пока не почувствуете ритма вибрирующих движений во всем теле. Для этого нужны настойчивость и практика, но удовольствие, которое вам доставит успех, облегчит задачу.

Упражнение.

Исходное положение: сидя в удобной позе.

Выполнение: вдох, задержка, выдох, задержка по формуле 6—3—6—3 или 8—4—8—4.

Внимание на накоплении праны в солнечном сплетении.

УДДИАНА БАНДХА КРИЙЯ

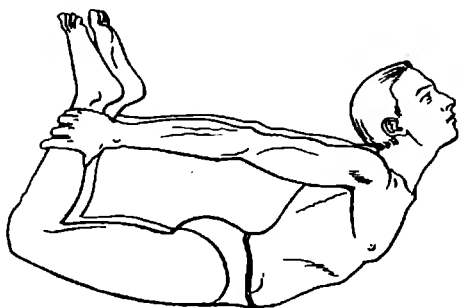
Выполняется Уддияна Бандха и после секундной паузы делаются быстрые выбросы и втягивания живота. К концу первой недели делать 100 движений,

к концу второй недели — 200 движений. Довести до 1000 движений в день.

Это упражнение дает прекрасный массаж внутренних органов.

Кроме того, это упражнение является подготовительным к выполнению Наули. Без выполнения Уддияна Бандха Крийя в течение 1—2 месяцев выполнить Наули сложно.

ПОЗА ЛУКА — ДХАНУРАСАНА



Исходное положение: лечь на пол лицом вниз, руки вдоль туловища.

Выполнение: согнуть ноги в коленях, взяться за голени ног. Поднять как можно выше ноги и голову. Для увеличения эффекта покачиваться. Дыхание свободное. Сознание на позвоночнике в области поясницы.

Терапевтический эффект: стимулирует работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

Продукты, используемые при сыроедении (и при обычном питании)

Все нижеперечисленные продукты используются при сыроедении. И не только при сыроедении. Следует помнить о том, что при обычном питании око-

ло 60% всего объема пищи должно быть сырой пищей.

Большое значение в рационе питания имеет зелень. Зелень способствует хорошему пищеварению, очищает кровь от токсинов.

Можно использовать травы: крапиву, подорожник, одуванчик, петрушку, кислицу, укроп, мяту, пастушью сумку, тысячелистник, мокрицу. Полезны листья березы, липы, ясеня, черной смородины, малины, земляники; ботва свеклы, моркови, редиски; зелень лука и чеснока.

Из доступных овощей используются в рационе питания: огурцы, помидоры, перец сладкий, тыква, редиска, редька, картофель, репа, свекла, лук, чеснок, фасоль, горох, капуста. В качестве сырых продуктов используются также:

- орехи: лесные, грецкие, фисташки, кедровые;
- фрукты: арбуз, дыня, яблоки, груша, виноград, лимоны, апельсины, сливы;
- ягоды: черная смородина, красная смородина, клубника, земляника, клюква, черника, крыжовник, малина, ежевика, брусника, барбарис;
- зерно: кукуруза, овес, ячмень, рожь, пшеница, рис.

Кроме перечисленного, к сырым продуктам относятся также мед и растительные масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое).

В период сыроедения используются следующие блюда.

На завтрак лучше всего пить сырой сок, около 200 г (морковный, свекольный, капустный, сок из зелени). Можно смешивать соки в пределах 200 г. Соки можно заменить свежими фруктами или ягодами (200 г).

На полдник и на обед (в 12 и 15 ч соответственно) используются овощи с растительным маслом или фрукты. Могут быть добавлены орехи. Например (выбрать один из вариантов):

1) 100 г листьев одуванчика мелко нарезать, смешать с 50 г тертых грецких орехов. Добавить 1 столовую ложку меда или подсолнечного масла.

2) Натереть на терке 150 г яблок, перемешать с 30 г тертых орехов и добавить 30 г изюма.

3) 100 г капусты мелко нарубить. Добавить 2 столовые ложки клюквы и 1 столовую ложку подсолнечного масла.

4) Смешать 60 г мелко нарубленной зелени одуванчика и 30 г молодой крапивы. Добавить 1 чайную ложку репчатого лука, смешать с 1 столовой ложкой клюквенного сока и таким же количеством подсолнечного масла. Положить сверху 3 грецких ореха кусочками.

5) 150 г тертых яблок и 100 г тертой моркови, 1 чайная ложка меда.

6) Разрезать на кусочки 1 огурец, порезать на ломтики 1 помидор, положить сверху 4 столовые ложки тертых орехов или залить 1 столовой ложкой подсолнечного масла.

7) Натереть мелко 50 г свеклы, столько же моркови, прибавить 50 г мелко нарубленной капусты. Приправить подсолнечным маслом (1,5 столовые ложки) или медом (1 столовая ложка). Можно сверху положить несколько столовых ложек клюквы или красной смородины. На ужин (около 21 часа) — выпить 200 г сырого сока или съесть 200 г свежих фруктов (или ягод).

Задание на дом. Комплекс 21-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Ритмическое дыхание — 2 раза.
3. Уддияна Бандха Крийя — 3 раза.
4. Маха мудра — 2 раза.
5. Супта Ваджрасана — 2 раза.
6. Триконасана — 2 раза.

7. Халасана — 2 раза.
8. Матсиасана — 2 раза.
9. Йога мудра — 2 раза.
10. Дханурасана — 2 раза.
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 22

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 21-й недели. Выполнение упражнений: ритмическое дыхание, Уддияна Бандха Крия, Дханурасана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Майюрасана, упражнение для развития голоса, Ардха Устрасана — 30 мин.
5. Очищение суставов и сосудов — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 22-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 22-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПОЗА ПАВЛИНА — МАЙЮРАСАНА

Исходное положение: встать на колени, сесть на пятки.

Выполнение: поставить руки ладонями к себе, соединить ладони и локти, побольше раздвинуть колени. Локти поставить в область поджелудочной железы (между пупком и солнечным сплетением), ладони поставить под ягодицы (пальцами назад). Сгибаемся и лбом достаем пол, ягодицы поднимаются вверх; всю тяжесть тела переносим на лоб и руки, выпрямляем ноги. Сто-

им на трех точках (ноги, лоб, ладони). Затем поднимаем голову, ноги и поднимаем себя на руках. Находимся в позе столько, сколько возможно. Выход из позы: поставить ноги, голову на пол, встать на колени.

Внимание на поджелудочной железе.

Терапевтический эффект: благоприятно воздействует на поджелудочную железу, излечивает диабет.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОЛОСА — ПРАНАЯМА № 9

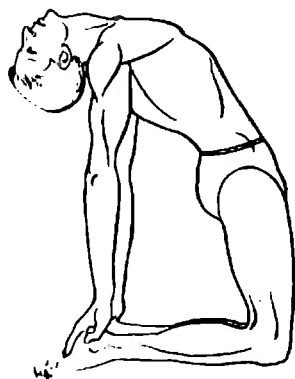
Исходное положение: стоя или сидя.

Выполнение: полный йоговский вдох, небольшая задержка, а затем резкий с силой выдох через широко открытый рот с «ха».

Сознание на связках.

Терапевтический эффект: делает голос звучным и сильным.

НЕПОЛНАЯ ПОЗА ВЕРБЛЮДА — АРДХА УСТРАСАНА



Исходное положение: стоя на коленях.

Выполнение: с полным йоговским вдохом отводим голову назад, а затем поднимаем туловище вверх до тех пор, пока ладони не коснутся пяток. Держаться за счет мышц спины и туловища. Находиться в позе 20—30 секунд. С выдохом возвращаемся в исходное положение.

Внимание на позвоночнике.

Терапевтический эффект: тонизирует эндокринную систему, улучшает циркуляцию крови.

Очищение суставов и сосудов

Выведение солей из суставов.

В течение нескольких недель пить вместо чая отвары брусничного листа.

Одним из эффективных средств является использование риса. Берутся 4 майонезные банки. В первый день 1—2 столовые ложки риса разбавляете водой в первой банке, на второй день так же заполняется вторая банка и меняется вода в первой банке, на третий день так же заполняется третья банка и меняется вода в первых двух банках, на четвертый день так же заполняется четвертая банка и меняется вода в первых трех банках. На пятые сутки сменили воду во всех банках. Затем сварили из содержимого первой банки кашу, съели кашу (без соли и сахара), заполнили эту банку рисом и водой и поставили ее последней. На шестой день сварили кашу из второй банки и поставили ее последней и т. д.

После того как съели кашу, четыре часа ничего не есть и не пить.

Процедура длится сорок дней и в течение этого времени не есть соленого, острого, жареного.

Во второй половине дня есть как обычно, но стараться пить побольше воды между приемами пищи (маленькими глотками).

Выведение солевых отложений из сосудов (и сосудов головного мозга):

300 г чеснока почистить и превратить в кашицу с помощью миксера или мясорубки (предваритель-

но ошпарив их кипятком). Отложить 200 г кашицы (больше сока) и залить ее 200 г спирта (спирт из пищевых продуктов). Настаивать 10 дней в закрытой темной посуде. Процедить через двойной слой марли и снова поставить в платяной шкаф на 3 дня.

Употреблять за 0,5 часа до еды с холодным молоком (30—50 г на один прием).

В молоко влить настой. Количество капель следующее.

Первый день: завтрак — 1 капля, обед — 2 капли, ужин — 3 капли.

Второй день: завтрак — 4 капли, обед — 5 капель, ужин — 6 капель.

Третий день: завтрак — 7 капель, обед — 8 капель, ужин — 9 капель.

Четвертый день: завтрак — 10 капель, обед — 11 капель, ужин — 12 капель.

Пятый день: завтрак — 13 капель, обед — 14 капель, ужин — 15 капель.

С шестого по десятый день количество капель уменьшается аналогичным способом с 15 до 1 капли.

На 11 день выпивать в завтрак, обед и ужин по 25 капель и так в течение всего времени (около трех месяцев), пока не закончится настой.

Повторить можно через 5 лет.

Данное средство эффективно при лечении склероза головного мозга.

Задание на дом. Комплекс 22-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Капалабхати — 3 раза.
3. Упражнение для развития голоса — 3 раза.
4. Ролик — 10 раз.

5. Майюрасана — 3 раза.
6. Поза звезды — 3 раза.
7. Ардха Устрасана — 3 раза.
8. Сарвангасана — 2 раза.
9. Матсиасана — 2 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 23

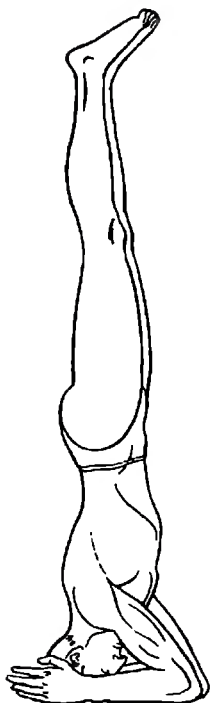
Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 22-й недели. Выполнение упражнений: упражнение для развития голоса, Майюрасана, Ардха Устрасана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: поглощение праны, возбуждение кровообращения, Сиршасана — 30 мин.
5. Использование мумие при лечении болезней — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 23-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 23-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ — СИРШАСАНА

Исходное положение: стоя на коленях.

Выполнение: поставить голову на пол в чашу сплетенных рук и выпрямить ноги, подняв таз вверх,



как в позе дельфина. Согнуть ноги в коленях, оттолкнуться от пола и встать на голову. Вытянуть ноги вертикально. Находиться в позе от 10 секунд до нескольких минут. Внимание на щитовидной железе. Выход из позы: согнуть ноги в коленях и бедрах и опустить ноги на пол.

После выполнения Сиршасаны выполнить Хачиасану, а затем Матсиасану.

Терапевтический эффект: тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, активизирует работу гипофиза, гипоталамуса и других отделов мозга. Воздействует на сердечно-сосудистую систему, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Возбуждение кровообращения

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны.

Выполнение: полный йоговский вдох, на задержке после вдоха быстро наклониться вперед; представить, что вы берете штангу: сжимаете кулаки, начинаете с усилием поднимать штангу, поднимаем тело выше, грудь распрямляется, голова поднимается. После секундной паузы выдох через рот с «ха».

Внимание на два круга кровообращения.

Терапевтический эффект: усиливает кровообращение, разогревает тело.

Поглощение праны

Исходное положение: лечь на пол, положить руки на область солнечного сплетения.

Выполнение: дышать ритмически. После того как установился ритм, представить, что при вдохе как можно большее количество праны накапливается в солнечном сплетении, а на выдохе прана распространяется по всему организму и доставляется в каждый орган, в каждую клеточку.

Терапевтический эффект: упражнение освежает и укрепляет нервную систему, дает ощущение покоя.

Упражнение выполняется в случае утомления и недостатка энергии.

Использование мумие при расстройствах здоровья

При приеме мумие категорически запрещается употребление алкогольных напитков.

Методика использования мумие при лечении болезней следующая.

1. Ангина. Несколько раз в день принимать мумие по 0,2 г за 0,5 часа до еды. Сосать как конфетку.

2. Колит. Принимать 0,15 г 1 раз в день на ночь, запивая сладким напитком.

0,15 г мумие положить в чайную ложку с водой, подождать минуту (пока мумие растворится).

Курс лечения: принимать мумие 10 дней, 5 дней перерыв.

Провести 3—4 курса.

3. Воспаление среднего уха.

Если из уха течет, то вложить в ухо тампоны, пропитанные раствором мумие (в 1 г борного спирта растворить 0,2 г мумие), предварительно закапав 1 кап-

лю раствора мумие (0,07 г на 1 г борного спирта) в ухо.

4. Геморрой. Размягчить теплом рук мумие массой 0,2 г и смазывать шишки внутри прямой кишки на ночь и утром до их полного исчезновения. Параллельно принимать 0,2 г мумие, растворенного в столовой ложке воды, утром за 1 час перед едой и вечером через 3 часа после ужина.

Курс лечения как при колите. Количество курсов 3—4.

5. Диабет. По 0,2 г до еды утром и перед сном (так же, как при геморрое). 3—4 курса.

6. Гипертония. Принимать 1 раз 0,2 г перед сном. 3—4 курса.

7. Заболевание сердца. По 0,2 г перед сном. Если боли усилятся, уменьшить дозу.

8. Спазмы сосудов головного мозга, климакс — по 0,2 г утром за 30 минут до еды. 3—4 курса.

9. Язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды с соком по 0,2 г. Пить 14 дней, 15 дней перерыв.

10. Камни в почках, болезни желчного пузыря, болезни печени. 3 раза в день за полчаса до еды пить по 1 стакану раствора (0,25 г мумие на стакан воды). Провести 3—4 курса.

При болезнях желчного пузыря и печени после стакана раствора принять 50—60 г сока сырой свеклы.

Задание на дом. Комплекс 23-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Поглощение праны — 2 раза.
3. Возбуждение кровообращения — 2 раза.
4. Уддияна Бандха — 2 раза.
5. Врикасана — 2 раза.
6. Вакрасана — 2 раза.

7. Сиршасана — 2 раза.
8. Бхуджангасана — 2 раза.
9. Пашимоттанасана — 3 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 24

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 23-й недели. Выполнение упражнений: поглощение праны, возбуждение кровообращения, Сиршасана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Наули, заряджение энергией, вариант Сиршасаны — 30 мин.
5. Самомассаж — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 24-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 24-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

НАУЛИ

Приступать к выполнению Наули следует тогда, когда вы в течение нескольких недель выполняли Уддияна Бандха Крию (500—1000 движений в день).

Исходное положение: поза рыбака.

Выполнение: выполнить Уддияна Бандху. Затем сократить прямые мышцы живота и толчком подать их вперед. В этом состоянии находиться столько, сколько можете. Это Мадхьяма Наули.

Теперь, нажимая левой рукой на левое колено и отклоняясь в левую сторону, сократить и вытолкнуть левую прямую мышцу живота. Это Вама Наули. Так же, но

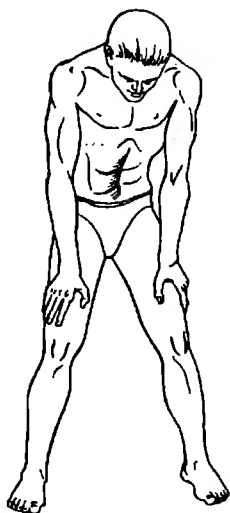
только с правой прямой мышцей живота, выполняется Дакшина Наули.

Наули Крия выполняется путем вращательного движения прямых мышц живота (для чего предварительно выделяются прямые мышцы живота).

Внимание на животе.

Упражнение выполняется на пустой желудок.

Терапевтический эффект: прекрасный массаж внутренних органов; способствует лечению печени, почек, поджелудочной железы. Улучшает работу желудка и кишечника.



Заряжение энергией

Упражнение используется в случае низкого уровня жизненной энергии. Дает возможность увеличить уровень энергии в нервных центрах.

Исходное положение: примите удобную позу, поставьте ноги рядом, соедините пальцы рук. Тем самым мы замыкаем силовые линии в теле и препятствуем истечению праны через конечности. Выполнение: дышать ритмически в течение нескольких минут.

ВАРИАНТ СИРШАСАНЫ

Выполнить Сиршасану, развести ноги как можно шире.

Терапевтический эффект такой же, как и в Сиршасане.

Самомассаж

Самомассаж снимает усталость, успокаивает нервную систему, оздоравливающе воздействует на организм, делает эластичной кожу тела.

Самомассаж можно делать в любое время, зимой — лучше после сна.

Выполняется в следующей последовательности.

1. Упражнение на возбуждение (применяется, если массаж выполняется после сна). Стоя, ноги на ширине плеч. Наносить короткие быстрые удары ладонями по лбу, щекам, шее, груди, по бокам, по пояснице, ягодицам, бедрам. Повторить 1—2 раза.

2. Руки. Массаж начинается с пальцев рук и идет вверх. Надавливаем пальцами правой руки на пальцы левой руки поочередно и наоборот. Обрабатываем предплечье сначала надавливанием, затем круговыми движениями подушечками пальцев руки. Плечо отжимаем (обхватывая пальцами рук), потом похлопываем. Так же обрабатываем другое плечо (обработав левую руку правой рукой, массируем правую руку левой рукой).

Следует иметь в виду, что нельзя массировать под локтями, под мышками (а также под коленками и в паху), т. е. там, где расположены лимфатические узлы.

3. Голова. Постукивать пальцами рук снизу до макушки с разных позиций. Полохматить волосы вперед и назад. Ладонями сдвигаем кожу вверх (с разных сторон). Большим и указательным пальцами ударяем, вибрируем пальцами после удара (левой и правой рукой навстречу друг другу).

Расслабленными пальцами рук проводим от середины лба в стороны и сверху вниз от лба по щекам.

Вторыми фалангами больших пальцев делаем движения вверх-вниз по крыльям носа.

4. Шея. Пальцами сверху вниз и в стороны поглаживаем заднюю часть шеи; наклонить голову и ребрами рук постучать по задней части шеи. Тыльной стороной кистей поглаживать то одной, то другой рукой по передней части шеи.

5. Грудь. Массируется круговыми движениями снизу вверх и в стороны ладонями двух рук одновременно. Сначала широкие круговые движения, затем сужаем до сосков.

6. Спина. Тыльной стороной ладони массируем надавливанием от позвоночника в сторону двумя руками.

7. Живот. Массируем по часовой стрелке, сначала двумя пальцами от пупка, а затем перейдя на ладонь все шире и шире. Затем выполняем массаж в обратной последовательности.

Низ поясицы, ягодицы. Низ поясицы и ягодицы растираем ладонями рук вверх-вниз.

8. Ноги. Ноги массируем так же, как и руки (начинаем с пальцев ног, затем голени и наконец бедра).

Задание на дом. Комплекс 24-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Заряжение энергией — 3 раза.
3. Наули Мадхьяма — 3 раза.
4. Наули Дакшина — 3 раза.
5. Наули Крия — 3 раза.
6. Джатхара Паривартасана — 2 раза.
7. Сиршасана с разведенными ногами — 2 раза.
8. Матсиасана — 2 раза.
9. Пашимоттанасана — 2 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 25

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 24-й недели. Выполнение упражнений: зарядка энергией, Наули, Сиршасана с разведенными ногами — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: возбуждение мозговой деятельности, обезболивающее дыхание, Вирахадрасана — 30 мин.
5. Применение талой и безгазовой воды — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 25-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 25-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

Возбуждение мозговой деятельности

Выполняется перед усиленной умственной работой. Обеспечивает ясность ума (ясность ума во время работы).

Исходное положение: поза алмаза или полулотоса.

Выполнение: дышать ритмически, используя попеременно правую и левую ноздри; зажимая пальцем левую ноздрю, сделать вдох через правую; после задержки на вдохе, оставляя зажатой указательным пальцем правую ноздрю, сделать выдох через левую ноздрю. Следующий вдох через левую ноздрю, выдох через правую, далее вдох через правую, выдох через левую и т. д.

Обезболивающее дыхание

Исходное положение: поза алмаза, поза полулота-са или лежа на полу.

Выполнение: полностью расслабиться, установить ритмическое дыхание, мысленно представляя себе, что при вдохе в легкие поступает поток энергии, а при выдохе прана направляется к больному месту и подавляет чувство боли, как бы изгоняя его вместе с выдыхаемым воздухом. Повторить упражнение 5—7 раз. Отдохнуть в Шавасане и сделать упражнение еще несколько раз.

ПОЗА ЛАСТОЧКИ — ВИРАБХАДРАСАНА

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: с полным Йоговским вдохом поднять руки над головой и соединить ладони. Выдох и одновременно повернуть туловище и ступни вправо (правую на 90° , левую — на 60°). Правая нога образует в колене прямой угол, левая нога вытянута. Откинув голову назад, расправить плечи. Находиться в позе 10—20 сек. С вдохом возвращаемся в исходное положение. Повторить позу в другую сторону. Внимание на пояснице.



Терапевтический эффект: способствует устранению жировых отложений на бедрах, укрепляет мышцы спины, ног, плеч.

Применение талой и безгазовой воды

Оздоровляющее воздействие талой воде придает малое содержание в ней газов. У дегазированной в результате замораживания жидкости изменяется электропроводность, увеличивается плотность, поверхностное натяжение, энергия межмолекулярного воздействия и внутреннего давления. Иными словами, по физическому состоянию она приближается к биологическим растворам живых клеток.

Кроме того, следует учитывать, что одной из важных причин наступления старости является снижение процента связанной в организме воды. Талая вода обеспечивает прочность удержаний молекулами воды. Структура льда идеально подходит к структуре биомолекул, т. е. крупных молекул белковых веществ и нуклеиновых кислот, несущих функции жизни (живые молекулы могут быть вписаны в ледяную решетку при замораживании даже до абсолютного нуля без нарушения их жизненных функций после оттаивания). В организме живые молекулы могут быть вложены в ледяную решетку, как в идеально подходящий к ним футляр. Талая вода отличается от обычной тем, что в ней от доведения ее до льда и последующего оттаивания образуется много центров кристаллизации. Если пить талую воду, центры всасываются и, попав в нужную зону в организме, дают в ней начало цепной реакции «замораживания» воды организма, т. е. восстанавливается необходимая для

протекания жизни «ледяная структура», а с нею все полноценные жизненные функции.

