

ЖИДКОВ С. Н.

РОССИЙСКАЯ ЙОГА

**РЕКЛАМНО-КОММЕРЧЕСКАЯ ФИРМА «АДВЕРС»
при участии ИПЦ «Панорама»
РИГА, 1991**

4201000000—081
Ж ————— Без объявл.
М172(03)—90

© С. Н. Жидков, 1991

ВСТУПЛЕНИЕ

Система, излагаемая ниже, не нова. Она уходит своими корнями в глубокую древность и служила людям на протяжении многих тысячелетий. Но ее значение не устаревает. Скорее наоборот, из века в век ценность ее растет, и в недалеком будущем она наверняка займет одно из важнейших мест в сокровищнице общечеловеческой культуры. Речь идет о системе гармоничного самосовершенствования, о йоговских методах слитой воедино духовно-физической тренировки, ведущей к познанию истины и освобождению от неведения. Под истиной подразумевается здесь правильное понимание реальных связей и законов породившего нас, постоянно развивающегося мира, а под неведением — неспособность осознавать вселенную как единое целое.

Несмотря на всевозрастающий интерес к теории и практике йогов, современной литературы о них на русском языке почти нет. Отдельные журнальные статьи и мелкие публикации не дают цельного, четкого представления и нередко носят поверхностный или полемический характер. Дореволюционные же издания, в основном популяризовавшие йогу как религиозно-догматическую схему, скорее искажали сущность йогического метода, изображая его с односторонних идеалистических позиций. К тому же и эти издания стали теперь большой библиографической редкостью.

Взявшись за этот труд, я не ставлю перед собой задачи проведения всестороннего исследования столь сложной и многогранной системы. Хочу лишь поделиться с читателями тем опытом и знаниями, которые уже 40 лет дают мне возможность обходиться без врачей, постоянно поддерживая высокую работоспособность, хорошую спортивную форму, ясность мышления и жизнерадостность. Думаю, что серьезное знакомство с учением йогов может оказаться полезным и другим. Особенно важным это становится сей-

час потому, что без духовного преображения людей, без быстрого роста их сознания и укрепления нравственности, вряд ли удастся сегодняшняя общественная перестройка, вряд ли мы сумеем преобразовать к лучшему и сохранить надолго наш общечеловеческий дом.

С. Н. ЖИДКОВ

Часть I

СИСТЕМА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ БЫСТРОМЫСЛИЕ

Все видеть, все понять, все знать, все пережить.

Все формы, все цвета вобрать в себя глазами.

Пройти по всей земле горящими ступнями,

Все воспринять и снова воплотить.

М. ВОЛОШИН

26 февраля 1976 года под утро, когда уже брезжил рассвет, я, будучи в здравом уме и твердой памяти, вдруг пережил то, о чем не раз читал и слышал от других и что давно стало предметом тайных моих мечтаний, хотя в глубине души я вовсе не был так уж уверен, что нечто подобное вообще бывает, а не является плодом фантазии. Образно говоря, я пережил второе рождение. Буддисты называют это просветлением, суфии – стоянкой, йоги – способностью проникновения в суть вещей, христиане – озарением или видением царства божия, а многие современные мистики – космическим сознанием.

Как человек, воспитанный на идеях диалектического материализма, я не стану ратовать ни за одно из вышеупомянутых названий, даже если, на мой взгляд, все они достаточно метко и по-своему верно отражают сущность происшедшего со мной явления. Оставаясь атеистом, чуждым веры в сверхъестественные силы, постараюсь просто описать это состояние своими словами. Мне кажется, лучше всего определить его как необычайно быстрый полет светлых и четких мыслей, сопровождаемый бурным эмоциональным подъемом, что, вместе взятое, вызвало во мне новое, никогда прежде не испытанное чувство глубочайшего наслаждения, умиротворения и спокойной радости, сильнее которых я не могу себе ничего представить.

Мне думается, что это был мой предел, или, выражаясь языком авиаторов, к числу которых я принадлежал в юные годы, потолок полета для той конструкции, которую я из себя представляю. Лишь сознание того, что любые пределы относительноны и что моя конструкция, вероятно, и впредь способна совершенствоваться, дает повод надеяться на то,

что и нынешний потолок не предел и изменится в будущем, дав мне возможность увидеть новые, еще более далекие горизонты.

С чем можно было бы сравнить это состояние? Перебирая в памяти опыт прожитых лет, я вынужден признать, что ничего похожего испытывать мне раньше не приходилось. Разве что если попытаться слить воедино совсем разные переживания, которые по силе и яркости прочно врезались в сознание, составив как бы золотой фонд того хранилища, где запечатлевается пережитое. Точно в фокусе линзы, здесь переплетались и радостное изумление детских первооткрытий, и трепетные предчувствия юности, окрашивающей все в радужные тона, и буйный жар молодости, и самоуверенность зрелости, бесстрашно орудующей скальпелем критического анализа, и проблески знающей себе цену спокойной мудрости.

Если же попробовать сравнить это новое переживание с отдельными прежними, то сразу бросается в глаза целый ряд отличительных особенностей, которые делают их совершенно несопоставимыми. Во-первых, никогда раньше мои мысли и чувства не были столь гармонично едины, напротив, всегда можно было отметить преобладание одного или другого. Во-вторых, скорость потока мыслей, позволяющая мгновенно видеть множество сторон любых пронесившихся в сознании проблем и вопросов, а также сила энергии эмоционального напряжения были теперь настолько выше, что просто нельзя даже серьезно говорить ни о каком сравнении. В-третьих, или полностью отсутствовало чувство нехватки чего-то, или возможности еще что-то добавить, или хотя бы желание продлить удовольствие, что неизбежно ощущалось в той или иной мере во всех моих прежних наиболее сильных и радостных переживаниях.

И в то же время мне было абсолютно ясно, что это никак не сон, не случайный плод разыгравшейся фантазии, а самая что ни на есть доподлинная реальность. Как долго длилось это блаженное пребывание мое в новом мире или, дабы не обвинили меня в чуждой мне религиозности, в состоянии новых способностей? Вероятно, длилось оно минут десять-двадцать, а может, и того меньше, потому что вскоре хлопанье дверей в туалете, тархтение водопроводных труб в ванной и шлепане соседей по коридору вернули меня к прежнему бытию.

Впрочем, должен сразу оговориться — пожалуй, выражение "прежнее бытие" не совсем уместно, потому что,

если мир вокруг меня за этот относительно короткий промежуток времени не слишком-то изменился, сам я претерпел столь разительные перемены, что до сей поры не перестаю им дивиться. Правда, рост мой не увеличился, а вес не убавился, но все окружающее приобрело для меня новые, неуловимые ранее измерения, стало глубже, ярче, многограннее. И конкретные мелочи, и сложнейшие абстракции стали ближе, доступнее сознанию. Я вдруг начал понимать то, что недавно еще казалось лишенным смысла. Высказывания древних мудрецов, отдельные выражения и многие стихи, которые я недавно считал темными, внезапно засверкали и ожили, раскрываясь совсем с других сторон.

Мне, человеку от рождения ни разу не усомнившемуся в своем атеистическом здравомыслии и знакомому со священными писаниями лишь в форме их краткой сатирической переработки, стал ясен вдруг символический смысл разных библейских заповедей или таких слов, как: "Чтобы увидеть царствие божие, надо заново родиться". Прояснились многие евангельские притчи, представлявшиеся прежде наивными сказками. Нет, я не поверил в бога или в какие-то мистические вымыслы, но я стал гораздо больше уважать прошлое и ценить его духовное наследие.

Вот уже много лет я хожу под впечатлением того, что со мной случилось, и ловлю себя на отрадных переменах в моем характере. Я вдруг как-то сразу стал спокойнее, терпимее к людям, безотносительно к проявляемым ими качествам, с большей легкостью замечая собственные пороки и контролирую свои эмоции. То, что раньше выводило меня из себя, заставляя порой терять голову в припадке ярости, сейчас скорее забавляет и учит. Теперь я не только понимаю, но и приемлю сердцем, а значит, и могу применять в жизни такие афоризмы, как "Глупо обижаться на лягнувшего тебя осла!" или "Не стоит искать шерсти в яйце!" и другие.

Стало легче работать, находить общий язык с самыми разными и сложными людьми, с которыми неизбежно приходится сталкиваться в сутолоке повседневной жизни. Значительно лучше стала действовать память. Даже номера телефонов и фамилии учеников, никогда не державшиеся в моей голове, начали всплывать в сознании по мере надобности, избавляя от необходимости постоянно пользоваться телефонной книжкой и классными журналами. Многие прежде столь сильно волновавшие меня проблемы почти исчезли, а страхи стали казаться до глупости наивными.

Но, пожалуй, самое большое изменение или, лучше сказать, приобретение мое состоит в том, что с этого часа появилось непоколебимое убеждение в наличии некоего высшего смысла в жизни вообще и в нашей человеческой жизни в частности, несмотря на все окружающие нас внешние и присущие нам внутренние несовершенства. Я теперь не понаслышке, не благодаря принятию чужих догм и не через абстрактное теоретизирование, а сам воочию увидел и на собственном опыте убедился, что есть нечто большее или, вернее, лучшее в нас, к чему можно и стоит стремиться, что является и бесконечно прекрасным, и в то же время столь близким, достижимым и познание чего может одновременно быть и великой целью, и могучим средством нашего существования.

Я знаю уже доподлинно, что это сокровенное "нечто" не только не эфемерный плод спекулятивной фантазии, порожденный суеверием, страхом или алчностью наших далеких предков, не только одна из самых живых, действительно существующих реалий, но к тому же еще и такая реалья, которая, если уж ее нашли и познали, никак не может быть утеряна или забыта, во всяком случае, до тех пор, пока обладатель ее не лишится ума или жизни. Я теперь убежден, что это и было то самое легендарное золотое руно, за которым плавали мифические аргonautы и ради которого стоило плыть, переносить любую невзгоду и не жалея самого ценного, что у нас есть, — времени. Это и есть тот немеркнувший, нерукотворный свет, что уже не одно тысячелетие освещает людям путь к царству свободы раскрепощенной мысли.

И не все ли равно, какими словами нарекают это реальное нечто: небесным светом или просто земной интеллектуальной способностью достаточно развившегося человеческого сознания? Ведь важным для тех, кто обретает способность постигать суть вещей, оказываются вовсе не слова, а то, что есть, существует. Это реальное благодатное "нечто", позволяющее людям отличать все звериное и свободно пользоваться своей головой. Важным оказывается то, чтобы таких зрячих, способных видеть не только внешнюю пену и шелуху, становилось все больше и чтобы как можно скорее ими стали если уж не все, то, во всяком случае, большая часть тех, кого мать-природа наделила способностью мыслить.

И важным, поистине жизненно важным оказывается это сейчас по той причине, что человечество, как нечто целое,

уже достаточно возмужало, если не умом, так телом, и не может безнаказанно продолжать свои детские игры, бездумно пожирая и истребляя все вокруг. Нельзя нам, оказывается, и дальше безмятежно пребывать здесь, на этом маленьком, почти полностью заселенном нами, клочке вселенной, живя по старым звериным законам и решая свои проблемы за счет себе подобных. Не можем мы больше и тешить себя наивной верой в то, будто "собственной рукой" можно добиться освобождения, не развивая собственного мозга.

Настало время очнуться от "золотого" сна детства и подумать не о силе рук, не о дальнейшем приросте веса тела, а о совершенствовании своих мыслительных способностей, в противном случае эта бессмысленная сила (даже если называть ее многообещающим термином "технический прогресс") освободит нас от земного существования прежде, чем мы успеем с ее помощью расселиться по иным космическим материкам. Настало время, не откладывая сего в долгий ящик, позаботиться не о количестве, а о качестве нашем, не то мы собственноручно уложим себя в другой ящик, из которого нельзя уже будет выбраться. И тем, кому действительно хочется стать хозяином своей судьбы и не быть игрушкой слепых случайностей, следовало бы как можно скорее уяснить себе эту истину, потому что лишь она учит выбирать лучшее и пользоваться им, не превращая его тотчас в догмы, только мешающие в пути.

Впрочем, многое еще проясняется вдруг и оказывается важным в свете той изумительной способности, когда за ничтожно малый отрезок времени перед внутренним взором протекает и обрабатывается гигантский поток даваемой жизнью информации, который в обычном нашем дремотном состоянии, при всем желании мы не успели бы пропустить через сознание и за годы, не говоря уж о каком-либо одновременном охвате или серьезном уяснении его.

Здесь, думаю, мы подходим к самому ценному и действительно чудесному качеству быстромыслия, к его волшебному свойству расширять мгновения и превращать минуты в годы, часы в столетия. По существу, речь идет о возможности совсем иного использования времени, что позволяет в реальности продлевать нашу жизнь, если и не до бесконечности, то, во всяком случае, на значительные сроки. Ведь важно не то, сколько ты живешь, а то, сколько живешь как человек, то есть как существо, имеющее не только животные, но и высшие способности, в реализации кото-

рых и состоит истинный смысл человеческой жизни. Времени же всегда оказывается достаточно тому, кто умеет им пользоваться, кто умело реализует, применяет в деле заложенные в нем природой возможности и из простого зрителя и актера, порой беспомощно взирающего на трагикомедию собственного бытия, становится ее искусным творцом и хозяином.

Кстати, быстроемыслие способно продлевать жизнь не только в относительном плане. Оно может удлинять ее и в смысле обычного долгожития, потому что превосходно помогает в борьбе с разными явными и скрытыми заболеваниями, большая часть которых как раз и вызывается нашим неумением правильно воспринимать окружающий мир и организовывать в нем свое бытие. Конечно, исключить полностью воздействие на нас всех случайностей и предвидеть конкретную реализацию бесчисленного числа возможностей практически невозможно. Полагаю, что здесь не поможет никакая теория вероятностей. Зато с уверенностью могу сказать, зная это по собственному опыту, что каждый, даже самый небольшой, шаг на пути самосовершенствования наверняка и довольно быстро обернется для путника реальным благом.

Как же на деле двинуться этим путем тому, кто уже осознал или почувствовал необходимость такого движения? Ответ на подобный вопрос не может быть однозначным. Здесь все зависит от того, что мы из себя представляем, каков наш жизненный опыт, каковы условия среды, где мы обитаем, и та роль, которую мы добровольно или вынужденно играем. На первых порах, вероятно, любому придется учиться отнимать часть времени, душевных сил и энергии у своей привычной повседневной жизни с тем, чтобы посвящать их делу собственного преобразования. Разумеется, лучше всего начать такое изъятие с самого вредного и бесполезного, то есть надо бросить курить, выпивать, тратить себя на пустую болтовню, на бездумное увлечение зрелищами и на другие занятия, представляющие собой в той или иной мере прием наркотиков, никак не способствующих действительному развитию.

Учитывая тройственность нашей природы, следует особое внимание обращать на наиболее слабую из трех ее частей. Так, человеку с гармонично развитым телом, с могучими мышцами и отлично работающими внутренними органами, в первую очередь, надо будет заботиться о развитии психики и разума, чтобы и их довести до степени атлетиз-

ма. Если же тело и нервная система в добром здравии, стоит со всей серьезностью заняться мозгом. Он, разумеется, главное. Потому что, как только ум обретет настоящую, а не спекулятивную, показную силу, он тотчас позаботится о приведении в порядок и тела, и психики, и не позволит легкомыслию и страстям разбазаривать себя. Короче говоря, чтобы стать мудрецом, необходимо прежде всего перестать быть глупцом и понять, что, хотя в каждом из нас тлеет искра божья, лишь тому удастся раздуть ее и воспользоваться дивным жаром, кто сумеет овладеть собой.

Искусству же такого разумного владения собой особенно хорошо, на мой взгляд, учит древняя йога, в которую народы Индии и других континентов вложили богатейший многовековой опыт, зоркую наблюдательность и глубочай-
стинных ученых.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПРОШЛОМ И ТЕПЕРЬ

*Каждый человек — алмаз, который
Может очистить и не очистить себя.
В той мере, в которой он очищен,
Через него светит вечный свет...
Стало быть, дело человека
Не стараться светить,
Но стараться очищать себя*

Лев ТОЛСТОЙ

Что же такое йога? Слово "йога" переводится с санскрита как "единение", "упражнение", "стремление", "усилие" или "искусное делание". Многие считают, что слово "единение" предполагает здесь соединение индивидуальной души человека с абсолютной душой, то есть с Брахмой. Если встать на эту точку зрения и слепо ее придерживаться, как это делают иные йогаведы и их "правверные" критики, то йогу придется отнести к религиозной, идеалистической системе, обещающей будто бы возможность познания бога или, во всяком случае, приобщение к нему.

Однако для тех, чье сознание свободно от догматической формы мышления, связанной с верой в богов, йога

была, есть и будет лишь единой, искусно разработанной методикой физической, психической и умственной тренировки, преследующей цель всестороннего духовного развития. Духовное тут понимается не как противостоящее чему-то материальному, а просто как развитие своих высших способностей и их умелое применение в практике повседневной жизни и в созидательном творчестве.

В этом смысле йогу можно назвать одновременно и наукой, и искусством, и образом жизни для людей, стремящихся овладеть опытом прошлых поколений, стремящихся познать себя и окружающий мир с тем, чтобы не быть в нем рабом случайных обстоятельств. Под йогизмом понимается тогда средство и техника саморазвития, приводящая разум, тело и психику в более совершенное, гармоничное состояние. Именно с таких позиций, на наш взгляд, только и следует рассматривать метод йоги.

Так не будем выбрасывать за борт культурные ценности лишь на том основании, что от них пахнет порой религией. Ведь этим запахом в той или иной мере неизбежно пропитано все, дошедшее до нас из глубины веков. Попытаемся лучше понять великие традиции прошлого, традиции, в которых отразился свет, озарявший когда-то путь людям. Путь, на котором трудом многих поколений было создано здание современной цивилизации, здание, в котором мы живем сегодня и которое может рухнуть, если мы вовремя не научимся им достойно пользоваться.

Рассмотрим теперь саму методику йоги. Разработанные этой школой упражнения делятся на три связанные друг с другом части. Первая часть развивает и подготавливает к совершенной работе психику, вторая — тело, третья — разум. Каждая из этих частей в свою очередь состоит из более мелких единиц, являющихся как бы ступенями общей лестницы. Если пользоваться наиболее популярной у современников системой Патанджали, жившего примерно во II веке до н. э., то ступеней всего восемь.

Две первые ступени составляют дисциплину нравственности. Сюда входят "яма" — воздержание и "нияма" — соблюдение правил, обетов. Третья, четвертая и пятая ступени представляют собой дисциплину тела. Это "асана" — положение тела, "пранаяма" — тренировка дыхания и "пратхьяра" — удаление чувств. Шестая, седьмая и восьмая ступени составляют дисциплину ума. Это "дхарана" — внимание, "дхьяна" — сосредоточение мысли на предмете и "самадхи" — продление сосредоточения, приводящее к

выявлению сути.

Как видите, даже простое перечисление названий ступеней показывает, что они ведут к способности постигать суть вещей, а это и является одним из основных свойств быстромыслия. Впрочем, следует учесть, что слово "ступени" не всегда нужно понимать как обязательную последовательность в овладении разными видами упражнений. Так, первые четыре ступени, имеющие целью накопление энергии и укрепление внутренних органов, требуют, скорее, одновременного осваивания и являются как бы общей подготовкой. Если говорить о строгой последовательности, то она необходима в четырех последних ступенях, теснейшим образом связанных между собой.

Иными словами, первую ступень можно определить как умение собирать энергию за счет отказа от ненужных действий, вторую – как умение использовать собранную энергию в нужном направлении, третью, четвертую и пятую ступени – как подготовку тела, его основных функциональных путей и психики к правильной работе, необходимой для наилучшей деятельности мозга, шестую, седьмую и восьмую ступени можно охарактеризовать как целеустремленную работу мозга по выявлению сути искомого и осознанию действительных связей (охвату причин и следствий) реального мира.

Согласно ученик йогов, мир состоит из реальной материи, способной проявляться в разных формах. Это одно из самых кратких, первичных определений. Его можно разворачивать до бесконечности, как в случае истинного отражения мира, так тем более и в том случае, если отражать последний искаженно. В отличие от множества других подходов, своеобразие индуcской мысли состояло в том, что она направляла сознание к поиску истины, допуская совсем разные и, казалось бы, полностью исключающие друг друга мнения. На протяжении многих веков в Индии мирно сосуществовали противоположные течения мысли, взаимно обогащая друг друга. Сама ортодоксальность здесь как бы предполагала исключение всякой ортодоксии, а догматика сводила догматизм к минимуму.

И происходило это потому, что понятие о боге-вселенной у индусов было столь широко, что туда вполне смог уместиться и реальный безграничный мир. Достаточно сказать, что образ индуcского бога простирался от всеобъемлющей полноты всесильного существа, вобравшего в себя без остатка материю и формы, добро и зло, до настоящей пусто-

ты, предполагавшей, по существу, отрицание всякого божества и ставящей под сомнение даже самую материальность материи. Впрочем, употребляя слова "материя", "материальность", надо сделать оговорку. Часто их используют в качестве противопоставления словам "идея", "идеальность". Не будем, однако, идти этим путем, нередко скрывающим за собой спекулятивную полемику.

Взглянем, как рассматривает понятие о "едином" древняя Индия, давшая нам технику йоги. Познакомимся поближе с Брахмой и пантеоном индийских богов, потому что без такого знакомства вряд ли можно будет правильно уяснить глубокий ход мыслей и развитие воистину великих идей о многоликом разнообразии Единого. Познакомимся с мудрым и образным представлением древнеиндусских философов об окружающем нас и так или иначе отражающемся в нашем сознании реальном мире, всегда едином и множественном в одно и то же время.

Верховное божество, символизирующее собой мир, имеет в Индии три имени – Ишвара, Нараяна, Махашакти. Его ипостаси в сфере земной жизни образуют новое триединство – это Брахма – творец, Вишну – защитник и Шива – разрушитель. Каждый из этих богов способен воплощаться в любом образе, то есть в бесчисленном множестве форм. Кроме вышеназванных главных богов, существует еще 33 миллиона младших богов. Царем их является Индра. Здесь и бог огня – Агни, и повелитель морей, воздуха и воды – Варуна, и бог смерти и справедливости – Яма, и бог ветра – Ваю, и бог любви – Кама, и бог солнца – Сурья, и множество других менее известных богов, одно перечисление которых могло бы занять сотни страниц.

Даже беглое, поверхностное знакомство с необозримым морем символических образов приводит разум, если он действительно стремится постичь суть этих образов, к осознанию множества подходов в деле поиска истины. Отсюда и проистекает традиционное индусское миролюбие и незамутненная суевериями терпимость по отношению к разномыслию. Коль уж мы признаем, что боги могут являться нам в любом облике, то не будем мы "ловить ведьм" и бить их за инакомыслие.

Не все ли равно нам, где, как и кто ищет первопричину всего сущего. Видит ли человек ее в Ишваре или в Брахме; или в пустоте как отрицании материи; или в самой материи, способной самостоятельно порождать собственные формы. Сводит ли он все к единству для удобства постиже-

ния или предпочитает деление и многообразие. Ведь выраженные словами имена и названия имеют лишь относительное, временное значение, которое может быть важным только для личного сознания познающего, для уяснения им конкретной реальности окружающего.