Пить талую воду следует таким образом. Заморозить воду на балконе или в холодильнике. Лучше всего выпивать талую воду, когда она имеет температуру 0 °С, с мелкими плавающими льдинками. Но активна и вода, полученная из льда холодильника и полностью оттаявшая за ночь возле рамы окна. Выпивать воду нужно сразу, без передышки, и 1 час после этого ничего не есть и не пить. Номинальная норма составляет $\frac{3}{4}$ стакана 2—3 раза в день из расчета 4—6 г на 1 кг веса. Нестойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от $\frac{3}{4}$ стакана 1 раз утром натощак (2 г на 1 кг веса).

Получить воду, обладающую большим запасом потенциальной энергии, можно не только замораживанием. В пять-шесть раз возросшей активностью по сравнению с обычной и в два-три раза с талой обладает вскипяченная и быстро охлажденная вода в условиях, исключающих доступ атмосферного воздуха. В этом случае она по законам физики дегазируется и не успевает вновь насытиться газами. Чтобы вода пришла в обычное состояние, необходимо несколько часов. Но если ее хранить в герметически закрытом сосуде, стимулирующая сила практически не уменьшается в течение пяти—семи суток. Пить безгазовую воду каждое утро по одной четверти стакана.

По сравнению с талой водой получение безгазовой воды в домашних условиях технически сложно. Тот, кто не сумеет решить проблему получения безгазовой воды в домашних условиях, пьет талую воду.

В настоящее время талая вода применяется при лечении заболеваний кровеносных сосудов, дыхательных путей, почек.

Биологически активная вода снижает температуру тела. А это способствует значительному продлеванию жизни человека.

Задание на дом. Комплекс 25-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Обезболивающее дыхание — 2 раза.
3. Возбуждение мозговой деятельности — 2 раза.
4. Йога мудра — 2 раза.
5. Супта Ваджрасана — 2 раза.
6. Триконасана — 3 раза.
7. Вирабхадрасана — 2 раза.
8. Халасана — 2 раза.
9. Матсиасана — 2 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 26

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 25-й недели. Выполнение упражнений: возбуждение мозговой деятельности, обезболивающее дыхание, Вирабхадрасана № 4 — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Сурья Намаскар — 30 мин.
5. Использование живой и мертвой воды — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 26-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 26-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

Это комплекс упражнений под названием «Здравствуй, Солнце», посвящен силе и могуществу Солнца, источнику жизни на Земле.

Последовательность упражнений напоминает о различных фазах восхода и захода солнца.

Упражнения предназначены для развития эластичности позвоночника, мышц передней и задней частей тела. Сочетаясь с дыхательными упражнениями, они оказывают тонизирующее воздействие на внутренние органы.

Выполнение: стать лицом к восходу солнца. Мысленно видеть солнце (и в дальнейшем набирать из него энергию на вдохе, задержке; на выдохе распределять энергию на все органы тела). С полным йоговским вдохом поднимаемся на носки, руки вверх; несколько секунд задержка после вдоха, в течение которой мы прогнулись в спине назад; затем выполняем Падахастану (с выдохом). С вдохом делаем упражнение «Упор, присев на левой ноге». Сознание скользит как в позе змеи от щитовидной железы до копчика. Несколько секунд задержка после вдоха, в течение которой левую ногу подводим к правой и с выдохом выполняем упражнение «Зигзаг».

Задержка после выдоха 2—3 секунды, и выполняем позу змеи на вытянутых руках. После короткой задержки (после вдоха) с выдохом выполняем позу кошки. На задержке после выдоха нога сгибается в колене, и мы выполняем с вдохом упражнение «Упор, присев на правой ноге». На задержке после вдоха подводим левую ногу к правой, выпрямляемся и с выдохом выполняем Падахастану. С вдохом возвращаемся в исходное положение.

Использование живой и мертвой воды

Живая и мертвая вода получается путем электролиза воды: около анода образуется кислая среда (мертвая вода), а около катода — щелочная среда (живая вода). Чтобы жидкость не перемешивалась при выключении тока (из-за теплового движения молекул) в электролизной ванне ставится перегородка, пропускающая ток, но не позволяющая смешиваться продуктам электролиза (в простейшем случае — брезентовая перегородка).

Устройство можно сделать в домашних условиях, причем такое, которое позволит получить живую и мертвую воду любой крепости. Живая и мертвая вода используется при различных расстройствах здоровья. Ниже приводится методика использования живой и мертвой воды.

Грипп. В течение суток 8 раз полоскать полости рта и носа мертвой водой. На ночь выпить $1/2$ стакана живой воды. Грипп исчезает в течение суток.

Ангина. 3 суток полоскать горло мертвой водой, после каждого полоскания выпить $1/4$ стакана мертвой воды. Температура снижается в первый день. На 3 сутки болезнь прекращается.

Зубная боль. Прополоскать один раз мертвой водой полость рта в течение 3—10 минут.

Аденома предстательной железы. В течение 8 суток 4 раза в день за 30 минут до еды принимать по $1/2$ стакана живой воды. Через 3—4 дня выделяется слизь. На 8-й день опухоль полностью исчезает.

Боль суставов. 2 суток 3 раза в день перед едой пить по $1/6$ стакана мертвой воды. Боль пропадает в первый день принятия воды.

Экзема, лишай. 3—5 дней утром смазывать мертвой водой, после 10—15 минут смачивать живой водой.

Геморрой. 2 суток промывать трещины мертвой водой, затем прикладывать тампоны, смоченные живой водой, меняя их по мере высыхания. Кровотечение прекращается, трещины заживают.

Воспалительные процессы, закрытые нарывы, фурункулы. 2 суток прикладывать к воспаленному участку тела компресс, смоченный в прогретой живой воде. Перед наложением компресса больной участок смочить мертвой водой и дать просохнуть. На ночь выпить 1/4 стакана живой воды.

Радикулит. 3 раза перед едой пить 3/4 стакана живой воды. Боли прекращаются в течение суток.

Расширение вен. Промыть вздувшиеся и кровоточащие участки тела мертвой водой, затем смочить марлю живой водой и приложить к пораженным участкам, принять 1/2 стакана мертвой воды и через 2 часа начать принимать по 1/2 стакана живой воды с промежутком 4 часа 4 раза. Процедуру повторить в течение 2—3 дней. Участки вздувшихся вен рассасываются, вены заживают.

Воспаление печени. 4 дня принимать 4 раза в день 1/2 стакана активированной воды: первый день — только мертвую, остальные дни — живую.

Гигиена лица. Утром и вечером после умывания умыться мертвой водой, а затем живой. Лицо остается белым, пропадают прыщи.

Задание на дом. Комплекс 26-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Бхастрика — 2 раза.
3. Сарвангасана — 2 раза.
4. Матсиасана — 2 раза.
5. Сурья Намаскар — 2 раза.
6. Шавасана — 10 мин.

Занятие 27

Программа занятия:

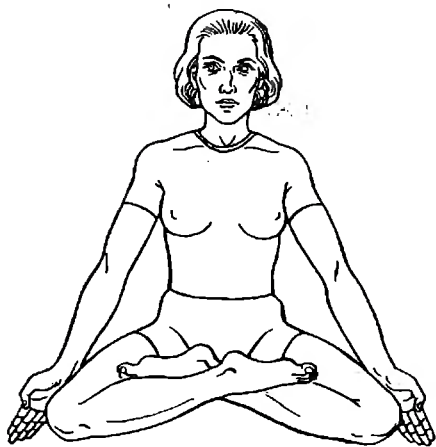
1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 26-й недели. Выполнение упражнений: Сурья Намаскар — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Карна Шакти Вардхака, Агнейи мудра, Падмасана — 30 мин.
5. Метод оздоровления «Сосание растительного масла» — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 27-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 27-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

УЛУЧШЕНИЕ СИЛЫ СЛУХА — КАРНА ШАКТИ ВАРДХАКА

Исходное положение: сесть в удобную позу.

Выполнение: большими пальцами заткнуть уши, указательные положить на глаза, средние — на крылья носа, безымянные смыкаются над верхней губой, мизинцы — на уголках губ. Губы вытянуты в форме клюва ворона. С выдохом засасывать воздух через рот, надуть щеки и сделать Джаландхара Бандху (опустить подбородок в яремную ямку). Задержка после вдоха как только возможно, при этом щеки держатся полностью надутыми. С выдохом поднимаем голову, открываем глаза и в несколько раз выдыхаем воздух через рот.

ПОЗА ЛОТОСА — ПАДМАСАНА



Одна из лучших поз для дыхательных упражнений, концентрации внимания и медитаций.

Выполнение: сесть на коврик, вытянуть ноги вперед. Согнуть правую ногу, взять ступню руками и положить ее на левое бедро так, чтобы пятка упиралась в нижнюю часть живота. То же самое проделать с левой ногой. Колени должны лежать на коврике. Позвоночник, шея и голова должны быть совершенно прямыми. Кисти рук положить на колени. Находиться в позе минуту, затем отдохнуть с вытянутыми ногами и повторить асану, сменив положение ног.

АГНЕЙИ МУДРА

Исходное положение: сидя в позе алмаза или в позе лотоса.

Выполнение: расслабить тело, сделать несколько вдохов-выдохов ритмического дыхания. Сосредоточиться на солнечном сплетении несколько минут.

Терапевтический эффект: укрепляет нервную систему, помогает контролировать мыслительные процессы.

Метод оздоровления «Сосание растительного масла»

Этим способом можно избавиться от большого количества болезней, не прибегая к лекарствам. Этот способ является и профилактическим. Острое заболевание проходит очень быстро, в течение трех дней. Устранение устаревших, хронических болезней может быть длительным, иногда годами. Этим способом можно освободиться от болезней: головные и зубные боли, тромбофлебит, заболевания крови, паралич, радикулит, экзема, эпилепсия, опухоли; заболевания желудка, кишечника, печени, сердца, легких; женские заболевания, энцефалит и др. Этот способ оздоравливает весь организм и одновременно предупреждает и устраняет начальную стадию злокачественного заболевания (опухоли) и инфаркта. Метод прост, безвреден, эффективен и испытан при различных расстройствах здоровья. Временное обострение является результатом рассасывания очагов болезни.

Способ оздоровления: растительное масло (лучше подсолнечное или кукурузное) в количестве не более столовой ложки сосредоточивается в передней части рта, затем масло сосется, как конфета, глотать масло нельзя. Сосание делается легко и свободно, без напряжения 15—20 мин. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода; после чего его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой как молоко; если жидкость желтая, то сосание не доведено до конца и время сосания нужно продлить. После сосания нужно выполоскать рот и выплюнуть воду в унитаз, так как выплюнутая вода инфекционна. Эту процедуру нужно делать один раз в день, лучше утром натощак, можно вечером перед сном. Для ускорения оздоровления можно делать процедуру несколько раз

в день. В выплюнутой жидкости огромное количество возбудителей многих заболеваний. Во время сосания усиливается особенность организма активизировать жизненные процессы, налаживается обмен веществ и человек выздоравливает. Принимать процедуру надо до тех пор, пока не появится в организме бодрость, сила, спокойный сон; после пробуждения у человека не должно быть под глазами мешков, должен быть хороший аппетит, хорошая память, он должен чувствовать себя хорошо отдохнувшим. Следует иметь в виду, что при оздоровлении этим способом может возникнуть обострение, особенно у людей с большим количеством болезней; когда начнут расслабляться очаги, ему может показаться, что стало хуже. Нередко в человеке сидит «болячка», но он ее не ощущает и считает себя здоровым, а после применения процедуры самочувствие его вдруг ухудшается. Это значит, что стал рассасываться скрытый очаг, который в дальнейшем вызвал бы заболевание и мог стать смертельным. Даже во время обострения не следует прекращать процедуру. Лежа в постели с повышенной температурой, можно применять оздоровление этим способом. Во время радикулита больной почти беспрестанно принимает процедуру и через три дня встает на ноги совершенно здоровым. Вынужденные перерывы можно делать, но оздоровление происходит с момента сосания масла.

Задание на дом. Комплекс 27-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Уджайи — 3 раза.
3. Карна Шакти Вардхака — 2 раза.
4. Агнейи мудра — 2 раза.
5. Падмасана — 3 раза.
6. Ардха Мастиендрасана — 2 раза.

7. Дханурасана — 2 раза.
8. Падахастасана — 2 раза.
9. Випарита Карани — 2 раза.
10. Матсиасана — 2 раза.
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 28

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 27-й недели. Выполнение упражнений: Карна Шакти Вардхака, Агнейи мудра, Падмасана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Каки мудра, Великое психическое дыхание йогов, Ардха Чандрасана — 30 мин.
5. Лечение лимонным соком — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 28-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 28-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ВЕЛИКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Исходное положение: лежа на спине, расслабьтесь.

Выполнение: дышать ритмически по формуле 8—4—8—4, пока не установится ритм. Делая вдохи и выдохи, мысленно представить себе, что прана втягивается костями ног, а затем выталкивается через них; то же самое относительно костей рук, черепа, позвоночника; то же самое относительно живота, органов размножения и наконец каждой поры тела.

Продолжая дышать ритмически, посылаем прану ко всем семи чакрам от Сахасрары до Муладхары. Затем несколько раз проводим поток энергии от головы к ногам и обратно. Сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект: упражнение наполняет организм праной. Каждый орган, каждая клеточка получает приток энергии.

ПОЗА ПОЛУМЕСЯЦА — АРДХА ЧАНДРАСАНА

Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: выполняем позу треугольника вправо; правая ладонь кладется рядом с правой ступней, правая нога сгибается в колене. Делаем выдох и поднимаем левую ногу, вытянутую прямо до угла 90° к правой ноге, выпрямляем правую ногу и руку. Левая ладонь кладется на левое бедро; вытянуться и расправить плечи. Разворачиваем грудь влево. Находиться в позе около полуминуты. Возвращаемся в исходное положение и повторяем позу в другую сторону.

Терапевтический эффект: развивает эластичность позвоночника, благоприятно воздействует на органы таза.

КАКИ МУДРА

Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: резко втянуть воздух через губы, сложенные трубочкой. Проглотить часть воздуха, оставшегося в полости рта. На задержке после вдоха выполнить Джаландхару Бандху, находиться в этом

положении сколько возможно. Вернуться в исходное положение, сделать полный йоговский выдох.

Внимание на щитовидной железе.

Терапевтический эффект: улучшает работу желудка и щитовидной железы.

Оздоровление лимонным соком

Основной причиной таких болезней, как хронический ревматизм, подагра, тучность, бели, желчные и почечные камни, болезни волос и кожи, является отравление организма мочевой кислотой вследствие неумеренного употребления пищи (и употребления некачественной пищи).

Удаление мочевой кислоты производится различным образом:

1) с помощью диеты, свободной от мочевой кислоты (исключаются продукты, содержащие мочевую кислоту и тому подобные яды: мясо, яйца, грибы, стручковые, кофе, чай и какао; разрешаются: молоко, неострые сыры, каши, картофель, хлеб);

2) с помощью водолечения;

3) с помощью лимонного сока.

Способ оздоровления лимонным соком не требует от пациента строгой диеты и перемены образа жизни. Но для ускорения лечения желательно, чтобы больной избегал употребления веществ, содержащих мочевую кислоту, и спиртных напитков.

Для оздоровления следует употреблять сок из свежих лимонов, причем отдавать предпочтение плодам с тонкой кожей, как наиболее сочным. Для каждого приема выжимать свежий плод (свежий лимонный сок быстро разлагается, и поэтому не следует делать больших запасов сока). При выжимании неочищен-

ный лимон разрезается пополам в поперечном направлении и затем обе половинки поочередно выдавливаются с помощью рук или с помощью специального пресса.

Ввиду того, что чистый лимонный сок набивает на зубы оскомину, рекомендуется пить сок из стакана через соломинку или стеклянную трубочку. После принятия всей порции рот следует прополоскать водным раствором питьевой соды (1 чайная ложка соды на стакан воды), которым нейтрализуется оставшаяся во рту лимонная кислота.

Лимонный сок следует пить чистый, без примеси воды, сахара и других веществ. Принимать его следует до приема или час спустя после приема пищи.

Количество лимонов, необходимое для исцеления, зависит от степени развития данной болезни. В острых случаях выздоровление наступает скорее и поэтому требуется меньшее количество лимонов. При застарелых болезнях оздоровление требует большего времени и, следовательно, большего количества лимонов (не менее 200 штук).

Оздоровление начинают с одного лимона или пяти лимонов, усиливая с каждым днем порцию до тех пор, пока не наступит улучшение; тогда в течение нескольких дней принимают последнюю, наивысшую, порцию, а затем постепенно уменьшают. Для исцеления хронических заболеваний: 1-й день — 1 лимон; 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9-й дни — соответственно по 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 лимонов; 10, 11, 12-й дни по 18 лимонов; 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20-й дни — соответственно по 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2 лимона; 21-й день — 1 лимон. В сумме за 21 день — 200 лимонов. Можно употреблять сок лимонов для исцеления хронических болезней по следующей схеме: 1, 2, 3, 4-й дни — соответственно по 5, 10, 15, 20 лимонов; 5, 6, 7, 8-й дни —

по 25 лимонов; 9, 10, 11, 12-й дни — соответственно по 20, 15, 10, 5 лимонов.

При хронических болезнях после первого курса возможны возвраты признаков болезни. В таких случаях следует повторить сокращенный курс по следующей схеме: 1, 2, 3, 4, 5-й дни — соответственно по 1, 2, 3, 4, 5 лимонов; 6, 7, 8, 9-й дни — соответственно по 4, 3, 2, 1 лимону.

Прием большого количества сока лимона не вреден для желудка, а, наоборот, полезен.

Задание на дом. Комплекс 28-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Великое психическое дыхание йогов — 2 раза.
3. Каки мудра — 3 раза.
4. Ардха Чандрасана — 2 раза.
5. Наули Крийя — 3 раза.
6. Сиршасана — 1 раз.
7. Матсиасана — 7 раз.
8. Пашимоттанасана — 2 раза.
9. Дханурасана — 2 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 29

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.

3. Анализ выполнения дома комплекса 28-й недели. Выполнение упражнений: Великое психическое дыхание йогов, Каки мудра, Ардха Чандрасана — 15 мин.

4. Освоение новых упражнений: поза орла, Нади Содхана, Прасарита Падоттанасана, Чакрасана — 30 мин.

5. Уринотерапия — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 29-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 29-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПОЗА ОРЛА — ГАРУДАСАНА

Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: правую ногу согнуть в колене, левую ногу заплести вокруг правой. При этом нужно, чтобы задняя часть бедра левой ноги находилась на передней стороне бедра правой ноги, а ступня и голень левой ноги — сзади икроножных мышц правой ноги. Выпрямляемся (поднимая туловище) на правой ноге. Затем поднимаем руки на уровень груди и сгибаем их в локтях. Положить локоть правой руки на переднюю сторону предплечья левой руки. Отводим кисть правой руки вправо, а кисть левой руки влево, и соединяем ладони. Находиться в позе около полуминуты. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем позу, сменив положение рук и ног.

Терапевтический эффект: тренирует вестибулярный аппарат, повышает эластичность рук и ног.

НАДИ СОДХАНА

Исходное положение: алмаз, полулотос, лотос.

Выполнение: выполняется так же, как Сукх Пурнак, только на задержке после вдоха делаются две бандхи: Джаландхара Бандха и Мула Бандха.

Терапевтический эффект: такой же, как в Сукх Пурнак, но усиливается воздействие на железы внутренней секреции.

НАКЛОН КОРПУСА ВПЕРЕД — ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение: с полным йоговским вдохом наклонить туловище до положения, параллельного полу, прогнуться в спине, ладони положить на пол. Продолжительность этого положения 10—15 сек. Наклонив туловище вниз, ставим голову на пол, руки согнуты в локтях. При этом ступни, ладони и голова на одной прямой линии. Оставаться в этом положении около минуты. Одновременно с полным йоговским вдохом возвращаемся в исходное положение.

Терапевтический эффект: развивает эластичность позвоночника, тонизирует органы брюшной полости.

ПОЗА КОЛЕСА — ЧАКРАСАНА

Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: поставить ноги на ширину плеч, руки поднять над головой. Медленно наклонять корпус назад; когда руки опустятся до уровня бедер, ноги согнуть в коленях. Продолжать наклоняться до тех пор, пока руки не коснутся коврика, после чего ноги выпрямить, чтобы увеличить прогиб спины. Внимание на пояснице. Находиться в позе от 20 секунд до 1 минуты.

Терапевтический эффект: тонизирует спинные нервы, помогает при лечении желудочно-кишечного тракта.

Урилотерапия

Урилотерапия — исцеление мочой. Метод не требует никаких лекарственных препаратов. Направлен прежде всего на оздоровление всего организма

в целом (в то же время для лечения многих болезней).

Не следует бояться пить мочу. Состав мочи и общее ее состояние зависит гораздо больше от характера пищи и питья, принятых человеком, чем от любых ожидаемых и действительных условий болезни.

Метод приема мочи внутрь служит мощным средством удаления шлаков и токсинов из организма. Метод заключается в следующем. На фоне голодания (длительность голодания зависит от степени запущенности болезни) от трех до тридцати дней принимается каждый день своя моча, выпивается как вода при обычном голодании, все тело натирается мочой. Растирать тело нужно один раз в день в течение 1—2 часов. Этим методом исцеляют многие серьезные заболевания, которые не исцеляются обычным путем. В результате лечения происходит не только выздоровление, но и омоложение (разглаживаются морщины, кожа приобретает упругость).

В процессе исцеления моча должна выпиваться до капли с первого до последнего дня голодания (какого бы качества по цвету, запаху, густоте она ни была). Для растирания можно использовать чужую мочу или часть своей мочи.

Наиболее важными частями при растирании являются лицо, шея и ступни (включая подошвы). После растирания тело обмывается теплой водой.

Некоторые болезни можно исцелять, применяя облегченный метод: пить свою мочу, соблюдая хорошо сбалансированную диету.

Этот облегченный метод можно применять для профилактики и оздоровления в течение всей жизни (каждый день пить утром свою мочу, соблюдая условия рационального питания).

Задание на дом. Комплекс 29-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Бхастрика — 3 раза.
3. Нади Содхана — 3 раза.
4. Поза орла — 3 раза.
5. Прасарита Падоттанасана — 2 раза.
6. Чакрасана — 2 раза.
7. Майюрасана — 3 раза.
8. Сарвангасана — 3 раза.
9. Матсиасана — 2 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 30

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 29-й недели. Выполнение упражнений: поза орла, Нади Содхана, Прасарита Падоттанасана, Чакрасана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: упражнения для развития вестибулярного аппарата и укрепления мышц шеи, поза кушетки, Сукхасана — 30 мин.
5. Электротерапия — 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 30-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 30-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата и укрепления мышц шеи

Упражнение 1. Исходное положение: Тадасана, мышцы шеи расслаблены.

Выполнение: пять раз сделать резкий поворот головы влево, затем вправо.

Упражнение 2. Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: пять раз резко опустить подбородок на грудь, а затем откинуть голову назад.

Упражнение 3. Исходное положение: Тадасана.

Выполнение: опустив подбородок на грудь, произвести круговые вращательные движения сначала направо 2 раза, затем справа налево 2 раза.

Внимание на шее.

Терапевтический эффект: устраняет жировые отложения на шее, тренирует вестибулярный аппарат, лечит заболевания горла и голосовых связок.

ПОЗА КУШЕТКИ — ПАРИАНКАСАНА

Исходное положение: поза героя (сесть между пяток).