К тому же сразу бросается в глаза строгий порядок в форме подачи понятий, объясняющих смысл перечисляемых образов. Мы тотчас замечаем привычную иерархичность, логическую последовательность и четкую закономерность в схеме построения индуистского божественного пантеоната. Тот, кто уже уяснил себе триединую структуру нашего мозга как первичного объекта познания, бесспорно, обратит внимание и на тройственность, повторяемую в именах верховного бога и в его земных ипостасях. Заметит он и указание на количество младших божеств — 33 миллиона. Отчего же здесь фигурирует одна и та же цифра 3? Случайность ли это?

Понять этот узловой момент как раз и помогает расшифровка образов Брахмы, Вишну и Шивы. Первый — творит, второй — сохраняет, третий — разрушает. Единый круг замкнут, можно начинать снова уже по-иному. Разум, ясно осознавший эту основу всего проявленного и научившийся пользоваться ею как ключом для дальнейшего познания, без особого труда разберется в любом заинтересовавшем его явлении.

Он быстро уразумеет, например, что всякое творчество так же органически включает в себя сохранение и разрушение, как Брахма не существует в реальности без Вишну и Шивы. Он поймет, что консерватизм, как проявление вишнуизма, — вещь весьма необходимая, но никак не самодостаточная; что любая революционность, как выражение шиваитства, очень полезна для обновления и улучшения мира, однако она теряет смысл без должного учета возможности создания лучшего и сохранения еще не изжившего себя хорошего; что, наконец, спор о первичности бытия или сознания может занимать лишь людей духовного незрелых, поскольку понятия "бытие" и "сознание", как и реальные явления, которые они отражают, неделимы в действительности.

Таким образом, провозглашение древнеиндусской мыслью свободы выбора пути в познании реального мира практически давно уже дало основу для плодотворного сосуществования и мирного развития самых разных школ и направлений человеческой мысли. Это проявлялось и в

создании учения йогов, сумевшего объединить и слить воедино все лучшее, действительно ценное в несовместимых, казалось бы, теориях, что позволило пользоваться плодами просвещения людям всех каст, профессий и положений на весьма крутой социальной лестнице.

Конечно, положение в обществе давало далеко не одинаковые возможности в проявлении высших способностей и талантов, но ведь в тот исторический период задача эта и не могла ставиться, потому что не было еще соответствующих экономических условий. Такие условия быстросмыслия, позволяющего постигать суть вещей, появляются только теперь благодаря вызревшей в недрах нашего эволюционного развития научно-технической революции и порождаемым ею социальным преобразованиям.

Какие же теории объединяет это учение, какими путями и методами оно пользуется? Разумеется, речь может идти здесь лишь о самых главных, основных ее путях и методах, потому что на практике йога вбирает в себя столько путей и пользуется столькими методами, сколько умов и сердец движется путем познания. И все эти разные пути и методы при более глубоком изучении оказываются так или иначе связаны между собой и представляют, по существу, как бы единый путь. Однако по-настоящему единым он становится на определенной высоте, а для тех, кто делает первые шаги, такое единство состоит в жажде духовного приобщения к познанию истины, в беззаветной любви и преданности ей, в собственном смелом поиске ее бессмертной красоты и света.

Основными путями или главными видами йоги являются карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога, хатха-йога и раджа-йога. Среди других видов наибольшей известностью пользуются агни-йога, крийя-йога, мантра-йога, тантра-йога. В прошлом веке также вновь ожила и с каждым годом завоевывает все большую популярность одна из древнейших йог — йога коммуны. Правда, массовое сознание не осмыслило еще этого пути как современной разновидности йоги, как действенного метода практической реализации идеи всемирного братства. Однако можно не сомневаться в том, что такое осмысление произойдет в самое ближайшее время, потому что от этого во многом зависит не только качество сознания большинства людей, но и само их будущее.

Итак, если определить йогу как единение с истиной, то карма-йога есть достижение такого единения через актив-

ные действия и бескорыстную любовь к труду, джнана-йога – единение через науку и познание, бхакти-йога – единение через любовь и преданность, хатха-йога – единение через культуру тела, раджа-йога – через контроль над разумом, агни-йога – единение через высшие формы энергии, крийя-йога – через культуру чувств, мантра-йога – через медитацию на образах звуковых вибраций, лайя-йога – через концентрацию на своем внутреннем состоянии, тантра-йога – через медитацию на символах чакр и, наконец, йога коммуны – единение через гармоничное саморазвитие, приводящее к пониманию законов экологии и служению им.

И важным на пути постижения реального мира оказываются для всех три условия: во-первых, способность к движению, во-вторых, стремление двигаться к истине, а не в иных направлениях, в-третьих, умение не сбиваться с прямой дороги. Основным же путеводителем служит человеку опыт. Но если опыт пережитого не полностью в его власти, то есть еще один верный компас, вполне зависящий от его воли. Это честность перед самим собой, перед тем верховным "я", которое органически входит в его животную природу и заставляет ее при желании служить себе. Поэтому главной основой нашего духовного развития является чистосердечная устремленность к познанию истины.

Разумеется, в жизни каждый обычно движется несколькими путями. На практике это чаще всего пути бхакти, кармы, джнаны и раджи йог. В последнее время благодаря быстрому и почти повсеместному социально-экономическому прогрессу все большее число людей встает и на путь йоги коммуны. В недалеком будущем этот путь наверняка будет ведущим. Пока же проблема наилучшего практического использования разных методов должна решаться с учетом индивидуальных способностей, как врожденных, так и приобретенных в процессе жизнедеятельности, с учетом имеющихся склонностей и состоянии организма. Здесь может оказаться весьма полезным опыт гуру-учителя, уже достигшего быстромыслия и хорошо знакомого с методикой различных йогических путей.

МИРОПОНИМАНИЕ

*Две цели у разума – познание
И жизни глубокое понимание.
И два пути в их претворенье –
Себя и мира преображенье.*

АВТОР

Затронув вопрос о философии йогов, необходимо, пожалуй, сразу же сделать ряд оговорок. Так как методов в йоге много и пользуются ими практически люди разного жизненного опыта и уровня сознания, люди разных убеждений, сословий и национальностей, то говорить о каком-либо миропонимании, едином для всех них в прошлом или настоящем, не приходится. Поэтому здесь мы коснемся лишь наиболее общих представлений, которые легли когда-то в основу йогического учения о гармоничном развитии личности, а также остановимся на главных направлениях философской мысли, характерных для тех, кто идет сегодня путями йоги.

Древние философы Индии, творцы йоги, считали, что мир (универсум, или природа) состоит из великого космоса и бесчисленных макрокосмосов, развивающихся из него. В макрокосмосах имеются бесчисленные микрокосмосы, отражающие в своей малости более крупные миры. Таким образом, все, что есть в великом космосе, есть и во всех остальных, или то, что есть здесь, имеется всюду, чего нет здесь, нет нигде. Образуется мир из материи (акаши) и силы (праны), которые проявляются в разных формах и способны переходить друг в друга.

Следующее понятие, с которым мы должны познакомиться, чтобы разобраться в философии древних индусов, – это концепция безусловного абсолюта. Так называется Пара-Брахман, неизменное бытие, лежащее за пределами всех состояний. Это бескачественное "я", познающий субъект, никогда не становящийся объектом познания. К нему можно лишь приблизиться путем раскрытия своего "я", являющегося по сути "им". Истинное наше "я" называется еще Атманом или Пурушей, что на языке христианских

религий соответствует индивидуальному духу человека. Безусловный абсолют является причиной мира, он как бы становится природой, проходя через время и пространство.

Откуда же взялись понятия безусловного абсолюта и Атмана? Зачем они понадобились? Исследуя вселенную и самих себя, люди древности вынуждены были признать тот факт, что, как бы много они уже ни узнали, сколько бы тайни ни раскрыли, за порогом познанного всегда остается еще неизмеримо большее. Попытка увязать это неизвестное с известным, бесконечное с конечным, вечное с временным и потребовала введения таких понятий, как безусловный абсолют и его представитель в нашем теле — Атман.

Процесс мирообразования рассматривался как упорядоченное развитие материи от более тонких ее форм до наиболее плотных и наоборот. Тонкие формы назывались еще тонкими сутями, а самые плотные — великими сутями. Почти все школы Индии считали первой сущью мировое сознание (будхи). И здесь существовало два взгляда на мироустройство. Одни полагали мировое сознание не только первой, самой тонкой сущью, но и первопричиной всего причинно-следственного ряда. Такое понимание, по европейским меркам, можно было бы назвать теизмом.

Другие рассматривали мировое сознание как один из всегда существовавших видов бытия материи, хотя и самый тонкий, но вовсе не являющийся первопричиной остальных видов. Иначе говоря, они рассматривали причинно-следственный ряд как вечное движение. А мировое сознание, и в том числе его наиболее ярко выраженную земную разновидность — человеческое сознание, как особый вид бытия материи, способный в какой-то степени организовать свое собственное бытие, осознавать его, а следовательно, и перестраивать окружающую материю. Этот второй взгляд на мир целиком атеистичен и вполне укладывается в концепции диалектического материализма.

Разница между двумя вышеизложенными подходами к общему мирозданию — по сути, в том, что сторонники первого пытались искать первопричину и, не найдя ее, объявили таковой мировой разум, а вторые вообще не ставили вопроса о первопричине, считая саму постановку этого вопроса логически неправомерной. Они полагали, что всякие поиски первопричины порождаются неспособностью человеческого сознания конкретно представить себе или воспринять понятия бесконечности и вечности. Для них и безусловный абсолют являлся всего лишь абстрактной

категорией, порожденной необходимостью как-то выразить словами еще непознанную часть мира. Если их и можно назвать дуалистами, то в том смысле, что они делили мир на две части, познанную и непознанную нашим разумом. Но вне такого дуализма возможно лишь суеверие.

Впрочем, тот и другой взгляды на мироздание целиком сходились в одном, весьма существенном. Они концентрировали внимание на мировом разуме, знакомство с которым было возможно лишь через познание своего собственного. Тем самым оба эти философские миропонимания побуждали идти путем поиска нового, еще неведомого и ни в коей мере не ставили ограничений такому поиску. В этом, пожалуй, и состоит главная, наиболее примечательная черта древнеиндийской традиции. Вместо ожесточенных споров, обращающих порой живую мысль теистов и атеистов в безжизненные догмы, она предлагает мирный подход и позволяет тем и другим сосредотачивать силы на поиске истины.

Это оказывается особенно важным теперь, когда над человечеством все реальнее нависают атомная угроза и экологический кризис и спасения можно ждать лишь от ускоренного развития и трансформации массового сознания. Поэтому индусскую философию с полным основанием можно назвать глубоко гуманистической. Она гуманистична не потому, что признает за человеком право делать все, что ему заблагорассудится, не считаясь с последствиями своих деяний. Она гуманистична потому, что указывает нам наше реальное место в мире и помогает понять реальный мир.

У индусов, как и у многих других народов, есть пословица: "Умные разговаривают, дураки спорят, мудрецы молчат". Разумеется, толковать пословицы можно по-всякому, но в данном случае, пожалуй, не надо большого ума, чтобы понять бесполезность разговоров и тем более споров там, где речь идет о познании истины. Ведь к ней ведет только духовное прозрение, обретаемое через само развитие. В спорах же и разговорах, касающихся познания, обычно рождается не истина, а стремление доказать свою правоту. При этом нередко умолкают и здравый смысл, и элементарная логика. И если можно говорить о выяснении таким путем каких-то вещей, то на практике эти вещи, как правило, оказываются скорее связаны с планом выживания и самоутверждения, хотя последнее не всегда осознается и признается.

Поэтому древние мудрецы Индии считали, что для достижения истинного знания (джнаны) необходимо отречься от мирской суеты, оторваться в известном смысле от проявленного мира, в том числе и от блаженной страны богов и грез. Они хорошо понимали, что всякая деятельность ради самого себя порождает причинно-следственный ряд, плоды которого не могут быть долговечны. Отсюда и возникло их учение о карме как о хороших и дурных деяниях, неизбежно отражающихся на нашем будущем. Это учение, в свою очередь, привело к появлению идей о перевоплощении, через которое проходит развитие всего живого, и об освобождении – конечной цели такого развития.

Однако не будем углубляться в представления древнеиндусских мыслителей, создававших когда-то систему йоги. Добросовестное исследование их философии – дело будущих историков. Пока же ограничимся первым знакомством с этой древнейшей теорией гармоничного саморазвития и рассмотрим методику йогов с точки зрения современных знаний.

Прежде всего попробуем уяснить себе, почему наше тело, психика и разум оказываются тесно взаимосвязаны в процессе развития и почему личность имеет тройственную структуру? Дело здесь, на наш взгляд, в том, что нормальное функционирование организма человека, как и вся его жизнь, зависят от трех главных обменных процессов, также связанных между собой. Они зависят от обмена веществ, обмена энергии и обмена информации.

Нарушение хотя бы одного из этих обменных процессов рано или поздно неизбежно приводит организм человека к болезням и гибели. Причем надо заметить, что такой обмен, происходящий как внутри самого организма, так и между организмом и окружающей его средой, необходим не только для развития личности, но и для развития человеческого общества в целом. Разумеется, роль окружающей среды играет тогда не микромир, где обитает индивид, а вся биосфера Земли и область ближайшего космоса, которая постепенно будет расширяться по мере эволюционного развития человечества.

В отличие от множества других менее развитых живых существ, чья жизнедеятельность почти исчерпывается процессами обмена веществ и обмена энергией, сущность человеческого бытия складывается не только из физиологических и психических актов, но и из критически осмысливаемой умственной деятельности, из процесса познания, то

есть из получения, накопления, обработки и передачи информации, из создания на этой основе материальных и культурных ценностей, способных, в свою очередь, оказывать влияние на дальнейшее развитие как самой мыслящей личности, так и всего общества людей в целом.

Информационный обмен, неразрывно связанный с двумя другими обменными процессами, во многом и определяется ими. Так, при нарушении обмена веществ, происходящего в основном от недостаточного или чрезмерного питания, неизбежна дисфункция отдельных органов и клеточных структур, что, в свою очередь, пагубно сказывается на энергетическом обмене, осуществляемом главным образом через дыхание, а нарушение дыхания выводит из строя системы, обслуживающие информационный обмен.

Мы знаем, что хорошо налаженный информационный обмен позволяет не только держать под контролем наши чувства, своевременно гася вредные и поддерживая полезные эмоции, но и вовремя корректировать деятельность дыхательных органов и пищеварительного тракта, приспособляя их к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Именно поэтому комплексный подход, охватывающий и тело, и психику, и разум, дает в деле саморазвития наилучший эффект. К тому же необходимо учитывать и то, что тройственность нашей структуры проявляется и по линии сознания. Мы способны воспринимать и осознавать мир с трех совсем разных позиций. При этом образуются как бы три отдельных поля мировидения, которые, впрочем, могут частично или даже полностью пронизывать друг друга. Однако ст того, какая позиция преобладает, порой зависит то, что мы замечаем и как это усваиваем. Каковы же эти позиции?

Первая связана с врожденными, естественными запросами тела. Она побуждает человека рассматривать себя в качестве центра, а остальной мир с точки зрения возможности удовлетворения своих потребностей. Такую позицию можно охарактеризовать как животную, потому что она присуща всему живому и является общей позицией животного царства. Для подавляющего большинства людей эта позиция была и пока останется преобладающей. И не только отдельные люди, но и человеческое общество в целом в основном развивалось до сих пор как потребительское, видя в производительных силах и в самом процессе производства лишь средство удовлетворения своих постоянно

растущих потребностей.

Вторая позиция больше связана с психикой, с нашими эмоциональными устремлениями. Здесь мы уже рассматриваем себя в движении, с точки зрения предполагаемого будущего, и можем интересоваться всем, что движется с нами в одном направлении. Это как бы заставляет нас делить окружающее на то, что попадает в орбиту нашего движения, способствует ему, и на все остальное, движущееся в иных направлениях, и потому для нас мало интересное. Такая позиция, присущая критически мыслящему сознанию, позволяет вносить известные коррективы в собственную природу и отчасти перестраивать свою жизнь. Тут многое зависит от цели, от той путеводной звезды, которую мы выбираем. Ведь подобной звездой могут оказаться и целиком выдуманный нереальный мир, и реальная чужая жена, как в замечательном рассказе Куприна "Гранатовый браслет", и даже благородное служение идее, понимаемое на свой манер. В любом из этих случаев мы видим и воспринимаем лишь весьма узкоограниченную сферу мира, почти не замечая другой, нередко более важной и значительной.

Третья позиция связана с преобладанием разума, с четко осознанными духовными устремлениями. Потребности тела и психики тогда не игнорируются, а учитываются и получают возможно лучшее удовлетворение в контексте общего гармоничного бытия, озаренного осмысленным трудом, направленным на дальнейшее эволюционное развитие. При этом мы не делим мир на свой и чужой. Мы рассматриваем себя в неразрывном единстве со всем, что нас окружает. Хорошее и плохое, близкое и далекое мы стараемся увидеть и понять до конца, пропуская через свой интеллект и сердце.

Таким образом, исчезает дуализм, обусловленный привычкой одностороннего мышления, делящего все на субъект и объект познания. Весь безграничный живой мир наполняет и обогащает тогда человека и одновременно обогащается сам его чутким присутствием. Такая позиция, конечно, отнюдь не исключает возможности активнейшей созидательной деятельности. Как раз наоборот, она максимально способствует ей, творчески направляя ее в русло общего эволюционного потока, обновляющего и совершенствующего не только окружающее, но и самого деятеля.

Тройственность сознания проявляется и с выборе жизненного пути, и в поисках счастья, понимаемого каждым в меру своего развития, и в различии подходов к йоге и к

явлениям быстромыслия.

Люди с преобладанием потребительских интересов обычно видят смысл существования в получении наслаждений. Отсюда их страсть к внешнему приобретательству, увеличивающему комфорт. Они не отдают себе отчета в том, что чувство комфорта всегда носит относительный, временный характер, а в социально несовершенном обществе оно к тому же в значительной степени приобретается за счет дискомфорта других. Поэтому вместо гармоничного развития себя и совершенствования общества они проявляют творческую активность лишь для накопления личной собственности и обретения возможно более доходного места в той среде и системе, где обитают. Когда же с накопительством у них не очень ладится, они начинают искать наслаждений в сексе, алкоголе, курении, телевизионных передачах и тому подобных потребительских развлечениях, в зависимости от индивидуальных вкусов и материальных возможностей. К йоге потребитель относится в лучшем случае как к средству лечения от телесных недугов.

Человек, сознание которого поднимается над уровнем потребительских интересов, способен устремляться и к духовным ценностям. Однако если его эмоции одерживают верх над рассудком, то развитие у него, как правило, идет односторонне. Хотя ему и удастся порой достичь известного успеха в отдельных видах узкоспециализированной деятельности, тем не менее он часто страдает от внутренней дисгармонии и рано или поздно заболевает психически или физически. Эмоциональная неуравновешенность нередко приводит к тому, что люди теряют веру в свои познавательные творческие силы. В результате они либо спиваются, либо попадают под власть окостеневших догм, превращаясь в служителей тех или иных культов.

Многие из таких ограниченных интеллектуалов увлекаются и системой йогов. Но они видят в ней лишь способ достижения особых экстатических состояний. Подчас они даже чистосердечно причисляют себя к йогам и с энтузиазмом пропагандируют свои убеждения, не понимая, что цель йоги — не мистическое самосозерцание и не любовь к абстрактному абсолюту, заставляющая забывать окружающий реальный мир, а гармоничное саморазвитие, направленное на поиск истины, на борьбу за преобразование человеческого общества для решения конкретных задач мировой эволюции. Эмоциональная невоздержанность мешает им уловить саму суть йоговского учения, мешает понять его как

метод освобождения от неведения, как способ приобщения к свету знаний, к великому колесу осмысленного бытия.

Только сознание, контролирующее эмоции и не ограниченное потребительскими интересами, выводит человека к настоящей йоге. Оно помогает идти путем самоотверженного труда и творческих исканий к постоянно растущему знанию и совершенствованию. На этом пути и развивается способность быстромыслия, дарящая чувство полнейшего счастья и открывающая наиболее сокровенные тайны мироздания.

Расшифровка состояния быстромыслия, к сожалению, не так проста. Когда мы говорим и мыслим обычным образом, пользуясь словами, мы лишь слегка затрагиваем, да и то не сразу, а постепенно, ничтожно малые доли сложнейшей и многогранной истины, которая при всей бесчисленной многогранности и разнообразии составляющих ее частей представляет из себя нечто целое, связанное и никак не делимое в действительности. Беспредельный мир не всегда способен укладываться в устойчивые и потому легко проверяемые и доказуемые логические речевые конструкции, категориями коих мы привыкли оперировать. Достаточно порой коснуться связи абсолютного с относительным — и тотчас возникают алогизмы парадоксов.

Так, например, рассматривая бытие каждого из нас, да и всего человечества в целом с точки зрения общего мироздания, можно с полным основанием утверждать, что они имеют некую ценность, поскольку связаны с этим мирозданием. И в то же время с тем же основанием можно утверждать обратное, так как бесконечное многообразие мироздания, включающее в себя любые формы и все разновидности отдельных частей, вовсе не нуждается в положительной или отрицательной оценке последних.

Усвоение этого, казалось бы, столь удручающего наше самолюбие факта избавляет нас от никчемного тщеславия и страхов, придавая сознанию ту безмятежную легкость, которая позволяет мыслям набирать скорость и высоту парения и дает возможность их творцу наслаждаться нетленной красотой окружающего и вовсе не зависящего от наших горестей и радостей всегда беспредельно светлого мира. Именно этот факт позволяет подлинным философам с невозмутимым спокойствием выпивать всегда горькую на вкус чашу смерти, как незадолго до того они выпивали чашу веселья и жизни.

Наряду с этим следует помнить и о том, что наш-то соб-

ственный мир, то есть тот, в коем непосредственно живем именно мы, хотя он органически и входит в то непоколебимое мироздание, которое ничуть не замутнеет от нашего в нем размножения или исчезновения, этот единственно нам принадлежащий и от нас в какой-то мере зависящий мир, всегда бывает таков, каким мы его себе представляем, каким делаем и уже сделали. Поэтому, заселяя его ангелами, мы можем петь вместе с ними аллилуйю, славя сотворенного нами же творца и греясь в лучах подаренного им света, или же, если мы заселим его темными порождениями своей фантазии, нам придется корчиться в аду, страдая за себя и за других корчащихся там грешников.

Если же взглянуть в этот наш собственный мир попристальнее, то мы без труда обнаружим, что он в свою очередь состоит из множества миров и мирков разной величины, формы и назначения, каждый из которых имеет собственные оси вращения, далеко не всегда совпадающие между собой, но так или иначе захватывающие в свою орбиту большую или меньшую часть нашего существа. И почти любой из этих миров, будь то отдельные органы, из которых мы состоим, или общественные ячейки, членами коих мы являемся, или даже просто некоторые идеи наши, не менее реально существующие, хотя рождаются и живут-то они лишь в головах наших, словом, все эти связанные с нами миры способны ввергать нас, особенно когда мы не умеем уберечься от их пагубного воздействия, в тяжелейшие расстройства-болезни и приводить к преждевременной гибели.