Выполнение: с выдохом прогибаемся в спине назад и ложимся с помощью рук и локтей на пол. Руки перевести за голову и вытянуть назад. Выгнуть спину, опираясь на пол только макушкой. Сплести руки, согнув их в локтях, положить их за голову. Продолжительность позы около минуты. Сознание на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект: активизирует работу органов брюшной полости.

ПРИЯТНАЯ ПОЗА — СУКХАСАНА

Эта поза позволяет хорошо расслабиться. Создает благоприятные условия для функционирования внутренних органов.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты.

Выполнение: левую ногу согнуть в колене и прижать стопой к внутренней поверхности бедра правой ноги, ближе к паху. Правую ногу согнуть в колене и положить ее параллельно левой. Колени лежат на полу, руки ладонями вверх положить на колени.

Электротерапия

Эбонитовой пластинкой или янтарным кружком — диском диаметром 110 мм и толщиной 8—10 мм можно исцелять больных с хирургическими, терапевтическими, инфекционными и нервными заболеваниями.

Суть метода: введение в организм дополнительной неплазменной электроэнергии через кожу организма с помощью поглаживания кружком из эбонита или янтаря по коже в течение 15 мин. При этом отрицательные заряды статического электричества, образуя в организме биоток 5—10 ампер, стимулируют функции клеток и органов всего организма.

Указанные размеры пластинки и кружка удобны, но не обязательны. Средний курс лечения — 10 дней. При необходимости можно повторить курс. Исцеляться можно самому, но, если есть возможность, следует пользоваться услугами другого человека (помощника). Нужно учесть, что с помощником осуществляется взаимолечение, т. е. электроток во время процедуры протекает через оба организма и благоприятно на них влияет.

В пластинку или кружок нужно вклеить (или сделать на резьбе) ручку. Эбонит при трении по ладони издает запах жженой резины (это подтверждает, что данный материал — эбонит). Эбонит моется горячей

водой с мылом. Его не следует держать на свету, от этого он стареет.

Методика исцеления: в течение 15 минут гладить по коже медленно (1 движение в секунду), без лишних усилий, не вызывая неприятных ощущений. При появлении их процедуру прекратить. Каждая ежедневная 15-минутная процедура заканчивается пассивным наложением пластинки на место болезненной области.

1) При радикулите на ночь прибинтовать пластинку к болезненной части позвоночника.

2) При полиартрите — на ночь к наиболее болезненному суставу.

3) При переломе кости — к месту перелома.

4) При отложении солей (остеохондрозе) прибинтовать к наиболее болезненному суставу.

5) При гриппе и респираторных заболеваниях (при пневмонии) — к груди или лопаткам.

6) При мышечных болях на ночь прибинтовать к любой больной мышце.

7) При флебите и тромбофлебите прибинтовать на ночь к воспаленной вене.

15-минутная процедура проводится следующим образом.

1) При радикулите помощник правой рукой должен гладить по кругу поясничную область, а ладонь левой руки положить под живот больного. При плохом скольжении кружка кожу следует слегка присыпать тальком.

Для выздоровления провести до 10 процедур. Излечение наступает после одной — десяти процедур.

2) При воспалении вен на ногах (тромбофлебите) на ночь к этому месту прибинтовать пластинку или кружок. Можно и нужно гладить кружком по здоровой области ноги или туловища. Например: появилась боль в икроножной мышце голени — помощник 15 ми-

нут гладит бедро по кругу выше коленного сустава, а левой рукой замыкает цепь, взявшись за пальцы больной ноги.

3) При воспалении легких и дыхательных путей помощник по кругу гладит спину, а ладонь левой руки кладет под грудь.

4) При гриппе проводить поглаживание кружком по лицу круговыми движениями (лоб, щеки, подбородок) по направлению часовой стрелки. Такое поглаживание проводят два раза в день по 15 минут. При головной боли, ушной, зубной, гипертонической болезни I—II стадии, респираторных вирусных заболеваниях, гайморите, фронтите поглаживание проводить 1 раз в день 15 минут.

5) При полиартрите, отложении солей помощник гладит кружком в правой руке туловище больного (живот или спину) круговыми движениями, а левой рукой держит больного за пальцы (или палец) левой стопы — замыкание цепи 5 мин.; далее за пальцы правой ноги, но уже правой рукой, а левой продолжает гладить кружком туловище. При отсутствии помощника — самопоглаживание больных суставов по кругу.

Задание на дом. Комплекс 30-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Капалабхати — 2 раза.
3. Упражнение для развития вестибулярного аппарата и укрепления мышц шеи — 1 раз.
4. Сукхасана — 2 раза.
5. Поза кушетки — 2 раза.
6. Бхуджангасана — 2 раза.
7. Салабхасана — 2 раза.
8. Халасана — 2 раза.
9. Матсиасана — 2 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 31

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 30-й недели. Выполнение упражнений: упражнение для развития вестибулярного аппарата, Сукхасана, поза кушетки — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: поза кролика, Сидхасана, поза венка — 30 мин.
5. Использование майского меда — 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 31-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 31-й недели — 20 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПОЗА КРОЛИКА — САСАНКАСАНА

Исходное положение: стоя на коленях, ...

Выполнение: с выдохом наклоняем туловище до касания лбом колен, ладони рук кладутся на голени ног. Ноги в коленях остаются согнутыми под прямым углом. Находимся на задержке после выдоха 10—15 сек., а затем с вдохом возвращаемся в исходное положение.

СИДХАСАНА

Выполняется для тех же целей, что и Сукхасана.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты.

Выполнение: левую ногу согнуть в колене и прижать стопой к внутренней стороне бедра правой ноги

ближе к паху. Правую ногу, согнув в колене, положить ступней между бедром и икроножными мышцами левой ноги. Положить руки на колени ладонями вверх, большие и указательные пальцы соединить, колени лежат на коврике, тело прямое, смотреть прямо перед собой.

ПОЗА ВЕНКА — МАЛАСАНА

Исходное положение: сесть на корточки, ступни на полу.

Выполнение: наклонить туловище вперед между колен. Ладони впереди ног упираются в пол. Перевести руки за спину, соединить пальцы в замок, поднять грудь и голову вверх. Продолжительность позы около полминуты. С выдохом наклонить туловище вперед и коснуться головой пола. Остаться в этом положении около полминуты. С вдохом вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: развивает гибкость позвоночника, тонизирует органы брюшной полости.

Использование майского меда

С помощью майского меда и алоэ исцеляется много болезней.

Способ приготовления состава: мед майский — 625 г, алоэ — 375 г, вино красное крепкое — 625 г. Алоэ 3—5-летней давности не поливать до среза 5 дней. Затем измельчить в мясорубке. Все смешать и поставить в закрытой посуде в темное прохладное место на 5 дней. Методика лечения: принимать по 1 чайной ложке первые 5 дней и все последующие

дни по 3 раза в день по 1 столовой ложке за час до еды. Продолжительность курса исцеления 3—7 недель.

Исцеляются: радикулит, склероз, гипертония, паралич, почки, ревматизм, головная и зубная боль, психические расстройства, онкологические заболевания; заболевания сердца, печени, хронические заболевания крови, легких, заболевания желудка, тромбофлебит, подагра, астма, гипотония, женские болезни.

При исцелении туберкулеза состав применяется другой: мед — 1 стакан, спирт — 1 стакан, сухие березовые почки — 1 столовая ложка. Этот состав настаивают в прохладном темном месте 9 дней и затем принимают по 1 столовой ложке за 1 час до еды три раза в день. Продолжительность лечения 3—7 недель.

При язве желудка к приему настоя (мед, алоэ, красное вино) добавляется каждодневный прием свежего отвара картофеля. Очищенный картофель отварить, слить воду, пить ее (несоленую) по 0,5—1 стакану 3 раза в день. Иногда при исцелении язвы желудка помогает только отвар картофеля.

Задание на дом. Комплекс 31-й недели

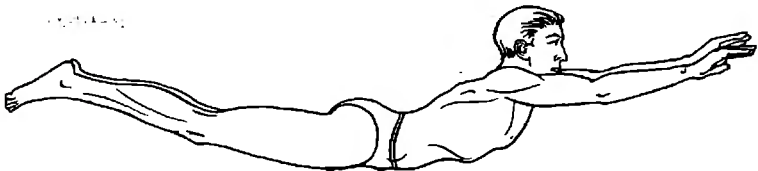
1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Бхастрика — 3 раза.
3. Упражнение для укрепления нервной системы — 2 раза.
4. Сидхасана — 2 раза.
5. Салабхасана — 3 раза.
6. Поза кролика — 3 раза.
7. Дханурасана — 3 раза.
8. Поза венка — 3 раза.
9. Випарита Карани — 2 раза.
10. Матсиасана — 2 раза.
11. Шавасана — 10 мин.

Занятие 32

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Созерцательная поза — положительный настрой — 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 31-й недели. Выполнение упражнений: поза кролика, Сидхасана, Маласана — 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: поза лодки, обратная поза лодки, Сетхабандхасана — 30 мин.
5. Настой валерьяны — 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 32-й недели — 7 мин.
7. Выполнение комплекса 32-й недели — 25 мин.
8. Шавасана — 8 мин.

ПОЗА ЛОДКИ — ДОЛАСАНА



Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль туловища.

Выполнение: руки и ноги приподнять вверх, прогнувшись в пояснице. Опускать и поднимать попеременно переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь вперед и назад. Находиться в позе около полуминуты.

Внимание на пояснице.

Терапевтический эффект: как у позы змеи.

ОБОРОТНАЯ ПОЗА ЛОДКИ — НАВАСАНА



Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение: с оттянутыми носками приподнять прямые ноги на высоту 10—20 см. Одновременно на ту же высоту приподнять верхнюю часть тела. Находиться в позе до ощущения усталости.

Внимание на мышцах живота.

Терапевтический эффект: активизирует работу желудочно-кишечного тракта, предотвращает грыжу.

ПРОГИБ В ПОЗВОНОЧНИКЕ — СЕТХАБАНДХАСАНА

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение: положить плечи и локти на пол, согнув руки в локтях; прогнуться в пояснице. Тело образует мостик, опираясь на локти, плечи и затылок головы. Продолжительность позы от 30 секунд до 1 минуты.

Внимание на позвоночнике.

Терапевтический эффект: улучшает работу легких, нервной системы, развивает эластичность позвоночника.

Настой валерьяны

Запах валерьянки привлекает не только кошек, но и мышей, и крыс. Видимо, организм животного чувствует целебную силу валерьяны. Это давно известно, и она является распространенным средством оздоровления.

Методика оздоровления. Валерьяновые капли брать чистыми, не на эфире, а на спирту, без примеси других сердечных капель. Метод прост: нужно только вдыхать (нюхать) валерьяновые капли перед сном. 1—2 раза вдохнуть каждой ноздрей. Но по мере приобретения опыта каждый найдет для себя соответствующую дозу вдыхания. Если на следующий день болит голова, это значит, что доза была велика, нужно уменьшить дозу, делая неглубокие вдохи (а затем постепенно углубить их).

Что дает этот метод:

— в течение 3—4 месяцев организм человека оздоравливается, самочувствие его значительно улучшается;

— прекращаются боли и неприятные ощущения в области сердца;

— укрепляется нервная система;

— уменьшаются спазмы сосудов головного мозга;

— улучшается зрение (снимается помутнение хрусталика глаза);

— ликвидируется бессонница.

Нельзя нюхать валерьянку, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после нюхания может привести к нервному расстройству.

Значительное улучшение состояния здоровья наступает уже после нескольких недель использования валерьянки.

Задание на дом. Комплекс 32-й недели

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз.
2. Сукх Пурвак — 3 раза.
3. Поза лодки — 3 раза.
4. Обратная поза лодки — 3 раза.
5. Бхуджангасана — 2 раза.
6. Пашимоттанасана — 3 раза.
7. Сетхабандхасана — 3 раза.
8. Халасана — 3 раза.
9. Матсиасана — 2 раза.
10. Шавасана — 10 мин.

Занятие 33

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане — 3 мин.
2. Анализ выполнения дома комплекса 32-й недели — 15 мин.
3. Использование упражнений хатха-йоги при различных расстройствах здоровья — 30 мин.
4. Противопоказания выполнения упражнений хатха-йоги после их освоения — 10 мин.

Использование упражнений хатха-йоги при различных расстройствах здоровья

№№ п/п	Болезни	Асаны, упражнения Пранаямы
1.	Предупреждение простуды в дождливую и ветреную погоду. Предупреждение тонзиллита. Предупреждение ангины	Сарвангасана, Випарита Карани, Матсиасана, Дханурасана
2.	Грипп, простуда, насморк	Матсиасана, Бхастрика
3.	Ангина	Матсиасана, Симхасана

4.	Расстройство кровообращения	
4.1.	Сердце, сердечные боли	Шавасана, Уджайи
4.2.	Вены	Випарита Карани, Сиршасана, Матсиасана
4.3.	Повышенное давление	Полное йоговское дыхание, Шавасана, Халасана, Пашимоттанасана, Вирасана
4.4.	Пониженное давление	Бандха Конасана, Вирасана, Пашимоттанасана, Уджайи
5.	Расстройство пищеварения (желудок, тонкие кишки, поджелудочная железа, печень)	Бхуджангасана, Салабхасана, Пашимоттанасана, Падахастасана, Халасана, Ардха Матсиендрасана, Вакрасана, Уддияна Бандха, Наули
6.	Болезни почек	Уддияна Бандха, Наули, Бхуджангасана, Дханурасана, Пашасана, Бандха Конасана
7.	Запор	Уддияна Бандха, Уддияна Бандха Крия, Наули, Вакрасана, Ардха Матсиендрасана, Салабхасана, Пашимоттанасана, Сарвангасана, Майюрасана
8.	Кашель	Сиршасана, Пашимоттанасана, Уджайи
9.	Расстройство эндокринной системы	
9.1.	Нормализация функций щитовидной железы	Мастиасана, Дханурасана, Сарвангасана, Випарита Карани
9.2.	Благотворное воздействие на шишковидную и под мозговую железы	Сарвангасана
9.3.	Благотворное влияние на половые железы	Уддияна Бандха, Наули, Сарвангасана

10.	Благотворное воздействие на предстательную железу	Пашимоттанасана, Падахастасана
11.	Геморрой	Сарвангасана, Пашимоттанасана, Падахастасана
12.	Расстройство зрения	Сиршасана
13.	Расстройство слуха	Сиршасана, Симхасана
14.	Диабет	Майюрасана, Дханурасана, Халасана
15.	Излишний вес	Ардха Бхуджангасана, Дханурасана
16.	Морщины	Випарита Карани
17.	Снятие утомления	Халасана
18.	Деформация позвоночника	Вакрасана, Ардха Матсиендрасана, Триконасана
19.	Кислотность	Джатхара Паривартанасана, Пашимоттанасана, Падахастасана, Бхуджангасана, Уддияна Бандха
20.	Артрит нижней части спины	Виравхандрасана, Устрасана, Салабхасана, Падахастасана, Ардха Чандрасана
21.	Артрит плечевых суставов	Виравхандрасана, Ардха Чандрасана, Халасана, Вирасана, Дханурасана
22.	Астма	Маха Мудра, Сиршасана, Бхуджангасана, Дханурасана, Вирасана, Сету Баишасана, Уддияна Бандха, Уджайи
23.	Бронхит	Париврита Триконасана, Уттхита Парсваконасана, Париврита Парсваконасана, Сиршасана, Сарвангасана, Джатхара Паривартасана, Маха мудра, Уджайи

24.	Пневмония	Маха мудра, Уджайи, Халасана, Пашимоттанасана, Вирасана, Шавасана
25.	Плоскостопие	Уттхита Парсваконасана, Варисана, Париврита Триконасана, Бандха Конасана, Сарвангасана
26.	Подагра	Маласана, Пашасана, Гарудасана, Париврита Парсваконасана, Уттхита Парсваконасана, Сарвангасана, Сиршасана
27.	Головная боль	Халасана, Пашимоттанасана, Шавасана
28.	Грыжа пупочная	Маха Мудра, Бандха Конасана, Сарвангасана, Сиршасана, Пашимоттанасана
29.	Грыжа паховая	Уддияна Бандха, Сарвангасана, Сиршасана, Бандха Конасана
30.	Бессонница	Пашимоттанасана, Марвангасана, Сиршасана, Бхастрика, ролик, Шавасана
31.	Менструальные расстройства	Вирасана, Бандха Конасана, Пашимоттанасана, Сарвангасана, Сиршасана, Уддияна Бандха, Ардха Матсиендрасана, Шавасана
32.	Расстройство нервной системы	Упражнения для укрепления нервной системы, Сиршасана, Сарвангасана, Пашимоттанасана, Шавасана

Противопоказания при выполнении упражнений хатха-йоги после их освоения

Сиршасана — повышенное давление надо снизить другими упражнениями хатха-йоги.

Дханурасана — нельзя применять в случае повышенной активности щитовидной железы или излишнего разрастания какой-либо эндокринной железы.

Халасана — с негибким позвоночником начинать осторожно.

Наули — выполнять осторожно людям, страдающим хроническим колитом, аппендицитом и гипертонией. Противопоказано это упражнение мальчикам и девочкам, не достигшим половой зрелости.

Уджайи — противопоказана людям с повышенной активностью щитовидной железы, а также с повышенным кровяным давлением.

Бхуджангасана — людям с гиперфункцией щитовидной железы (с увеличенной железой) не следует поднимать высоко и откидывать голову далеко назад.

Приложение 1

ЙОГОВСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ ОРГАНИЗМ

1. Йоги придают огромное значение воде. Они считают, что значительное число заболеваний связано с ее недостатком. Не хватает воды, значит, и многие функциональные системы работают не в оптимальном режиме:

— не вырабатывается достаточное количество важнейших соков, без которых невозможно нормальное пищеварение, а это, в свою очередь, служит причиной возникновения многих заболеваний;

— несвоевременно удаляются из организма конечные продукты обмена веществ и тот «биологический мусор», который возникает при непрерывном обновлении наших органов и тканей;

— нет достаточной нагрузки и на почки.

Йоги считают, что регулярное потребление воды является одним из главных условий сохранения здоровья или возвращения его в случае болезни. Выпивают они в день от 8 до 10 стаканов, но не сразу и не залпом, а равномерно в течение всего дня небольшими глотками.

Казалось бы, 8—10 стаканов — довольно много. Но люди, следующие системе хатха-йога, не боятся этого (правда, в холодное время года они пьют на 2—3 стакана воды меньше). Их не пугает, что они «раз-

жижают» кровь, как считают те, кто не знаком с хатха-йогой (американский йог Аткинсон людей, потребляющих мало воды, называл «высохшими»). Вода пойдет (в качестве основы) на образование крови, пищеварительных соков, будет способствовать разжижению твердых «залежей» в кишечнике, правильному функционированию почек, а если возникнут излишки воды, организм достаточно быстро «выкинет» эти излишки.

Воду пьют сырую, отстоявшуюся сутки в графине, если она водопроводная. Но в настоящее время в крупных городах, особенно в Москве, воду нужно кипятить, так как качество воды из водопровода очень плохое. И хотя при кипячении воды теряется большая часть ее праны, что делать — из двух зол нужно выбирать меньшее.

Температура воды для питья — около 12°C. Нужно поставить стакан воды на стол около себя (если работа связана с сидением за столом) и время от времени пить воду по несколько маленьких глотков. Именно маленькими глотками, нужно пить воду медленно, а не вливать в себя залпом (как это мы обычно делаем), ибо это противоестественно и вредно.

Глотая воду, старайтесь подержать ее некоторое время во рту, ощущая кончиком языка (нервы языка поглощают прану). При этом внушайте себе, что вода необходима вашему организму и принесет ему пользу. Например, можно мысленно повторять такие слова: «Я снабжаю свое тело влагой, которая необходима ему для правильного функционирования. Оно вознаградит меня за мою работу, вернув утраченное состояние здоровья».

Кстати, такой способ питья воды особенно полезен, когда человек чувствует себя утомленным. Попробуйте. Когда устанете, почувствуете утомление,

выпейте стакан воды указанным способом (в течение 5—7 минут), и вы почувствуете, как ваши силы постепенно восстанавливаются.

Одним из первых в России, кто освоил хатха-йогу (имеется в виду время после 1917 года), был И. Евтеев-Вольский. В своей небольшой работе «Мой комплекс упражнений по системе хатха-йога» он писал: «Как встаю, так сейчас же наливаю из-под крана стакан воды, через некоторое время вода согревается до 12°С, и я начинаю ее пить. Стакан я выпиваю с задержкой во рту минут за пятнадцать, т. е. за то время, пока я делаю упражнения. Конечно, пью воду в перерывах между упражнениями. После завтрака до обеда выпиваю еще 3—4 стакана. Вечером я выпиваю большую кружку чая и на ночь обязательно выпиваю стакан сырой воды. Вода эта воспринимается организмом и очищает органы во время ночи, причем все вредные вещества будут удалены из организма вместе с мочой. В общем, за день я снабжаю свой организм 9—10 стаканами жидкости. От этого и кровь у меня создалась хорошая. Врачи говорят, как у молодого, норма давления крови — 120/70. А было все плохо. Я очень плохо спал и засыпал, а проснувшись среди ночи, долгие часы страдал мучительной бессонницей. Перед сном обязательно принимал люминал, а среди ночи — нембутал. Но это не давало мне хорошего сна, я только отравлял свой организм и нервную систему. Теперь я сплю хорошо и 12 лет не принимаю никаких снотворных».

Нужно добавить, что этот человек серьезно болел и, будучи в солидном возрасте, занялся хатха-йогой. И хатха-йога ему помогла.

А по поводу его питья воды нужно сказать: воду из-под крана, прежде чем пить, нужно все-таки отстаивать сутки. Но, возможно, в пятидесятые годы, когда

он написал свою работу, вода в московском водопроводе была настолько чистой, что ее можно было пить, не отстаивая.

2. В хатха-йоге уделяется большое внимание отдыху. Отдых в течение суток — это расслабление тела днем плюс полноценный сон ночью.

Чтобы снять состояние усталости, повысить тонус организма (и чтобы быть достаточно работоспособным в течение дня), нужно днем выбрать время и расслабиться в течение 5—10 или 15 минут. Расслабляться нужно следующим образом. Лежа на спине без тяжелой и стесняющей одежды, кладем руки ладонями вверх вдоль туловища. Мы расслабляем все мышцы и не думаем ни о чем на свете, т. е. не связываем себя ни с чем, не задерживаем свои мысли, но даем им возможность свободно течь, пока их течение не замедлится и наш мозг «опустеет». (Каждый испытывает это своеобразное состояние, когда возбужденная, подстегиваемая, лишенная отдыха нервная система берет власть над мыслями: во время самой интенсивной работы мы вдруг уставимся в пространство абсолютно без всякой мысли, с совершенно пустой головой; если нас кто-то о чем-то спросит, мы не услышим или не поймем вопроса. Через 2—3 минуты наш мозг снова включается, и после этого мы чувствуем, что работается и думается легче и вообще состояние становится лучше. Это было не выключение мыслей, а минутное расслабление ума и тела, когда нервная система перегружена интенсивной умственной работой. Но подобный освежающий отдых можно доставить себе при более благоприятных условиях, если мы будем по нескольку раз в день заниматься им в качестве упражнения.) Лежа в полной расслабленности, мы ждем, когда наши мысли иссякнут. «Устранив себя» подобным образом, мы отдыхаем. (Последняя мысль

перед расслаблением и первая мысль после нашего «оживления» должна быть о том, что мы полностью отдыхаем, лежа без малейшего напряжения, и что самая последняя мышца нашего тела расслаблена.) Если кто-либо поднимет нашу руку, когда мы находимся в этом состоянии, она упадет как безжизненная. Через некоторое время, обычно через 4—6 минут, мы можем почувствовать, что какая-нибудь часть нашего тела, обычно руки или ступни, слегка подергиваются, как от судороги. Это является признаком того, что наше астральное тело выходит из тела физического, а вместе с астральным телом выходит из физического тела сознание. А так как сознание часто вмещивается в работу подсознания по управлению жизнедеятельностью физического тела, подсознание в этот момент получает необходимую свободу для восстановления нормального функционирования всех систем организма. Другим признаком выхода астрального тела является ощущение отсутствия своего тела: тела как будто бы нет, но в то же время мы ощущаем, что мы есть и это наше «Я» бестелесно и парит над оставленным телом. (Такое ощущение выхода астрального тела наступает обычно после четырех—пяти недель практикования расслабления.)