Учитывая вышеизложенное, лучшее, что мы можем сделать, это не сожалеть о том, чего не имеем, а умело использовать то, что есть и чем так поистине щедро одарила нас природа. С этой точки зрения все истинные философы всегда являлись и являются настоящими эпикурейцами, как бы ни нарекало их псевдоученое незнание. И первое, чему учит подлинная философия, связанная со способностью четкого и ясного быстромыслия, это необходимости полного освобождения от предрассудков и суеверий, опутывающих сознание и превращающих нас в послушных рабов других рабов. Конечно, каждый, от кого хоть немного будет исходить свет истинной философии, тотчас станет объектом травли со стороны церковников и рабовладельцев всех мастей. Но лишь избавление от гнета невежества и догм способно вывести человека из состояния младенческой спячки и дать ему крылья для стремительно-радостного полета познания.

Этот поистине великий прорыв сознания к новому более высокому и совершенному качеству необходимо совершить как можно быстрее. Дальнейший разрыв между необычайно быстро увеличивающейся в последнее время скоростью технического прогресса и относительно медленным прогрессом в развитии индивидуального сознания большинства людей таит в себе роковую опасность. Ведь то, что мы называем обществом, состоит из индивидов. Они являются его движущей силой, и в их руки неизбежно попадают все достижения современной техники, порождаемые коллективными усилиями. А это неотвратимо приближает уже теперь реальную возможность нашего самоуничтожения.

И дело не только в наличии ядерных и водородных бомб, запасы и мощь которых продолжают катастрофически нарастать, но и в угрожающе быстром истощении необходимых нам для жизни природных ресурсов. Достаточно сказать, что уже сейчас, по официальным данным науки, восемьдесят пять процентов людей употребляют воду, вредную для здоровья. А если темпы промышленного загрязнения вод не снизятся, то лет через тридцать чистая вода совсем иссякнет. Ненамного чище воды воздух, и уже не только в крупных городах. Практически лишь океанские воды, горные массивы да Сибирь не совсем еще затронуты пагубным влиянием одностороннего развития современной цивилизации.

Приближающийся экологический кризис, явные симптомы которого трудно не заметить, недвусмысленно указывают на то, что способность биосферы к саморегуляции все больше оборачивается против нас. Как часть земной природы, мы можем жить лишь в единстве и дружбе с нею, то есть брать то, что не нарушает гармонии целого. Если же часть принимает себя за самодостаточное целое и начинает мыслить о себе как о единственно ценном, теряя контроль над приобретением, то она неизбежно приходит в конфликт с целым и гибнет как переросшая саму себя. Короче говоря, если многообразные формы каннибальства и неумеренное пожирание всего живого вокруг вызывали прежде только легкие расстройства, почти не отражаясь на здоровье человечества в целом, то сейчас речь идет даже не о здоровье, а о самом существовании людей.

Таким образом, наше общее земное бытие, связанное в настоящее время с революционными техническими и социальными преобразованиями, неизбежно ставит нас перед необходимостью подготовки и проведения еще одной рево-

люции – революции сознания. Только изменение качества сознания большинства людей позволит покончить с разделением на враждующие социальные группы, классы, нации, государства и создать единое, подлинно справедливое общество, способное разрешить насущные проблемы человечества и надежно обеспечить его дальнейшую эволюцию.

Поэтому йоги, действительно познавшие суть вещей и свободные от неведения, стремятся объединить всех, в ком живы ум и сердце, под знаменем грядущего быстромыслия. Личным примером они показывают, как надо трудиться сразу в трех направлениях, совершенствуя свое тело, психику и разум. Им-то хорошо известно, что всякое развитие одного за счет другого, то есть без должного внимания и понимания процесса в целом, лишь препятствует зарождению и росту органов, способных воспринимать внутренний свет, что освещает любой иной свет и, по словам Данте, превращает человека в бога.

ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ПОЗНАНИЯ

Без нравственного оттенка, без внутреннего развития не помогут нам "никакие специальности".

Ф. ДОСТОЕВСКИЙ

Наиболее широкой известностью пользуется в Индии и других странах йогическая система, разработанная во II веке до н. э. философом Патанджали. Этот крупнейший теоретик йоги, считающийся одним из основателей раджа-йоги, или йоги-ума, предложил хорошо продуманное во всех деталях практическое руководство, с помощью которого можно достигать состояния просветленности и быстромыслия. Метод Патанджали часто называют еще восьмиступенчатым путем освобождения.

Принято считать, что речь идет здесь об освобождении души от тела или сознания от материи. Однако так понимают этот метод лишь те, кто полагает, что в мире существуют две самостоятельные и независимые друг от друга субстанции – сознание и материя. Те же, кто рассматривает сознание как одну из форм бытия материи и признает мир единым и множественным в одно и то же время, понимают сло-

во "освобождение" совсем иначе. А именно – как освобождение нашего сознания от невежества, порожденного неразвитостью.

Ведь наши ум, психика и тело функционируют в неразрывном единстве как гармонично связанное целое. Любой дефект либо изъян в них неизбежно отражается на работе всего организма, мешая его нормальной деятельности. Поэтому, выражаясь языком метафор, столь распространенных в прошлом, духовно неразвитый человек, а таких пока, к сожалению, еще очень много, – это как бы скованные воедино бог и зверь. Чтобы стать совершенным, он должен прежде всего освободиться от сковывающих его на каждом шагу животных начал. Избавиться от таких пут как раз и помогает метод йогов благодаря всестороннему саморазвитию и воспитанию в себе необходимых качеств.

Выдвигаемые противниками йогизма обвинения в идеализме и дуализме обусловлены однобоким пониманием этой системы, непониманием самой ее сути, чуждой всякой однобокости и допускающей какое-либо толкование еще непознанного лишь в качестве некой возможности, действительность которой может быть принята за реальность только в случае появления неоспоримых доказательств. Многократные попытки представить йогу в виде догматической религиозной доктрины, основанной на вере в недоказуемое, неизбежно терпят крах перед живым светом ее логики. Именно этот реальный свет и любовь к истине позволили учению йогов пройти в полной сохранности сквозь века, чтобы с еще большей пользой практически служить людям.

Познакомимся же поближе с каждой из восьми ступеней йоги.

1 ступень – яма (воздержание).

Эта ступень не только первый, но и основной шаг на пути к истинному знанию. Действительно, не научившись воздерживаться от бесполезного, нельзя серьезно заниматься полезным. Наша жизнь во многом напоминает здесь балластовую шагрень. Всякое никчемное деяние, раздражение и мысль сокращают возможность полезного восхождения, творчества и общения с прекрасным. Это относится в равной мере и к телу, и к психике, и к разуму.

Так, тело, перегруженное лишней пищей, тотчас начинает перерабатывать ее в жир, каждая клетка которого, в свою очередь, нуждается в питании. Организму приходится тратить большую часть своей энергии на вредное для него самораскармливание. И чем больше мы будем есть, тем сильнее

будет разрастаться аппетит, тем труднее станет бороться с ожирением, особенно если наш возраст уже вышел из поры физического становления. А способность запасаться жиром впрок мы обрели еще в животной стадии своего развития, когда условия существования были совсем иными и когда от такой способности подчас зависело наше выживание.

Однако не только количество, но и качество пищи и то, как надо ее принимать, и климатические условия зоны, где мы живем, и время года, и род профессиональной деятельности, и множество других факторов, не говоря уж об экономических возможностях, необходимо учитывать, чтобы правильно и наиболее рационально для себя решать проблему питания. То же самое следует сказать о питье и одежде. Здесь полезно не забывать одну истину. Ее уже давно открыли стоики. Мы едим, пьем и одеваемся, чтобы жить, а не наоборот. Кто же превращает необходимое в предмет смакования и наслаждения, тот ворует у себя и у других самое ценное.

Не менее опасны бывают разные психические потрясения и расстройства, чаще всего вызываемые нашим собственным несовершенством или неумением понимать истинные причины и истоки бед. Надо стараться воздерживаться от раздражения и оставаться невозмутимым, даже когда есть достаточные причины для беспокойства. А причины, пока мы живы, постоянно будут. Но так ли уж они важны, если не переоценивать свою значимость? Беспокойство лишь мешает верной оценке ситуации и принятию наилучшего решения. Духовные же силы требуют заботливого и бережного отношения, они расцветают и крепнут только в том случае, если человек стремится их сохранить.

Любая неосторожная и необдуманная растрата нервной энергии губительно отражается на здоровье организма в целом, значительно замедляя, а иногда и надолго приостанавливая всякое развитие. Образно говоря, там, где зрячие так или иначе выбирают, слепцы падают и разбиваются. Так что коль уж вы очнулись от спячки и, выбрав достойную цель, идете к ней, то держите глаза открытыми и пользуйтесь зрением, потому что тот, кто перестает быть мудрецом, сразу же становится глупцом со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Еще нагляднее явствует порой необходимость воздержания в сфере умственной созидательной деятельности. Всякий, кто, недозрев разумом, спешит запечатлеть себя в деяниях и творениях, поистине жалок. Ибо вместо того,

чтобы терпеливо и скромно набираться умения и мастерства, он, не дожидаясь раскрытия своих талантов, начинает яростно заполнять мир своей посредственностью и негодует, если мир не приемлет ее. Однако случается и наоборот. Чего только не приемлет всеядный мир! Именно отсюда столько брака во всех областях человеческого творчества.

Такая невозддержанность и торопливость нередко оборачиваются и еще большей бедой. Особенно когда жажда творчества личность с недоразвитым сознанием не лишена элементарной сообразительности и вместо заботы об иных талантах начинает развивать в себе талант одурачивания себе подобных. Тогда-то, случается, она и становится слепым вождем слепцов, отчего чаще страдает не столько она, сколько другие. В конечном счете от этого (наряду, конечно, с иными причинами) страдало и до сих пор страдает большинство людей на земле. Достаточно повнимательнее присмотреться к старой и новой истории, чтобы понять, что печальная судьба третьего рейха, с его бесноватым фюрером и трагедией целых народов, хотя и ярчайший, но отнюдь не единственный пример.

Итак, значение основных моментов первой ступени можно вкратце свести к следующему. Воздержание требует целомудрия, правдивости, честности и непричинения вреда другим. Эти требования нельзя, впрочем, понимать догматически. Ткань нашей жизни соткана из парадоксов. Наиболее жестокий из них заключается в том, что самым фактом своего появления на свет мы уже лишили кого-то возможности пребывания на этом месте, а каждым дальнейшим моментом своего существования невольно вредим и даже убиваем множество иных существ, виноватых лишь тем, "что хочется нам кушать". Но коль уж мир так устроен, что низшее неизбежно служит высшему, как старое молодому, то постараемся, по крайней мере, соответствовать своей высокой природе и будем есть столько, чтобы можно было как можно больше и лучше мыслить, а не мыслить только о том, чтобы как можно больше и лучше поесть.

II ступень — нияма (соблюдение правил, обетов).

Если на первой ступени человек учится воздерживаться от вредного и бесполезного, то на второй ступени он воспитывает в себе положительные качества. Он приучается довольствоваться необходимым; быть постоянно бодрым, опрятным, невозмутимым, умеющим стойко переносить жару, холод и другие лишения; быть чистоплотным во вре-

мя приготовления и принятия пищи, содержать свое тело в чистоте; культивировать чувства дружбы, симпатии ко всему живому; уважать любой труд, любить размышления и всеми силами стремиться к знаниям.

Уже в самом названии этой ступени – соблюдение правил или обетов – четко выражена идея о необходимости хранить верность избранному пути. Раз вы решились подняться, то идите только вверх. В деле саморазвития, как и в любом конкретном деле, преследующем определенную цель, нельзя одновременно двигаться в разных направлениях. Скакание взад-вперед и метания из стороны в сторону создают ритм дерганья, отнюдь не способствующий успеху восхождения. Дорога к вершинам познания не на всех участках пологоа. Кое-где придется с предельным напряжением сил карабкаться по крутым склонам, и малейший неверный шаг может привести к срыву.

Даже останавливаться здесь практически невозможно. Путь этот подобно реальной жизни не терпит остановок. Если те, кто ползает, плавает и ходит, могут в любой момент прервать свое движение, то осваивающему взлет это грозит падением. Лишь прочно усвоив технику полетов, можно по желанию взлетать, набирать разные скорости и совершать мягкую посадку, не вредя своему летательному аппарату. Поэтому людям, не научившимся еще надежно владеть собой и не выработавшим в себе необходимого постоянства, бесполезно да и опасно браться за рули управления скоростными машинами.

Сбор энергии, высвобождаемой при воздержании, в том числе и половом, приводит благодаря постоянству и целенаправленности к явлению, называемому в йоге "накал или возогревание силы", что в свою очередь открывает возможности сублимации, то есть превращения имеющихся сил в иное качество. Такая экономия ради возгонки ни в коей мере не является уходом от жизни, как это иногда воспринимает сознание, не способное к выявлению сути, а, наоборот, направлена на накопление сил для возможно более глубокой и осмысленной жизни.

С этой точки зрения учение йогов не имеет ничего общего с ортодоксальным аскетизмом – самоистязанием, преследующим цель умерщвления плоти или угашения страстей, что нередко пропагандируют приверженцы многих религий для развития смирения. Скорее тут можно провести аналогию с чувством страстной человеческой любви, которая неизбежно угасает при неумении удовлетворяться необхо-

димым или сжигает его обладателя, не оставляя ему сил ни на что иное.

Рассматривая значение двух начальных ступеней йоги, нетрудно заметить, что они касаются главным образом нравственной стороны нашего бытия. Первая ступень — воздержание — позволяет собирать и накапливать творческие силы, а вторая — соблюдение правил — дает возможность использовать их в нужном направлении. Обе вышеназванные ступени вооружают нас ценнейшими качествами, полезными и в обычной жизни, связанной с первейшей задачей всего живого, с задачей простого существования. Но ценность этих качеств многократно возрастает при дальнейшем движении, потому что развитие высших способностей, имеющих, в отличие от других обитателей земли, только у людей, без таких свойств невозможно.

Если в прошлом качества обретаемые на ступенях ямы и ниямы, служили в основном укреплению религиозного сознания и достижению чувственного экстаза, то теперь, с отказом от догматических форм мышления, они могут с успехом служить передовой культуре и быстромыслию. Именно поэтому современная наука все чаще начинает обращать свой взор на забытые когда-то методы древних мудрецов, позволяющие им порой добиваться столь поразительных творческих результатов, о чем свидетельствуют многие исторические памятники.

В последнее время все более широкое применение находят и обычно практиковавшееся йогами очищение внутренних органов дозированным голоданием, и лечение с помощью задержки дыхания, и сыроедение, и многое другое. Лучше ученые уже понимают, что все это наряду с экономическими и социологическими факторами, несомненно, входит в ту этическую подготовку, от которой в немалой степени непосредственно зависит сейчас не только плодотворная деятельность и срок жизни отдельных людей, но и судьба их будущего, судьба всего человеческого общества в целом.

III ступень — асана (положение тела, поза, осанка).

Эта важнейшая и интереснейшая ступень неразрывно связана с двумя предыдущими и со всеми последующими. Она образует совместно с четвертой и пятой ступенями (пранаямой, тренировкой дыхания и пратьяхарой — отвлечением чувств от предметов) нечто единое, получившее название "хатха-йога" (мощная йога). Хатха-йога представляет из себя по существу йогическую физкультуру. Ее часто путают с самой йогой, не понимая, что это лишь часть последней.

Часть, органически входящая в целое, и почти бесполезная, а порой и вредная, если практиковать ее без учета и знания остальных частей, особенно первых двух.

Так, курильщики или любители спиртного или больные с той или иной формой заболевания, требующей срочного вмешательства специалистов-медиков и применения средств, апробированных современной медициной, будут только сокращать свои дни, занимаясь такой физкультурой. Не рекомендуется она без опытного руководителя и людям с хроническими телесными, психическими и умственными расстройствами. Успех в овладении асанами в значительной мере зависит от очистки внутренних путей тела, а всякое хроническое заболевание – свидетельство нарушения последних. Заниматься асанами самостоятельно может лишь вполне здоровый человек, с нормальной нервной системой и мозгом, не отравленным расслабляющими или возбуждающими наркотиками.

Цель асан – подготовка тела к работе на разных режимах, начиная с режима предельного расслабления и кончая режимом предельного напряжения. Поэтому асаны делятся на физкультурные – укрепляющие все внутренние органы и улучшающие движение и действие нервных импульсов в заданных направлениях, и на медитационные (то есть связанные с мышлением) – создающие устойчивое положение тела, способствующее сосредоточению и обеспечивающее хорошее кровоснабжение, правильное дыхание и усиленное движение токов по главным нервным узлам, называемым чакрами.

В отличие от европейских физкультурных систем, построенных в основном на динамике, лишь очень немногие асаны допускают ограниченное движение. Большинство же асан, в том числе все медитационные, требуют полной неподвижности. Она необходима для поддержания статического напряжения мышц. Именно эта обязательная в каждой асане статистика и создает бесперебойное, ровное течение нервного импульса, направляемого корой головного мозга в данную мышцу или группу мышц. Причем в физкультурных асанах напряжение должно быть максимальным, а в медитационных – минимальным. Статическое напряжение мышц в физкультурных асанах обычно бывает связано с частичной или полной задержкой дыхания, что благоприятно сказывается на составе крови и работе всего организма. На этом основан метод лечения и профилактика многих заболеваний с помощью регулируемого воздержания от дыхания.

Сегодня известно, что наше сердце благодаря ритмичным сокращениям образует вокруг себя электромагнитное поле и питает тело и все органы не только кровью, но и электроэнергией. При этом органы, и прежде всего головной мозг, становятся сами источниками электромагнитных колебаний. Существование неких магнетических сил такого рода интуитивно подметили древние мудрецы и научились использовать для саморазвития. Сосредоточиваясь в очищенном состоянии при дозированных голоданиях на определенном органе, они приводили в действие скрытые там резервы и оказывали желаемое влияние на его работу.

Целеустремленное развитие способности посылки и восприятия сигналов от собственных внутренних частей и органов позволяло своевременно лечить их и постепенно добиваться качественных изменений, необходимых для значительного улучшения деятельности всего организма. Такое идущее от сознания искусное управление телом благотворнейшим образом влияло и на психику, в особенности на сам мозг, обретающий благодаря этому совсем новые, поразительные качества. Вероятно, здесь и следует искать одну из причин того, что еще в глубокой древности существовали высочайшие культуры и их замечательные творцы, уцелевшие памятники которых заставляют многих даже предполагать визиты на Землю пришельцев из иных миров.

Число предлагаемых йогой основных асан – восемьдесят четыре. Среди них есть довольно сложные, быстро овладеть ими сможет не каждый. Но достаточно и тридцати-сорока асан каждому, чтобы прийти в норму и успешно развивать в себе высшие способности. Выбор и длительность асан для первичного усвоения зависят от возраста, состояния и общей физической подготовки занимающегося. При отсутствии учителя помочь может собственный опыт, наблюдательность и настойчивость. Здесь нелишне будет учесть, что, если, с одной стороны, действует принцип: "Тише едешь – дальше будешь", то, с другой стороны, не менее полезна народная мудрость, гласящая: "Поздно беречь вино, когда видно дно". (Описание асан смотрите в главе "Упражнения йогов".)

IV ступень – пранаяма (задержка дыхания, управление дыханием).

Согласно учению йогов, мир состоит из материи и силы. Всякий предмет (явление) есть проявление первоматерии (акаши), а всякая сила (энергия) есть проявление праны. Таким образом, прана – это общая сумма энергии вселенной, проявляемая в различных формах движения. В человеке

она проявляется в нервных токах, в силе мысли, в виде обмена веществ. Пранаяма есть знание и управление праной посредством специальных упражнений. Пранаяма может быть направлена как на внутренний мир человека, так и на природу. В последнем случае она как бы представляет собой некий раздел физики.

Йоги считают, что с помощью управления дыханием можно приобрести власть над своим телом и сознанием, то есть можно заставить их работать в нужном направлении по нашему желанию. В самом деле через дыхание и легкие можно воздействовать на работу сердца, с которым связаны через сосудистую и нервную систему все остальные органы. Поэтому овладение дыханием — ключ к овладению телом и собой. Именно дыхание позволяет регулировать деятельность организма в целом и создавать разные условия для работы отдельных его частей. Постоянные тренировки и упражнения с дыханием дают возможность управлять нервными токами.

Связи между мозгом больших полушарий и внутренними органами осуществляется по двум основным каналам. Во-первых, через белое вещество спинного мозга, во-вторых, через цепочку пограничного ствола вегетативной нервной аппаратуры.

Цепочка пограничного ствола имеет парное строение. Левая ее часть управляет артериальными сосудодвигательными рефlekсами, а правая — венозными. Обе части образуют сплетения из нервных узлов, являющихся как бы местными центрами управления. Йоги называют эти сплетения чакрами. Основных чакр семь. Счет идет снизу вверх.

1. Муладхара — корневая чакра. (Это промежуточное, или крестцовое, сплетение, управляющее сосудистыми сплетениями пещеристых тел и нижним отделом прямой кишки.)

2. Свадхистхана — поясничная чакра. (Это поясничное сплетение нервной ткани, управляющее вегетативными рефlekсами мочеполовой системы и ног.)

3. Манипура — чакра солнечного сплетения. (Это большое сплетение перед брюшной аортой, заполняющее область "халлерова треугольника", образованного выходящими из брюшной аорты печеночной, селезеночной и желудочной артериями.)

4. Анахата — сердечная чакра. (Это сердечно-аортальное сплетение, управляющее кровообращением всего тела. Сюда же примыкает сплетение звездчатого узла — один из внутренних аппаратов управления кровообращением головного мозга.)

5. Висуддха – горловая чакра. (Находится на уровне гортани. В это сплетение входит сонная артерия с ее каротидным тельцем – важнейший регулятор мозгового кровообращения.)

6. Аджна – волевая чакра. (Находится на уровне основания черепа. В этом сплетении участвуют черепно-мозговые нервы, несущие вегетативную иннервацию. Блуждающий и тройничный нервы, то есть 10-е и 5-е пары.)

7. Сахасрара – головная чакра. (Это головной мозг, состоящий из множества ячеек разного строения и назначения. Здесь имеется несколько особых – скрытых – чакр.)

Приведенное выше анатомическое строение чакр дано академиком Б. Смирновым. (См. "Махабхарата", VII, ч. II. Послесловие. Ашхабад. Туркмениздат. 1963.)

Головная чакра связана единой биолого-энергетической цепью с остальными шестью чакрами, расположенными вдоль позвоночного столба. Разработанная древними йогами система кундалини наглядно изображает схему действия нервных токов, идущих по чакрам. (Активного, горячего тока – пингала и пассивного, прохладного – ида). Символически подъем психической силы описывается примерно так. Спящая в корневой чакре змея кундалини, представляющая силу земной мудрости, просыпается при медитационном сосредоточении и поднимается вверх к своему супругу Атману, живущему в головной чакре.