Сон после 5 часов утра, по мнению йогов, беспокойный и неполноценный. Больше подходит время для здорового сна с 10 часов вечера до 12 часов ночи, сон в это время успокаивает нервную систему и дает полный отдых мышцам. А вообще в хатха-йоге спать рекомендуется с 10 часов вечера до 5 часов утра. Спать нужно головой к северу, ногами к югу — в соответствии с направлением магнитного потока Земли.

3. Все живое на Земле, от простейших до сложных организмов, рождается и развивается, распадается на составные элементы и воспроизводит себе подобных,

и все это непрерывное движение происходит благодаря энергии Солнца.

По представлению йогов, растение, животное, микроорганизм совершают свой цикл от рождения до смерти благодаря той жизненной энергии, которая заключена в воздухе, пище, воде.

Причинную эту энергию, животворящую эту силу йоги называют словом «прана». Творцы йоги создали свою систему познания причинности всего сущего и научились извлекать из нее практическую пользу.

Йоги считают необходимым уметь накапливать и расходовать эту самую прану, мысленным усилием направляя ее в те или иные области тела, что прежде всего делается при выполнении полного глубокого дыхания, называемого еще «полным йоговским дыханием».

Полное йоговское дыхание выполняется как упражнение в составе йоговского комплекса упражнений, а также как отдельное упражнение, которое желательно выполнять в течение дня по несколько минут.

Полное йоговское дыхание, во-первых, очень полезное упражнение, ибо оно представляет собой идеальный вид дыхания. Обычно в повседневной практике люди дышат одним из трех видов дыхания (верхнее дыхание, когда при вдохе поднимаются только ключицы; среднее дыхание, когда при вдохе расширяется грудная клетка; нижнее дыхание, когда при вдохе и выдохе работает живот, двигаясь вперед и назад), заполняя воздухом только часть легких (функция остальной части легких постепенно снижается). Полное йоговское дыхание, сочетая все три указанных вида дыхания, позволяет легким работать в полном объеме и забирать достаточное количество кислорода, а диафрагме — делать массаж внутренних органов.

Во-вторых, полное йоговское дыхание позволяет накапливать прану в организме, повышая жизненный тонус и укрепляя те или иные органы тела. Делается это так. Выполняя вдох, мы мысленно представляем, как прана вместе с воздухом в виде серебристого облака проходит в легкие и далее накапливается в нервном центре Манипурачакра (солнечном сплетении), а вместе с выдохом прана проходит (из солнечного сплетения) во все органы, в каждую клеточку тела, укрепляя и оживляя их. Таким образом, с помощью полного йоговского дыхания мы не только поставляем в легкие достаточное количество кислорода, необходимого для правильного пищеварения, для крови, в конце концов, для правильного функционирования каждой клеточки, но и оздоравливаем организм непосредственно с помощью праны.

Для выполнения полного йоговского дыхания вне комплекса упражнений рекомендуемое время 2—3 минуты, не более. Это соответствует пяти циклам дыхания, что вполне достаточно.

4. В хатха-йоге проблема состава питания не ставится жестко. Рекомендуются пища растительного происхождения, отдается предпочтение сырому против вареного. Однако не возражается полностью против других разнообразных блюд. Считается, что нет необходимости придерживаться какой-то особой диеты; она может быть вегетарианской или смешанной, но прежде всего она должна быть здоровой и легкой усвояемости. Ее нужно принимать в таком количестве, чтобы удовлетворить чувство голода, но не перегружать желудок. Необходимо отказаться от алкогольных напитков и по возможности избегать возбуждающих нервную систему напитков, какими являются кофе и чай. Выражение «по возможности» применяется здесь потому, что в Европе и в России

кофе и чай представляют собой часть ежедневного рациона большинства людей. (Вместо натурального кофе можно пить суррогат кофе — кофейный напиток типа «Новости», содержащий только 10% натурального кофе, а остальные 90% составляют ячмень, цикорий, рожь, овес; вместо натурального чая можно пить чай зеленый или заваривать кипяток листьями мяты, брусничным листом, валерьяной, липовым цветом.)

Есть, конечно, состав продуктов, которые йоги считают идеальными (молоко и молочные продукты, рис, пшеница, ячмень, мед, свежие фрукты и овощи, орехи); но главное — не что есть (хотя ограничения в питании, описанные выше, по возможности, должны быть сохранены), а как есть. Нужно есть спокойно, не разговаривая, все внимание на пищу. Пища тщательно пережевывается, при этом нужно мысленно представлять, как прана извлекается из пищи (тогда усвояемость пищи значительно повысится и для насыщения нужно будет меньше пищи).

5. Солнечные ванны обновляют, омолаживают кожу тела и весь организм. Воздействуя на энергетические центры (чакры), солнечные лучи способствуют очищению энергетических каналов и активизации потоков энергии по этим каналам, что, в свою очередь, способствует омоложению тела.

Согласно древнему восточному учению Маздазнана, солнце посылает со своими лучами множество микроскопических существ, называемых этероидами. И так как то, что мы называем солнцем, представляет собой мужской принцип во Вселенной (Ян), тогда как мать-Земля является женским принципом (Инь), то в результате энергетического взаимодействия с помощью этероидов происходит оплодотворение Земли. Задача этероидов состоит в том, чтобы

езде, где они приходят в соприкосновение с материей, создавать жизнь. По отношению к телу человека этероиды действуют двояко. Во-первых, встречая в теле человека загрязнения и гниющие субстанции, они (создавая новую жизнь) производят бактерии, которые тут же начинают процесс размножения. Во-вторых, они воздействуют на энергетические центры в районе половых органов (Муладхара-чакра и Свадхиштханачакра), активизируя потоки энергии в этих энергетических центрах. Поэтому наибольший эффект солнечные ванны приносят при следующих двух условиях.

1) Кожа тела и кишечник должны быть чистыми. Перед солнечной ванной нужно принять душ; если нет возможности принять душ, то тогда делаем самое необходимое: хорошо промываем половые органы. На момент принятия солнечной ванны не должно быть запора; кишечник нужно очистить естественным путем накануне вечером или утром. Если стула не было, нужно очистить кишечник с помощью клизмы. (А вообще, прежде чем принимать солнечные ванны, нужно предпринять все необходимые меры, чтобы кишечник работал нормально. Конечно, если вы будете следовать законам природы с помощью Брэгга или хатха-йоги, проблем с кишечником у вас не должно быть.

2) Тело должно быть обнажено полностью. И особенно важно, чтобы солнечные лучи попадали на обнаженное тело в районе половых органов.

Если вы не нудист, солнечную ванну придется принимать в собственной квартире или на природе, в том месте, где появление людей маловероятно. В теплые дни нужно принять душ или искупаться в достаточно чистом водоеме, после чего подставить все тело под солнечные лучи (голова и область пупка во

время солнечной ванны должны быть прикрыты чем-нибудь). Если температура окружающей среды (в комнате или на природе) ниже 18°C, нужно, обнажив нижнюю часть тела, обмыть только половые органы холодной водой, вытерев их насухо, и, подставив под солнечные лучи, растирать рукой (осторожно, но достаточно энергично) до тех пор, пока в них не почувствуется жар. Затем обнажиться полностью и, подставив под солнечные лучи все тело, разогреться, растерев все тело руками, и сделать несколько физических упражнений, в которых участвуют все части тела. Только после этого можно лечь на простынку под лучи солнца.

После того как вы легли на простынку, положите левую руку под крестец, а правую на пупок и массируйте время от времени область пупка круговыми движениями в двух направлениях: 1—2 минуты под пупком по часовой стрелке, затем столько же под пупком против часовой стрелки. Также время от времени потягивайте попеременно левую и правую ногу пяткой вперед, затем обе ноги сразу. 1—2 раза по полминуты подышите нижним дыханием или полным йоговским дыханием.

Во время солнечной ванны физическое и психическое состояние должно быть комфортным. Если вам становится прохладно во время лежания на простынке (длительность этого лежания 7—8 минут), усильте интенсивность потягивания ногами или накройте свое тело тонким шелковым платком (цвет его может быть белым, красным, синим, желтым, оранжевым, фиолетовым, розовым). Мысленные представления должны быть положительными. Гоните от себя все неприятные воспоминания и беспокойные мысли о повседневных заботах. Вспоминайте о годах своего детства; представьте, что вы снова ребенок, ощутите себя ре-

бенком. Представьте и прокрутите в своем сознании счастливые, воодушевляющие моменты своей жизни. Думайте только о прекрасном и возвышенном. Внутренним взором наблюдайте явления, происходящие в вашем теле, крови, нервах. Думайте о власти мысли над процессами оздоровления и омоложения, происходящими в вашем теле во время солнечной ванны.

После 7—8 минут лежания под лучами солнца сядьте на стул спиной к солнцу и набросьте на спину полотенце или платок, который закрывал бы почти всю спину так, чтобы нижняя часть ее была бы освещена лучами солнца. Как только эта часть спины нагреется, начинайте поднимать платок медленно вверх и давайте солнечным лучам освещать один спинной позвонок за другим, пока вся спина до самого верхнего позвонка не будет согрета лучами солнца; затем так же медленно спустите платок вниз. Весь этот прием должен продолжаться не более 2—3 минут.

Общая длительность солнечной ванны — не более 10 минут. Частота проведения солнечной ванны: максимум — каждый день, минимум — 1 раз в неделю (разумеется, при наличии солнечной погоды). Наилучшее действие солнечные ванны оказывают по утрам. В это время солнечные лучи не жгут и этероиды обладают в наибольшей степени оживляющей и омолаживающей силой. Свойства этероидов вообще изменяются в зависимости от времени дня и состояния погоды. При удушливом воздухе и большой жаре солнечные ванны, особенно в обеденное время, вместо пользы приносят вред. Если атмосфера легка и прохладна, то ванна может приниматься после обеда (после 15 часов) или вечером. Но повторяю, самое лучшее время принятия солнечной ванны — утро.

После солнечной ванны накапайте несколько капель растительного масла (лучше всего оливкового) на

ладонь, разотрите его руками и потрите промасленными ладонями половые органы.

Для усиления процесса омоложения, начатого солнечными ваннами, нужно как можно чаще ходить по земле босиком, купать свое тело в песке, бродить летом по ручью, ходить рано утром по росистой траве босыми ногами.

6. Воздушные ванны и закаляют, и тонизируют весь организм. Наше тело должно подвергаться воздействию воздуха каждый день хотя бы в течение одной минуты. Поэтому, встав с постели, станьте около открытой форточки (если будете чувствовать сквозняк, закройте форточку) и в течение минуты растирайте совершенно обнаженное тело, начиная с конечностей и заканчивая областью шеи и лица. При любой возможности обнажайте полностью все тело, пусть дышит и тонизируется каждая клетка вашего тела. Спи-те обнаженным (это касается и мужчин, и женщин); пусть одеяло будет потеплей, но не надевайте на ночь спального белья. В течение дня носите удобную, свободную и не обтягивающую тело одежду.

7. Сон необходим не только для пополнения и сохранения жизненной энергии, но также и для ослабления напряженности лица, отдыха утомленных мускулов и для уменьшения нагрузки на железы и нервную систему (что, в свою очередь, важно для омоложения кожи тела). Так что регулярный глубокий восьмичасовой сон (8-часовой сон — для большинства людей, некоторым достаточно 6—7 часов) — хорошее средство против преждевременной старости и самое дешевое косметическое средство для сохранения свежести и эластичности кожи.

Самое лучшее время для сна — с 22 часов до 5 часов, причем каждый час сна до полуночи значительно полезнее, чем два часа после полуночи. Конечно,

многим людям очень сложно каждый день ложиться рано. Сказываются не только многолетняя привычка поздно ложиться спать, но и различные жизненные обстоятельства. В этом случае нужно выбрать два дня в неделю (лучше всего в те дни, которые разделяют неделю на две половины: среда и воскресенье), когда вы будете рано ложиться спать.

Очень важен психологический настрой перед сном. Дело в том, что во время сна наше «Я» пребывает в таком духовном (астральном) мире, который соответствует нашему настрою перед сном и из которого «Я» возвращается «пропитанным» его специфическим мысленным элементом, сообщаящим телу силу или слабость, благополучие или расстройство. Настрой на озабоченность, ворчливость, зависть способствует пребыванию «Я» именно в сфере озабоченности; по пробуждении эта озабоченность усиливается. Настрой на болезни (мысли о болезнях) переводит «Я» в мир страданий, а это усиливает страдание в дневной жизни. Поэтому больной перед сном должен думать о здоровье, должен твердить: «Поврежден лишь инструмент, которым я пользуюсь. Я — то, что думаю о себе. Мое духовное «Я» здорово и принесет во время сна выздоровление моему телу». Это нужно повторять каждый вечер (если результаты скажутся не сразу, нужно задуматься вообще об изменении своего стиля мышления на положительный). Настрой на состояние молодости и силы направляет «Я» в соответствующие сферы астрального мира; по выходе из сна укрепляется тело и уверенность в своем состоянии молодости и силы (физической и моральной).

Чтобы было понятно вышеизложенное, нужно дать некоторые пояснения. Человек, помимо «Я», состоит из тел: физического, эфирного, астрального (тела желаний), ментального (тела мысли). Энергия каждого

тела отличается по качеству от других. Каждое тело как бы пронизывает собой другое: более тонкое — более грубое. Физическое тело состоит из огромного количества клеток, каждая из которых выполняет две задачи — поддерживает свое собственное существование и отдает часть своей энергии на поддержание всего организма. Совокупность однородных клеток выстраивается в ткань. Все органы пронизаны так называемыми «управляющими» клетками, обеспечивающими дыхательную функцию и функцию питания. Каждая клетка живет определенный срок, затем она или гибнет, как клетки крови, или делится. Несмотря на это, организм постоянно сохраняет свою форму и структуру. Этот процесс сохранения осуществляется эфирным телом, которое представляет собой точную копию физического тела; оно как бы «держит» в себе постоянную индивидуальную форму тела. Внутри эфирного тела находится астральное, или тело эмоций и желаний. Ментальное тело «чертит» план нашей деятельности в процессе всей жизни, выстраивая разумную линию поведения. Пятое, шестое и седьмое тела в совокупности образуют вечную часть человека, его душу. Самое высшее тело представляет собой частицу Абсолюта — непосредственное наше высшее «Я». «Я» заключено в шестое тело, тело духовного разума — надсознания, дающего человеку способность прозрения, проникновения в сущность вещей путем мгновенного озарения — интуиции. «Я» и тело духовного разума (седьмое и шестое тела) образуют вечную монаду, одинаковую у всех людей, являющуюся бессознательной основой души каждого человека. Вокруг «Я» и тела духовного разума — тело ума: самосознания, абстрактного мышления, а также инстинктивного ума (пятое тело). Это тело является хранилищем результатов жизненных опытов и пережива-

ний. Там хранятся умственные и нравственные качества — иначе они не могли бы возражать.

Во время сна наше астральное тело покидает тело физическое и начинает путешествовать в невидимом пространстве, реализуя те из желаний, которые не были осуществлены днем, как бы освобождаясь тем самым от внутреннего энергетического напряжения. Во сне человеком управляют желания (особенно те, которые являются перед сном) и его психическая настроенность. При этом человек видит те или иные события и не может на них повлиять.

Из вышесказанного ясно, что перед сном нужно избегать неприятных и минорных разговоров, выяснения отношений и печальных размышлений. Наоборот, нужно всеми доступными средствами (прогулка перед сном; расслабление в виде Шавасаны или расслабление с оптимистическим самовнушением в виде аутогенной тренировки; слушание красивой, жизнеутверждающей музыки; воспоминания о прекрасных и счастливых мгновениях своей жизни; короткий разговор с хорошим человеком, с которым вас связывает взаимная симпатия) настроиться на ощущение себя личностью, и личностью, в принципе, счастливой, достаточно сильной и молодой (несмотря на возраст).

А когда проснулись, нужно подключить сознание к единой жизни Вселенной и попросить свою долю от всего живущего у Мирового разума. Во Вселенной все живое едино (деревья, тучи, океаны, птицы, звезды, солнце), все обладает энергией. Наша душа при определенном настрое (особенно утром) обладает способностью притягивать к себе часть этой живой силы и сохранять ее в течение дня. Словесная форма просьбы произвольна, главное — смысл. И во время дневной жизни нужно повторять эту просьбу в тече-

ние 1—2 минут, как бы вы ни были заняты. Получаемые силы идут не только на тонизацию и омоложение организма, но и дают возможность нашему «Я» проникать во сне в астральный мир. Чем дальше «Я» проникает в астральный мир, тем более утонченные эмоции «Я» приносит с собой, облагораживая тело и душу (если, естественно, перед сном был положительный настрой).

Если вы не можете сразу уснуть, сделайте 5—7 полных йоговских дыханий (предварительно убрав подушку, чтобы туловище и голова были на одной прямой линии). Представляйте, что на вдохе прана через органы дыхания проходит в солнечное сплетение (в Манипурачакру) и накапливается там, а вместе с выдохом расслабляется каждая клеточка тела, и одновременно из солнечного сплетения прана направляется в каждую клеточку, для того чтобы укрепить ее жизнеспособность и способствовать очищению от токсинов. Затем расслабьте все тело и мозг (освободитесь от мыслей); это можно сделать с помощью Шавасаны.

8. Наш ум постоянно работает: мысли без конца появляются и исчезают. Дать возможность отдохнуть мозгу — это значит дать возможность отдохнуть и телу, и психике.

Если у вас есть свободное время, используйте его для домашнего психического расслабления. Методика психического расслабления следующая. Примите положение ребенка, скорчившегося в утробе матери. Вы почувствуете, как вас окутывает тишина, та тишина, которая присутствует в материнской утробе. Если вы находитесь в постели, накройте с головой одеялом, подожмите ноги и замрите. Иногда будут мелькать какие-то мысли. Пусть они проходят перед вами, относитесь к ним с безразличием, отрешенно: раз уж

они появились — пусть, если их нет — хорошо. Не боритесь с ними, не отталкивайте их. Борьба будет отвлекать, желание отбросить их станет настоящим, и тогда они станут еще более настойчивыми. Охлавайтесь просто безразличны, пусть мысли бродят где-то на периферии, там же, откуда доносится шум уличного движения. А мысли — это действительно шум движения, движения миллионов клеток мозга, вступающих в контакт друг с другом, движения энергии и электричества, стремящихся от одной клетки к другой. Это слышен гул огромной машины, так что пусть он будет. Вы же совершенно безразличны к нему, он вас несколько не волнует, и вообще, это не ваша проблема, возможно, чья-то, но только не ваша. И вскоре вы удивитесь — будут приходить мгновения, когда шум начнет исчезать совершенно и вы будете оставаться совершенно одни.

За город, на природу нужно уезжать по крайней мере на один день в неделю. И обязательно один час уделить психическому расслаблению. Методика такого расслабления следующая. Выберите укромный уголок на лоне природы и идите бесцельно, не засекая времени. При любом препятствии с внешней стороны (крик птицы, споткнулись или кто-то пересек вам дорогу, или толкнул вас, прошел внезапно навстречу вам) вы должны свернуть и идти другим путем. В этом состоянии наступает полное психическое расслабление. Вы выходите из субъективного потока времени. (Субъективный поток времени — это цепочка событий, которую вы выстраиваете перед собой, прогнозируя свои будущие действия и как бы разбивая весь свой день на ряд ожидаемых событий. Любые препятствия на пути осуществления этих событий воспринимаются вами как личное оскорбление. Пробиваясь сквозь них, вы нарушаете свою энергетическую защи-

ту, рвете свое поле.) Это расслабление снимает внутренние зажимы, ликвидирует раздражение, снимает неудовлетворенности, восстанавливает психические силы.

9. Осанка имеет большое значение и для общего вида человека (неправильная осанка, сутулость делают фигуру человека некрасивой), и для его физического и духовного состояния, ибо имеется взаимообратная связь: осанка — физическое, психическое и моральное состояние. Если тело выпрямляется, то человек начинает лучше себя чувствовать не только физически, но и морально: у него значительно возрастает уверенность в себе; и наоборот, если человек начинает хуже себя чувствовать физически и морально, то это сказывается на осанке: спина начинает сгибаться, позвоночник — искривляться. Если осанка не прямая и позвоночник искривлен, то, во-первых, зажимаются энергетические каналы (в позвоночнике — канал Сушумна, по левой стороне позвоночника проходит канал Ида, по правой стороне позвоночника проходит канал Пингало); если каналы зажимаются, движение энергетических потоков между чакрами затрудняется, что отрицательно сказывается на моральном состоянии и духовном развитии человека. Во-вторых, зажимаются нервы, идущие от расположенных вдоль позвоночника энергетических центров (чакр) к различным органам, что приводит к затрудненности функционирования этих органов и в конце концов к болезненному их состоянию.

Чтобы осанка была постоянно прямой, нужно, во-первых, с помощью упражнений (поза змеи, поза алмаза, поза плуга) выработать такую осанку, а во-вторых, постоянно контролировать (особенно первое время после освоения прямой осанки) себя, выпрямляя себя, расправляя плечи, если вы заметили, что

позвоночник опять согнулся (конечно, здесь речь не идет о тех людях, у которых осанка «поставлена» с самого раннего детства). Причем нужно помнить, что прямой спина должна быть не только когда вы стоите или идете, но и тогда, когда вы сидите или лежите. Поэтому значительно полезней спать на жесткой кровати, чем на мягкой. Если вы хотите, чтобы те 6—8 часов, которые вы проводите во сне, вас не старили, положите на кровать фанерный щит или щит из досок (поверх пружин), а сверху — обычный ватный матрац. Вы постепенно привыкнете и будете прекрасно спать на такой кровати.

Хорошим упражнением для ликвидации сутулости является один из вариантов позы крокодила. Лечь на живот. Локти и кисти положить на пол. Кисти рук обхватывают предплечья, локти впереди головы и упора на них нет; голова в передней части туловища поддерживается за счет легкого статического напряжения мышц спины и шеи. Представим, что мы лежим на пляже. Ласковые теплые лучи солнца прогревают спину. Ощутим их тепло в позвоночнике, увидим, как он наполняется солнечным светом. Позу можно сохранять 10—20 минут. Помимо того, что это упражнение дает полноценный отдых, оно эффективно выпрямляет позвоночник (мышцы верхней части спины и шеи адаптируются к длительному статическому напряжению).

Приложение 2

ЛЕЧЕБНОЕ И ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЙОГОВСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. В западных системах в качестве физических нагрузок используются динамические физические упражнения, ходьба, бег. В системе хатха-йога роль физических нагрузок выполняют асаны и в некоторой степени дыхательные упражнения.

В чем принципиальная разница между этими видами физических нагрузок? Ходьба, бег, динамические упражнения хороши по-своему. Поскольку эти упражнения делаются на воздухе, то при каждом вдохе в легкие попадает больше кислорода, чем при занятиях в помещении, что само по себе важно, ибо от наличия в организме необходимого количества кислорода зависит эффективность работы кровеносной системы, пищеварительной системы и степень очищения венозной крови. Но в этих упражнениях позвоночник в основном занимает прямое положение и мышцы живота (которые сокращаются и расслабляются при движениях позвоночника) работают в меньшей степени, чем во многих асанах. Поэтому они в меньшей степени воздействуют на внутренние органы брюшной полости.

В хатха-йоге упражнения являются не только необходимой физической нагрузкой на организм, но одновременно являются активным средством самосо-

вершенствования (физического и психического). Это возможно благодаря тому, что упражнения (асаны и дыхательные упражнения) выполняются не механически, а сознательно, с определенной концентрацией внимания, с направлением энергии в определенные энергетические центры (чакры) и определенные части тела.

Йоговские асаны — это не гимнастические упражнения с ритмическими движениями туловища и конечностей, это специальные позы, основная польза которых состоит в удержании их в течение определенного времени без усилия. Чем дольше удерживается поза, тем больше пользы она принесет. Асаны следует выполнять тогда, когда желудок не наполнен (это касается и дыхательных упражнений) — утром перед завтраком или вечером перед ужином. Каждую асану можно выполнять отдельно. Но лучше всего асаны выполнять в комплексе — определенном наборе асан и дыхательных упражнений (2—3 дыхательных упражнения и 7—8 асан).

2. Асаны оказывают благотворное влияние на все системы организма человека. Так как наиболее уязвимыми при современных условиях жизни являются пищеварительная система (особенно кишечник) и система кровообращения, посмотрим, как асаны укрепляют и оздоравливают эти системы.

Здоровье человека в огромной степени зависит от качества функционирования кишечника. Если кишечник работает нерегулярно, т. е. появляется запор, организм отравляется, что ведет к целому комплексу болезней.

Чтобы не было расстройства работы кишечника, нужно специальными упражнениями укреплять мышцы кишечника и массировать связанные с пищеварением органы (желудок, печень, поджелудочная же-

леза). Такое укрепление мышц кишечника и массивирование пищеварительных органов происходит, согласно замыслу природы, с помощью дыхания (при условии, если это нижнее дыхание или полное йоговское дыхание) через диафрагму и мышцы живота. При каждом вдохе диафрагма опускается и давит на кишечник, при опускании которого выпячивается и напрягается стенка живота, а при каждом выдохе стенка живота благодаря сокращению ее мышц втягивается вовнутрь и вверх, поднимая при этом кишечник и диафрагму в грудную полость. Но если стенка живота слабая, а это обычное явление у людей среднего возраста, то никакого массажа кишечника не происходит и, следовательно, не происходит его тонизации. В таком случае перистальтика кишечника будет вялой, в нем будут задерживаться пищевые массы, и возникают запоры. Чтобы сохранить тонус мышц живота, их необходимо регулярно и соответствующим образом тренировать. Они должны сокращаться и растягиваться. С помощью Бхуджангасаны, Салабхасаны и Дханурасаны можно растянуть мышцы живота. Поскольку эти позы выполняются из исходного положения «лежа на животе» и сочетаются с дыханием, они повышают внутрибрюшное давление, укрепляют мышцы живота и оказывают эффективное массирующее действие на кишечник. Одновременно с растягиванием стенки живота происходит прогибание позвоночника, при котором увеличивается подвижность позвонков и растягиваются симпатические нервы. При выполнении Халасаны и Пашимоттанасаны кишечник и другие органы брюшной полости сдавливаются из-за сильного сокращения мышц живота, и поэтому во время дыхания при движении диафрагмы они прекрасно массируются. В этих позах сокращение и растягивание

мышц живота происходит при прогибаниях позвоночника и возвращении в исходное положение. Занятия Уддияной заставляют мышцы живота интенсивно сокращаться и расслабляться, что массирует кишечник, перемещая его вверх-вниз. При занятиях Наули изоляция прямых мышц при их сознательном сокращении, то есть так называемая «игра» мышц, также массирует кишечник, перемещая его из стороны в сторону. Так что эти позы эффективно тонизируют вялый кишечник, улучшают в нем кровообращение и перистальтику и, как следствие, ведут в конце концов к ликвидации запоров. (Кстати, нужно помнить, что освобождение кишечника должно происходить обязательно каждый день по 2 раза; в крайнем случае, по одному разу. Если этого не происходит — это уже запор. А как мы уже поняли, это чревато серьезными последствиями для здоровья.)

Самой слабой частью в системе кровообращения являются вены, в которых кровь течет значительно медленнее, чем в артериях. Движение крови в венах зависит от силы сокращения сердечной мышцы и сократительной способности артерии. Под влиянием сидячего режима работы, нездоровых привычек, неправильного образа жизни сократительная способность сердца снижается, что способствует застою крови в венах и нарушению обмена веществ, в результате чего могут наступить серьезные нарушения функции внутренних органов, особенно почек и печени. Замедленная циркуляция крови вызывает чувство депрессии и неполноценности.

Йоговские асаны укрепляют сердечно-сосудистую систему. Асаны, выполняемые из исходного положения «лежа на животе», повышают внутрибрюшное давление, не допуская при этом опускания диафрагмы; больше того, они удерживают диафрагму в груд-

ной полости на самом высоком уровне, в результате чего лежащее на ней сердце при ее движении массируется. Сердце еще больше массируется при поднимании диафрагмы во время энергичного выдоха, например, при выполнении Уддияны, когда диафрагма особенно высоко поднимается в грудную полость. Перевернутые позы: Сиршасана, Сарвангасана и Випарита Карани облегчают работу сердца тем, что приток венозной крови происходит самотеком, т. е. под влиянием силы собственной тяжести. При ежедневных занятиях этими позами в течение нескольких минут восстанавливается тонус вен, исчезают застойные явления в печени и почках и тем самым восстанавливается их нормальное функционирование. Эти позы лечат варикозное расширение вен в нижних конечностях, устраняют застои в капиллярных сосудах и, следовательно, восстанавливают здоровый обмен веществ в организме.

При занятиях Сарвангасаной в мозг поступает меньше крови и гораздо больше в органы грудной и брюшной полостей. Коронарные артерии, которые несут пищевые вещества и кислород в сердце, расширяются, и, следовательно, к мышцам сердца поступает больше крови, в результате чего увеличивается сила его сокращения. Некоторые люди опасаются, что стояние на голове или поднимание туловища и ног под прямым углом к шее и всевозможные прогибания позвоночника могут вызвать повышение кровяного давления. С физической точки зрения, стояние на голове вызывает расширение кровеносных сосудов и замедляет частоту сокращения сердца. Поэтому перевернутые позы не могут вызвать повышения кровяного давления, наоборот, у кого оно и повышено, то при занятиях этими позами снижается. Снижают кровяное давление и позы для живота,

которые повышают внутрибрюшное давление, тонизирующее мускулатуру кишечника и способствуют сжатию кровеносных сосудов. Чтобы пополнить отток крови, происходит расширение кровеносных сосудов кожи, и это изменение емкости кровеносных сосудов кишечника и кожи в основном и регулирует циркуляцию крови. Расширение кровеносных сосудов кожи облегчает движение крови по ним и вызывает снижение артериального давления. Одновременно с падением кровяного давления усиливается сокращение сердечной мышцы и, следовательно, циркуляция крови как артериальной, так и венозной.

3. Для омоложения всего организма наиболее эффективны так называемые перевернутые асаны: Сиршасана (стойка на голове), Сарвангасана (свеча), Випарита Карани. Эти же упражнения способствуют хорошему состоянию волос и зубов. Для того чтобы глаза сохраняли зоркость и не потухали, а были наполнены молодым блеском, следует делать упражнения для глаз (каждодневные и периодические).

Упражнения, выполняемые каждое утро, помогут сохранить зрение острым и живым, вплоть до глубокой старости.

1) Движения глазами яблоками вверх и вниз до предела. Движения медленные. Повторить несколько раз.

2) Движения глазами яблоками вправо и влево до предела. Движения медленные, без чрезмерного напряжения. Повторить несколько раз.

3) Движения по диагонали взором из верхней части левого глаза в нижнюю часть правого глаза туда и обратно, а затем движения по диагонали взором из верхней части правого глаза в нижнюю часть левого глаза туда и обратно. Повторить несколько раз.

4) Движения глазами яблоками по кругу по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Повторить несколько раз. Такие же движения, но по периметру квадрата, а затем по периметру ромба.

Упражнения для глаз, выполняемые периодически (1 раз в неделю), имеют следующую особенность: во всех упражнениях на вдохе набираем энергию (прану) в «третий глаз» (гипофиз), а на выдохе укрепляем глаза, направляя прану в область глаз, и одновременно выбрасываем токсины из области глаз. Всего шесть упражнений.

1) Сесть или лечь, расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный йоговский вдох, а затем полный йоговский выдох. Поначалу ставить указательный палец правой руки на кончик носа.

2) Поставить указательный палец на лоб в области «третьего глаза». Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать одно полное йоговское дыхание.

3) Указательный палец — на кончик носа. На полном йоговском вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше, продолжая смотреть на кончик носа. На полном йоговском выдохе подводим палец к кончику носа.

4) Указательный палец — на лоб в области «третьего глаза». На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на область «третьего глаза», на выдохе подводим палец ко лбу, продолжая смотреть на область «третьего глаза».

5) Голову откинуть как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полное йоговское дыхание.

6) Голову откинуть как можно дальше. Смотреть в область «третьего глаза». Сделать полное йоговское дыхание.

4. Хатха-йога позволяет вам создать красивую (симметричную, пропорциональную, мускулистую) фигуру, причем без дорогостоящего оборудования и в течение достаточно короткого времени (в пределах нескольких месяцев). Все что нужно для этого — это зеркало и 15 минут ежедневно.

Здесь используется созидательная работа сознания. Упражнения, подобные игре, выполняют замедленно в сочетании с сильной умственной концентрацией: напрягая силу воли и создавая в мозгу воображение того, чего хотим достигнуть (создаем мысленное изображение красивой сильной фигуры), мы смотрим на двигающиеся мышцы и посылаем им поток праны. Например, в какой-то момент мы медленно сгибаем правую руку. В этот момент нам нужно представить, какой должна быть рука; и в то же время, непрерывно следя за ее движением, мы воображаем, что в этот момент в наш бицепс вместе с кровью вливается большое количество праны. Постепенно в процессе занятий созидательная сила сознания придаст мышце форму и размер, который мы себе представляем. Подобным образом соответственно движению другой части тела мы преобразуем эту часть тела. А когда выполняется комплекс упражнений, аналогичных приведенным ниже, мы преобразуем все тело (поэтому эти упражнения можно называть упражнениями по созданию красивого тела).

1) Поднятие тяжестей. Исходное положение — ноги на ширине плеч. Наклонившись вперед, берем двумя руками воображаемую тяжелую штангу и поднимаем ее на грудь. Сгибая колени, выталкиваем штангу вверх на вытянутых руках. Длительность упражнения — 1 минута (стоя перед зеркалом и наблюдая за своими движениями). В конце потряхиваем расслабленными мышцами и делаем несколько глубоких дыханий.

2) Колка дров. Исходное положение — стоя, ноги врозь. Поднять обе руки, воображая, что держим ручку тяжелого топора, затем медленно опускаем руки с топором. «Колоть дрова» настолько медленно, что каждый удар должен длиться 1—2 минуты. В конце — опять потряхивание мышц и глубокое дыхание.

3) Перетягивание каната. Исходное положение — ноги врозь. Вытягиваем правую руку и беремся за воображаемый канат, изо всей силы «тянем» его, поворачивая туловище вправо. Затем проделываем то же левой рукой и тянем влево. Как и в предыдущих упражнениях, движение должно быть до предела замедленным, чтобы можно было контролировать сознанием каждую его фазу.

4) Лазание по канату. Это упражнение подобно предыдущему, только воображаемый канат располагается вертикально, а не горизонтально, и для того чтобы «залезть» на него, нужно тянуть вниз.

5) Метание копья. Исходное положение — стоя, ноги врозь, левая рука вытянута в сторону. Сжимаем пальцы правой руки, будто держим копье, и наклоняемся всем телом назад. Отводим назад правую руку (при этом левая рука вытягивается вперед) и слегка сгибаем назад туловище.

Сделать красивой любую часть тела можно с помощью упражнений хатха-йоги другого типа: асан и специальных динамических упражнений. Разденьтесь и внимательно разглядите свою фигуру в зеркале. Не огорчайтесь из-за визуальных недостатков отдельных частей тела (грудная клетка и бюст, бедра и ягодицы, живот и талия, ноги, руки, шея). Главное, было бы желание улучшить форму отдельных частей тела и вообще всей фигуры. Рассматривайте свое тело как сырой материал, который нужно оформить по ваше-

му желанию; имейте веру, и при определенной настойчивости вы достигнете успеха.

Для того чтобы улучшить форму грудной клетки и бюста, нужно делать как можно чаще (каждый день или, в крайнем случае, через день) следующие асаны: поза лука (Джанурасана), поза змеи (Бхуджангасана), поза павлина (Майюрасана). Дополнительно к этим асанам нужно делать упражнения (каждое упражнение делается по 3 раза).

1) Вытяните руки вперед со сжатыми кулаками, обращенными вниз. Представьте, что вы сжимаете металлическую палку. Медленно поднимайте руки как можно выше, как бы преодолевая сопротивление; при этом удерживайте руки прямыми.

2) Вытяните руки перед собой со сжатыми кулаками, обращенными внутрь друг к другу. Удерживая руки прямыми, медленно, как бы преодолевая сопротивление, растягивайте их в стороны, раскрывая грудь как можно шире и в то же время наклоняясь назад. Расслабьтесь и возвратитесь в исходное положение.

3) Сожмите кулаки и прижмите их друг к другу перед грудной клеткой; при этом локти в стороны. Тяните кулаки в разные стороны, как бы преодолевая большое сопротивление, напрягая мускулы грудной клетки. Раздвигайте их в стороны и назад, локти стремятся сойтись вместе. Затем расслабьтесь и возвратитесь в исходное положение.

Для улучшения формы бедер и ягодиц нужно выполнять как можно чаще асаны: поза плуга (Халасана), наклон сидя (Пашимоттанасана), поза рыбы (Матсиасана), поза лотоса (Падмасана). Дополнительно нужно делать следующие упражнения.

1) Лежа на спине, согнув колени и поставив подошвы на пол, массируйте бедра, двигая колени вместе из стороны в сторону. Руки соединены позади шеи.

2) Сядьте прямо, согнув и расставив колени в стороны, подошвы ног вместе. Положите руки на лодыжки и перекачивайтесь из стороны в сторону, массируя ягодицы.

3) Лежа, с соединенными за шеей руками и выпрямленными ногами, перекачивайтесь с боку на бок, слегка прогнув спину и перенеся всю тяжесть на бедра.

Упражнения для живота (делающие живот подтянутым, эластичным) включают в себя Уддияна Бандху, повернутую позу (Вакрасану), наклон сидя (Пашимоттанасану), Випарита Карани. Форму шеи улучшают: поза свечи (Сарвангасана), стойка на голове (Сиршасана), Випарита Карани, поза рыбы (Матсиасана). Асаны, улучшающие форму икр ног: поза алмаза (Ваджрасана), поза дерева (Врикасана).

5. Упражнения хатха-йоги могут способствовать увеличению роста. Ко мне обращаются люди (среди них и те, кто имеет солидный возраст) с вопросом, можно ли им подрасти. Современная наука считает, что рост кости прекращается с исчезновением в ней так называемых ростковых зон (женщины в основном перестают расти к 17—20 годам, мужчины — к 19—23 годам). Но, во-первых, рост можно увеличить за счет улучшения осанки, выпрямления позвоночника; а во-вторых, с помощью специальных упражнений на гибкость и растяжение все же удавалось увеличить рост на 10 сантиметров (в специальной и научно-популярной литературе встречаются такие свидетельства).

Есть такие специальные упражнения и в хатха-йоге. Это ролик, Вакрасана, поза собаки. Эти упражнения эффективно воздействуют на позвоночник, увеличивая его гибкость и подвижность. Особенно хорош в этом плане ролик: он интенсивно массирует весь по-

звоночный столб, стимулируя его рост. Описания ролика и Вакрасаны даны выше, поэтому остановимся на технике выполнения позы собаки. Исходное положение — сидя на пятках, носки упираются в пол. Скользя вытянутыми перед собой руками по полу, медленно продвиньтесь вперед, коснитесь пола грудью. Бедрa должны быть перпендикулярны полу. Расслабьтесь, оставайтесь в этом положении 1—2 минуты. Дыхание свободное. Вернитесь в исходное положение.

Относительно всех трех упражнений нужно сказать, что каждое упражнение следует повторить по 8 раз. Постепенно довести число повторений упражнений до 15—30 раз (в зависимости от возраста, самочувствия, уровня тренированности).

Приложение 3

ОМОЛОЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ НАТУРОПАТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

1. В своей книге «Потрясающая правда о воде» Поль Брэгг со скрупулезной точностью серьезного исследователя описывает огромный вред от питья обычной водопроводной воды, в большинстве городов мира недостаточно очищенной от промышленных отходов и неорганических соединений. Кроме того, само хлорирование воды, помимо того, что оно добавляет в воду определенное количество неорганических веществ, не такая уж безобидная вещь, как это кажется. Нужно помнить, что свободный хлор, выделившийся из воды, а также хлористый водород, двуокись хлора и другие соединения хлора — сильно окисляющие и отбеливающие вещества. При попадании хлора в кишечник он убивает полезные бактерии, и мы лишаемся возможности усваивать необходимые нам витамины.

Так как неорганические соединения не могут поглощаться живыми тканями тела, они откладываются в кровеносных сосудах и суставах, делая сосуды хрупкими, а суставы — несгибающимися. Эти же неорганические соединения являются одной из причин (наряду с несбалансированным кислотным, производящим ядовитые вещества питанием, чрезмерным употреблением пищевой соли, насыщенного жира,

из-за которого образуется холестерин) образования камней в желчном пузыре, в почках.

Поэтому, чтобы омолодить себя (а молодость — это прежде всего гибкие, эластичные кровеносные сосуды и гибкий, свободный от солей позвоночник), желательно пить только дистиллированную воду, а также овощные и фруктовые соки, приготовленные из экологически чистых овощей и фруктов. И, естественно, готовить завтраки, обеды, ужины также на дистиллированной воде.

Если нет возможности пить дистиллированную воду, нужно предпринять все необходимые меры, чтобы максимально ограничить доступ неорганических веществ вместе с питьевой водой. Для этого нужно:

— не пить сырую воду. Воду из водопровода или водоема обязательно прокипятить хотя бы несколько минут (чем больше кипятить, тем лучше). Вода будет еще чище, если мы позволим ей отстояться в стеклянной или эмалированной посуде сутки, а затем прокипятим ее (после отстаивания нижний слой воды толщиной в 1—1,5 см не употреблять);

— если есть выбор в источниках воды, употреблять для питья и приготовления пищи воду родниковую или из колодца. Хотя родниковая и колодезная вода может содержать определенное количество неорганических веществ, их все-таки там в большинстве случаев меньше, чем в водопроводной воде или воде из водоемов;

— если есть возможность употреблять много фруктов и овощей (особенно арбузов), выращенных в экологически чистых условиях, делайте это (употребляя при этом как можно меньше питьевой воды), так как фрукты и овощи содержат в себе много дистиллированной воды;

— не пить вообще минеральную воду любого вида и любого производства (в том числе и такие извест-

ные, как «Нарзан», «Боржоми», «Ессентуки»), ибо они в большом количестве содержат неорганические вещества, которые не усваиваются организмом человека. Брэгг по этому поводу эмоционально и убедительно писал: «Я посещал горячие и холодные бальнеологические курорты в нашей стране и других частях света. Работники курортов рекомендуют пациентам как принимать ванны, так и пить воду, и думают, что та и другая процедура обладают лечебным свойством (действием). Я не верю в это. Избавление от болей с помощью ванны — да. Очистка тела от ядовитых веществ купанием — да. Но пить эту жесткую минерализованную воду — значит причинять себе серьезный вред. Мой искренний правильный совет: не пейте минеральную воду. Всегда помните, что вы не сможете усвоить неорганические вещества. Вы сможете усвоить только органические соединения, которые поступают к вам от живущего и жившего».

Об омолаживающих свойствах чистой воды Поль Брэгг написал в начале своей книги «Потрясающая правда о воде»: «Не должно вызывать удивление, что люди страдают от высокого кровяного давления, болезней почек, ибо начало всех внутренних убийц — загробление артерий, вен и других кровеносных сосудов. Надлежащее количество чистой воды помогает вывести холестерин из организма. Помните, что вода — растворитель. С моей точки зрения, хорошая вода — великая природная красавица, способствующая здоровью. В течение моей долгой практики как специалиста по питанию и условиям жизни я давал советы великим артистам кино и телевидения. Я заметил, что когда эти люди употребляли хорошие жидкости, их лица и фигуры сохранялись молодыми намного дольше, чем у людей, пивших обыкновенную воду. Хорошая вода сохраняет сосуды в хорошем

состоянии и предупреждает обезвоживание организма. Лицо и шея меньше покрываются морщинами, и человек долго сохраняет молодой вид».

2. Если вы хотите на длительное время сохранить молодость и хорошо выглядеть, нужно заботиться о том, чтобы ваша ежедневная пища содержала все те составные части, которые предохраняют организм от различных функциональных изменений. К ним относятся: 1) белки (содержатся в мясе животных и рыбе, яйцах, молоке, твороге, сырах и в некоторых растительных продуктах, к которым относятся и орехи); 2) жиры, которые могут быть как животного происхождения (масло, сало, рыбий жир), так и растительного (масло подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое и т. д.); 3) углеводы — сложные органические соединения, состоящие из углерода, кислорода и водорода, они содержатся прежде всего в сахаре, а также в хлебных злаках и продуктах из них, рисе, гречке, картофеле, фруктах; 4) витамины — химические соединения, содержащиеся в растениях, молочных продуктах, мясе; 5) минеральные вещества, которые организм получает с пищей либо в чистом виде (например, поваренная соль). В ежедневном рационе человека в определенном количестве должны содержаться все эти компоненты. Но особое значение имеют витамины. Они необходимы для здоровья, жизни, сохранения молодости. Мы преждевременно стареем (помимо других причин) из-за отсутствия в рационе питания продуктов, содержащих необходимые витамины. Если вводить эти витамины в рацион, то процесс старения можно замедлить, более того — повернуть вспять. Доктор Том Спайес, разработавший методику лечения пациентов, от которых врачи в обычных больницах отказываются, с помощью диет и диетических добавок (известно

«массовое излечение» 873 пациентов в его клинике правильного питания), в 1957 году на съезде Американской медицинской ассоциации сказал: «Ткани повреждаются и стареют, когда им не хватает химических ингредиентов (витаминов и минералов) в продуктах питания. Я называю это нарушением «целостности ткани». Если при помощи правильного питания мы поможем тканям восстановиться, то заставим старость подождать».