Что же при этом в действительности происходит в организме человека? Меняется ли под воздействием уменьшения частоты дыхания состав крови? Начинают ли потоки идти иным путем, чем раньше? Обретает ли мозг лучшие условия для своей деятельности и как это бывает в реальности? На все эти вопросы можно, вероятно, получить удовлетворительный ответ лишь при тщательном научном изучении, с применением новейших технических средств, состояния самадхи, являющегося целью и последним звеном восьмиступенчатой йоги. Это же касается и праны, учение о которой лежит в основе знаменитой йоговской психотерапии. Наука ближайшего будущего, несомненно, решит эти задачи. А пока мы можем только использовать тот опыт и те знания, что оставили нам древние мудрецы и что дошли до нас от прошлых эпох.

В заключение следует добавить, что одним из важнейших требований во всех медитационных асанах и при всех упражнениях с длительной задержкой дыхания является требование обязательно держать голову, шею и позвоночник на одной прямой линии. Это связано с тем, что именно

по продольной оси туловища проходят основные пути нервных токов, перестраивающих организм для наиболее совершенной и бесперебойной работы мозга.

V ступень – пратьяхара (удаление чувств, или, вернее, отвлечение чувств от предметов, от всего внешнего, мешающего).

Известно, что напряженно вслушивающийся или всматривающийся куда-то человек не замечает укусов комаров или мух, то есть слабого раздражения по линии осязания. В этом случае мы говорим, что сильное возбуждение поглощает слабое. Увлеченные своим делом работник может напевать, и пение не отвлекает его от дела, а, наоборот, помогает ему сосредоточиться. Здесь слабое возбуждение подкрепляет сильное. Наличие же двух или нескольких равносильных очагов возбуждения приводит к борьбе между ними и вызывает разлад высшей нервной деятельности, создавая чрезмерное возбуждение. При большом перевозбуждении нервная система может не реагировать на сильные раздражения, отзываясь лишь на слабые.

Эти законы реакции нервной системы широко используются йогами при сознательной работе по овладению своим телом и психикой. Пратьяхара – отвлечение чувств от предметов – состоит в обретении навыков сознательного создания безусловной, всепоглощающей доминанты, способной нейтрализовать слабые доминанты и избавить нервную систему от влияния ненужных помех. Без овладения такими навыками практически невозможно серьезно тренироваться в сосредоточении. По существу пятая ступень является завершающей подготовительной ступенью, органически связанной со всеми предыдущими. Она как бы логически продолжает в плане физиологии задачу второй ступени.

Поскольку основным органом восприятия внешнего мира является зрение, рекомендуется начинать упражнения по сосредоточению и отвлечению чувств от предметов с фиксации взгляда на каком-нибудь маленьком предмете или на кончике носа, или держать глаза поднятыми вверх в состоянии крайнего отведения с тем, чтобы так или иначе создавать устойчивую доминанту. После овладения техникой фиксации взора начинают упражняться в фиксации внимания на определенном внутреннем органе или точке тела, чаще всего на сердце, или на кончике языка, или на носоглотке и т. п. Такие упражнения, имеющие цель установить прочный контроль над своей нервной системой, как правило, совмещают с асанами и пранаямой. Поэтому пратьяхара практически также входит в хатха-йогу.

VI ступень – дхарана (внимание или удержание мысли на определенном предмете или установление контроля над сознанием).

Умение сосредоточиваться на каком-нибудь конкретном или абстрактном явлении, отделив от него все, что к нему не относится, и есть дхарана. Такое умение в известной мере можно назвать способностью первичного анализа и синтеза исследуемой вещи в ее связях. Познающий субъект и познаваемый объект еще строго различаются. Ключом к вниманию, созерцанию и последующему сосредоточению является страстное желание, стремление обязательно достичь поставленной цели.

С точки зрения работы мозга и психики это состояние вполне совпадает с обычным целенаправленным научным мышлением и с художественно-критическим восприятием человека, достаточно подготовленного к тому, чтобы иметь собственные суждения по исследуемому явлению и дать ему при необходимости свое определение.

Например, при внимательном, целиком захватившем нас изучении какого-нибудь вопроса мы как бы погружаемся в его сферу и устанавливаем контакт между ним и собой, переставая в то же время замечать весь остальной мир (что дает пратьяхара). Эта увлеченная занятость определенным поиском, в котором участвуют и наше тело, и психика, и разум и приводит нас к состоянию, называемому дхарана.

При напряженном разглядывании живописного полотна, или иного произведения изобразительного искусства, или картины живой природы мы сознательно включаем на полную мощность деятельность органов зрения, отключая в себе другие чувства. В результате нам удастся подметить не только основные формы, цвета, соразмерности, но и уловить тончайшие нюансы переходных частей, полутона, оттенки и мелкие детали рассматриваемого объекта.

Усиленно вслушиваясь в мир звуков, мы, как говорится, "целиком превращаемся в слух" и перестаем воспринимать другими органами чувств, но зато более четко различаем качества отдельных созвучий, темп, ритм, гармонику мелодий. Все это позволяет с большей точностью критически оценивать музыкальное произведение и глубже воспринимать любой слышимый объект.

Обретение навыков в таком сосредоточении мыслей и чувств есть овладение контролем над сознанием, или дхарана.

VII ступень – дхьяна (размышление).

Эта ступень качественно не отличается от шестой ступе-

пени – дхараны. Разница между ними скорее количественная. То есть дьяна – это дхарана, продолженная во времени, или способность дольше удерживать мысли на определенном предмете, способность проводить более глубокий анализ и синтез последнего. Познающий субъект и познаваемый объект как бы сближаются между собой. Время при этом играет роль некоего увеличительного стекла, позволяя сознанию, направленному на предмет, замечать мельчайшие детали, ускользающие при менее внимательном рассмотрении.

По мере дальнейшего взглядывания отдельные элементы объекта познания, будь то абстрактные понятия или конкретные образы, картины или музыка, начинают постепенно стусевываться и исчезать из поля зрения как несущественные. Вместе с тем познаваемый объект воспринимается как нечто целое, простое, более однородное и связанное с познающим субъектом. Сознание мало-по-малу отказывается от дуализма, свойственного нашему обычному мышлению, ведущему поиск истины через тезу и антитезу, отказывается от символических знаков и слов. Иначе говоря, мыслящий субъект перестает делить неделимое на твое и мое и как бы непосредственно приобщается к реальному бытию единого живого мира.

По учению йогов, такое прямое приобщение познающего к живой реальности связанного воедино мира при определенных обстоятельствах (то есть при достаточной развитости субъекта) полностью отключает самосознание и органы чувств, воспринимающие разрозненную, обрывочную информацию, поступающую от внешнего мира, и перестраивает нас на деятельность мозга в новом скоростном режиме. Впрочем тут и заканчивается дхьяна.

VIII ступень – самадхи (просветленность, освобождение).

Это последняя, завершающая ступень йогического пути. Именно здесь, согласно йоге, достаточно длительное сосредоточение (медитативное размышление) внезапно приводит сознание к новому качеству, к способности видеть и проникать в суть вещей. При этом разом раскрывается смысл всего искомого, исчезают малейшие сомнения и неясности. Познающий субъект и познаваемый объект как бы полностью сливаются воедино, становясь тождеством вне времени и пространства.

Появляется возможность мгновенного охвата всех сторон и граней, всех деталей и частных, возможность проследить все свойства, связи и первопричины познаваемого явления. Субъект, пребывая в объекте, творчески

соучаствуют в ходе его бытия и уясняет его место и назначение в окружающем, неразрывно связанном с ним мире. Это состояние является своеобразной разновидностью вдохновения, подобного поэтическому экстазу и озарению, позволяющего гению поэта или художника не только прозревать, но и воссоздавать пленившую его живую реальность.

С точки зрения движения самадхи является скорее приходом к покою, к стоянке, дающей возможность двигаться дальше на другом, более высоком уровне. Сосредоточение можно рассматривать здесь как работу по детальному обдумыванию, усвоению и систематизации имеющейся в распоряжении субъекта информации. У джнана-йогов, привыкших к постоянному умственному поиску, это происходит обычно самопроизвольно, а не в позах медитативного размышления, и часто даже во время сна, когда активнее действует их подсознание, продолжающее вести поиск без помех, сопутствующих, как правило, бодрствующему сознанию. Когда же такая работа по всестороннему анализу и усвоению собранного ранее материала заканчивается и все оказывается разложенным по своим местам, механизм памяти обретает способность мгновенно показывать и раскрывать содержание любой части и стороны исследуемого вопроса. Это разом порождает чувство глубокого удовлетворения результатом проделанного труда и высвобождает энергию мысли для свободного скоростного полета, что в свою очередь приносит ощущение предельного наслаждения.

Обретаемое таким путем новое качество сознания всегда сугубо индивидуально, субъективно окрашено, у каждого проявляется по-своему, и так как человек все время сам меняется, то даже у одного и того же лица самадхи никогда не может быть однозначным. То есть степень просветленности, интенсивность чувств и глубина проницательности теснейшим образом связаны с общим уровнем интеллектуальной развитости, работоспособностью внутренних органов, опытом и возможностями психики. Короче говоря, это качество целиком зависит от умения собирать, накапливать, организовывать и использовать духовную силу.

У людей со слабой интеллектуальной подготовкой, то есть у тех, кто не умеет достаточно быстро и четко оформлять мысли в слова, самадхи дает упрощенную переработку истины. Свет ее не менее силен, ярок и красочен, но он воспринимается главным образом по линии чувств, а мыслительный процесс как бы временно приостанавливается, вернее, отключается самосознание, мешающее ускоренному течению мыслей. Этот свет также освобождает от сом-

нений, приносит покой и мир, освежает память, способствует усвоению человеком доступного ему круга интересующих его вопросов и открывает возможность дальнейшего более свободного движения мысли на новом уровне. Как метод сосредоточенной работы мозга, самадхи приводит интеллект в более высокое состояние, побуждая его опираться на опыт, получаемый через чувства от подсознания и интуитивных знаний.

Так что независимо от интеллектуальной развитости самадхи для всех есть благо, приносящее не только чувство наивысшего наслаждения, но и позволяющее достигать нового, более совершенного качества ума. А происходит это потому, что даже самый обычный человеческий ум, как только ему удается пробиться сквозь тьму иллюзий и освободиться от ложных представлений, начинает понимать сокровенный смысл реальной истины. Состоит же она в том, что единый живой мир одновременно является и вечной, нетленной материей, и текучими, постоянно меняющимися формами проявления последней. Одна из таких форм — наше бренное тело, скрывающее за своей смертной оболочкой наше бессмертное истинное "я", неразрывно связанное с общим целостным миром и являющееся лишь его скромным представителем.

Раз уяснив себе принцип строения вселенной и свою причастность к ней, человеческий разум легко отпирает с помощью этой истины любые, самые замысловатые замки и двери множественного, проявленного мира, доступного зрению. Он без особого труда сосредоточивается на любой проблеме и сводит ее к реальной первопричине, к той самосущей основе, что присутствует в наиболее мелких звеньях атома, и таким образом действительно видит и понимает все, как если бы был сам господом богом. Потому что бог-то и есть реальная материальность любого истинного "я", составляющего и наполняющего в своей совокупности с другими "я" общий организм единого, неразрывно связанного живого мира, где время, пространство, разные виды движения и конкретные тела являются лишь формами, способствующими проявлению бесчисленного разнообразия его сущностей.

Впрочем, все сказанное о самадхи кажется обычно малоубедительным сознанию, не озаренному еще светом собственного опыта. Для тех же, кому сияет уже свой нерукоотворный свет, слова не нужны. Поэтому вопрос о детальной расшифровке этого явления никогда серьезно не ставился. Современная наука, занятая главным образом изучением

окружающего нас внешнего мира, увлеченная техническим прогрессом и практикой социального бытоустройства, тоже не интересовалась пока подобными проблемами. Среди многих высказываний, существующих на этот счет, наибольшего внимания заслуживает, пожалуй, характеристика, данная самадхи в прошлом веке Вивеканандой.

”Приведение сознания в высшее состояние (переключение его на другую скорость колебания) называют самадхи. Обычный видимый мир при этом исчезает, а невидимый проявляется. Уже низшие ступени самадхи дают нам видение иных существ. Самая же высокая ступень самадхи – это когда мы видим вещь в себе, то есть материал, из которого составлены все разряды существ, ту глину, зная которую мы будем знать вещество всей вселенной... Центр, где накапливаются остающиеся впечатления – муладхара, коренноеместилище, а дремлющая энергия действия – покоящаяся здесь кундалини. После глубокого обдумывания внешних предметов центр муладхара нагревается. Огромная масса энергии, накопленная во время долгого внутреннего размышления, поднимается тогда вдоль по сушумне и бьет по нервным центрам, что вызывает сильную реакцию, значительно более напряженную, чем реакция от восприятия обычными чувствами. Это сверхчувственное восприятие порождает особый вид работы сознания... Когда такая энергия-сила достигает головного мозга, то весь мозг, вместе с каждой воспринимающей частицей тела, реагирует на нее, в результате наступает полное просветление, способность восприятия сущего. По мере того как сила кундалини начинает действовать на один центр за другим, сознание раскрывается как бы слой за слоем, и йог видит вселенную как в ее тонкой, так и в грубой форме... Пробуждение кундалини – единственный путь к обретению высшей мудрости и сверхсознательного восприятия. Оно достигается различными путями: посредством любви к Брахману, милостью достигших совершенства мудрецов или как результат могущественной аналитической силы и воли самого философа...”

В заключение о восьмой ступени йогии остается сказать следующее: самадхи – это особое состояние необычайной активности чувств и мыслей, что дает, с одной стороны, ощущение предельной радости, а с другой, выводит сознание на более высокий уровень. В отличие от многих других форм экстаза такое состояние не ослабляет, а укрепляет духовные силы и способствует развитию человека. Самадхи достигается упражнениями. Физические и психические уп-

ражнения подготавливают и вызывают бурное проявление сил по линии чувственного восприятия. Упражнения умственные, через всесторонний анализ (охват) предмета постижения, имеют целью просветление сознания или проникновение в суть вещей.

По религиозным понятиям переживание самадхи приводит к освобождению пуруши от пракрити, то есть души от тела или по христианской терминологии – к спасению и видению царствия божия, с точки же зрения диалектического материала самадхи как средство и плод усилий, направленных на гармоничное развитие нашего разума, ведет к здравому, истинно научному мировоззрению, распространение и окончательная победа которого могут теперь, пожалуй, одни лишь продлить, если не навечно, то во всяком случае надолго, наше дальнейшее земное существование.

ПУТЬ ТВОРЧЕСКОГО ОГНЯ – АГНИ-ЙОВА

Будь сам себе светом

БУДДА

Агни-йога – метод познания истины и освобождения от неведения через высшие формы энергии. Слово "агни", обозначающее огонь, в индуистской космогонии олицетворяет творческое начало. С древнейших времен люди связывали с этим понятием свои представления о строении мира. Это нашло свое отражение в агни-пуранах и других сборниках мудрых заветов, излагающих представления о законах бытия. По мере эволюции человечества развивалось и учение о роли творческого начала в жизни людей и вселенной.

Интереснейшая попытка связать такое учение с современностью была предпринята общиной йогов, объединившейся вокруг известного русского художника Николая Константиновича Рериха. Его жена Елена Ивановна с помощью друзей-единомышленников организовала в Риге издательство "Агни-йога", подготовила к печати и выпустила на русском, английском и других языках серию книг, посвященных агни-йоге. С 1924 по 1937 год почти ежегодно там выпуска-

лось по книге. Это "Листы сада Мории", "Община", "Агни-йога", "Беспредельность", "Иерархия", "Сердце", "Мир огненный" (в трех частях), "Аум", "Братство".

В этих книгах в форме отдельных коротких, порой казалось бы мало связанных друг с другом отрывков, как бы воспроизводящих живой поток мыслей, дана своеобразная этика йогизма, показано высокое значение нравственности для жизни и деятельности человека. В них подвергаются внимательному разбору многогранные взаимоотношения людей с природой и между собой, анализируются связи и нормы общения между группами, сообществами, содружествами, рассматриваются в историческом аспекте такие понятия, как кооперация, община, братство.

К сожалению, книги серии пропитаны богословскими, идеалистическими идеями, из-за чего они получили распространение главным образом среди верующих. Между тем агни-йога не меньше, чем другие виды йоги, по самому духу своему требует отказа от всякой догматики, для объяснения таких понятий, как беспредельность, иерархия и тем более кооперация и братство, вовсе незачем прибегать к религиозным толкованиям. Особенно теперь, когда научно-технический прогресс и социальные революции привели большинство людей к атеизму. Это лишь мешает понять учение о творческом начале, мешает правильно использовать его для формирования коллективного мировидения, необходимого в деле строительства нового общества.

Попробуем же подойти к учению агни-йоги непредубежденно. Прежде всего уясним, каковы те высшие формы энергии, через которые можно познать истину. Согласно этому учению, самыми высокими формами энергии являются чувства и мысли. Они образуют так называемую психическую энергию. Эту энергию именуют еще всеначальной, так как она лежит в основе любого творческого созидательного процесса. Именно благодаря накоплению и умелому использованию в такой энергии человек обретает способность чувствования и быстромыслия. Поэтому осознание многогранных качеств и характерных свойств психической энергии, а также ее значения и роли в жизни является первым шагом на пути познания.

Агни-йога рассматривает человека как высшее проявление мироздания, как собирателя, строителя и ценителя всех сокровищ вселенной. Основное предназначение и призвание человечества она видит в укреплении и налаживании сотрудничества всех космических сил, участвующих в

эволюции. Сознание и разумное осмысление своих поистине беспредельных возможностей в собственном и мировом развитии приводит людей к наилучшему, оптимальному использованию таких сил. Однако для этого им необходимо понять явление неразрывности между единством и множественностью реального бытия. Как раз в постижении этой связи кроется разгадка тайн перевоплощения, тайн превращения конечного в бесконечное, смертного в бессмертное.

Осознавая пространство и время, мы видим, что движение всего, что есть в мире, осуществляется по определенным законам и направлено всегда в будущее. Лишь в этом общем потоке, сохраняя единство и гармонию с остальными частями, мы, как живая, мыслящая часть космоса, можем свободно развиваться, совершенствуя свои специфические способности. И чем больше мы устремим свои желания и помыслы в будущее, тем скорее и глубже сможем приобщиться к великой красоте непрерывного движения, к неувядаемой прелести бесконечно сменяющих друг друга разнообразных форм. Только так и можно в реальности постигать беспредельность, воспринимать умом и сердцем свою сопричастность к ней.

Касаясь проблем беспредельности, люди невольно задают себе вопрос. Являются ли они единственной частью мыслящего космоса? Есть ли в безграничном океане мироздания другие более тонко организованные и высокоразвитые существа? Опираясь на логику мышления, можно пока сделать по этому поводу лишь два предположения. Либо мы стоим впереди, на самой вершине лестницы познания, либо мы представляем собой какое-то промежуточное ее звено и где-то есть наши более совершенные собратья по мысли. Определенный ответ на подобный вопрос даст только опыт будущего. Однако такой опыт будет возможен лишь в том случае, если человечество доживет до того времени, когда его найдут, или когда оно само будет в состоянии провести достаточно хорошо организованный поиск в масштабах вселенной.

Поэтому осознание беспредельности неизбежно пробуждает чувство ответственности, стремление оградить род людской от опасности самоуничтожения и других возможных бед. Появив возложенную на него эволюцией великую миссию, человек обычно отказывается от легкомысленных привычек и эгоистических поступков, продиктованных невежеством. Он всем сердцем поворачивается тогда к свету истины и начинает видеть свое призвание в созидатель-

ной деятельности на пути мирового прогресса и совершенствования. Таким образом, подлинное осмысление беспредельности ведет к духовному преображению, побуждает не только искать, но и самому творчески участвовать в создании и претворении в жизнь учения нового мира, учения товарищеского сотрудничества и братства.

Прозрение высшей цели бытия подводит человека к осознанию закона целесообразности. Этот закон учит понимать добро и зло с точки зрения эволюционной пользы, с точки зрения общих интересов и будущего. Он помогает уяснить идею учителя, идею иерархии разума, а также идею сердца в качестве верховного судьи и путеводителя в мире жизненных ценностей и нравственных принципов. Целесообразность велит выбрасывать мешающий движению ненужный хлам, отказывается от мелочных желаний во имя более настоящего и важного. В легкости такой замены и состоит освобождение того, кто идет путем йоги. Ведь желания, как черви, могут высасывать энергию и быть цепями, приковывающими к стене палача, но они же могут и щедро дарить новые силы и быть крыльями, несущими в познание. Все зависит от направления устремлений.

Согласно учению агни-йоги, психическая энергия мыслящих существ растет устремлением в будущее. Ее можно накапливать самоотверженным сознательным трудом. В деле начальной организации такого труда особое значение имеет учитель. Понятие учителя очень многогранно и вместительно. Лучшим учителем, разумеется, является сама жизнь. Но каждый может найти себе учителя и среди людей. Им окажется тот, кто подаст вовремя добрый совет, кто имеет достаточно знаний и пожелает делиться ими. Явление учителя озаряет людей, когда они действительно ищут света знаний и способны вмещать его. Только тогда между свободно избранным учителем и учеником может установиться прочная связь, по традиции символически называемая серебряной нитью.

Кто же может стать жизнеучителем? Тот, кто способен одухотворить сознание собрата целесообразностью. Кто может быть учеником? Тот, кто осознает свое и окружающее несовершенство и всеми силами стремится к совершенствованию. Найдя достойного учителя, ученикверяет ему заботу о своем развитии, и учитель возводит его по ступеням лестницы познания, очищая от старых привычек, предостерегая от суеверия, лицемерия и предательства. При этом ученик не должен быть одержимым, а учитель-поработите-

лем. Требуется особая согласованность действий, совмещение свободной воли и признания авторитета. Обычно смущаются слабые умы, не понимая значения опыта при овладении культурой. Между тем из всех принципов, ведущих к расширению сознания, принцип иерархии – самый мощный. Любой крупный сдвиг творится им. Без высшего не продвигаться низшему. Без учителя труден и бесплоден будет путь.

Невозможно с точностью указать правила взаимоотношений между учителем истины и учеником, стремящимся приобщиться к высшему знанию. Только утонченное понимание даст нужное соизмерение и сама жизнь подскажет, как идти одной дорогой. Во всяком случае, взаимоотношения их не должны строиться на законах коммерции. Взимающий плату за обучение может преподавать узкоспециализированные дисциплины и даже отдельные разделы йоги, но не учение жизни. Такое учение не продается и не покупается. Каждый получает доступ к свету истины, лишь доказав ей свою преданность действием. Не столько слова, сколько дела ведут к правильному мировидению, к гармоничному развитию и устремленному в будущее бытию. Расплачиваться здесь можно только верным и неутомимым служением людям, эволюции.

Если усвоение идеи учителя является для познающего как бы прохождением первых врат, то учение о солнце-сердце "Сурья видия" есть узловое и наиболее важное звено агни-йоги. Согласно этому учению, все чакры системы кундалини, в том числе и головной мозг, – лишь вспомогательные центры, подсобные лаборатории, оживляемые и руководимые деятельностью сердца. По сердцу дается человеку и духовное зрение. Образно выражаясь, именно добро-сердечие зажигает тот свет, который и во тьме светит. Однако для того, чтобы разжечь такой свет, надо научиться ощущать сердце не как свое, а как всемирное.

Не самость должна жить в сердце, а общечеловечность. Надо запретить рассудку опутывать сердце паутиной эгоцентричности. Тогда освобожденное от шлаков эгоизма, устремленное к добру сердце будет чудесным приемником мировой энергии, священным сосудом, способным впитывать, хранить и щедро дарить другим лучшие накопления. Но очищение и воспитание сердца требуют соответственного питания культурой. Только надежная постоянная связь с миром высоких идей может утончить сердце и сохранить его от вредных воздействий. Ведь и лучший аккумулятор будет

бездействовать, если он не защищен и не соединен правильно. Так и сердце, заземленное на мелочные мысли и низменные интересы, неизбежно начнет разлагаться.

Агни-йога призывает своевременно воспитывать сердце, пока оно не загнило. Иначе жизнь становится механической и превращается в бессознательное прозябание. А это не только усложняет общее мироустройство, но прежде всего вредит и самому человеку. Отсюда, собственно, и берут начало почти все наши преждевременные немощи и болезни. Беснование бесконтрольного разума, не сгармонизированного целеустремленным центром, очень быстро разрушает тела людей, приводя их к гибели. Поэтому наиболее действенным средством лечения является просвещение сердца. Без этого любые медикаменты будут бессильны, и даже приток знаний будет не окрылять, а лишь отягчать бесполезным грузом.

По учению агни-йоги доброта и чистота сердца – для каждого самая нужная собственность. Граница между полезным и вредным, между достойным и недостойным бывает порой весьма извилиста, и только воспитанное на добре, чуткое сердце найдет верный путь. Оно не даст обидеть собеседника вздорным словом, не затеет ненужной ссоры, не позволит спорить о бесспорном, обережет от грязи и раздражения. Без воспитания сердца практически невозможен серьезный дружеский разговор о сложных вещах, требующих совместного поиска истины. Люди часто могут быть в чем-то и не вместе, где-то их мнения и опыт могут расходиться, но они не должны впадать в низкое состояние и биться по этому случаю лбами.

Мысли, идущие от доброго сердца, несут животворную силу и способны быть великолепным лекарством при любых заболеваниях. Сердце добра, независимо от намеренных посылок, постоянно сеет вокруг здоровье, улыбку, душевное тепло. И не только другие, но и оно само пожинает плоды своей деятельности и даже в суровых условиях расцветает пышным цветом. Сердце зла, наоборот, уничтожает тепло и, источая на все мертвящее излучение, само вянет и заживо разлагается в отравленной среде. Вряд ли стоит говорить о том подробнее. Этого не поймут лишь те, кто не дорос сердцем или успел уже погасить его.

Что же способствует правильному воспитанию сердца, росту в нем добра? Труд, любовь, подвиг, творчество – вот основные пути, ведущие на вершину осмысленного бытия. И каждый из этих путей требует особых качеств. Какой же

будет труд без терпения, какая любовь без самопожертвования, какой подвиг без мужества и творчество без самосовершенствования? Но главное здесь — устремленность в будущее, жажда познания, справедливости, желание быть всегда на переднем крае борьбы за ускорение эволюции. Только это позволит отбросить сор вчерашнего дня, только это даст возможность наполнить жизнь действительными ценностями и поможет человеку увидеть красоту и мощь великих грядущих построений.

Люди очень любят поговорить о счастье. Как правило, они связывают с ним свои мечты о свободе. Однако мало кто серьезно задумывался над значением этого слова. Между тем именно свобода является в сознании многих наиболее извращенным понятием. Упрямо добиваясь и требуя свободы для себя, человек порой беззастенчиво отнимает ее у других. И вместо свободы жизнь наполняется рабством и тиранией. Иные умудряются организовать свое существование исключительно на законах прислуживания и подавления. Разумеется, прислуживают они более сильным, стоящим выше на служебной или социальной лестнице, и подавляют тех, кто оказывается ниже и слабее. Особенно страдают от таких "свободолюбцев" подчиненные и ближние, зависящие от них.

Подлинная же любовь к свободе предполагает высокую культуру и расширенное сознание. Она немыслима без уважения к личности, и не только к своей, но и к личности каждого человека как к потенциальной сокровищнице, способной вмещать высшие ценности мира. Лишь на таком уважении может строиться настоящее сотрудничество. Лишь такая любовь к свободе ведет к братству всех мыслящих существ и вооружает здоровым альтруистическим мировидением, дающим силу преодолевать бесчисленные препятствия на пути преобразования жизни, на пути борьбы с хаосом.

Так что из двух видов любви к свободе один, связанный с самостью, ограничивает и задерживает развитие, другой, щедро объемля беспредельность, устремляет и окрыляет для дальнего полета. Можно с уверенностью сказать, что тому, кто избирает тихое гниение в собственном болотце, никогда не достичь берега света. Добраться туда можно только пламенным горением.

Говоря о необходимости уважения к личности, нельзя забывать и о ее индивидуальных кармических особенностях. Ведь личность способна собирать и накапливать не одни

плоды света, она может хранить и тьму невежества. Личность может быть поборником добра, а может служить рассадником пороков. Выбор здесь также во многом зависит от качеств среды. Малое сердце больше всего наполняется мелкими вещами. Оно не вместит ничего великого. Идеи вселенского гражданства, совместная работа на благо человечества, устремление в будущее вряд ли когда воодушевят его. Поэтому агни-йога советует избегать контактов с людьми мелкосердечными. От них можно ждать любого извращения, любого предательства.

Обладатель такого сердца будет трудиться лишь для себя, для отдыха, для сиюминутного наслаждения. Он знает ничего не захочет о беспредельных возможностях развития, потому что считает себя уже и так достаточно совершенным и вполне законченным. Самые глубокие и прекрасные мысли не заставят его серьезно задуматься на смысле бытия. Самое верное и ценное учение он проглотит, как ложку похлебки, не меняя своего качества. Обычно люди этого сорта смолоду живут погружением в настоящее, к старости целиком уходят в прошлое и никогда не переносят сознанием в будущее. Подобная "сердечная недостаточность" нередко ведет человека к болезненной одержимости, отдавая его во власть темных стихий. Такой скрытый недуг почти неизлечим, помочь тут могут разве что сильные потрясения.

Число больных одержимостью в наши дни не так уж мало. Темнота тоже ищет возможность проявиться. Особое распространение получила страсть предубеждения и отрицания. Многие относятся предубежденно ко всему новому, чего совсем не знают, и с жаром отрицают то, чего не в силах понять. Между тем предупреждение несовместимо с йогой. Она утверждает, что нет темных путей для просветленного глаза. Предубеждение, как и скоропалительное отрицание, не позволяет расширить и углубить изучение. А ведь чем разнообразнее и глубже исследование, тем больше вероятность находок. Отрицатели очень любят все опровергать, но никогда не дают полезного решения.

Еще хуже бывают умалители и насмешники. Они умаляют и осмеивают все самое ценное. При наличии таких ехидн невозможно никакое сотрудничество. Делать вещи ничтожными — недостойное занятие. Кому нравится превращать все в ничтожное, тот поистине мерит все в меру свою ничтожную. Так как думающий о ничтожном сам обычно оказывается и ничтожным пути.

Частой разновидностью одержимости является также неборима боязливость. Этот порок разрастается очень быстро, лишая его носителя сна и покоя. Как магнит, страх притягивает зависть, злобу, ненависть и другие вредоносные качества. Трус легко теряет голову и становится добычей разрушительных эмоций.

Не реже встречаются одержимые осуждением. Они видят во всем только плохие стороны. Иные доходят до такого одичания духа, что могут существовать, лишь порицая что-либо или кого-либо. Осуждение становится главным интересом и смыслом их жизни. Они способны часами без устали поносить друг друга и обливать помоями дела других. Если у такого осудителя отнять язык, он завянет, как цветок без влаги.

Но самой распространенной одержимостью является честока собственности. Эта злокачественная короста поражает все слои и прослойки, разлагая даже наиболее стойкие умы. Не только малограмотный простой люд, но и высокоученые грамотеи, занимающие важнейшие посты, часто страдают ею. Болезнь эта ведет к духовной слепоте, заставляя человека, пораженного ею, свирепо отстаивать свою близорукую очевидность. Такие люди уверены, что мир, заключенный в их кругозоре, реален, все же остальное, им невидимое, является чушью и вредной выдумкой. В основе столь убогой узости всегда лежит корыстолюбие – это мой свинарник и потому все вне его – ненужное и вредное.

От таких больных лучше держаться подальше. Они распространяют вокруг инфекцию, не менее опасную, чем вирусная. Эти люди, как вампиры, высасывают энергию из всего живого. Защитить от их разлагающего влияния может лишь высокая устремленность. Если уж приходится общаться с ними, то следует высказывать по отношению к ним полное равнодушие, исключаящее возможность тесного сближения. Бесплезно уговаривать подобных трясунов, бесполезно призывать их к здравомыслию, которого у них нет. Вредно жалеть или ругать их, это только усиливает припадки нетерпимости. От недугов бездумного малодушия спасает лишь длительная изоляция и лично выстраданный опыт сурового существования.

Итак, на первом месте при воспитании сердца стоит физический и умственный труд, направленный на общее благо. Именно труд, связанный с устремлением, в будущее, с пониманием задач общественного и мирового развития, приводит человека к постижению радости совместного твор-

чества, к осознанию реальной беспредельности и красоты жизни. Бескорыстная увлеченность работой не только избавляет от ожирения, застоя и других мелких пагуб, отравляющих тело, но и делает сердце средоточием самых светлых идей и мыслей. Такой не ограниченный самообслуживанием труд многомерно расширяет сферу сердца и обращает его в истинную обитель чувствознания.

Древнее изречение гласит: "Кто помогает ближним найти путь сердца, тот находит и свое совершенствование". Сознательное отношение к сердцу является, таким образом, неременным условием духовного преображения. Можно ли говорить о любви, о мужестве и других достойных человека качествах, если нет для них места в его сердце. Лишь на алтарь сердца, очищенного любовью к миру, можно складывать наиболее ценные мысли и чувства. Здесь и накапливается та трепетная энергия, что несет жизненное тепло и дает свет, рассеивающий тьму. Здесь источник вдохновения и силы, способствующий восхождению. Поистине нет огня более жаркого, согревающего, чем огонь сердца.

В то же время сердечное устремление к сплочению и укреплению всех сил, ускоряющих эволюцию, неизбежно приводит человека к необходимости перестройки сознания. Он понимает тогда, что нельзя смотреть сквозь замутненные грязью очки. Ясное мышление нуждается в дисциплине. Ведь каждая мысль может быть или камнем созидания, или снарядом разрушения. Возвышенные мысли очищают кровь, приводят в порядок нервы и порождают прекрасные действия. Низменные мысли несут яд отравы и плодят ничемные деяния. Лишь служа общему благу, мысль становится другом своего творца и окружает его сиянием целебного света.

Если человек видит главную цель осмысленного бытия в том, чтобы познавать и совершенствоваться, то вряд ли его удовлетворит что-либо туманное, вряд ли увлечет обывательское мифотворчество. Подлинное вмещение исключает лишнее. При этом целесообразность совместной работы и братского сотрудничества становится для него очевидной. Он понимает, что это единственная дверь в будущее, и начинает рассматривать общее дело как личное. Идеи общины-коммуны прочно входят в его сердце. В единении он видит источник великих возможностей и залог преуспевания. Ему становится ясно, что без дружеского общения и взаимопомощи жизнь разумных существ на земле бессмысленна и только слепая вера в мистических богов способна оправды-

вать тогда нелепость существования.

Поэтому агни-йога подводит людей к осознанию исторической перспективы. Она показывает необходимость самой широкой кооперации. Согласно этому учению, прозреть — значит увидеть путь к коммуне. Добровольное сотрудничество во имя дальнейшего гармоничного развития и познания бесчисленных свойств природы — единственно разумный способ человеческого сожития. Борьба за существование должна смениться наконец завоеванием иных возможностей. А это достижимо лишь в справедливо организованном обществе, где свобода, равенство, братство являются не только лозунгами, но и нормой повседневной, реальной жизни и быта. Нормой, сознательно разделяемой и охраняемой всеми членами коллектива.

На протяжении многовековой истории человечества лучшие его представители мечтали о такой разумной организации общества. В самые трудные и мрачные эпохи находились люди, пытавшиеся воплотить эту мечту в жизнь. Отказываясь от насиженных мест и погони за личной удачей, они не раз объединялись в братства, стараясь строить свои взаимоотношения на законах любви и дружбы. Порой для этого приходилось уходить в труднодоступные леса и горы. Однако объективные условия мешали подобным объединениям и рано или поздно приводили их к гибели.

После периода дикости и первобытного коммунизма общественное развитие шло в основном путем антагонистического классового деления. Это давало возможность одним угнетать других и пользоваться их трудом. Государственные системы, основанные на правах частной собственности, позволяли правящим классам подавлять любые попытки угнетенных освободиться от насилия. Так возникла цивилизация кнута и сформировалась культура, враждебная идеям равенства и братства.

Лишь теперь благодаря научно-технической и социальной революциям перед человечеством открывается иной путь. Бурный рост производительных сил быстро меняет процесс производства и быт людей. Начинают изменяться и их понятия о жизненных ценностях. В ряде стран уже национализированы земля и главные орудия труда. Создаются предпосылки для строительства уклада, исключающего всякое социальное неравенство.

Но для полной победы идеалов социальной справедливости, для создания истинно демократического общества необходима массовая перестройка сознания, нужен реше-

тельный отказ от частноблагочестивых устремлений, унаследованных от прошлого. Для решения такой задачи надо воспитывать молодое поколение в духе братского сотрудничества, надо научить его превыше всего уважать иерархию просветленного разума и доброту щедрого сердца, способных бескорыстно служить эволюции.

К этому и призывает агни-йога. Она учит искусству живой связи с безграничным живым миром, искусству дружеского общения со всем, что дышит, чувствует, мыслит, что дает человеку силы для пламенного горения и позволяет ему быть активным, сознательным соучастником великого космического процесса развития. Постоянно совершенствуясь сам, настоящий агни-йога неутомимо трудится над совершенствованием окружающего. Всей душой он стремится преобразить первозданный хаос в гармонию и красоту облагороженного сознанием мира. Не помышляя об иных наградах, он самоотверженно работает, чтобы всемерно расширить горизонт знания и обогатить природу плодами трепетно живущего в нем творческого огня.

ПУТЬ ЛЮБВИ – БХАКТИ-ЙОГА

*Любовь любить велящая любимым,
Будь светочем для нас неугасимым,
Что щедрый дар душе дарит,
Пусть ярче в сердце он горит!*

АВТОР

Бхакти-йога – познание истины или освобождение (от неведения) через пламенную, самоотверженную любовь к единому. Это восторженное поклонение, горячая привязанность к лучшему, к наиболее возвышенному, что есть в нас и что для людей религиозных обычно воплощается в слове "творец", или "бог". Часто бхакти-йогу называют путем набожности. Однако такое название нельзя признать правильным. Для тех, кто избегает догматических форм мышления и не верит ни в каких богов, это путь чистой, бескорыстной любви к сотворившему нас беспредельно прекрасному, вечному и единому миру, неотъемлемой частью которого мы являемся.

Метод бхакти не менее ценен, чем кратко разобранные выше виды йоги. Он тоже органически входит в систему йогической подготовки, преследующей цель всестороннего духовного развития. Если карма, джнана и раджа-йога учат мудрому отношению к труду, к знаниям, к собственному уму, то бхакти-йога учит пользоваться эмоциями для утверждения и поддержки жизни, для полноценного отдыха и высшего наслаждения. В известном смысле этот метод можно как бы сразу назвать и средством, и целью осмысленного существования, поскольку мы живем, чтобы любить жизнь, и бываем живы лишь до тех пор, пока достаточно любим ее.

По учению йогов, когда человек проникается чувством всеобъемлющей любви к миру, он не выделяет себя, не ищет личной выгоды, ни к кому не питает вражды, ненависти и становится по-настоящему свободен и счастлив. "Как птицам нужны крылья для полета, так людям нужны знания и любовь для поддержания равновесия и успешного движения вперед", — говорил Вивекананда, превосходно изложивший в прошлом веке главные черты бхакти-йоги.

Он указал и на опасность, подстерегающую тех, кто неумело следует этим путем. Многие, недооценивая роль знаний и целиком отдаваясь во власть чувств, теряют способность отличать истину от заблуждений и приходят к слепому фанатизму. Отсюда толпы фанатиков, которыми полны страны Востока и Запада. Такой недостаток начальной стадии бхакти объясняется тем, что слабые умы любят свой идеал одним способом, ненавидя все другие. Их привязанность к чему-то одному становится причиной объявления войны всему прочему. Этот род любви, по словам Вивекананды, похож на инстинкт собаки, заставляющий ее охранять хозяйское добро. Но инстинкт собаки надежнее недоразвитого человеческого разума. Собака узнает хозяина в любой одежде. Фанатик же не отличает истину, для него важно, кто говорит, и не важно что.

Для незрелых умов, избирающих путь бхакти, доступны лишь обрядные формы, молитвы и ритуалы, связанные с поверхностно-догматическим мировосприятием. Для них понятия "мир" и "бог" не могут быть идентичны. Под богом они подразумевают нечто ограниченное, абстрактное, отличное от них самих и от всего, что им так или иначе не по вкусу. Все живущее в мире, по их мнению, недостойно быть предметом поклонения и созерцания, так как является изменчивым и преходящим. Они самозабвенно молятся сво-

ему ограниченному богу или избранным кумирам и, как только жизнь сталкивает их с тем, что не отвечает их идеалам, начинают выходить из себя. Их чувства и мысли, подобно маятнику, постоянно колеблются между надуманным добром и злом. Любовь же их никогда не бывает свободна от ненависти и других сорняков.

В отличие от низших форм любви высшая ее форма обладает тремя особенностями – она не торгуется, не ведает страха и не знает соперника. Там, где есть желание получить что-либо взамен, нет настоящей любви, а есть торговля. Так, глядя на прекрасный пейзаж, вы приходите в блаженное настроение, ничего не требуя от этого пейзажа. Такова природа высшей любви. Она несовместима со страхом. Страх возникает при эгоистическом отделении себя от природы. Но хорошая мать закроет ребенка своим телом даже от пасти льва. Истинная любовь не знает и соперника. Обычно мы страдаем, когда объект нашей любви уходит к другому. Это объясняется тем, что мы любим не столько его, сколько собственные удовольствия, которые он нам доставляет. Если бы мы любили его больше себя, то радовались бы его приобретению, а не печалились бы своей потерей.

Развиваясь духовно, люди как бы поднимаются по ступеням любви. Каждый начинает с любви к себе, затем испытывает любовь к родителям, друзьям, возлюбленным. Потом связывает свои чувства с единоплеменниками, единомышленниками и так далее. И всегда предмет нашей привязанности становится для нас воплощением наших идеалов, нашим избранным любимым божеством. Но вот однажды мы достигаем ступени духовной возмужалости. Наши мелкие боги-кумиры растворяются, и мы видим их как одно с бесконечным единым миром. В свете такого прозрения человек перерождается: его сердце очищается от суетных желаний, и он понимает великую истину – что любовь, любящий и любимый по сути – одно.

Ступени любви, как и ступени познания, рано или поздно приводят идущего по ним к правильному миропониманию, к освобождению от неведения. Джнана и бхакти встречаются тогда в одной точке и становятся нераздельны, ибо истинное знание всегда связано с совершенной любовью. Путь бхакти, однако, значительно легче, чем путь джнаны. Джнана-йог должен силою своего ума сбросить с себя путы природы, освободиться от ее обольстительных иллюзий. Его отречение от мирских утех всегда сурово и трудно. Только человек сильной воли способен идти этим путем.

Бхакти-йог же отказываться ни от чего не приходится. Насильно он ничего от себя не отрывает. Просто одна любовь уступает в его сердце место другой, более сильной, не доставляя ему никакого беспокойства. По мере его духовного развития низшие виды чувственных наслаждений уступают место высшим, умственные занятия постепенно получают перевес и, наконец, он начинает испытывать высокое творческое вдохновение, приносящее с собой то состояние совершенного блаженства, в сравнении с которым все прежние чувственные и умственные удовольствия теряют всякое значение.

Бхакти-йог не подавляет ни одной из своих страстей, он только усиливает их и направляет в единое всеобъемлющее русло. Сильный свет затмевает слабый. Маленькая любовь заменяется большей. Его отречение — естественный результат растущей любви. Бхакти-йога учит, как управлять и пользоваться любовью, как с ее помощью достигать высокого духовного блаженства. Этот метод не требует отказа от чего-либо, он требует только любви, любви к высшему. Когда жажда прекрасного направляется к подлинным ценностям, все фальшивые бриллианты блекнут. На месте искусственных фонарей начинает сиять настоящее животворное солнце. Все озаряется его светом.

Совершенный бхакти-йог знает смысл житейской борьбы — понимает ее значение. Он выдержал ряд схваток, испытал их тяжесть и предпочитает избегать ненужных столкновений в бурном мирском водовороте. Он отрешается от ничтожных эгоистических привязанностей и как зритель, как исследователь спокойно наблюдает явления природы. Он видит, что любовь тысячами способов проявляет себя в мире, и в сердце его мирно плещется безбрежный океан любви к миру, вытесняя все мелкие чувства и мысли. Его могучая страсть светла и постоянна. Только такие люди имеют право говорить о всеобщем братстве. Они никогда ни к кому не чувствуют злобы, их ум никогда не реагирует в форме ненависти или зависти. Как могут они сердиться, когда вследствие своей любви они за всем кажущимся видят истину.

Любящее общее-целое, они любят и остальные составляющие его части. При такой любви все становится священным, все маленькие различия между вещами исчезают, и остается восторженное поклонение ко всему живому, ко всему сущему. Результатом этой большой всепоглощающей любви является чувство совершенного самопожертвования. "Меж

нами нет вечных, так пусть мы погибнем, служа другим!" – вот девиз, способный вдохновить настоящего бхакта. Ни удовольствия, ни страдания не касаются его. Даже смерть он приветствует с улыбкой. По индуистским понятиям, подобная великая любовь – более ценное приобретение, чем слава самых знаменитых героических подвигов.

Бхакти-йог, духовно развившийся до осознания единства мира, начинает жить любовью, лишенной эгоизма. Его любовь мерным светом озаряет ему все вокруг. Под внешней шелухой он различает скрытую от взора невежд истину и спокойно встречает любые житейские невзгоды. Если нельзя уклониться от бед, он воспринимает их как эпизоды театральной комедии, где ему приходится временно играть незавидную роль. Но для контрастности пьесы нужны разные роли. Поэтому несчастья, горести, обиды глубоко не волнуют его. Ведь он понимает, что все это игра, и не обижается на партнеров по сцене.

Мир совершенен, и мудрые знают это. Лишь глупцы, не видящие своей глупости, пытаются переделать его, перекаивая по меркам собственного несовершенства. Бхакти-йог не захватывают их детские забавы. Он не стремится добыть что-то себе, когда и так все принадлежит ему. Если уж играть, то в игру, которая приносит настоящую радость. А что может радовать больше, чем блаженный экстаз любви? И бхакти-йог безмятежно предается ей. Он не ищет иного счастья, не откладывает жизнь на потом, в ожидании других возможностей. Живая реальность ему дороже пустых иллюзий. Только бескорыстная, святая любовь движет им и побуждает порой вершить воистину бессмертные деяния. И мудрый Сократ, и легендарный Спартак, и последний восставший раб, безвестно павший в борьбе за правое дело, вдохновлялись такой любовью. Именно она вела и ведет по жизни истинных героев духа, творцов всего подлинно прекрасного, что создает человек.