Каковы источники витаминов? Рибофлавин содержится в яблоках, капусте, луке-порее, яйцах, говядине, помидорах, картофеле, репе, горохе, молоке, сыре. Профессор Шерман считает: этот витамин является основным элементом в питании для продления жизни. Дефицит рибофлавина вызывает расстройство пищеварения и нервной системы, общую слабость, отсутствие энергии; кроме того, понижается сопротивляемость организма инфекциям. Если дефицит не восполняется, это ведет к сокращению продолжительности жизни. Кроме того, от рибофлавина зависит сохранение гладкой и здоровой кожи. Источники каротина: морковь, картофель, зеленые овощи, капуста, салат-латук, зелень репы, желтые фрукты, абрикосы, масло печени рыб. Витамин А: салат-латук, молоко, масло, сливки, печень, почки. Витамин В₁: каша из цельных зерен, молоко, ростки пшеницы, дрожжи. Витамин В₂: овес, ячмень, цельные зерна пшеницы, спаржа, бобы сушеные, хлеб крупного помола, молоко. Витамин В₆: каши из цельных зерен, хлеб крупного помола, молоко, желток яйца. Витамин С: капуста, фрукты (почти все свежие фрукты), citrusовые (особенно лимоны, апельсины), черная смородина, перец (зеленый), помидоры, другие овощи (почти все свежие овощи). Витамин Д: масло, желток яйца, масло печени рыб, сельдь, семга, тунец. Витамин Е: салат-латук,

подсолнечное масло, желток яйца, проросшая пшеница, каша из цельных зерен.

Кроме витаминов большое значение для омоложения и продления жизни имеют энзимы, находящиеся в основном в сырых растительных продуктах. Энзимы, являющиеся сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению ее кровью, делают пищу живой, органической, и отсутствие пищи, содержащей энзимы, постепенно ведет к увяданию организма, болезням. Энзимы чувствительны к температурам выше 47°C. Выше 49°C становятся инертными, а при температуре 54°C большая часть этих энзимов уничтожается. Вот почему так важно есть как можно больше сырой растительной пищи (фруктов, овощей, зелени), содержащих большое количество энзимов и витаминов. С этой целью нужно предусмотреть в своем питании в течение года следующее.

1) В сезон овощей и фруктов готовить с помощью соковыжималки сырые овощные и фруктовые соки, содержащие большое количество витаминов, энзимов и способствующие выводу из организма шлаков и токсинов (особенно это касается фруктовых соков).

Пить соки нужно свежими (не держать их в посуде более 10—15 минут). Соки можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. Можно приготовить соки из одного вида овощей или фруктов, но можно и смешивать разные виды овощей, фруктов, зелени — в общем, то, что есть под рукой (главное, чтобы овощи, фрукты и зелень были свежими).

Не следует бояться, что вместе с соками мы будем вводить в себя все те химикаты, которые используются в сельском хозяйстве для обработки полей. Эти химикаты собираются в клетчатке и не влияют на энзимы, витамины, уходящие в сок, и на сам сок

(растирая овощи и фрукты с помощью соковыжималки, мы освобождаем элементы из клетчатки, выжимаем сок, а ядовитые химические вещества остаются связанными; такой сок содержит все энзимы, атомы и молекулы элементов, имеющих в фруктах и овощах, и он свободен от химикатов).

2) Если по каким-либо причинам вы не сможете готовить сырые овощные и фруктовые соки, то перейдите в сезон овощей и фруктов на питание только сырыми продуктами, то есть на так называемое сыроедение. Длительность периода сыроедения (питание свежими и правильно высушенными фруктами, сырыми овощами, орехами и масличными семенами, а также медом) можно установить в пределах двух — четырех недель. Сырая пища, помимо того что она способствует излечению некоторых заболеваний (подагра, ревматизм, кожные заболевания, расстройство зрения, суставные заболевания), омолаживает организм; так, она является хорошим средством против вялости кишечника и против обызвесткования артерий, которые больше всех болезней способствуют укорачиванию человеческой жизни. Особенно эффективна сырая пища для тучных и полнокровных лиц (им на одну неделю следует перейти только на питание фруктами).

3) В течение всего года исключить или свести до минимума продукты, не только совершенно лишенные витаминов и энзимов, но и безвредные для организма. Употребление таких продуктов питания не только не приносит какой-либо пользы человеку, но и вредит ему, значительно укорачивая его жизнь. К ним относятся соль, сахар и в некоторой степени белый хлеб.

Обычная поваренная соль (неорганический хлористый натрий) не только не необходима (как думают

многие люди), но и вредна человеческому организму. Соль, по существу, не пищевой продукт; она подобна неорганическим соединениям, содержащимся в водопроводной питьевой воде. И если ее съесть в больших количествах, она не успевает выделяться из организма; тогда, концентрируясь в тканях тела и удерживая воду, она делает их вялыми и дряблыми (во многих случаях излишний вес обусловлен скоплением воды в тканях). Соль может способствовать образованию камней в организме, быть причиной отложений в артериях, венах и капиллярах. Она, как правило, повышает кровяное давление. Как установлено статистикой, до недавнего времени японцы более всех страдали от повышенного кровяного давления, поскольку они известны как потребители наибольшего в мире количества соли. Привычка есть соль не принадлежит к инстинктам; она приобретена и является негигиенической привычкой, расстраивающей здоровье и укорачивающей жизнь. Вкус и потребность соли искусственны потому, что парализуют вкусовые корешки во рту.

Заменой соли по вкусовым ощущениям может служить сушеная морская капуста, чеснок. Не нужно солить овощные салаты и любые овощи, картофель, каши. Так как потребление соли — приобретенная привычка, от нее можно отказаться, перейдя к новой привычке: есть указанные продукты без соли (правда, суп приходится солить, так как без соли он недостаточно вкусен). Нужно учесть, что соль поступает в организм с такими продуктами, как хлеб, сыр. А органический натрий поступает через свежие овощи и фрукты.

Поль Брэгг назвал поваренную соль «медленным, но верным убийцей» и советовал в качестве поваренной соли есть как можно больше и чаще продукты,

содержащие большое количество органического натрия. Такими продуктами он считал свеклу и сельдерей. Он старался каждый день потреблять их в сыром виде в салатах, периодически в виде сока и вареными. Несколько раз в неделю он ел свекольный суп типа борща, который очень любил (назвав его «супом долголетия», так как этот натуральный суп содержит большое количество органического натрия). Вот рецепт его приготовления: покрошенный лук (одна небольшая луковичка) разогреть в течение трех минут в двух столовых ложках растительного масла до желтого цвета. Нарезанные овощи: 3 чашки сырой свеклы, 1 чашка моркови, 1 чашка сельдерея, 2 дольки чеснока, 2 картофелины, рубленные с кожурой, 2 чашки зеленой капусты, 3 свежих помидора или 1 чашка консервированных несоленых томатов — залить 1,5 литра воды (лучше всего дистиллированной) и кипятить от 15 до 20 минут, пока овощи не станут мягкими. Заправить маслом, 1 чайной ложкой лимонного сока или натурального яблочного уксуса. По желанию можно приправить сметаной (полчашки).

Сахар — источник пустых калорий, он относится к наиболее рафинированным продуктам, лишенным какой-либо биологической ценности. Но этого мало. Сахар — одна из причин болезней. Когда сахар переваривается и поглощается организмом, конечные продукты должны выбрасываться из него (конечные продукты метаболизма сахара — двуокись углерода, угольная кислота, вода). Наличие определенного количества этих конечных продуктов в организме не вызывает в нем серьезных изменений, но когда с каждым приемом пищи они накапливаются, это ведет к тому, что они начинают разлагаться, переходя в уксусные, формальдегидные или спиртовые соединения. А это ведет, по Брэггу, к воспалениям, опу-

холям, эрозии зубов. Популярный американский диетолог Алиса Чейз считает, что аппендицит, очень часто встречающийся в хирургической практике, в значительной степени вызывается чрезмерным потреблением сахара; кроме того, многие болезни желудка и кишечника, сердца в некоторой мере также вызываются той же причиной. Если обратиться к истории, то окажется, что начало резкого подъема заболеваемости атеросклерозом и вслед за ним инфарктом миокарда и кариесом зубов почти в точности совпадает с налаживанием массового и дешевого производства сахара из сахарной свеклы и внедрением механических мельниц, производящих муку мелкого помола (такая мука изготавливается из зерен без верхней оболочки, в которой находятся, по существу, все ценные элементы: витамины, энзимы, минералы. Изделия из такой муки — булки, сдобы, макароны — включают в себя в основном крахмал и представляют большую нагрузку для органов пищеварения). Более того, настоящие эпидемии атеросклероза и кариеса зубов поражают только в периоды мира и благополучия и почти полностью прекращаются во время войн, когда снабжение населения этими продуктами сокращается до минимума.

Тот, кто привык к сахару, должен сократить его употребление до минимума — 5—6 кусочков в день. Если вы пьете чай и кофе, в принципе, можете пить их без сахара; привыкнув, вы будете воспринимать такое чаепитие как нормальное явление. Самый лучший заменитель сахара — мед, если нет меда — сухофрукты. В сухофруктах фабричного производства есть сера, оказывающая вредное воздействие на организм, поэтому сухофрукты перед употреблением следует пропарить в дуршлаге на пару. Мед — довольно-таки дорогой продукт и не каждому по карману,

поэтому в качестве заменителя сахара можно использовать искусственный мед. Способ его приготовления. Перемешать 100 г обычного сахарного песка и 150—200 г кипяченой воды. Подогреть не сильно (около 80°C), при подогревании размешать, чтобы сахар окончательно растворился. Остудив немного, добавить 80—100 г меда. Затем вылить массу в термос, закрыть бумагой (можно поставить на батарею) и держать 4 дня. Через 4 дня посмотреть. Должна получиться масса, сходная с медом: запах меда, цвет меда; в этой массе процент сахарозы невелик. И наконец, говоря о заменителях сахара, нужно сказать о фруктах и ягодах, содержащих фруктозу, которая хорошо усваивается и, по существу, безвредна для организма.

Можно заготавливать варенье без сахара. Для этого яблоки, груши, сливы, крыжовник, терн тщательно отбираются (чтобы все плоды были целыми, созревшими, без помятых бочков). В течение 10—20 минут фрукты или ягоды провариваются из расчета 1 стакан ягод или нарезанных фруктов на 2 стакана воды. Затем быстро протирается все сквозь сито, варится 3—5 минут на огне и быстро разливается в горячие простерилизованные банки (15 минут стерилизуются банки и крышки), которые закатываются крышками, затем кладутся на бок и так хранятся.

Можно добавить немного сахара (первый вариант: 70—80 г сахара, второй вариант: 100—150 г сахара на 1 кг плодов). Приготавливается, как указано выше, пюре, т. е. протертые фрукты варятся 3—5 минут (правда, протертые груши и земляника не варятся, а используется сырое пюре). Затем добавляется сахар и некоторое время на малом огне этот сахар растворяется, после чего пюре проваривается 5 минут на

большом огне и разливается в стерилизованные банки (можно под крышку поместить промокашку, смоченную водкой, тогда банки можно не переворачивать). Получаем фруктовые соусы с небольшим количеством сахара.

Чрезмерное употребление белого хлеба представляет собой некоторую опасность для организма. Отказаться от него, конечно, не просто, если уже выработалась давняя привычка есть белый хлеб. Практичные американцы идут на некоторую хитрость: они одновременно с белыми булками покупают полиэтиленовые мешочки с отрубями (отруби, кстати, получают из той самой оболочки, которая снимается с зерен в процессе получения муки для белого хлеба), которые содержат не только бесценные витамины и энзимы, но к тому же облегчают пищеварение и регулируют углеводный обмен. В наших условиях основной упор нужно сделать на ржаной хлеб, булочки включающие в себя отруби.

4. В течение недели провести так называемое раздельное питание, дав возможность вашим внутренним энзимам рационально поработать в процессе пищеварения для оздоровления и омоложения организма.

Всемирно известный диетолог профессор Г. Шелтон выдвинул идею, суть которой в том, что в организме имеются энзимы (ферменты), являющиеся катализаторами при переваривании пищи, причем на каждый вид питания есть свой энзим: энзим белка действует только на белок, энзим углевода — только на углевод и т. д. Желудочный сок содержит энзимы: пепсин, действующий на белок, липаза — на жиры, ренин — на молоко; во рту, в слюне, содержится энзим птиалин, действующий на крахмал (отсюда понятно, насколько важно тщательно пережевывать хлеб, каши, картошку, так как значительная

обработка и расщепление крахмала происходит именно во рту).

Так как каждый энзим требует особой среды (кислой или щелочной) и разрушается противоположной средой, а состав желудочного сока колеблется от почти нейтрального до сильнокислотного, в зависимости от характера съеденной пищи, то понятно, что эффективно каждый энзим может работать только на один вид пищи — свой вид пищи. Легче всего, конечно, провести курс раздельного питания в условиях специального санатория, такого, например, как Школа Здоровья доктора Г. Шелтона, существующая в Сан-Антонио на юго-западе США с 1928 года, куда за многие годы приезжали пациенты из всех частей США, Канады и из многих частей света и где пациентов кормят с соблюдением правил раздельного питания. Кстати, правила раздельного питания не являются какими-то надуманными, искусственными правилами. Они органически соответствуют возможностям человеческого организма, ибо десятки тысяч лет подряд человек питался именно однородной по своему составу пищей: убьет охотник зверя — и все едят одно мясо, соберут коренья и плоды — питаются только ими. В десятом номере журнала «Знание — сила» за 1980 год рассказывается об эксперименте, в котором 8—10-месячным детям была представлена возможность есть только то, что они сами выберут. Дети оказались «последователями» раздельного питания: в первое кормление они ели только бананы, во второе — только кашу и т. д., а иногда ничего не ели (если не было желания есть). При этом дети не только нормально развивались, но по некоторым показателям опережали контрольную группу, которая питалась традиционным способом.

Исходя из собственного опыта и опыта многих людей, которые применяют раздельное питание в обычных домашних условиях (не в условиях санатория), нужно сказать, что абсолютно раздельное питание в течение длительного времени (более семи дней) применять не следует, так как есть опасность отравиться, если вы по каким-либо причинам без всякого перехода вдруг сразу съели смешанную пищу (организм отравляется из-за того, что значительно снижается количество антитоксинов, которые вырабатывает наш организм для борьбы с брожением смешанной пищи в кишках). Не очень удачный опыт с раздельным питанием имел академик А.А. Микулин. В своей книге «Активное долголетие» он пишет: «Пошел в библиотеку и взял толстый том под названием «Институт раздельного питания» доктора Замхау... В книге прилагалось множество фотографий глубоких стариков до и после лечения раздельным питанием, которые после курса лечения начали бегать и играть в теннис. Лица у них становились моложавыми... Я постепенно перешел на раздельное питание. Результат был ошеломляющим. Откуда появились избыточные силы?! Бодрость! Жизнерадостность! Помолодевшее, цветущее здоровьём лицо с румянцем! Но после первого же нарушения диеты мой организм, в котором перестали выделяться антитоксины, не справился с отравлением, температура подскочила до 40°С, и я бы не написал этой книги, если бы мне не было организовано немедленное промывание кишечника и желудка». Так вот, для того чтобы не было отравлений организма, сходного с отравлением А.А. Микулина, нужно все время поддерживать выработку организмом упомянутых выше антитоксинов, для чего во время курса раздельного питания через каждые два дня однократно применять смешан-

ное питание, т. е. за один прием пищи съесть белок с крахмалом или крахмал с жиром и т. д.

3. Как уже говорилось выше, старение — процесс многозвеньевой и одно из звеньев процесса старения — накопление токсинов, ядов на клеточном и тканевом уровнях. Упомянутый выше А. Каррель, наблюдая за культурами изолированных молодых клеток сердечной мышцы куриного зародыша и логически обобщая данные, полученные в ходе эксперимента, пришел к заключению, что по мере своего развития организм сам продуцирует какие-то вещества, которые постепенно накапливаются в тканях, постоянно отравляя и ослабляя организм. Развивая свою гипотезу, А. Каррель проделал следующий опыт. У старого, еле стоявшего на ногах пса он взял большое количество крови. Предположив, что вредные продукты обмена веществ, играющие в процессе старения большую роль, заключены прежде всего в жидкой среде, то есть в плазме крови, он, применив специальные методы, отделил от плазмы крови красные и белые тельца (эритроциты и лейкоциты), плазму крови вылил, сохранившиеся еще живыми красные и белые кровяные тельца поместил в искусственно приготовленную жидкость, по своему химическому составу близкую к плазме, и эту жидкость перелил в кровеносную систему собаки. И дряхлый пес преобразился, он стал вести себя, как молодой: бегал, прыгал, вилял хвостом. Через несколько месяцев эксперимент с заменой плазмы крови повторили, и с тем же результатом (правда, в дальнейшем улучшение общего состояния собаки становилось все более кратковременным).

Опыты А. Карреля показывают, что в процессе старения в клетках и межклеточном пространстве накапливаются вещества, которые постепенно стано-

вятся ядами, отравляющими организм. Если процесс накопления токсинов вялотекущий — это обычный фон старения; если же этот процесс становится интенсивным (в результате нарушения законов природы — переедания, неподвижного образа жизни, отрицательного мышления и стрессов и т. д.) и организм отравляется сверх «допустимой меры», он реагирует на это болезнью. С большинством таких отравляющих веществ организм справляется: либо через печень, либо эти вещества удаляются из организма вместе с мочой и содержимым толстой кишки, а также через кожу (с потом) и легкие (с выдыхаемым воздухом). Однако некоторые токсины очень трудно удалить или нейтрализовать; очевидно, они довольно прочно соединяются с некоторыми тканями или плазмой крови и, являясь медленнодействующими ядами, в конце концов наряду с другими факторами приводят к глубокому старению и даже к смерти.

Но существуют очистительные меры, которые удаляют из организма шлаки, яды, токсины (в том числе и упомянутые выше трудноудаляемые токсины), и вследствие этого не только оздоравливают (многие расстройства здоровья исчезают), но и омолаживают организм. Наибольший эффект эти очистительные меры дают (особенно для омоложения), когда они собраны в единую систему и применяются в течение года с определенной периодичностью (при необходимости их можно применять отдельно).

1) В течение года каждую неделю проводить однодневное голодание (24 часа или 36 часов), а каждый квартал — голодание от трех до десяти дней.

В своей книге «Голодание может спасти вам жизнь» Г. Шелтон пишет о роли голодания в омоложении организма. Исходя из того, что клетки потенциально бессмертны и старение не зависит от времени,

а зависит от накопления токсинов в организме, он считает, что старение — это хроническая болезнь (накопление отходов в клетках) и ее можно вылечить с помощью голодания; и далее он пишет: «Систематическое голодание предотвращает старение... Омолаживание возможно в любом возрасте, но чем раньше начать омолаживание, тем лучше». Обратите внимание на слова «систематическое голодание». Да, именно систематическое (проводимое постоянно в течение каждого года каждую неделю и каждый квартал) голодание может дать стабильный и длительный эффект омолаживания (одновременно и оздоровительный эффект).

Важен психологический настрой, особенно первые несколько недель. Уже за день до голодания настройте себя на хорошее самочувствие во время голодания, периодически внушая себе, что голодание вы перенесете легко (ведь это естественный очистительный прием, который до вас применяли многие тысячи людей) и это принесет вам существенную пользу.

Голодание будет проходить легче, если наши носоглотка и полость рта поддерживаются в чистоте. Поэтому каждый день в течение всего года для очищения носоглотки нужно втягивать подсоленную теплую воду (половина чайной ложки соли на неполную тарелку воды) сначала одной ноздрей, потом второй и наконец двумя ноздрями и каждый раз выплевывать воду через рот; а для очищения языка от налета частиц пищи и токсинов используется указательный палец правой руки или чайная ложка (лучше всего серебряная).

И еще нужно сказать о функционировании кишечника. Процесс голодания облегчится, если к моменту начала голодания у вас не будет запора (то есть кишечник опорожняется один-два раза в день). Если

все-таки запор есть, нужно до начала голодания от него избавиться. При незначительном запоре (нерегулярный стул) нужно предпринять следующие меры: а) почаще выполнять упражнения хатха-йоги Уддияна Бандху и Сарвангасану; б) ежедневно принимать достаточное количество воды (до 1 литра помимо чая). Пить эту воду между приемами пищи медленно, маленькими глотками, при этом мысленно внушая себе: «Я пью воду, чтобы снабдить свой организм необходимой для него водой. Я стараюсь, чтобы мой кишечник работал нормально и свободно, как того требует природа». При значительных запорах (когда опорожнения кишечника нет по нескольку дней) нужны более радикальные меры. В этом случае нужно сделать серию клизм в течение недели: понедельник — 0,5 литра теплой воды (использовать резиновую грушу с мягким наконечником или кружку Эсмарха с мягким наконечником; наконечник смазать вазелином; подержать воду несколько минут, а затем выпустить ее); вторник — 1 литр теплой воды; среда — пропустить, не делать клизмы; четверг — 1,5 литра воды; пятница и суббота — пропустить; воскресенье — 2 литра воды. Клизмы лучше всего делать по вечерам. (Такую серию клизм следует применять только в исключительных случаях. Частого употребления клизмы следует избегать, ибо привычка эта неестественна и не является необходимой.)

К ежеквартальному голоданию нужно переходить постепенно: первые 3—4 месяца проводить только еженедельное однодневное голодание и только потом можно начинать ежеквартальные голодания, причем в течение первых 2—3 кварталов провести только трехдневные голодания. Ежеквартальные голодания можно начинать с начала каждого квартала, то есть с первых чисел января, апреля, июля и октября. Но

лучше ежеквартальные голодания проводить в начале нового времени года — зимы, весны, лета, осени, то есть в начале декабря, марта, июня, сентября. Атаман Князь Адушт в своей книге «Здоровье и счастье человека согласно древнему учению Маздазнана», изданной в России в 1909 году, пишет: «Наше тело требует ухода сообразно времени года. Если мы отказываем ему в этом внимании, то оно не может находиться в гармонии с духом времени и неминуемо должно страдать. При наступлении каждого нового времени года нашему организму должна быть дана возможность приспособиться к новым условиям. Это совершается лучше всего путем воздержания от пищи».

В случае плохого самочувствия при ежеквартальном голодании (что иногда возможно, особенно в том случае, если организм сильно затоксикован) следует помочь своему организму в выводе токсинов, для чего нужно сделать следующее: 1) принять душ; 2) открыть форточку и глубоко подышать (лучше всего полным йоговским дыханием).

В книге «Чудо голодания» Брэгг говорит о том, что возраст человека определяется прежде всего состоянием его артерий и что, когда человек стареет, это означает прежде всего, что он не знает, как питаться и жить, чтобы сохранить свои артерии молодыми и эластичными; ведь когда пораженные артерии не могут правильно выполнять свои функции, кровь не может поступать в достаточном количестве в разные части тела, и люди становятся дряблыми, забывчивыми и часто впадающими в детство. Они умирают медленной смертью, потому что кровь не питает достаточно их тело. И Брэгг утверждает: «Голодание сохраняет ваши артерии молодыми». А в начале книги о связи старения и голодания он пишет: «Болезни и преждевременная старость не тайна. Вы больны, слабы и прежде-

временно стареете, потому что не знаете, как содержать свой организм чистым изнутри. Секрет здоровья и долгой жизни заключен в трех словах: «Сохраняйте чистоту изнутри». Запечатлите эти слова в глубинах вашего ума. Повторяйте снова и снова: «Сохраняйте чистоту изнутри». Голодание — наилучший метод очищения изнутри вашего организма, и это естественный метод природы».

Те, кто хочет усилить эффект омоложения от голодания (таким образом, чтобы как можно больше разгладить кожу и сделать ее более упругой и, разумеется, чтобы вообще внутреннее очищение протекало более интенсивно), а заодно и избавиться от некоторых серьезных расстройств здоровья, должны в ежеквартальном голодании использовать мочу.

Д. Армстронг в книге «Живая вода» рассказал о своем пациенте, которому поставил диагноз: преждевременное старение. Мужчина в 60 лет не только потерял память и волосы, но и несколько раз перенес паралич. Медики были категоричны: жизнь этого человека быстро движется к концу, и ему осталось всего несколько недель. После длительного голодания с питьем собственной мочи и втиранием ее в тело к этому человеку вернулись память и речь, его старческое слабоумие исчезло. Во время голодания ему втирали в кожу головы мочу, и в процессе голодания у него начали расти волосы; через некоторое время он отрастил свою шевелюру, причем цвет волос восстановился до естественного (перед выпадением волос он был седым).

2) Очень эффективный метод внутреннего очищения организма выполняется следующим образом. Утром натощак выпить стакан раствора (одна столовая ложка на стакан воды) глауберовой соли. Количество выходящих нечистот может составить 3—4 литра. Это

может привести к обезвоживанию организма. Поэтому нужно выпить около двух литров свежего сока (лучше из цитрусовых: 6 средних грейпфрутов, трех лимонов, а остальное апельсины), разбавленного двумя литрами воды. Начинать пить сок через 0,5 часа после принятия раствора глауберовой соли и продолжать пить его через каждые двадцать или тридцать минут, пока не кончится вся смесь в четыре литра. Весь день ничего не есть (вечером можно поесть немного грейпфрута, апельсина или их сок). Перед тем как лечь спать, сделать клизму из двух литров чуть теплой воды (в которую можно добавить сок одного или двух лимонов). Такую процедуру очищения следует проделать три дня подряд, и за этот период из организма будет удалено примерно двенадцать литров токсичной жидкости, которая будет замнена таким же количеством ощелачивающей жидкости. А затем в течение 3—10 дней пить свежие сырые фруктовые соки от 0,6 до 1 литра в день. Соки пьются перед приемами пищи (это может быть один какой-то вид сока или смесь соков). Очищение выполнять 1 раз в год.

3) В течение всего года каждую неделю проводить 2 часа в паровой бане. Паровая баня является прекрасным средством, очищающим тело человека и изнутри, и снаружи. Банный жар открывает и прочищает все поры тела, удаляет грязь. Чрезвычайно мягко снимая с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки, он создает благоприятные условия для рождения новых. Баня — превосходный тренажер кожи, стимулятор деятельности сальных желез. В бане кожа сильно нагревается, увеличивается потоотделение, а пот уносит с собой не только излишки тепла, но и конечные продукты обмена веществ. Способствуя энергичному выводу шлаков, токсинов, банная процедура тем самым облегчает работу почек, улучшает

водно-солевой обмен. После бани лучше дышится, так как поры очищены, кровообращение усилено. Баня снижает утомление, так как вместе с потом удаляются излишки молочной кислоты, которые накапливаются в мышцах. За два часа, проведенные в паровой бане, человек действительно молодеет, и это подтвердят многие любители бани.

Есть некоторые противопоказания: сердечно-сосудистая недостаточность, туберкулез легких, язвенная болезнь. И прежде чем пойти в баню, нужно постараться освободиться от этих расстройств здоровья. Новичку лучше всего ходить в баню утром, когда воздух суше и влажность меньше. Сухой пар легок, недаром говорят: «С легким паром». Правда, «сушить» пар можно лишь до определенного предела: в паровой (или, как еще говорят, русской) бане температура воздуха не должна быть выше 70—80 градусов, относительная влажность 60—80 процентов, а в суховоздушной бане (сауне) соответственно: 80—90 градусов и 5—15 процентов влажности.

Перед парной следует вымыться мочалкой с мылом под душем. В парную входят после того, как кожа насухо вытерта и ноги согреты (их можно подержать некоторое время в теплой воде). Стоит взять с собой полотенце, на которое можно будет сесть или лечь, а на голову надеть шерстяную или войлочную шапочку. Войдя в парную, в течение 5—10 минут поднимайтесь вверх по ступенькам. Потоотделение по мере подъема будет усиливаться; побыв на самом вер-ху 3—5 минут, спускайтесь вниз. Наверху следует по-лежать, расслабив мышцы и глубоко дыша. Выйдя из парной, облейте холодной водой или окунитесь в бассейн с холодной водой. Отдохнув в предбаннике 10—15 минут, сделайте еще один заход в парную. И таких заходов всего может быть 3—4; причем каж-

дый раз входите в парную насухо вытеревшись и разогрев ступни ног. Окончательно выйдя из парной, отдохните 10—15 минут завернувшись в простынку. Одеваться следует тогда, когда тело остынет и потоотделение закончится. После бани некоторое время необходимо состояние покоя. Особое внимание нужно уделить приему жидкости между заходами в парную или непосредственно после бани (лучше всего это делать между заходами в парную). Жидкость нужно пить, чтобы не сгустилась кровь, что может привести к образованию тромбов, закупорке сосудов. Кроме того, вместе с потом, токсинами и ядами организм теряет калий и кальций, которые для него имеют немаловажное значение. Восполнить потери калия и кальция вы можете, принимая томатный сок, настой шиповника, кураги, изюма. Если шиповника, кураги, изюма у вас нет, сделайте настой из любых сушеных фруктов или трав.

4) Процедура очищения с помощью растительного масла проводится один раз в день (лучше это сделать утром до приема пищи). Процедура очищения выполняется следующим образом. Любое растительное масло (лучше подсолнечное или кукурузное) в количестве не более столовой ложки сосредотачивается в передней части рта, затем масло сосется как конфета, глотать масло нельзя. Сосание делается легко и свободно, без напряжения 15—20 минут. Сначала масло делается густым, затем жидким как вода, после чего его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой как молоко; если жидкость желтая, это значит, что сосание не доведено до конца и время сосания нужно продлить. После сосания нужно выполоскать рот и выплюнуть воду в унитаз, так как выплюнутая жидкость наполнена микробами. Сосать 2 недели в году.

5) В течение года (два раза в год) нужно провести очищение от гельминтов (глистов) — паразитических червей. Правильный регулярный стул еще не является доказательством чистоты кишечника, который вследствие накопления в нем различного рода веществ может расширяться вдвое против естественной величины и оставлять посередине свободный проход, через который выводятся экскременты. В течение многих лет на стенках кишок образуется столь твердая кора, что слабительные средства во многих случаях не могут ни растворить ее, ни удалить ее из организма. Вследствие этого слизистая оболочка всего кишечного канала охватывается воспалением, кишки становятся очагом болезней, и в них накапливаются болезненные «зародыши» и бактерии, появляющиеся затем в других органах и вызывающие катары, расстройства легких и гортани, засорение желудка слизью (различные боли, в частности в боку или крестце, могут быть сведены к одной первоначальной причине — к образованию коры на стенках кишок). Для паразитических червей создаются идеальные условия для дальнейшего развития и существования.

Глисты очень плодовиты, они могут выделять в сутки десятки тысяч яиц или личинок, поэтому опасность заражения, особенно для людей с нечистым кишечником, велика. Я уже не говорю о том, что овощи перед употреблением нужно обязательно мыть — это прописная истина (у так называемых геогельминтов личинки становятся способными паразитировать в организме человека).

По Аткинсону, развитие биогельминтов происходит в организме человека, и этому способствует употребление мяса и животных жиров в больших количествах, испорченных фруктов и овощей, увядшей

зелени и давно приготовленной еды (личинки и черви, попадающие в наш организм вместе с нормальной пищей, не так опасны, потому что большая часть из них уничтожается желудочным соком, но те паразиты, которые развиваются в организме человека, очень живучи и вредны).

Освобождение от паразитов очень важно, ибо физическое и духовное возрождение человека без этой меры, по существу, невозможно. Ведь эти паразиты значительно снижают жизненный тонус и вредят здоровью; они пользуются лучшими питательными веществами нашей пищи, живут за счет нашей жизненной энергии — мы теряем большое количество жизненной силы.

Не нужно думать, что если в стуле не обнаруживается присутствие паразитов, то значит, их нет в организме. Избавиться от них сложно. Даже ежеквартальное голодание с применением ежедневной клизмы не способно заставить их выйти из организма (только при длительном голодании, где-то на 20—22-й день паразиты полностью выходят). Поэтому нужно периодически применять специальные меры. стакан молока с тремя головками чеснока нагревается в течение пяти минут на слабом огне, при этом молоко не доводится до кипения. Потом в молоко добавляется немного меда (одна треть чайной ложки). Пить в течение трех дней утром натощак. В то же время втирать немного чеснока в подошвы ног, в ладони рук, вокруг пупка или под носом, обычно через час глисты начинают выходить.

4. В тот же день, когда вы пойдете в паровую баню, сделайте виброгимнастику (если нет заболевания вен) и очистительную процедуру, в которой используется растительное масло. Это усилит оздоровительный и омолаживающий эффект паровой бани и сделает ваш

банный день как бы днем всеобъемлющего очищения, так как к очищению от токсинов, которое дает парная, прибавляется очищение от шлаков и тромбов возле венозных клапанов с помощью виброгимнастики и очищение от возбудителей многих заболеваний с помощью очистительной процедуры, в которой используется растительное масло.

Виброгимнастику предложил и описал в своей книге «Активное долголетие» академик А.А. Микулин. Методика выполнения виброгимнастики следующая. Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Если подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего на один сантиметр и резко опуститься на пол, вы испытаете удар, сотрясение. При этом произойдет то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам кровь в венах получит дополнительный импульс для движения вверх. Выполняйте опускания на пол жестко, но не настолько резко, чтобы они болезненно отзывались в голове. Сотрясения должны быть такими же, какие природа предусмотрела при беге. Кстати, некоторые люди боятся делать виброгимнастику из-за позвоночника. По этому поводу А.А. Микулин пишет: «Никакой опасности для спинного хребта и его дисков виброгимнастика не представляет. Мой опыт занятий виброгимнастикой в течение десятилетий это подтверждает».

Удары пятками о пол (сотрясения тела) нужно делать не спеша, не чаще одного раза в секунду, так как слишком частые сотрясения бесполезны (в межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови, и ее волна не захлестнет следующий «этаж» вены). После тридцати ударов пятками о пол нужно сделать перерыв в 5—10 секунд, затем сделать столько же ударов; так что одно упражнение виброгимнастики включает в себя 60 ударов.

В течение дня нужно сделать 3—5 упражнений. Во время выполнения упражнения нужно сжать покрепче челюсти и, что очень важно, все время отслеживать высоту подъема пяток над полом (не нужно поднимать пятки выше одного сантиметра над полом, ибо это снизит эффективность упражнения и вызовет утомление ступней).

А.А. Микулин, автор этой виброгимнастики, на основании опыта ее использования в течение нескольких десятилетий считал, что виброгимнастика не только оказывает омолаживающее воздействие на организм, но и представляет собой эффективное средство предупреждения ряда болезней внутренних органов, средство предупреждения тромбоза и даже инфаркта. Есть случаи и лечебного воздействия гимнастики. Академик В.А. Амбарцумян написал А.А. Микулину, что в 1969 году после лечения тромбоза в больнице он стал применять виброгимнастику, когда болезнь еще не совсем прошла; после двух месяцев применения виброгимнастики у него прошли все следы болезни.

5. Одна из причин старения — постепенная потеря энергии из того резерва, который имеет организм. А всякое движение, как кажется с первого взгляда, тоже связано с потерей энергии. Но на самом деле это не так. Как показал мой собственный многолетний опыт физической активности, а также исследования и опыт таких пропагандистов активной жизнедеятельности, как известный хирург Н.М. Амосов, академик А.А. Микулин, к.м.н. нейрохирург Г.С. Шаталова, инженер М.М. Котляров, д.м.н. профессор Л.А. Аршавский (он несколько десятков лет посвятил изучению возрастной физиологии человека), всякое движение, всякая мышечная (и умственная также) активность — это не только трата энергии, но и

ее накопление. Когда человек работает, идет, бежит, у него энергичнее бьется сердце, интенсивнее течет по сосудам кровь, дыхание становится более полным, и поэтому организм полнее насыщается кислородом и питательными веществами. Таким образом человек сам себе возвращает истраченную (непосредственно на движение) энергию. Причем возвращает энергию с избытком, как бы с процентами, обеспечивая в каждый следующий момент еще большую трату энергии. Двигаясь, действуя, творя, человек сам как бы заводит часы своей жизни.

Конечно, физические перегрузки так же нежелательны, как и недогрузки. У человека,двигающегося (или работающего) через силу, наступает кислородное голодание (сердце и легкие утомлены, и они меньше берут из воздуха кислорода, чем это нужно для создания энергии). Чтобы восполнить недостаток энергии, организм вынужден «одалживать» ее у собственных тканей. И тогда человек не только не возвращает избыточно истраченную энергию — он до предела истощает имеющуюся.

Как не допустить перегрузок? Во-первых, есть субъективный фактор: удовольствие от совершаемых движений; это то, что часто называют «мышечной радостью». Во-вторых, существует объективный фактор, заключающийся в том, что если нагрузка была в норме, то человек, передохнув и вернувшись в исходное состояние, потребляет кислорода меньше, чем раньше; его пульс и дыхание становятся менее редкими.

Что очень важно, ежедневная физическая нагрузка создает человеку условия для следования другим законам природы, ибо он силен и имеет высокий жизненный тонус, и ему несвойственно думать о болезнях, несчастьях; он более жизнерадостный, добро-

желательный и общительный, чем человек слабый, с низким жизненным тонусом. По существу, человеку, который уже научился в достаточной мере физически себя нагружать, легче научиться правильно дышать, правильно есть и пить, расслабляться; приобрести правильную, полноценную психику и в конечном счете — здоровье и продление жизни.

Наиболее эффективный способ омоложения с помощью физических нагрузок — это сочетание бега с закаливанием воздухом: «русский бег-закал», по терминологии М.М. Котлярова (бег в трусах и майке). М.М. Котляров возвращение в молодость начал в солидном возрасте (в 63 года, после очередного сердечного приступа) с двухминутной пробежки (в кармане записка с адресом и фамилией, валидол). Когда ему было 85 лет, он сказал о себе: «Когда-то я был стариком, а теперь распрощался с букетом прежних недугов, стал спортсменом-разрядником».

Во время бега-закала под влиянием низких температур происходит сокращение периферических кровеносных сосудов как защитная реакция организма против массовой отдачи тепла. Благодаря мышечным движениям сосуды вновь расширяются, вследствие чего теплоотдача увеличивается. Последнее обстоятельство уравнивается большой выработкой тепла в самом организме, а также усилением в нем окислительных процессов. Изменение периферического кровообращения мощно влияет на функциональную деятельность кожи и дыхательную функцию. Тело как бы открывается для получения потока энергии через кожу и органы дыхания.

Сочетание бега с купанием в открытом водоеме в любое время года (сочетание бега с моржеванием) имеет такой же эффект, как и русский бег-закал. И по существу, механизмы получения энергии че-

рез кожу и органы дыхания те же. Бег с моржеванием имеет относительное преимущество в том плане, что он разнообразнее (помимо бега еще и плаваешь); кроме того, в беге с моржеванием имеешь четкие дистанционные ориентиры (водоем, дом), что позволяет в течение года сохранять стабильные физические нагрузки. Некоторые совмещают бег-закал и моржевание (я периодически это тоже делаю). Лет 12 назад, когда на пруду в усадьбе Кусково в Москве функционировала зимой прорубь, прибегал туда каждое утро довольно солидный интеллигентного вида мужчина в трусах, голый до пояса (звали его Николай Иванович). Он купался, затем надевал легкий спортивный костюм и отправлялся бегом через пруд домой. Двое молодых ребят делали наоборот: они прибегали одетыми в спортивные костюмы и после купания бежали домой обнаженными по пояс.

6. Как можно больше сидите по-турецки (скрестив ноги, чтобы ребра ступней были на полу, а пятки обращены к паху). Так любят сидеть на Востоке, но так любят отдыхать и дети во всем мире, если они раскрепощены и чувствуют себя свободно. Дети вообще обладают инстинктивным влечением к естественным позам. Сидение по-турецки естественно, так как тело при этом находится в полном физическом равновесии, которое способствует, в свою очередь, равновесию мозга. В таком положении мозг успокаивается и отрицательных мыслей появляется все меньше. Это и понятно, ибо сидение по-турецки устраняет напряжение мускулов, сухожилий и нервов половых органов, благодаря чему соответствующие части мозга становятся свободными и могут, следовательно, лучше функционировать. Кроме того, все органы нижней части туловища приводятся в правильное положение, что содействует их оздоровлению. Такой способ сидения

особенно эффективен вечером после окончания трудового дня. Нужно посидеть хотя бы 5—7 минут; при этом позвоночный столб должен находиться в вертикальном положении. Вначале появляется неприятное ощущение в нижней части туловища и коленях (признак того, что солей в суставах у вас достаточно много и ваш организм нуждается в очищении), но скоро сидение по-турецки становится привычным и вы убедитесь, что это одна из самых доступных форм отдыха.

К этому нужно добавить, что при сидении на стуле никогда не следует класть ногу на ногу (выше я об этом говорил вскользь), так как, во-первых, зажимаются лимфатические узлы под коленями; во-вторых, производится давление на половые органы, что препятствует в них кровообращению. Кроме того, в таком положении позвоночный столб трудно удержать прямым, а органы нижней части туловища оказываются сдвинутыми, чем создается почва для болезней в области живота и таза. Вредное действие такого сидения проявляется не сразу, но со временем дурные последствия его не замедлят сказаться.

Приложение 4

ИСЦЕЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ НАТУРОПАТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ

Глаз является очень чувствительным и деликатным органом. Он выполняет не только очень важные функции организма, но и в то же время является как бы зеркалом, отражающим состояние организма. По радужке глаза можно диагностировать болезни. По состоянию кожи под глазами можно определить состояние некоторых систем и органов организма. Так, темный оттенок кожи под ресницами, называемый «круги под глазами», является показателем недостаточной циркуляции крови или изменения состава крови. Аналогично, припухлость под глазами или набухание век, известные как «мешки под глазами», есть первый симптом приближающегося заболевания сердца или почек. Отношение к этому чувствительному и деликатному органу должно быть также деликатным и тонким. Если вы хотите сохранить хорошее зрение, неукоснительно соблюдайте основные правила гигиены зрения (эти основные правила отражены в главе «Условия сохранения зрения»). Но нужно помнить и о том, что хорошее состояние зрения зависит от хорошего состояния всего организма. А этого можно добиться, ведя здоровый образ жизни (организация рационального режима труда и отдыха, рациональное питание, необходимые физи-

ческие нагрузки, закаливание, положительный психический настрой).

В течение многих лет ведя группы йоги, я обратил внимание на то, что упражнения для глаз пользуются особой популярностью среди занимающихся. Это и понятно: в группах йоги в основном занимаются люди умственного труда, которым приходится много читать в течение рабочего дня, напрягая зрение. Незнание основных правил сохранения зрения, неумение снимать напряжение глаз в конце концов приводит к близорукости.

Постепенно совершенствуя комплексы упражнений для глаз и анализируя результаты воздействия этих комплексов на состояние зрения, я пришел к выводу, что, для того чтобы курс оздоровления зрения имел положительные результаты, недостаточно каких-либо упражнений для глаз. Нужна определенная оздоровительная система, в которую входят, помимо специальных упражнений, упражнения хатха-йоги и закаливание.

Такая система в течение нескольких лет успешно использовалась мною в группах здоровья, где занимающимися были люди с близорукостью и дальнозоркостью.

Следует подчеркнуть, что данной методикой не могут пользоваться люди с расслоением сетчатки глаз.

Занятие 1

Программа занятия:

1. Зрение. Причины расстройств и болезней глаз. Условия сохранения зрения. Образ жизни — 30 мин.

2. Хатха-йога. Изучение и отработка: полное йоговское дыхание, Сукхасана. Шавасана — 30 мин.

3. Закаливание — 30 мин.
4. Задание на дом комплекса 1-й недели (задается руководителем в группе здоровья) — 7 мин.
5. Выполнение комплекса 1-й недели — 20 мин.

***Зрение: причины расстройств и болезней глаз.
Условия сохранения зрения. Образ жизни***

Причины расстройств и болезней глаз.

- 1) Перенапряжение глаз. Нельзя читать непрерывно в течение долгого времени до напряжения глаз. Необходимо через каждые 40—50 мин. давать отдых глазам в течение нескольких минут.
- 2) Бодрствование по ночам, сон днем.
- 3) Сдерживание позывов природы, газов; сдерживание слез.
- 4) Удары по пяткам.
- 5) Задержка менструации, венерические болезни.

Условия сохранения зрения.

- 1) Не читать в сумерках, в транспорте, лежа в постели; не читать на солнце.
- 2) Избегать мелкого шрифта.
- 3) Держите книгу на расстоянии 30—37 см.
- 4) Когда читаете, чаще давайте отдых глазам: либо закрывайте их, либо смотрите на отдаленные предметы.
- 5) Защищать глаза от блеска, пыли, дыма.
- 6) Чаще смотреть на зелень.
- 7) Не смотреть долго на очень яркий свет (можно ослепнуть).
- 8) Не выходите сразу на солнце после пребывания в темной комнате. Это очень вредно для глаз.
- 9) Принимайте солнечные глазные ванны на раннем утреннем солнце в течение нескольких секунд.

10) Подставляйте солнцу лицо рано утром. Закрыв глаза, легко двигайте головой из стороны в сторону в течение 2—5 мин. Это вызывает приток крови к глазам и освобождает от напряжения мышцы и нервы глаз.

11) Плесните слегка холодной водой в открытые глаза 3 раза в день. Это очень эффективное тонизирующее средство для глаз.

Задание на дом. Комплекс 1-й недели

1. Сукхасана — 1 мин.
2. Полное йоговское дыхание — 5 раз
3. Шавасана — 10 мин.

Занятие 2

Программа занятия:

1. Профилактические упражнения для глаз. Меры в случае любой глазной болезни — 20 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка: Випарита Карани, Матсиасана, Уддияна Бандха — 30 мин.
3. Закаливание. Процедура обтирания — 15 мин.
4. Задание на дом комплекса 2-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса 2-й недели — 20 мин.

***Профилактические упражнения для глаз.
Меры в случае любой глазной болезни***

Профилактические упражнения для глаз.

Эти упражнения каждое утро должен выполнять каждый человек, вплоть до глубокой старости (это поможет сохранить зрение острым и живым).

1) Движение глазами яблоками вправо и влево до предела. Движения медленные без чрезмерного напряжения. Повторить несколько раз.

2) Движение глазами яблоками вверх и вниз до предела. Движения медленные. Повторить несколько раз.

3) Движение по диагонали взором из верхней части левого глаза в нижнюю часть правого глаза туда и обратно, затем движения по диагонали взором из верхней части правого глаза в нижнюю часть левого глаза туда и обратно. Повторить несколько раз.