Итак, бхакти-йога – это наука о высшей любви и настоящем человеческом счастье. Вернее, это искусство самовнушения страстной, всепоглощающей любви к породившему нас миру, любви, вызывающей бурное кипение светлых мыслей и чувств, любви, способствующей всестороннему духовному развитию и дарящей высшее наслаждение, о котором только может мечтать разумное существо.

КУЛЬТУРА ЧУВСТВ – КРИЯ-ЙОГА

*Кто верит в жизнь, тот верит чуду
И счастье сам себе несет.*

М. ВОЛОШИН

Крия-йога – познание истины и освобождение от неведения через культуру чувств. Крия-йогу называют еще учением о здоровье. Хотя способствовать хорошему здоровью – важнейшая задача всех видов йоги, здесь это выдвигается на первый план. Хорошее здоровье не означает отсутствия болезни. Оно означает прекрасное самочувствие, отличную работоспособность и превосходную сопротивляемость организма любым заболеваниям, в том числе инфекционным. Йоги знают, что только в здоровом теле может нормально функционировать здоровый дух и только здоровье духа, то есть ума и психики, позволяет сохранить тело от преждевременного разрушения.

Иначе говоря, физическое и нравственное здоровье человека всегда зависят друг от друга и теснейшим образом взаимосвязаны. Поэтому для достижения и поддержания хорошего здоровья необходимо тщательно соблюдать правила как физической, так и умственной гигиены. Такие правила и составляют крия-йогу, или йогу очистительных действий. Слово "крия", как и "карма", обозначает действие. По сути дела, в крию входят первые пять ступеней восьмиступенчатой йоги. Целью крия-йоги является приведение сознания и тела в состояние сбалансированной гармонии. Лишь пройдя такую подготовку, можно браться за высшую йогу, ведущую к быстромыслию, связанному с предельным напряжением чувств.

Практика крия-йоги настраивает человека на образ жизни, способствующий нормальной работе ума и тела. Известно, например, что когда кишечник длительное время забит отходами пищи, то это неизбежно мешает сосредоточению и в немалой степени сковывает сознание. В таких случаях рекомендуется совершить особые упражнения – движения мышцами живота, или сделать промывание, или принять слабительное, что и будет здесь крией – очистительным действием. Крия-йога помогает выработать иммунитет к вредным влияниям, усиливает адаптацию к нестабильным условиям среды у тканей, органов и разных систем, что

исключает возможность их функциональных расстройств и патологических изменений.

Особое внимание крив-йога уделяет закалке, диете, дыханию и созданию положительного отношения к окружающему миру. Все это, вместе взятое, вызывает полезные изменения в системе обмена веществ, что, в свою очередь, оздоровительно влияет на работу нервной системы, системы желез внутренней секреции, системы выделений и на другие системы, так или иначе связанные с сознанием. Разумные изменения старых привычек и приобретение новых — полезных — приводят постепенно к настоящему расцвету и преобразению личности. Такой интегральный подход, рассматривающий человека как нечто целое, приносит значительно лучший результат, чем любая медицинская система, обращающая внимание лишь на внешние проявления болезней и лечащая отдельные органы, устраняя симптомы, а не причины, порождающие заболевания.

В отличие от западных методов лечения, целиком построенных на оказании помощи организму в борьбе с теми или иными недугами, йога приучает организм заботиться о себе собственными силами. Она активизирует и укрепляет присущие мозгу и телу защитные механизмы, а не занимается почти бесполезным и подчас даже вредным устранением поверхностных болезненных явлений. Ведь порой боли и недомогания, предупреждая о неправильном образе жизни, спасают организм от окончательного быстрого развала. Так, при частых переутомлениях, при постоянных перееданиях или затяжных запоях только они и дают органам необходимую передышку, приковывая человека к постели, лишая его аппетита, гася вспышки страстей, словом, всячески обуздывая его потребительскую неводержанность.

К тому же современная медицина, побеждая болезни все более сильно действующими лекарственными препаратами, делает людей изнеженными, неспособными стоять на собственных ногах. В погоне за комфортом мы лишаемся естественной сопротивляемости и приспособляемости к новым обстоятельствам и условиям. В результате человеческий организм разучивается использовать свои могущественные природные резервы. Мало-помалу нами теряется то поистине великолепное оружие, которое веками приобреталось и совершенствовалось в процессе эволюции. Ведь по закону природы, что не используется — неизбежно атрофируется и отмирает.

Поэтому вместо того, чтобы легкомысленно отдавать себя

в руки "всезнающих" врачей или, что еще хуже, бездумно глушить болезненные раздражения алкоголем, наркотиками либо успокоительными снадобьями, йоги предлагают учить свой организм справляться с недугами самостоятельно. Для этого необходимо приобрести три качества. Во-первых – выработать правильное отношение к миру. Во-вторых – привести в нормальное состояние психофизиологический механизм с его нейромускульной и нейрожелезистой системами. В-третьих – надо уметь пользоваться естественными средствами лечения, и в первую очередь специальными упражнениями, активизирующими функциональную деятельность отдельных органов и систем. Такой активизации способствуют также особые диеты, дозированные голодания, промывания внутренних полостей, соководолечения, разнотемпературные ванны, самомассаж, самовнушения и другие приемы гигиены и терапии йогов. Конечно, естественные методы лечения не исключают полностью и безапелляционно применения лекарств, но прибегать к ним рекомендуется в исключительных, лишь крайне редких случаях и только тогда, когда есть уверенность, что, излечивая одно, мы не повредим другому.

Итак, первым и важнейшим фактором здоровья является правильное мировидение. Чем скорее и лучше человек поймет законы природы и свои возможности, тем легче будет ему освободиться от бесполезных действий и отрицательных состояний. Этому способствуют яма и нияма. Практика ямы учит правильному поведению в обществе, а практика ниямы развивает правильное отношение к самому себе. Как уже упоминалось, яму составляют: воздержание от чувства ненависти и причинения вреда другим; правдивость и честность; невороватость; контроль над половой деятельностью; нестяжательство. А нияму – чистота тела и разума; удовлетворенность; самодисциплина (аскетизм в интересах здоровья); приобретение знаний, способствующих осознанию собственного "я"; понимание своего единства с миром.

Если яма и нияма стабилизируют и налаживают работу механизма нашей психики, то асаны и пранаяма играют ту же роль в сфере физиологии. Систематическими упражнениями йоги усиливают волевой контроль над нервной системой и эмоциями, что дает им возможность устанавливать и хранить свое постоянно бодрое, радостное состояние и хорошее здоровье. Можно даже сказать, что человек и становится человеком благодаря такому сознательному контролю на

собой. Ведь это и отличает людей от животных, действующих импульсивно под влиянием инстинктов и эмоций. Преодолевая инстинкты и отрицательные эмоции, мы развиваем себя, укрепляем способность разума к суждениям и воображению. От этого процесса в значительной мере зависит то, что принято называть цивилизацией и культурой, которые неизбежно отражают степень общей развитости индивидов, составляющих человеческое общество.

Следует, однако, иметь в виду, что в деле развития как общественного так и индивидуального движение вперед означает болезненную ломку привычного, устоявшегося. Каждый шаг дается здесь с боем и устоявшегося и устрашает тем неведомым "новым", которое грозит унести, сокрушить не только уже устаревшее, отжившее, но и еще живущее, кажущееся необходимым. Лишь достигнув определенного уровня в этом новом, достаточно освоившись с ним, можно уменьшить действие страха и сомнения. Поэтому именно в бесстрашии, в способности преодолевать сомнения йога видит одно из главных духовных достоинств развивающейся личности.

Отказываясь от животного существования, регламентируемого инстинктами, мы приходим к иной жизни, где место старых естественных связей занимают осмысленные взаимоотношения с себе подобными и с окружающим миром. Такие новые взаимоотношения могут основываться только на любви, на отсутствии враждебности. Любовь, выражаясь в жажде общения, побуждает нас раскрывать свой внутренний мир перед другими и всячески улучшать его. Любви присуще созидательное начало, в ней проявляется активная творческая связь человека с природой и с самим собой. Вот почему первым шагом на пути к настоящему счастью и хорошему здоровью является воспитание в себе дружелюбия. Нежелание вреда, зла, жестокости, стремление понять каждого — все это позволяет не поддаваться гневу, зависти, ревности и способствует умиротворению разума, без чего нельзя достичь сбалансированной гармонии, открывающей перед сознанием возможности проявлять свои качественно новые способности.

Практика крия-йоги не только учит правильному отношению к миру, но и одновременно приводит в норму психофизиологический механизм нашего организма. Последнее достигается благодаря систематическим занятиям асанами и пранаямой. Из физиологии известно, что здоровье в значительной степени зависит от общего тонуса мышечной систе-

мы и особенно от тонуса мышц, непосредственно связанных с главными органами и нервными центрами управления, расположенными вдоль позвоночника. Поэтому во время занятий асанами наибольшее внимание уделяется не работе мышц конечностей, которые и так достаточно загружены при ходьбе, а тренировке мышц спины и живота.

Конечно, с точки зрения развития большой мышечной массы статические упражнения йогов менее эффективны, чем обычные физкультурные упражнения, основанные на динамике. Но дело в том, что не вес и количество мускулов делают человека здоровым. В век машинной автоматизации вообще мало пользы от слишком сильно развитой мышечной системы. Чрезмерная массивная мускулатура, которой обычно так гордятся туристы и спортсмены-профессионалы, как и ненужные жировые отложения, может быть опасным паразитом, существующим за счет всего тела и истощающим жизненно важные органы, отнимая у них много энергии и питания. А при современной загрязненности среды в промышленных районах это сказывается особенно пагубно. Вот почему именно асаны и пранаямы наиболее полно решают сегодня проблему восстановления правильного мышечного тонуса.

Известно, что все части и органы человеческого тела состоят из тканей. Для поддержания тканей в хорошей форме необходимы прежде всего два условия: постоянное снабжение их надлежащим питанием и своевременное выведение из них ненужных продуктов. Все требуемые элементы питания доставляются тканям кровью, а в кровь они попадают из дыхательной и пищеварительной систем, связанных с железами внутренних секретий. Отходы выводятся также через кровь с помощью дыхательного и пищеварительного тракта. Регулирует же работу всех органов центральная нервная система. Таким образом, дыхательная, пищеварительная, кровеносная и нервная системы являются наиболее ответственными за наше здоровье. Как раз эти системы в первую очередь и активизируют упражнения йогов.

Достаточно внимательно рассмотреть механику действия приведенных ниже комплексов упражнений, чтобы понять, как они способствуют сохранению силы и эластичности мышц, обеспечивающих кровоснабжение и работу дыхательных и пищеварительных органов. Этому служит регулярная тренировка в предельном растяжении и сокращении самых важных мышц. Так, позы кобры, кузнечика, лука, рыбы, сильно сокращая спинные мускулы, растягивают пе-

редние мускулы брюшной полости и очень хорошо растягивают мускулы спины. Позы царя рыб, треугольника и вакрасана (облегченный вариант позы царя рыб) отлично тренируют боковые мускулы живота и груди. Великолепное воздействие на главные внутренние органы оказывают удияна и наули.

Одним из путей, повышающих работоспособность мышц, является также тренировка в понижении или увеличении кровяного давления. При исполнении удияны и наули сердце и ряд других органов работают при пониженном давлении, а позы кобры, кузнечика, лука и павлина, напротив, кратковременно повышают кровяное давление. Контролируемое сознанием искусственное чередование пониженного и повышенного давления оздоровительно сказывается на работе сердца и всех систем. Очень полезны для вен и многих органов перевернутые позы: свеча, полусвеча, плуг и головная поза. Они также связаны с изменением кровяного давления. К тому же эти позы ликвидируют отеки и возможные застои в тазобедренной и других областях. Даже при небольшой ежедневной практике они дают огромный положительный эффект.

Для правильности работы легких имеют большое значение не только дыхательные упражнения, но и все позы, повышающие кровяное давление, и особенно такие, как позы кузнечика и павлина, связанные с грудной мускулатурой. Удияна и наули также непосредственно действуют на диафрагму и другие мускулы, участвующие в процессе дыхания. Снабжение крови кислородом во многом зависит и от чистоты дыхательных путей. Асаны способны оказать помощь и в этом. В случае хронических катаров, тонзиллитов и других нарушений, блокирующих дыхательные пути, очень полезны позы льва, рыбы, свечи, согнутой свечи и узла языка (джихва бандха). Катар носоглотки устраняется и различными видами "нетти" (прочищения, промывания, являющиеся особыми процедурами крия-йоги).

Здоровье тканей и организма в целом в большой мере зависит и от деятельности желез внутренней секреции. Практика асан влияет на них самым положительным образом, обеспечивая снабжение тканей тела необходимыми гормонами. На щитовидную железу эффективно действуют позы свечи, согнутой свечи, рыбы, льва, узла языка; на гипофиз и шишковидную железу — головная поза; на надпочечники и половые органы — позы кобры, лука, свечи, удияна и наули.

Асаны и пранаямы помогают также своеобразно осуществлять удаление бесполезных, отработанных продуктов из тканей. Большинство таких отходов являются сильнейшими ядами, и, в случае их задержки в организме, они вызывают неизбежно нарушение его нормальной деятельности. Активизируя работу дыхательной системы, йогические упражнения способствуют регулярному выведению из крови углекислоты, через систему пищеварения и мочеточники быстро выводятся желчь, мочевая кислота, мочевина и другая неперевариваемая основа пищевых продуктов. Особенно эффективно воздействуют на выделения удияна и наули, прекрасно стимулирующие перистальтику кишечника и все мускулы брюшной и грудной полости.

Теперь коснемся фактора, от которого также в немалой степени зависит нормальная работа всех систем и органов человеческого организма. Этот фактор заключается в наличии устойчивых связей между головным мозгом, основными нервными центрами управления, расположенными вдоль позвоночника, и различными нервными ветвями и окончаниями, связывающими нервную систему в единое целое. Если нервные связи нарушаются хотя бы частично, то происходит небольшое нарушение в той или иной сфере жизнедеятельности тканей или организма. Асаны и здесь оказываются весьма полезны, постоянно поддерживая механизм нервных связей в отличном состоянии.

Перевернутые позы, и особенно королева асан — стойка на голове, позволяют богаче снабжать кровью головной мозг, гарантируя его здоровье. Кратковременно увеличивая кровяное давление, они улучшают эластичность головных сосудов, предохраняя их от склеротических отложений и во многом способствуя оздоровлению черепно-мозговых нервов. При сильных сгибаниях туловища и скручивании его в стороны обеспечивается эластичность позвоночной мускулатуры и нормальная работа главных нервных центров (чакр), то есть спинномозговой и симпатической нервной системы. Удияна и наули, поза плуга и царя рыб, свеча и другие позы в совокупности дают возможность контролировать и значительно улучшать состояние нервных связей нижних и верхних конечностей и всех главных органов.

Таким образом, именно йогические упражнения наилучшим и самым надежным способом обеспечивают нам сохранность здоровья и возможность активной творческой деятельности в любых житейских условиях. Надо только помнить, что осваивая асаны и пранаяму, нельзя нарушать общих пра-

вил поведения, предписываемых йогой. И особенно строго необходимо соблюдать требования постепенности и учета возрастных и других свойств собственного организма. Иначе вместо пользы можно нанести себе вред. При совместных занятиях следует избегать духа соревнования. Регулярные занятия в продолжение длительного времени принесут наибольший результат.

Асанами можно начать заниматься в любом возрасте, исключая раннее детство. До двенадцати лет рекомендуется выполнять только позы кобры, лука, кузнечика, трости, растяжение спины, плуга, триконасану, йога-мудру и мертвую позу. После 12–13 лет можно приступать к освоению других упражнений, но делать это надо постепенно, с соблюдением необходимых мер предосторожностей, ни в коем случае не перенапрягаясь. Людям пожилым следует учитывать индивидуальные особенности, состояние суставов и мышц, разрабатывать которые надо очень медленно и систематически, иначе неизбежны порывы связок и иные травмы.

Уже говорилось, что упражняться в асанах и пранаяме можно лишь на пустой желудок. Для регулярных занятий надо знать и основные требования диеты йогов. Осваивающие упражнения должны избегать острой, кислой и соленой пищи. Возбуждающие напитки и курение запрещены. Для пожилого возраста не рекомендуются мясо, рыба, яйца. Лучшее всего обходиться свежими растительными и молочными продуктами с минимальным количеством белка. Это позволит быстрее достичь правильного кислотно-щелочного баланса в организме. Хорошо есть фрукты, овощи, злаки, мед, орехи. Очень полезно освоить "сыроедение", так как контакт продуктов с огнем разрушает в них витамины и многие полезные органические соединения. Пищу необходимо тщательно пережевывать. Это укрепляет зубы и способствует правильной работе желез внутренней секреции, связанных с пищеварением. В еде всегда следует соблюдать умеренность и не есть больше одного крахмального блюда за раз. Воду лучше пить сырую, если она из хорошего источника.

Начинающему заниматься по системе йогов надо обрести привычку упражняться в одно и то же время. Для этого необходимо соблюдать режим дня, ложиться спать и вставать в определенные часы. Перед занятиями следует принимать душ или ванну, стимулирующие кровообращение, потом, вытерев тело, не вредно сделать себе массаж массажной щеткой, роликовым массажером или просто руками. На

первых порах особенно важно сразу же овладеть искусством упорядоченной, размеренной жизни, чтобы все делать не наспех, не кое-как, а с любовью и наилучшим образом. Придерживаясь правил умственной и физической гигиены, предписанных крия-йогой, надо учиться гасить в себе всевозможные проявления злобы, зависти, ревности, не тратить время на пустую болтовню и бесполезные развлечения. Древняя традиция рекомендует также провести иногда денек в молчании без еды, давая мозгам и желудку отдых.

В случае различного рода временных и хронических недомоганий начинающий практиковать йогу должен учиться пользоваться естественными методами лечения. Сюда входят, кроме самих асан и пранаямы, особые процедуры крия-йоги. Они касаются главным образом гигиены носоглотки, желудка и кишечника.

Через нос мы в первую очередь связаны с окружающей средой. С изменением температуры, влажности, давления сосудодвигательные нервы расширяют или сужают кровеносные сосуды, позволяя всему организму нормально функционировать, независимо от таких колебаний. Малейшее нарушение внутренних стенок или загрязнение носа приводит к набуханию слизистой оболочки, где находятся хорошие условия для своего развития микробы и вирусы, нередко имеющиеся в воздухе. Поэтому йоги регулярно очищают нос с помощью дыхательного упражнения "ясная голова" или используют "нетти" – профилактическую промывку носа теплой подсоленной водой.

Чтобы сделать промывку, надо взять чайничек для заварки, развести в подогретой воде чайную ложку соли и, наклонив голову набок над раковиной, вставить носик в верхнюю ноздрю. Вода потечет через нос в рот. Затем повторить процедуру, наклонив голову в другую сторону. К процедуре надо привыкнуть и делать ее при смене погоды. Температуру воды и концентрацию раствора можно постепенно повышать и понижать, что будет способствовать лучшей приспособляемости сосудодвигательных нервов к погодным колебаниям. Есть еще способ прочистки носа жгутом из хлопчатобумажной ткани, пропитанной воском. Один конец вводится в ноздрю и проталкивается к горлу, где берется двумя пальцами и несколько раз осторожно протягивается туда-сюда. Продувать нос с помощью дыхательных упражнений пранаямы рекомендуется после предварительной прочистки его водой или жгутом.

При хроническом тонзиллите и слабом горле применя-

ется полоскание горла теплой подсоленной водой, куда можно добавлять немного соды и йода. Регулярные полоскания в сочетании с упражнениями, действующими на мышцы горла и шеи, особенно поза льва и узел языка, наряду с массажем шеи, оказывают прекрасный лечебный эффект. Есть еще одно специальное упражнение для шеи и горла – "вращение головы" (брахма-мудра). Упражнение выполняется стоя или сидя. Отклоняем голову как можно дальше назад, вперед, вправо, влево и, сильно сжав зубы, задерживаемся в каждом положении 2–3 секунды. При отгибании головы назад смотрим на кончик носа, при наклоне вперед – между бровями, при поворотах фиксируем взгляд в положении крайнего отведения вправо или влево. Упражнение делается от 3 до 6 раз, прибавляя по одному разу в неделю.

Для очищения желудка в случае изжоги или других неприятных ощущений надо научиться выполнять процедуру "вомана дхаути" – искусственно вызываемая рвота. Она делается так: выпить как можно больше теплой подсоленной воды, подойти к ванной, согнувшись вперед, заложить три средних пальца в рот и пощекотать мягкое небо. Это вызовет рвоту, и вода сильным потоком вырвется наружу. Процедуру следует терпеливо продолжать, пока вся вода не будет выброшена. Очищение желудка лучше делать утром, это очень полезно при хроническом гастрите.

Есть еще "способ слона" – искусственно вызываемая рвота без помощи пальцев. Этим приемом начинают пользоваться после овладения предыдущей процедурой и продолжительной практики. Делается это так: выпив подсоленную воду, становятся около ванны с открытым ртом и выполняют дыхание "уджайи", то есть вдох с полужакрытой голосовой щелью, что вызывает сильное опущение диафрагмы, которая давит на желудок. При этом одновременно втягивается верхняя часть живота и желудок оказывается сжатым со всех сторон. Вода фонтаном вырывается наружу. Эта процедура стимулирующе воздействует на селезенку и почки. Если содержимое желудка животного происхождения, то вместо соли в воду добавляют соду для нейтрализации кислоты. Такое упражнение можно делать и не выпивая воду.

Для очищения и стимуляции работы кишечника крия-йога предписывает употреблять следующие гигиенические процедуры.

Ватасара – прочистка кишок воздухом. Для выполне-

ния васары делается 20–30 возможно больших заглатываний воздуха из полости рта. Воздух проходит через желудок и кишечник и постепенно выводится естественным путем, частично усваиваясь тканями. Если при этом делать наули-крию (манипуляции прямыми мышцами живота), то процесс значительно ускоряется, воздух проходит по кишкам, не задерживаясь, активизируя перистальтику и улучшая работу всего пищеварительного тракта.

Варисара – промывание водой. Для выполнения варисары надо выпить 1,5–2 литра теплой воды, предварительно растворив в ней пару ложек английской или карлсбадской соли (хорошо также добавить в раствор 30–60 граммов лимонного сока). Вода проходит через кишечник и выводится естественным путем через 0,5–2 часа. Ускорить прохождение воды можно, делая наули, позу павлина, плуг, согнутую свечу, позу царя рыб, а слабым людям – просто наклоны и приседания. Тогда уже через 5–10 минут человек чувствует необходимость опорожнить кишечник. При многократных повторениях этой процедуры рекомендуется делать ее лишь с помощью теплой воды без соли и лимонного сока. Когда пьют воду, обычно вместе с ней заглатывают и воздух, что содействует лучшему очищению. После освобождения кишечника для удаления остатков соленой воды из желудка можно вызвать искусственную рвоту.

Агнисара – очищение огнем. Процедура выполняется так. Наклонив туловище вперед, упираемся руками в колени и делаем полный выдох. Задерживая дыхание, пока сможем, много раз сильно втягиваем живот и потрм выпячиваем вперед. После отдыха еще несколько раз повторяем процедуру. Рекомендуется сделать животом сотни колебательных движений. Это полезное упражнение для лиц, страдающих пониженной кислотностью, запорами и диспепсией, но при тенденции к повышенной кислотности и язве желудка или кишечника оно строго противопоказано.

Имеются еще традиционные индусские процедуры для гигиены толстых кишок. Они довольно сложны и требуют мастерского владения "наули", чтобы, манипулируя продольными мышцами живота, вводить с помощью особой трубки воздух или воду через анальное отверстие. Описывать эти процедуры детально нет смысла, так как их с успехом может заменить умение пользоваться обычной клизмой. Для стимуляции нервов и внутренних органов брюшной полости считается также полезным массировать иногда анальное отверстие с помощью среднего пальца (лучше пользуясь

наконечником).

Заканчивая краткий обзор наиболее популярных упражнений и гигиенических процедур крия-йоги, хотелось бы еще раз напомнить, что йога — это не способ лечения страждущих, рассчитывающих на легкую, чудодейственную помощь со стороны, и не религия духовного самоутешительства, а трудный и пока еще весьма суровый путь гармоничного развития для здоровых. Тем, кто по собственному или чужому невежеству довел себя уже до серьезных расстройств, не следует идти этим путем, пока они не избавятся от своих недугов. Ни в коем случае нельзя забывать, что при явной гипертонии, грыже и ряде других заболеваний силовые упражнения, связанные с большими напряжениями, противопоказаны: Йога-терапия бывает впрок лишь тому, кто действительно стремится к свету истины и кто может сам себе быть наилучшим врачом.

Таким образом, как метод познания истины и освобождения от неведения, крия-йога воспитывает в человеке всестороннюю культуру чувств и прививает любовь к высшей мудрости. Этот метод позволяет обрести три ценнейших качества. Он вырабатывает правильное, разумное отношение к миру, приводит в норму психофизиологический механизм нашего организма и учит пользоваться самыми надежными, естественными способами лечения, что, вместе взятое, дает не только устойчивое, хорошее здоровье, повышенную сопротивляемость и иммунитет к разным инфекциям, но и открывает возможность дальнейшего развития, направленного на выведение сознания в состояние быстромыслия.

КУЛЬТУРА ТЕЛА – ХАТХА-ЙОГА

*Чтобы гармонично развиваться,
Регулярно надо заниматься.
Совершенствуй разум, психику и тело,
Делай это с душой и умело.*

АВТОР

Хатха-йога – познание истины или освобождение (от неведения) через культуру тела. Как уже упоминалось, слово "йога" означает "единство" – не только в смысле "единения с миром", а и в смысле внутреннего единства телесной структуры человека с его психикой и разумом. Это слово выражает также совокупность методов, способствующих выработке единой, цельной личности и ее всестороннему гармоничному развитию. Слово же "хатха" по происхождению своему символизирует полярности проходящего по нервным путям тока психической энергии, или праны. "Ха" означает положительную (солнечную) полярность, а "тха" – отрицательную (лунную). Целью хатха-йоги является овладение и контроль над праной, что достигается благодаря подчинению тела и дыхания своей воле.

Хатха-йогу называют еще мощной йогой или йогогической физкультурой. Этот метод пользуется самой широкой известностью среди европейцев. Технику хатха-йоги составляют асаны, пранаяма и пратьяхара, или упражнения, в которых используются различные фиксированные положения тела, упражнения с задержкой дыхания и отвлечение, вернее, отключение чувств, через концентрацию внимания на определенной точке. Хатха-йогу обычно делят на элементарную, ставящую своей целью достижение господства над телом, и на высшую, основным назначением которой является овладение психикой. Наиболее популярна элементарная хатха-йога. Лишь успешно освоив ее, приступают к упражнениям высшей хатха-йоги.

Согласно древнему учению йогов, функциональная гармония наших органов и отдельных частей тела находится под контролем единого управляющего центра. Связь между этим центром и органами осуществляется по особым каналам "надам", по которым проходит ток особой психической энергии, называемой индусами праной. Предполагается, что прана имеется повсюду, как в макро-, так и в микрокосмо-

се. Она как бы является той силой, с которой связано развитие вселенной. Осознание наличия в себе этой силы и умение использовать ее и есть знаменитое "пробуждение кундалины" – главная цель йоги. Пробуждение кундалины и приносит свет быстромыслия, дающий возможность познания истины.

Теория йоги учит, что путь к овладению праной лежит через контроль над дыханием. Дыхание позволяет преобразовывать прану воздуха в собственную психическую энергию, способную стимулировать деятельность спинномозговых нервов. Такое стимулирование вызывает состояние самадхи, связанное с повышенным режимом работы всех мозговых центров. Контроль над дыханием устанавливается благодаря упражнениям пранаямы и асанам. Владея своей мускулатурой и управляя с ее помощью различными органами, в первую очередь такими, как сердце и легкие, можно по желанию увеличить свой энергетический потенциал и контролировать интенсивность тока праны.

Йоги считают, что прану можно не только накапливать в своем организме, но при надобности и выводить ее наружу разными путями. Например, ее можно передавать другим через кончики пальцев, излучающие особые волны. Частота и мощность таких волн значительно увеличиваются при ежедневном выполнении асан и дыхательных упражнений и определенном режиме жизни. На этом явлении основаны методы лечения наложением кистей рук, часто использовавшиеся в прошлом для лечения ряда болезней. Кроме того, многие последователи учения йогов убеждены в том, что если применить к интересующему вас человеку самаму (способность отождествления с исследуемым объектом, обретаемую в самадхи), то можно узнать не только его умственное состояние, но и ощутить его функциональные расстройства. Различные феномены телепатии и телекинеза обычно тоже связывают с понятием праны.

Разумеется, далеко не все в теории йогов поддается проверке и объяснению на современном уровне науки. Есть ли действительно психическая энергия? Является ли прана биотоком электрического порядка или имеет иную атомную структуру? А может быть, это просто механизм хорошо организованного гипнотического внушения и самовнушения настолько сильно влияет на организм человека, что помогает ему работать совсем в иных режимах и находится в казальсь бы немислимых для жизни условиях? Но как и благодаря чему действует такой механизм? Все эти и многие

другие вопросы ждут еще исследований и наверняка приведут в будущем к новым открытиям.

Даже если полностью исключить все неподдающееся проверке и касаться лишь достоверно установленных и многократно наблюдаемых фактов, официально засвидетельствованных авторитетными лицами, то невозможно усомниться в большой ценности для современной человеческой культуры и для жизни людей поистине чудесной практики йогизма. Достаточно упомянуть способность йогов целиком отключаться от чувства боли, останавливать волевым усилием кровотечение, сжимая периферические кровеносные сосуды, а их умение без особого вреда для себя обходиться длительное время крайне малым количеством воды и пищи, не говоря уж о возможностях сутками лежать на острых гвоздях в замурованных склепах и по нескольку часов находиться в герметически закупоренных, залитых водой кабинах!

Конечно, никаких мистических тайн тут нет, зато есть убедительное доказательство всевластия мозга и психики над организмом с его огромными резервами. И хатха-йога учит управлять этими резервами. Она позволяет человеку расширить его природные владения и стать хозяином там, где он был жалким слугой. Упражнения хатхи-йоги не только правильно формируют тело и придают ему идеальный внешний вид, они благотворно влияют и на внутренние органы, значительно повышая их жизнестойкость. Даже минимальный комплекс асан, при регулярных занятиях по 10–15 минут в день, дает возможность поддерживать тело в прекрасной форме и помогает избегать множества болезней.

Природа одарила нас исключительно крепким, совершенным телом. По учению йогов человек способен жить двести лет и больше. Тот, кто смолоду овладевает хатха-йогой и постоянно стремится совершенствовать разум, и в сто лет будет молод, как сорокалетний, не имея седых волос и не ведая никаких болезней. Йог превыше всего ценит познание, он всем сердцем любит мир и не жалеет времени и сил для сохранения тела и психики в хорошем состоянии. Ведь без этого невозможна настоящая, достойная мыслящего существа жизнь. Хатха-йог превосходно понимает вред разнообразных излишеств, с которыми на каждом шагу приходится сталкиваться человеку благодаря однобокому развитию современной цивилизации, и лишь тогда позволяет их себе, когда его вынуждает необходимость и когда он знает, как

избавиться от неприятных последствий. Несмотря на воздержанность в питании, он не бывает ни полным, ни худым. Едой ему служит главным образом свежая растительная невареная пища. Иногда он может испытать радость от вина и изысканных блюд, но его нисколько не беспокоит их отсутствие.

Заботу о здоровье йог считает делом важным и не доверяет его посторонним, становясь сам себе наилучшим врачом. Понимая, что здесь нужны собственные знания, усилия, воля, он не ленится изучать свой организм. Лишь в случае физических травм, требующих опыта хирурга, он обращается к медикам. О действии же лекарств можно прочесть и в справочниках, но большая часть их, леча одно, вредит другому. Закалка тела и психики куда лучше поможет и от перенапряжения, и от инфекций. Живя в городе, где не только вода и пища, но и воздух быстро загрязняют организм, хатха-йог тщательно следит за чистотой тела и регулярно проводит очищение внутренних органов, используя для этого всевозможные средства, такие, как бег по выходным дням в зеленой зоне, турпоходы и в первую очередь дозированное голодание, без чего неизбежен преждевременный износ перегруженных работой нервной системы, сердца, легких, почек и печени.

Обладая огромной властью над собой, йог искусно воздействует на состояние своего сознания. Его уравновешенный характер является следствием влияния тела на психику и разум. Если гнев, страх, желания ускоряют ритм дыхания, он силой воли приводит его в нормальное состояние, чтобы овладеть своими чувствами. Поэтому в самых сложных жизненных положениях хатха-йог не теряет присутствия духа и умеет мгновенно принять нужное решение, не перенапрягая нервную систему вредными для здоровья колебаниями. Постоянно хранимый и умело пополняемый запас психической энергии позволяет его мозгу всегда быть в отличной форме и прийти ему на помощь в критических ситуациях, неизбежных в жизни, где случайности столь же закономерны, как и логически прослеживаемые звенья необходимости.

Теория йоги предлагает своим последователям четко разработанную систему понятий и положений, которые безотносительно к их реальному существованию и научной доказуемости дают возможность достигать тех великолепных практических результатов, в истинности которых сомневаться не приходится. Эти понятия и лежат в основе зна-

менитой техники хатха-йоги. По учению ряда йогов, в человеке действует два вида тока, или флюида: один, присущий вибрациям тела, называется флюидом, другой же зависит только от воли и называется психоментальным. Под вибрацией тела подразумевается ритм жизни тела.

Первые усилия ученика хатха-йога должны быть направлены на приобретение устойчивого физического, а затем и дыхательного ритмов. Это достигается благодаря осознанию своих физических действий и управлению рефлексам. В результате совпадения физического и дыхательного ритмов устанавливается гармония между физическим и ментальными началами. Такое равновесие является результатом регулярных упражнений в асанах и пранаяме. Выполнение асан позволяет подчинить нашей воле и деятельности чакр. Асаны рассматриваются тут как ключи, позволяющие открывать чакры (накопители "праны" — центры тонкой космической энергии).

Йоги представляют себе чакры в виде кругов с определенным количеством исходящих из центра лучей, называемых цветами лотоса за сходство с этим цветком. По их учению, кроме физического тела, человек имеет еще тело психическое и тело ментальное, составляющие так называемый организм души. У тех, кто занимается асанами, пранаямой и упражнениями, происходят известные изменения в организме души, что наблюдают ясновидящие. Такой организм можно сравнить со светящимся облаком, как бы обволакивающим физическое тело. В нем бывают видимы порывы чувственных страстей и умственных состояний, каждое из которых имеет свои цвета и формы. Например, чистая, благородная мысль ощущается как красновато-фиолетовое излучение или фиолетовая фигура с определенными очертаниями; чувственное вожделение выражается темно-красным излучением и т. п.

Чем дальше продвигается йог в своем развитии, тем правильнее складывается организм его души. У человека с неразвитой душевной жизнью он смутен и не расчленен. Но и в этом организме ясновидящий различает определенные органы, расположенные вблизи следующих частей тела: между глаз, у гортани, в области сердца, у подложечной впадины, в области живота и крестца. Это чакры или цветы лотоса. С названием чакр и анатомическим их расположением мы знакомились, когда говорили о пранаяме в главе "Восемь ступеней йоги". Теперь познакомимся с представлениями индусов о работе чакр и с их символикой, которые позволяют

(пусть даже лишь через механизм развитого воображения и самовнушения) добиваться многих феноментальных результатов.

Считается, что чакры состоят из определенного количества спиц или лепестков лотоса и каждый лепесток связан с особым качеством психики или разума человека. Имеется подробное описание конкретного значения всех лепестков. Зная их, с помощью воображения и самовнушения можно улучшить их работу. Чакры представляют из себя как бы вращающиеся колеса. Они символически обозначены санскритскими буквами. Произнесение соответствующих слов или напевных стихов, называемых мантрами, активизирует деятельность чакр. Санскритская буква, изображенная в центре круга, является корнем мантры.

Каждая чакра окрашена, что обозначает влияние данного цвета на определенную чакру. У неразвитого человека цветы лотоса имеют темную окраску, они неподвижны и спокойны. С развитием астральных, духовных органов лепестки светлеют и начинают вращаться. Только тогда и могут проявляться способности сверхчувственных восприятий. У ясновидящих лотосы сияющих цветовых оттенков пребывают в постоянном движении. Графически изображая чакру, в центре цветного круга обычно рисуют бога и богиню, покровительствующих этой чакре, а также животное, символизирующее качество силы, которой эта чакра управляет. Как уже говорилось, у человека имеется семь основных чакр.

Кроме чакр, являющихся местами накопления праны, теория йоги дает детальное описание путей, по которым прана подходит и исходит от них. Согласно индуским школам, тонкое тело организма души сплетено из сетки "лучистых энергий", из "трубочек тонкой силы", представляющих собой аналогию с артериальной и венозной системами физического тела. Сообщается даже количество этих трубочек, называемых нади. Каждая из 101 первичной нади делится на сто, что дает 10 100 больших ветвей, каждая из них подразделяется на 7200 элементарных веточек, что в совокупности дает 727 200 000 нади.

Основных нади 14, среди них три главные: это сушумна, ида и пингала. Три основных нади исходят из муладхары. Сушумна поднимается прямо к сахасраре, непосредственно следуя по спинному мозгу и проникая в головной. А ида и пингала направляются от муладхары к аджне, образуя двойную спираль вокруг позвоночника. Ида отходит с левой

стороны этого столба и поднимается вверх, образуя левую спираль, а пингала отходит с правой стороны и поднимается вверх, образуя правую спираль. Полярность праны, текущей по иде, отрицательная. В пингале циркулирует положительная прана. Вход отрицательной праны осуществляется через левую ноздрю, а положительной – через правую.

Эти нади, и особенно сушумна, играют большую роль в технике йоги. Считается, что ход пранических токов зависит от чистоты нади, а чистота поддерживается пранаямой. Кроме того, циркуляция в нади изменяется в зависимости от космических и атмосферных условий, от сезона года, от фаз луны и, наконец, от времени дня и ночи, когда каждая чакра проходит через состояние повышенной чувствительности. Изучив структуру и символику чакр, зная, как функционирует ток праны по нади и какие асаны стимулируют работу чакр, хатха-йог систематическими физкультурными и медитационными упражнениями сознательно формирует все лучи своих лотосов, что открывает перед ним мир новых восприятий и приводит его к быстрой мысли, способствующему познанию истины.

Впрочем, все связанное с теорией праны и деятельностью невидимых простым зрением духовных органов может рассматриваться и как метод организованного самовнушения, направленный на развитие творческого воображения, позволяющего использовать механизмы подсознания и скрытые природные резервы нашего организма. Поэтому, не касаясь более детально способов и средств достижения цели высшей хатха-йоги, состоящей в овладении психикой, остановимся подробнее на вопросах культуры тела, работа с которым носит сугубо практический характер. Такая работа дает конкретные реальные всходы, ощутимые для здоровья и наглядные даже для глаз непосвященных.

Как уже упоминалось, основу техники хатха-йоги составляют связанные воедино асаны, пранаяма и пратъяхара. Однако без учета требований, предъявляемых первыми подготовительными ступенями, то есть ямой (воздержанием) и ниямой (соблюдением правил-обетов), заниматься йогическими упражнениями бесполезно, да и небезопасно. При отсутствии опытного гуру (учителя) необходимо хорошо знать самому и хранить в памяти все главные моменты, от которых зависит успех занятий.

Прежде всего надо иметь правильное общее представление о целях и средствах йоги. Не мешает сразу же познакомиться с основными путями и методами йоги, чтобы умело

пользоваться ими в зависимости от объективных условий, от природных данных, черт характера и уже сложившихся наклонностей. Желающий заниматься по системе хатха-йоги должен понимать, что одни физические упражнения не дадут положительного результата, если при этом не вести правильный психический и умственный образ жизни. Наряду с освоением первых же йогических асан нужно учиться не раздражаться попусту и не думать о плохом, потому что от таких дум и нервных расстройств плохого в жизни меньше не станет. И наоборот, если стараться думать больше о хорошем и настраиваться на его поиск, то хорошего станет действительно больше, во всяком случае в жизни думающего и стремящегося к нему.

Поэтому каждый раз, приступая к упражнениям, начинающий должен найти в себе силы отбросить все негативные мысли, эмоции и проникнуться радостным мироощущением и уверенностью в пользе своих занятий. Занятия следует проводить в чистом, проветренном, безопасном месте, на мягком коврике или подстилке, покрытой полотном. Практиковать упражнения можно только натощак, через несколько часов после приема пищи. Лучше всего заниматься регулярно по утрам. Перед занятиями надо очистить желудок. Если есть возможность — принять душ и сделать общий самомассаж. После занятий принимать ванну или душ не обязательно, потому что, в отличие от простой динамической физзарядки, йогические упражнения не связаны с потением и перегрузками.

Пища должна быть легкой, ни горячей, ни холодной, хорошо усваиваемой, не вызывающей запоров и желудочных расстройств. Правильному питанию во многом способствует умеренность в еде и разнообразие растительной сырой пищи, которая при варке теряет витамины и минеральные соли. Большое значение имеет и тщательное пережевывание пищи, что стимулирует и сохранность зубов, и работу всех желез, выделяющих желудочные соки, и оказывает благотворное массирующее влияние на носоглотку и другие органы головы. В случае употребления мяса, рыбы, сдобных мучных изделий и сладостей надо уметь пользоваться водой, способствующей переработке тяжело усваиваемых блюд и своевременному выводу отходов из организма. С этой целью утром выпивают пару стаканов не очень горячей воды. Пить надо мелкими глотками, не обжигаясь, с мыслями о приятном.

Успех занятий во многом зависит от четко организован-

ного, размеренного режима дня. Ложиться спать и вставать надо в одно время. Лучшее время для сна естественное – с десяти вечера до шести утра. Большие физические и психические нагрузки следует умело чередовать с периодами менее интенсивной деятельности, отдыха и полного расслабления. При этом очень помогает сохранение во всех случаях жизни правильного, ритмичного дыхания. Дышать надо только носом. Полезно регулярно закаливать тело, приучая его к смене температур, для чего летом ходят по возможности босыми, принимая душ, меняют температуру воды и хотя бы немного в течение дня ходят обнаженными.

Упражнения надо делать спокойно, сосредоточенно, без перенапряжения и обязательно с удовольствием. Рекомендуется заканчивать каждую асану полным выходом и максимальным расслаблением всей мускулатуры. Осваивая упражнения, не следует торопиться, лучше их делать меньше, но качественней. Почувствовав усталость, надо лечь в позу полного расслабления и отдохнуть. После вынужденного перерыва или болезни следует приступать к занятиям с осторожностью, постепенно увеличивая нагрузку. Вечерним занятиям способствует большая гибкость суставов, разработавшихся за день. Однако по утрам в городах более чистый воздух.

Итак, занимаясь по системе хатха-йоги, надо помнить о триединстве нашей структуры и понимать, что любая работа с телом должна быть тесно связана с работой сознания. Их влияние взаимно. Физическим упражнениям должен всегда сопутствовать психологический настрой, и психическая тренировка должна превалировать над физической. Вот почему яма и нияма как психологические упражнения стоят в йоге на первом месте. Яма – норма поведения – требует: воздержанности, безвредности, правдивости, нестяжательства. Нияма – соблюдение обетов – способствует физическому и нравственному очищению. Она связана с чувством удовлетворенности и любовью к познанию.

Йога, будучи интегральным методом, приучает серьезно упражняться не только в физкультурных позах, она предполагает и серьезную работу с медитативными позами, которые помогают управлять обменом веществ и поддерживать в превосходном состоянии нервную и эндокринную системы. Медитация и концентрация, проводимые регулярно и в течение длительного времени, позволяют выполнять требования, необходимые для состояния дхарана, дхьяна и самадхи, когда проявляется действие кундалини. Таким

образом, физический и духовный культуризм, объединенные в гармоническое целое, дают человеку здоровье, долголетие и высокоэффективную трудоспособность.

КУЛЬТУРА ТРУДА – КАРМА-ЙОГА

Знание законов жизни несравненно важнее многих других знаний, а знание, прямо ведущее нас к самосовершенствованию и самосохранению, есть знание первейшей важности.

СПЕНСЕР

Карма-йога – единение с истиной через активные действия и любовь к труду. Это наиболее широко распространенный путь познания, которым на определенной стадии развития практически движутся все. Разумеется, лишь полное осознание целей и средств этого метода выводит в конечном итоге карма-йога на ступень, позволяющую постигать суть вещей. Знающий закон кармы, может влиять на свое будущее при помощи действий в настоящем.

Проекция общего миропонимания на область морали и нравственности как неотъемлемых и важных сторон истинного знания имеет для жизни и поведения человека, и особенно для роста его сознания, первостепенное значение. Именно поэтому индусское учение о карме, подобно учению о судьбе у древних греков или учению о тао у китайцев, как позже и учение о божественном разуме у христиан, является не чем иным, как формой утверждения основного закона причинно-следственной связи, выражающего собой природу реальности. Этому закону подчиняется все сущее, все живое.

Закон кармы утверждает, что нет ничего случайного в моральном мире. Плохие семена неизбежно принесут плохой урожай, и наоборот. Воспоминания являются в нашей жизни тем психологическим фактором, против которого бесцельно время. До тех пор, пока в своей деятельности мы преследуем личные, эгоистические интересы, мы подвергаемся закону связанности. Человек как бы связывает себя самим собой. И лишь выполняя работу бескорыстно, мы можем получать наслаждение от самого процесса творчества и чувствовать себя свободными. Таким образом, карма –

это действие, посредством которого безличное становится личным.

Встать на безличную, космическую точку зрения — значит слиться с породившей тебя природой, достичь идеального состояния. Единство вселенной — объективная реальность, и наше поведение должно считаться с этим основным принципом бытия. Проблемы морали имеют смысл лишь в мире человеческого общества. Правильное поведение — это действия, помогающие нам вступить в дружеское, гармоническое общение с себе подобными и с остальным миром. Если люди начинают рассматривать себя как членов единого организма и жить общими интересами, они обретают качества, свойственные этому общему единству. А так как миру присущи вечность и бесконечность, то они как бы снимают с себя бремя ограничивающих принципов и приобщаются к свободному потоку непрерывного становления и развития.