4) Движения глазами яблоками по кругу по часовой стрелке, а затем — против часовой стрелки. Повторить несколько раз. Такие же движения, но по периметру квадрата, и затем по периметру ромба.

Меры в случае любой глазной болезни.

1) Улучшайте общее здоровье. С этой целью удели-те особое внимание упражнениям хатха-йоги, закаливанию.

2) Избегайте эмоционального напряжения и умственного напряжения.

3) Практикуйте полное йоговское дыхание не только в утреннем комплексе, но и вечером или перед сном.

4) Устраняйте запоры.

5) Избегайте употребления чая, кофе, острых приправ к блюдам.

6) Употребляйте больше овощей, фруктов, пахты, молока.

7) Введите в рацион питания рыбий жир, баранью печень, почки.

8) Голодайте раз в неделю.

9) Ходите почаще по мокрой траве.

10) Не читайте сразу после еды.

11) Расслабляйтесь полностью перед сном.

Задание на дом. Комплекс 2-й недели

1. Упражнение для глаз: профилактические упражнения — 6 мин.
2. Хатха-йога. Комплекс упражнений:
 - 1) полное йоговское дыхание — 5 раз;
 - 2) Уддияна Бандха — 3 раза;
 - 3) Випарита Карани — 3 раза;
 - 4) Матсиасана — 2 раза;
 - 5) Шавасана — 10 мин.
3. Закаливание. Каждый день в течение недели — обтирание.

Занятие 3

Программа занятия:

1. Исцеление ячменя, конъюнктивита (воспаление век), слезящихся глаз — 20 мин.
2. Хатха-йога: Нетра-Шакти-Викасана, Таласана, поза звезды — 40 мин.
3. Закаливание. Воздушные ванны — 15 мин.
4. Задание на дом комплекса 3-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса 3-й недели — 20 мин.

Исцеление ячменя, конъюнктивита, слезящихся глаз

Не выдавливать ячмень — сделать горячую припарку с касторовым маслом.

Конъюнктивит: промывать глаза соленым раствором, принимать глазные солнечные ванны. Наложить на ресницы вазелин перед сном.

Слезящиеся глаза: промывать глаза квасцовой примочкой и принимать глазные солнечные ванны.

Задание на дом. Комплекс 3-й недели

1. Специальное упражнение для глаз Нетра-Шакти-Викасана — 5 мин.
2. Хатха-йога. Комплекс упражнений:
 - 1) полное йоговское дыхание — 7 раз;
 - 2) Таласана — 3 раза;
 - 3) Уддияна Бандха — 3 раза;
 - 4) Випарита Карани — 3 раза;
 - 5) Матсиасана — 2 раза;
 - 6) поза звезды — 3 раза;
 - 7) Шавасана — 10 мин.
3. Закаливание. Каждый день в течение недели — воздушные ванны.

Занятие 4

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальновзоркости: первый комплекс упражнений для глаз — 30 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка: Сарвангасана, Дханурасана, Пашимоттанасана — 30 мин.
3. Закаливание. Обливание — 15 мин.
4. Задание на дом комплекса 4-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса 4-й недели — 20 мин.

Исцеление близорукости и дальновзоркости: первый комплекс упражнений для глаз

Дефектные глаза слишком напряжены, поэтому все меры должны быть направлены на расслабление глаз.

Упражнение 1. Как только встали, промыть глаза холодной водой (или плеснуть водой в открытые

глаза). Это тонизирует глаза. Делать так 2—3 раза в день при полоскании рта после еды.

Упражнение 2. Глазная солнечная ванна. Рано утром смотреть на солнце открытыми глазами несколько секунд. Затем закрыть глаза, уйти в тень и прикрыть глаза ладонью. (Это устраняет глазные болезни всякого рода). Или на рассвете смотреть на солнце на восходе 1 или 2 мин. открытыми глазами, потом закрыть глаза, уйти в тень и прикрыть глаза ладонями.

Упражнение 3. «Солнечный свет». В 7 часов утра (и в 17 часов вечера).

1. Сядьте удобно с закрытыми глазами лицом к солнцу. Покачивайтесь медленно и легко из стороны в сторону. Утром и вечером (когда солнце не жаркое) от 10 до 30 мин. (следует прекратить лечение, если есть неудобство в теле или глазах).

2. После солнечного лечения пойти в тень и промыть глаза холодной водой (зимой можно и тепловатой водой).

Упражнение 4.

Сядьте в кресло, совершенно расслабьтесь. Закройте глаза и прикройте их ладонями, пальцы на лбу (при этом избегайте давления на глазное яблоко). Глаза закрыты мягко, не сдавливайте их. Дать отдых уму — думать о розе или жасмине в течение 5 мин.

Упражнение снимает напряжение глаз и ума, снимает боли. В результате упражнения меняется затвердевшее глазное яблоко, постепенно снимаются дефекты зрения.

Упражнение нужно выполнять не только в составе первого комплекса, но и отдельно 1 — 2 раза в течение дня.

Упражнение 5. Сядьте прямо, расставив ноги на 30 см. Руки висят свободно по сторонам.

Расслабьтесь. Легко покачивайте тело из стороны в сторону. Вообразите, что вы маятник и медленно

двигайтесь, отделяя от пола то одну, то другую пятку. Голова и тело поворачиваются дугой на 180° (оптимально — 16 движений в минуту). Длительность выполнения — 10 мин: 2 мин. с открытыми глазами, остальное время с закрытыми глазами. Заниматься желательно перед открытой форточкой. Делайте это упражнение не только в составе комплекса, но и когда у вас устали или болят глаза.

Упражнение улучшает зрение, исправляет погрешности рефракции (преломления), освобождает от напряжения нервную систему.

Задание на дом. Комплекс 4-й недели

1. Первый комплекс упражнений для глаз (упражнения № 1—5 для близоруких и дальнозорких) — 10 мин.

2. Хатха-йога. Комплекс упражнений:

1) полное йоговское дыхание — 7 раз;

2) Уддияна Бандха — 3 раза;

3) Пашимоттанасана — 3 раза;

4) Дханурасана — 3 раза;

5) Сарвангасана — 3 раза;

6) Матсиасана — 2 раза;

7) Шавасана — 10 мин.

3. Закаливание. Каждый день в течение недели — обливание.

Занятие 5

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальнозоркости: второй комплекс упражнений для глаз — 30 мин.

2. Хатха-йога. Изучение и отработка: Бхуджангасана, поза ласточки, Маха мудра — 30 мин.

3. Закаливание. Душ — 30 мин.
4. Задание на дом комплекса упражнений 5-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса 5-й недели — 20 мин.

Исцеление близорукости и дальнозоркости: второй комплекс упражнений для глаз

Упражнение 1. Волевое расслабление для глаз.

Вы сняли очки и видите лишь расплывчатое пятно. Вы бессознательно напрягаетесь видеть. Сюда добавляется паника: без очков вы плохо видите.

Теперь же вместо всего этого постарайтесь освободиться, расслабиться: пусть каждый мускул станет как кусок шелковой ткани. Теперь сознательно освобождается ум, пусть мысли выскользнут из него. Расслабьте лицо, освободите язык и все мышцы вокруг рта (уголки глаз не опускать). Закройте глаза, освободите их от напряжения. Глазное яблоко не должно быть тугим. Представьте, что глазное яблоко свободное и мягкое. Подумайте об улыбке и пусть она проникнет через закрытые глаза. В глазах нет никакого света, все черное. Теперь откройте глаза и взгляните снова. Не старайтесь видеть, пусть видимое слово или объект войдут в ваши глаза. Именно усилие видеть и мешает видеть.

Если вы хорошо расслабились, ваше зрение до некоторой степени прояснится.

2. Упражнение 2. Чтение шрифта таблицы.

Сесть в 7—8 м от таблицы, при этом постоянно моргать (см. ниже).

Читать 4 самые мелкие строчки, которые вы в состоянии видеть — 5 мин. То же самое одним глазом, закрыв другой глаз (не касаясь ладонью, так как зак-

рытый глаз тоже моргает), затем другим. Во время чтения плавно покачиваться из стороны в сторону как маятник. Мигать нужно не только в этом упражнении, но и в течение дня. Мигать легко и свободно.

Нормальные глаза мигают все время пока открыты. Это делается так быстро, что мы этого не чувствуем. Но у тех, кто страдает дефектным зрением, нормальная скорость мигания замедляется, глаза останавливаются, напрягаются и мигание вместо бессознательного процесса, не требующего никаких усилий, делается сознательно спазматически, с усилием. Мигать нужно до тех пор, пока мигание не станет автоматическим.

Мигание — это быстрое закрывание и открывание глаза. При мигании глаза и ум отдыхают (сбрасывается напряжение).

Задание на дом. Комплекс 5-й недели

1. Второй комплекс упражнений для глаз — 15 мин.
2. Хатха-йога. Комплекс упражнений:
 - 1) полное йоговское дыхание — 7 раз;
 - 2) поза ласточки — 3 раза;
 - 3) Маха мудра — 3 раза;
 - 4) Бхуджангасана — 3 раза;
 - 5) Сарвангасана — 3 раза;
 - 6) Матсиасана — 2 раза;
 - 7) Шавасана — 10 мин.
3. Закаливание. Каждый день в течение недели — контрастный душ.

Занятие 6

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальнозоркости: третий комплекс упражнений для глаз — 30 мин.

2. Хатха-йога. Изучение и отработка: Ардха Устра-сана, поза треугольника с поворотом. Грива Шакти-вардхак — 30 мин.
3. Закаливание. Домашние ванны — 15 мин.
4. Задание на дом комплекса упражнений 6-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 6-й недели — 20 мин.

***Исцеление близорукости и дальнозоркости:
третий комплекс упражнений для глаз.***

Упражнение 1. Чтение таблицы с направленностью взгляда. Смотреть на часть буквы: взглянуть на угол первой буквы таблицы, перевести внимание на противоположный угол, посмотреть на другие углы этой буквы. Переходить последовательно к более мелким буквам. Мигать после каждого взгляда. Заниматься минуту, затем повторить в течение 3 минут.

Упражнение 2. Перевод взора через три слова. Посмотреть на слово без очков, затем через три слова от него, затем обратно и т. д. Делайте это, пока слова не станут ясными. Во время занятия быть расслабленными.

Переведение глаз надо сделать умственной привычкой. Больным нельзя смотреть неподвижно.

Упражнение 3. Чтение — фокусировка с переводом.

Фокусировать зрение на каждом слове и сознательно переводить глаза к следующему слову. Продолжительность чтения — несколько минут.

Задание на дом. Комплекс 6-й недели.

1. Третий комплекс упражнений для глаз — 15 мин.

2. Хатха-йога. Комплекс упражнений:

- 1) полное йоговское дыхание — 7 раз;
- 2) Грива Шактивардхак — 3 раза;
- 3) Поза треугольника с поворотом — 3 раза;
- 4) Ардха Устрасана — 3 раза;
- 5) Сарвангасана — 3 раза;
- 6) Матсиасана — 2 раза;
- 7) Шавасана — 10 мин.

3. Каждый день в течение недели — домашние ванны.

Занятие 7

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальнозоркости: четвертый комплекс упражнений для глаз — 20 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка: поза собаки, Джатхара Паривартасана. Тадаги мудра — 35 мин.
3. Закаливание стоп — 15 мин.
4. Задание на дом комплекса 7-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса 7-й недели — 20 мин.

***Исцеление близорукости и дальнозоркости:
четвертый комплекс упражнений для глаз***

Упражнение 1. Чтение слово за словом.

Читать легко, свободно слово за словом (скольжение по странице рассеивает зрение). Книга должна быть перед глазами, а не на коленях. Продолжительность чтения 4—5 мин.

Упражнение 2.

Писать и не смотреть на предшествующие буквы (иначе будет напряжение глаз), смотреть на кончик пера — 10 мин.

Задание на дом. Комплекс 7-й недели

1. Четвертый комплекс упражнений для глаз — 15 мин.
2. Хатха-йога. Комплекс упражнений:
 - 1) полное йоговское дыхание — 7 раз;
 - 2) Тадаки мудра — 3 раза;
 - 3) Джатхара Паривартасана — 3 раза;
 - 4) Поза собаки — 3 раза;
 - 5) Сарвангасана — 3 раза;
 - 6) Матсиасана — 2 раза;
 - 7) Шавасана — 10 мин.
3. Закаливание. Каждый день — закаливание стоп и контрастный душ.

Занятие 8

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальнозоркости: пятый комплекс упражнений для глаз — 30 мин.
2. Хатха-йога. Изучение и отработка: поза кошки, поза шейного моста, Сиршасана — 35 мин.
3. Закаливание. Купание в естественных водоемах — 15 мин.
4. Задание на дом комплекса упражнений 8-й недели — 7 мин.
5. Выполнение комплекса упражнений 8-й недели — 20 мин.

Исцеление близорукости и дальнозоркости: пятый комплекс упражнений для глаз

Внимание: во всех упражнениях комплекса на вдохе набираем энергию (прану) в «третий глаз» (гипофиз), а на выдохе укрепляем глаза, направляя прану в об-

ласть глаз, и одновременно выбрасываем токсины из области глаз.

Упражнение 1. Сесть или лечь. Расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный йоговский вдох, а затем полный йоговский выдох. Поначалу ставить указательный палец правой руки на кончик носа.

Упражнение 2. Поставить указательный палец на лоб в области «третьего глаза». Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать одно полное йоговское дыхание.

Упражнение 3. Указательный палец — на кончик носа. На полном йоговском вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше, продолжая смотреть на кончик носа. На полном йоговском выдохе подводим палец к кончику носа.

Упражнение 4. Указательный палец — на лоб в области «третьего глаза». На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на область «третьего глаза», на выдохе подводим палец ко лбу, продолжая смотреть на область «третьего глаза».

Упражнение 5. Голову откинуть как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полное йоговское дыхание.

Упражнение 6. Голову откинуть как можно дальше. Смотреть в область «третьего глаза». Сделать полное йоговское дыхание.

Задание на дом. Комплекс 8-й недели

1. Четвертый комплекс упражнений для глаз — 10 мин.

Пятый комплекс упражнений для глаз — 15 мин.

2. Хатха-йога. Комплекс упражнений:

1) полное йоговское дыхание — 7 раз;

2) Уддияна Бандха — 3 раза;

- 3) Сиршасана — 3 раза;
- 4) поза шейного моста — 3 раза;
- 5) поза кошки — 3 раза;
- 6) Матсиасана — 2 раза;
- 7) Шавасана — 10 мин.

3. Закаливание. Плавание в естественных водоемах и контрастный душ.

Занятие 9

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальнозоркости: шестой комплекс упражнений для глаз — 30 мин.
2. Хатха-йога: поза бокового угла, поза перевернутого бокового угла, поза орла — 30 мин.
3. Задание на дом комплекса упражнений 9-й недели — 7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 9-й недели — 20 мин.

Исцеление близорукости и дальнозоркости: шестой комплекс упражнений для глаз

Упражнение 1.

Смотрим на кончик среднего пальца правой руки. Рука вытянута вперед на уровне глаз. На вдохе переводим палец вправо как можно дальше. Взор не отрывается от кончика пальца. На выдохе возвращаем палец и взор в исходное положение. Затем то же самое влево. Повторить два раза.

Упражнение 2.

Упражнение выполняется как предыдущее, только на вдохе кончик пальца и взор описывает букву М

(или Ж) слева направо, а на выдохе — справа налево. Повторить 2 раза.

Упражнение 3.

Упражнение выполняется как предыдущее, только на вдохе кончик пальца и взор описывает эллипс в одну сторону, а на выдохе — в другую сторону. Повторить 2 раза.

Упражнение 4.

Описываем глазами круги (видны потолок, пол, стены) до 25 раз в одну сторону и столько же в другую. Дыхание свободное.

Упражнение 5.

Смотреть на не очень яркий источник света (лампочка, свеча) в течение 5—7 сек., затем закрыть глаза ладонями в течение 1 минуты. Дыхание свободное.

Упражнение 6.

Налить в тазик воду (питьевую, отстоявшуюся в графине 1 сутки) комнатной температуры и опустить лицо в воду, глаза открыты. Продолжительность упражнения 10—15 сек.

Задание на дом. Комплекс 9-й недели

1. Четвертый комплекс упражнений для глаз — 10 мин.

Шестой комплекс упражнений для глаз — 15 мин.

2. Хатха-йога. Комплекс упражнений:

1) полное йоговское дыхание — 7 раз;

2) поза орла — 3 раза;

3) поза бокового угла — 2 раза;

4) поза перевернутого бокового угла — 2 раза;

5) Сиршасана — 3 раза;

6) Пашимоттанасана — 2 раза;

7) Матсиасана — 2 раза;

8) Шавасана — 10 мин.

3. Закаливание. Плавание в естественных водоемах и контрастный душ.

Занятие 10

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальнозоркости: упражнение «Чтение перевернутого текста» — 20 мин.
2. Хатха-йога: Сурья Намаскар — 40 мин.
3. Задание на дом комплекса упражнений 10-й недели — 7 мин.
4. Выполнение комплекса упражнений 10-й недели — 20 мин.

Исцеление близорукости и дальнозоркости: упражнение «Чтение перевернутого текста»

Держать книгу на уровне глаз в 35 см от глаз, читать снизу справа налево, каждое слово отдельно и длинные слова по слогам. Читать глазами и не угадывать по смыслу. Каждое слово видеть отдельно.

Это упражнение делать несколько недель или месяцев до тех пор, пока легко не прочитаете небольшой рассказ. Тогда смело можно предположить, что глаза функционируют нормально.

Задание на дом. Комплекс 10-й недели

1. Шестой комплекс упражнений для глаз — 15 мин.
2. Упражнение «Чтение перевернутого текста» — 10 мин.
3. Хатха-йога. Комплекс упражнений:
 - 1) полное йоговское дыхание — 7 раз;
 - 2) Сиршасана — 2 раза;
 - 3) Матсиасана — 2 раза;
 - 4) Сурья Намаскар — 2 раза;
 - 5) Шавасана — 10 мин.
4. Закаливание. Плавание в естественных водоемах и контрастный душ.

Словарь

Абсолют — высшая сила, являющаяся причиной всего во Вселенной.

Аутогенная тренировка — тренинг, в котором занимающийся использует самовнушения на фоне расслабления тела.

Асаны — физические упражнения в хатха-йоге.

Медитация — размышление, умственное действие, цель которого — приведение психики в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов.

Ментальный — умственный.

Натуропатия — направление медицины, в котором используются естественные, природные средства оздоровления.

Неврозы — заболевания нервной системы, обусловленные длительным психическим перенапряжением. Проявляются разнообразными нервно-психическими расстройствами.

Неврастения — вид невроза, который проявляется повышенной возбудимостью и раздражительностью в сочетании с быстрой утомляемостью и истощением.

Прана — космическая энергия, находящаяся в воздухе, продуктах питания, солнечных лучах.

Психический — относящийся к процессам, происходящим в тонких структурах человека, и прежде всего, в душе.

Психология — наука о психическом отражении действительности в процессе деятельности человека.

Тонкие структуры человека — невидимые физическим зрением тела человека (эфирное, астральное, ментальное и другие тела), в состав которых входит сознание, подсознание, надсознание.

Чакры — энергетические центры в биополе человека.

Эгрегоры — групповые психоэнергетические поля. Причастность к какой-либо общности является основой существования эгрегоров.

Я высшее — частица Абсолюта (Высшей силы) в душе человека.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1

КАК ИСЦЕЛИТЬ ДУШУ, НАХОДЯЩУЮСЯ «ВО МРАКЕ»

Раздел 1. ПЕРВЫЙ ЭТАП ИСЦЕЛЕНИЯ — ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗНАНИЙ О ЧЕЛОВЕКЕ И ЕГО МЕСТЕ ВО ВСЕЛЕННОЙ

<i>Глава 1.</i> КОСМОС — ЖИВОЙ ОРГАНИЗМ	6
<i>Глава 2.</i> СОТВОРЕНИЕ МИРА И ЭВОЛЮЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ	15
<i>Глава 3.</i> ЖИЗНЬ В АСТРАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ	36
<i>Глава 4.</i> ЖИЗНЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПЛОСКОСТИ (физическом теле)	60

Раздел 2. ВТОРОЙ ЭТАП ИСЦЕЛЕНИЯ — ОСОЗНАНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ И ПЯТИСТУПЕНЧАТОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

<i>Глава 1.</i> СМЫСЛ И ЦЕЛЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ЗЕМНОЙ ЖИЗНИ. СТУПЕНИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	64
<i>Глава 2.</i> ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	66
<i>Глава 3.</i> ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ: РАСКРЕПОЩЕНИЕ СЕБЯ	125
<i>Глава 4.</i> ВТОРАЯ СТУПЕНЬ: СОЗДАНИЕ КОМФОРТНОГО СОСТОЯНИЯ ДУШИ	134
<i>Глава 5.</i> ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ: УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИКИ ПОСРЕДСТВОМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ	151
<i>Глава 6.</i> ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОГО ИЗ СИСТЕМНЫХ МЕТОДОВ	175

<i>Глава 7.</i> ПЯТАЯ СТУПЕНЬ: УЧАСТИЕ В КОЛЛЕКТИВНЫХ МЕДИТАЦИЯХ С ЦЕЛЬЮ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЭГРЕГОР	194
--	-----

Часть 2 КАК ИСЦЕЛИТЬ ТЕЛО

<i>Глава 1.</i> ИСЦЕЛЕНИЕ НАТУРОПАТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ	215
<i>Глава 2.</i> ИСЦЕЛЕНИЕ МЕТОДАМИ ХАТХА-ЙОГИ В СОЧЕТАНИИ С НЕКОТОРЫМИ МЕТОДАМИ НАТУРОПАТИИ С ПОМОЩЬЮ КУРСА ЗАНЯТИЙ	226
<i>Приложение 1.</i> ЙОГОВСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ ОРГАНИЗМ	374
<i>Приложение 2.</i> ЛЕЧЕБНОЕ И ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЙОГОВСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	393
<i>Приложение 3.</i> ОМОЛОЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ НАТУРОПАТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ	405
<i>Приложение 4.</i> ИСЦЕЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ НАТУРОПАТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ	436
<i>Словарь</i>	454

ЮРИЙ ИВАНОВ



ШКОЛА ИСЦЕЛЕНИЯ

Известный экстрасенс и народный целитель Юрий Иванов в новой книге «Школа исцеления. Теория и практика оздоровления души и тела» обобщает свой многосторонний опыт, синтезируя данные современной медицины и психологии, древние знания йоги и народную мудрость.

Человек — малая частица огромного разумного Космоса. Благополучие целостного организма зависит от здоровья каждой его клетки. Поэтому Вселенная заинтересована в том, чтобы каждый его человек был гармоничен и получил все то, что ему нужно для счастья. Но это лишь в том случае, если мы не вредим другой «частице», нарушая главный закон Вселенной.

Многоступенчатая программа исцеления Юрия Иванова включает очищение физического тела методами йоги и траволечением, внутреннее раскрепощение, создание эмоционального комфорта.

Следуя рекомендациям этого народного целителя, вы станете здоровым, всесторонне развитым человеком и обязательно добьетесь успеха!

ISBN 5-227-01063-3



9 785227 010636

ЦЕНТРОЛИБРАРИ



ШКОЛА
ИСЦЕЛЕНИЯ

Юрий Иванов



ISBN