Поэтому добром оказывается то, что способствует личному и общественному развитию, которые теснейшим образом связаны друг с другом, а злом все то, что препятствует этому. Йога требует не отказа от действия, а активной деятельности, но такой деятельности, которая связана с бескорыстием, с самоотречением, с устремленностью к высоким идеалам общего блага, красоты и справедливости. Отличительной чертой карма-йога является способность к труду, к борьбе. При этом особое значение обретает умение постоянно контролировать свои чувства. Страх, гнев, алчность несовместимы с добрыми деяниями. Лучше уж вообще не действовать, чем действовать под влиянием дурных побуждений.

Плохие деяния и неведение являются, по учению йогов, главными источниками существующего в человеческом мире зла. Они в первую очередь препятствуют успеху нашего гармоничного развития. Поэтому надо уметь не подавлять страсти, от которых во многом зависит любая целеустремленная деятельность, а очищать нашу телесную, психическую и умственную природу от грязных, недостойных разумного существа побуждений. Тогда найдет удовлетворение наша духовная природа, и мы будем объаты не мелочным себялюбием, связанным с животными инстинктами, а благородной страстью, ведущей нас по пути добрых дел. Именно на этом пути, на пути бескорыстного служения миру и человечеству, можно обрести духовное освобождение, то есть ощущение свободного полета и блаженной несвязаннос-

ти, позволяющее уму и чувствам пребывать в состоянии высочайшего подъема.

Ставить себя выше породившей нас природы может только несовершенное сознание, скованное еще узами полуживотной недоразвитости. Поэтому первейшая задача человека — освобождение от связывающих его пут несовершенства. Только в борьбе за такое освобождение выковываются воля к добру и устремленность к свету истины. Трудные условия жизни не всегда препятствуют духовному развитию индивида и общества в целом. История общественного развития и судьба многих людей, оставивших след в этой истории, являются тому ярчайшим примером. Борьба — закон существования. Страдания и жертвы, пробуждая жажду прогресса, могут быть причиной и побудительным мотивом духовной эволюции.

Очень часто как раз накал борьбы приносит ощущение наиболее интенсивной, полноценной жизни. Дисциплина страдания воспитывает дух, делаю его более стойким, способным к сопротивлению. Ведь чем труднее достижение цели, чем тяжелее продвигаться вперед, тем выше радость победы и заметнее каждый шаг на пути к ней. Упорство сопротивления увеличивает силу, закаляет волю, выявляет все лучшие качества и, таким образом, способствует быстрейшему духовному росту.

В отличие от остальных детей природы, доступных нашему наблюдению, человек обладает свойством не только влиять на окружающий мир, но и видоизменять в какой-то мере свою собственную природу. Путем сознательной, систематической деятельности он может развивать свои чувства, интеллект и существенным образом переделывать свой характер. Жизнь человека не определяется чисто внешними, не зависящими от него обстоятельствами. Посредством тренировки и специально разработанных упражнений он обретает способность сдерживать при необходимости естественные импульсы и управлять ими.

Вот почему человек оказывается могущественнее своей кармы. Его жизнь может быть чем-то большим, чем простая последовательность механически обусловленных состояний. Человеческий разум и чувства, составляющие его духовную основу, могут брать под контроль естественно-механическую часть собственной природы и формировать новую способность восприятия, новые стремления и желания, более соответствующие его высокой духовной сущности и менее зависимые от первичных животных рефлексов и инстинктов.

Иначе говоря, его собственные идеи могут преобразовывать его телесную, умственную и психическую структуры. Таким образом, чем больше утверждаем мы силу нашего сознания, чем больше развиваем свои духовные возможности, тем менее зависим от кармы.

Мы не можем полностью избежать последствий своих поступков, порожденных требованиями природы, но мы можем контролировать свои духовные запросы и тенденции. Посредством самодисциплины можно укреплять хорошие побуждения и ослаблять дурные. Карма – это верховный закон, выражающий природу реальности. Она делает невозможным произвольное вмешательство в моральную эволюцию. Поэтому тому, кто сам вредит себе, никто не может помочь. Даже боги были бы здесь бессильны, если бы они и существовали.

Доктрина кармы – одна из самых ценных для жизни человека теорий. Она учит мужественно встречать и стойко переносить любые беды. Ибо прошлое, породившее их, не в нашей власти. Зато в нашей власти ковать собственное будущее и изменять его к лучшему. Такая теория мобилизует людей на поиск добра и справедливости, заставляет их бороться со своими пороками и побуждает ценить духовные достоинства, которые не зависят от мирских удач или неудач, от положения в обществе, от званий, богатства или национальных различий.

В теории кармы, делающей упор на индивидуальную ответственность каждого за свое будущее, получила свое развитие и оправдание философия становления. Настоящее рассматривается здесь не как нечто стабильное, а как мобильный переход прошлого в будущее. Человеческая жизнь является как бы временным звеном в длинной цепи причин и следствий, где нет ни одного звена, не зависящего от остальных. Нет неподвижного вечного "я", а есть постоянно развивающееся сознание в ряде последовательно связанных состояний.

Вращающееся колесо Будды – символ ряда жизней, определяемых действием закона кармы. Образование нового неизбежно вызывает распад старого, рождение и развитие одного обязательно приводит к смерти и отмиранию другого. И наоборот, сама смерть старого порождает условия, необходимые для жизни чего-то нового. С этой точки зрения и рождение, и смерть представляют собой жизненные изменения, которые мы лишь называем по-разному. По учению Будды, все, чем мы являемся, – результат того, о чем

мы думали. Так что только через собственные мысли и дела в непосредственном настоящем мы реализуем будущее и в конечном итоге всегда получаем то, чего заслуживаем.

Путь познания карма-йога лежит через искусство в делах, через размышления, связанные со свободным процессом творчества. Высшим видом деятельности считаются при этом любые виды труда, к которым лежит душа. Работа становится как бы выражением духовной потребности, внутренней необходимостью. Благодаря ей происходит гармоничное развитие тела, психики, разума. Триединая сущность нашего организма находит в таком увлеченном и бескорыстном действии наиболее благоприятные условия для духовного роста. Сам труд оказывает на нас благотворное влияние, преобразуя нашу волю и давая знания, позволяющие по-новому смотреть на мир и различать в нем истину.

Главное, чтобы всякое действие совершалось из чистых побуждений. Из мыслей должна быть изгнана малейшая тень эгоизма, желания одобрения или сочувствия, не говоря уж о материальных вознаграждениях. Даже пристрастие к особым формам деятельности свидетельствует, по сути, о недостаточной развитости индивида. Совершенный йог не делает различия из дел и любую работу совершает с величайшей любовью и полным самозабвением. Разумеется, если он считает эту работу полезной и необходимой.

Йога учит тому, как прийти к хорошей карме. Она показывает, что себялюбивый эгоист, считающий себя вершиной мироздания и ищущий на деле лишь чувственных удовольствий, никогда ни в чем не сможет найти удовлетворения, как бы от ни обманывался, гоняясь за призрачными миражами. По сути, он — несчастнейший из людей. Ибо все, что он обретает, тотчас превращается в прах. Такому человеку чужды интересы ближних, общества, человечества. Он не хочет знать мировых законов и считаться с объективной реальностью. Замыкаясь в тесном круге своих мелочных интересов, он не хочет быть сознательным деятельным участником в бушующей вокруг мировой жизни, и жизнь выплевывает его за ненадобностью, исключая из сферы своего вечного развития.

По понятиям йогов, карма — это не судьба, а условия, влияющие на людей. Их природа зависит от наследственности, воспитания и окружающей обстановки. Но есть у человека и сознание, позволяющее ему обуздывать собственную природу и не подчиняться страстям. Связывая свою деятель-

ность с разумом, он может целеустремленно развивать интеллект, почти целиком отказавшись от бессознательной животной жизни. Таким образом, карма-йога является системой саморазвития посредством труда. Труд и действия должны находить здесь свое завершение в истинном знании. А истинное знание ведет к освобождению.

Конечная цель йоги – полное преобразование сущности нашей природы. Карма не имеет смысла, если человек не верит в эффективность своей деятельности. История всякого мыслящего существа, способного к самопознанию, – это творческая эволюция. Наша индивидуальность обусловлена кармой, однако тенденции, с которыми мы тесно связаны, могут быть преодолены силой сознания. Сознание же растет и развивается по мере нашего обогащения опытом и знанием. Разуму присуще стремление к свободе. Но в жизни достижима лишь относительная свобода, и, по сути, ею является чувство меры, дающее возможность брать большее, теряя меньшее.

Средством достижения такой свободы служат только истинное знание, духовная проницательность. Карма имеет ценность как ступень подготовки. Если мы не разделяемся с желаниями, из которых возникает карма, мы не достигнем освобождения. Желания ведут к авидье (отсутствию истинного знания), и только истинное знание, уничтожая авидью, может вырвать нас из когтей кармы. Платон: "Войти в сонм богов тому, кто не посвящал себя занятиям философией и не отошел чистым, невозможно; это доступно только любителю знания". И здесь имеет значение не столько внешнее поведение, сколько внутренняя жизнь.

Поток наших мыслей может идти в двух направлениях. Он может способствовать добру, то есть свободе и знанию, а может порождаться водоворотом существования и опускаться до неразличения. Поэтому кармические действия подразделяются на четыре типа. Первые – черные (это безнравственные дела, злые разговоры, безверие и т. д.), вторые – белые (добродетельные действия, связанные с мудростью, верой...). И белыми и черными являются те действия, которые не свободны от элементов добра и зла. Они относятся к третьему типу. Не белыми и не черными являются действия тех, которые отреклись от всего (не ищут для себя ничего) – это высший тип.

По учению йогов, свобода несовместима с присутствием желания. Через желания проявляется наше "эго", побуждающее нас к действию. От выполнения действия ожидают

обычно одного из следующих результатов: приобретение материальных или духовных ценностей, создание новых вещей, творений, изменения состояния, посвящение. Но эгоистическая деятельность несовместима с мудростью, лишенной эгоизма. Врагом души, то есть разума и психики, является не тело, без которого они не существуют, и не окружающий нас бренный мир, а наша чрезмерная зависимость от них и постоянное чувство этой зависимости.

Надо стремиться не к уходу от мира, а к уходу от своего эгоизма. Если для этого требуются одиночество и уединенная жизнь, то они могут рекомендоваться как средства, ведущие к цели. Тот же, кто полностью освободился от эгоизма, волен взять на себя решение любых задач мира. Совершенный человек может жить в миру и действовать в нем наилучшим образом, и никакая грязь не пристанет к нему, потому что он знает мировые законы и всегда согласует с ними свои действия. Поняв закон единства, он живет и умирает не ради себя, а ради человечества, ради более высоких и общих форм, в которых проявляется мировое сознание, вечно развивающееся и прогрессирующее.

Зная закон кармы, закон причин и следствий, связывающий мир множественности в единое целое, карма-йог создает "климат" своей будущей жизни при помощи действий в настоящем. Установив господство над мыслью, дисциплину над словом, контроль над своими поступками, он создает вокруг себя благоприятное окружение и служит примером другим. Приучая себя к добрым деяниям, человек становится источником доброты и чистых помыслов. И сам он первый пользуется благотворными результатами своей бескорыстной деятельности, потому что именно такая деятельность лучше всего способствует духовному развитию.

Итак, карма-йога есть метод освобождения от невежества путем труда. Карма-йога утверждает, что мы ответственны за то, кем мы являемся, и способны сделать себя тем, кем хотим быть. Самым большим злом в человеке карма-йога считает равнодушие к своей судьбе, к судьбе своей семьи, своего народа; она критикует пассивно-созерцательное отношение к жизни и отказ от активной деятельности. Она напоминает людям, что все, что они делают, они делают для себя, а не для природы, которая не нуждается в их помощи. Природа существовала до нас и будет существовать после нас, у нее своя карма, и нечего ломать голову себе, как бы ее облагодетельствовать.

Карма-йога учит находить радость в самом труде, а не в плодах его. Не требуем же мы от своих детей чего-либо взамен того, что мы им даем. Так и в отношении других людей, общества, человечества мы не должны ожидать награды за свой труд. Потому что всякое наше дело, любой поступок приносят одновременно пользу и вред. И тот, кто в хорошем способен распознать дурное, а в дурном хорошее, познает тайну труда, он поймет, что добро и зло, счастье и несчастье, жизнь и смерть неотделимы друг от друга. Однако каждое дело влияет на наш характер, и в этом смысле мы представляем из себя то, что делаем и как делаем.

В карма-йогу — науку о труде — входят также знания отношений между мыслью и словом, то есть знание великой силы мысли, выраженной словами. Это учение не отрицает значения мифологии и обрядности, позволяющих низводить самую сложную философию до общего понимания, доступного всем. Поэтому карма-йога пронизана идеей единства мира, символически представленного в виде Брахмана. Она учит, что путь к познанию этого единства лежит через развивающий нас труд, через деятельность и борьбу, которые собственно и составляют содержание и смысл нашего земного существования.

Для людей, считающих, что труд создал человека, карма-йога — наиболее естественный и всеобщий метод познания истины. Этот метод теснейшим образом связан с другим видом йоги, являющимся его логическим следствием и завершающим звеном. Путь карма-йоги приводит к джнана, а джнана дает возможность понимать внешний и внутренний миры и проникать в суть вещей. Она учит владеть собой и позволяет достичь чувства освобождения, состояния блаженного гармоничного бытия, благодаря чему самым полным образом раскрываются богатейшие природные свойства нашего сознания, способного вмещать и отражать весь безграничный мир.

ПУТЬ ЗНАНИЯ – ДЖНАНА-ЙОГА

*...Мы мало видим, знаем, а счастье
только знающим дано.*

ИВАН БУНИН

Джнана-йога, или йога истинного знания, ставит своей целью выведение познающего разума из сферы ограниченных точек зрения и односторонних взглядов к подлинному пониманию целостного мира и главных законов вселенной. Пока мы принимаем частные истины за общие, мы неизбежно совершаем ошибки и пребываем в духовной слепоте, не будучи в состоянии замечать настоящее бытие под покровом непрерывного и бесконечного становления.

В отличие от виджняны, интеллектуального постижения частностей, джнана есть полное и ясное осознание общей основы всего сущего, его единства и связей. Виджняна и джнана – две стороны единого процесса познания. Лишь в этом единстве возможно плодотворное познание истины. Для ее прозрения надо, по учению йогов, уметь рассматривать вещи под особым углом зрения, необходимо воспитать и развить в себе способность глубокого различения.

Надо научиться контролировать и изменять при необходимости состояние своей души, то есть ума и психики, сосредоточиваясь на более высокой реальности. Когда человек видит умом и сердцем, что все живое имеет общий источник и связано с окружающим миром, чувство индивидуального "я" теряет над ним свою власть. Тогда он освобождается от неведения. Йога является такой системой самовоспитания, которая обеспечивает духовное развитие и помогает нам возвыситься над нашей неустойчивой, постоянно изменяющейся индивидуальностью. Она вводит нас в состояние, позволяющее спокойно созерцать всегда сложный и противоречивый мир.

Йогическая дисциплина дает возможность разбираться в самых запутанных отношениях и замечать скрытую от поверхностного взора игру мировых сил.

Этапами такой дисциплины являются:

1) Очищение ума, тела и психики от всего, что мешает сосредоточиваться.

2) Сосредоточение на объекте исследования, с отключением чувств.

3) Достижение реального знания или полного понимания отдельных вещей в их подлинных связях с единой всеобщей истиной.

Когда ум очищен и эгоизм, вовлекающий нас в круг мелочных интересов, уничтожен, индивид теряет свою индивидуальную ограниченность и может сливаться с высшим единым, что проявляется в непосредственном видении или духовном переживании, называемом джнаной. Если способностью интеллектуального постижения частностей человек обладает с раннего детского возраста, то целостное восприятие мира бывает доступно ему только на определенной, достаточно высокой ступени развития в зрелые годы. Хотя достичь такого восприятия потенциально может каждый, практически пользоваться им удастся пока очень немногим. Последнее связано с относительно низкой еще степенью общественного развития и конкретными условиями бытия, в которых оказывается личность.

В этом смысле можно говорить о предопределенности индивидуальной судьбы, где карма представляет собой действие, его причину и результат. В реальной жизни не существует ни беспричинного действия, ни действия без результата. Как прошлое, настоящее и будущее сливаются в единое целое, так соединены между собой наши желания, знания и действия. Каковы желания человека, такова и его мысль. Какова мысль, таковы и действия. "У кого есть желание, тот своим трудом продвигается к цели, на которой утвердился его разум. Каково качество мышления, таковым становится и мыслитель".

Таким образом, когда действие совершается, то тем самым производится и результат его. Дело вовсе не в вознаграждении или наказании, исходящих откуда-то сверху, от кого-то другого. Человек испытывает радость и счастье как последствия своих добрых дел, тогда как несчастья и горести являются последствиями дурных. Однако следует иметь в виду, что даже добрые дела, если они делаются ради их плодов, не приводят к освобождению — конечной цели йогии. Тот, кто помышляет о вознаграждении, получает благо в виде этого вознаграждения. Освобождение же достигается только разрушением стремления к отдельной жизни и реализацией единства с общим. Поэтому все добрые дела и сопутствующие им действия должны быть без мысли о себе.

Известно, что все живое стремится к счастью, к наслаждению жизнью. Формы наслаждения бывают разные по длительности и качеству. В силу кармических причин, форми-

рующих склонности человека, его характер и темперамент, каждый жаждет тех видов наслаждения, которые соответствуют стадии его эволюции. Никто не может отречься от непознанного и отказаться от удовольствий, которыми еще не наслаждался. Лишь познав низшие формы наслаждений и на собственном опыте убедившись в их непродолжительности и пустоте, люди постепенно мудреют и начинают искать иного, более возвышенного и прочного счастья.

Когда же зрелая мудрость, обретенная в результате долгих интеллектуальных поисков и пережитого опыта, кладет конец низменным, чувственным желаниям, рвутся узы, привязывающие нас к колесу обыденной жизни, и мы начинаем целеустремленно идти по пути самосовершенствования. Достичь освобождения, по учению йоги, — значит добиться полной независимости от низменных форм бытия и связанных с ними устремлений, это значит достичь такого состояния, которое позволяет жить без помех полнокровной творческой жизнью и высокими духовными интересами.

Духовное развитие предполагает, конечно, наличие известного материального обеспечения, без чего невозможна никакая жизнь вообще. В связи с этим разум, обладающий способностью самопознания и критического осмысления действительности, должен считаться с имеющимися возможностями в условиях реальной среды, где осуществляется его деятельность. Поэтому в древней Индии считалось, что для достижения совершенства каждый должен пройти четыре стадии ашрама. То есть сперва надо быть учеником, потом главой семьи, затем отшельником, и тогда лишь можно стать аскетом совершенным.

На первой стадии, проходя ученичество, люди знакомились с принятыми в обществе правилами поведения и узнавали законы, выработанные прошлыми поколениями. Именно в этот период, наиболее благоприятный для усвоения знаний, обретались убеждения, позволяющие успешно развиваться в дальнейшем. На второй стадии, став главой семьи, люди обеспечивали материальную основу существования своего рода. Тут они на опыте постигали требования морального порядка и передавали обретенные знания подрастающей смене.

Только пройдя эту стадию и до конца выполнив нравственный долг по отношению к детям и обществу, человек мог серьезно заняться самосовершенствованием. С этой целью он удалялся обычно в лес, в естественный университет, где ему никто не мешал предаваться размышлениям.

Умело используя дары природы, питаясь исключительно растительной пищей и довольствуясь немногим, такие отшельники-философы внимательно изучали себя, мир и начинали лучше понимать окружающее. Некоторые из них благодаря сосредоточенной работе сознания достигали порой изумительных результатов в своем духовном развитии. Они становились настоящими мудрецами. Их называли тогда аскетами. Аскеты оставались жить в лесу или возвращались в мир служить людям своими знаниями.

Так что еще в глубокой древности мыслители Индии указывали на необходимость жить в согласии с окружающей природой и ее законами. Они учили, что лишь активное участие в общественной жизни и последовательное постижение ее сторон ведет к знанию, которое дает освобождение. Нравственная ступень — первая на пути совершенствования. Путь развития заключается в заимствовании из прошлого всего лучшего и дополнении его чем-то новым, своим, нужным сегодня.

По сути дела, они ставили и решали основной вопрос бытия. Для чего мы существуем? В чем заключается главная задача и цель нашей жизни? На этот вопрос они отвечали с исчерпывающей полнотой. Как мыслящие существа, рассуждали они, мы живем для знания. Для высшего наслаждения открытием неведомого. Единственной достойной целью нашего бытия является дельнейшее, бесконечное развитие, раскрывающее перед нами все новые и новые дали. Только этой цели могут и должны служить все наши осмысленные деяния. Если же кто думает иначе, тот просто не созрел еще разумом и не способен понять ни собственной, ни окружающей природы.

Сейчас, по прошествии нескольких тысячелетий, надо признать, что к столь ясному и вразумительному толкованию коренной проблемы нашего бытия ничего не смогли добавить философы последующих эпох. Если проанализировать все известные со времен упанишад теории в области психологии и общего миропонимания, то мы найдем в них в лучшем случае тот же давно уже сформулированный древними ответ. Причем эти новые и новейшие теории обычно так густо приправлены религиозными и социально-этическими спекуляциями, что, скорее, замутняют вопрос и скрывают истину, отражая лишь путаницу и туман, царящие в непросветленном сознании их творцов.

Грешат этим и многие современные мыслители, мало что знающие о триединстве нашей структуры и о необходимости

одновременного развития тела, психики и разума. А именно такое развитие открывало когда-то достойным аскетам древности путь к удивительным способностям. Поэтому и поныне все, что касается сверхчувственного восприятия и быстромыслия, кажется им сказочными вымыслами досу-жих фантазеров.

Итак, что же такое джнана-йога? Каково то истинное знание, что освобождает от неведения и дарует настоящее счастье? Прежде всего это целостное оптимистическое миропонимание, избавляющее от страхов и тщетных желаний. Пусть дрожат жаждущие чувственных удовольствий глупцы, пусть мучают их сомнения и разочарования, пусть страшат обступающие со всех сторон беды. Но разве неудачи и даже сама смерть испугают человека, который знает, что мир един, разве будут тревожить его ничемные желания? Ведь тот, кто видит свет истины, знает, что единство и множественность — лишь две стороны одного и того же вечно меняющегося мира. Ведь он знает, что беспредельно прекрасная вселенная принадлежит ему, раз он способен отождествлять себя со всем.

Владеющий своим сознанием йог хорошо понимает, что если животное находит счастье в чувствах, то человек должен искать его в разуме. И действительно, джнана-йога дает ему бодрое, радостное ощущение постоянной причастности к великому процессу мирового бытия. Она учит, как достичь и поддерживать в себе жар творческого вдохновения, позволяющий не заботиться о том, хорошо ли нам или плохо, находимся ли мы в чести у ближних или в унижении. Она призывает отказаться от собственной конуры, как бы та ни была роскошна, и сделать своим домом весь мир, чтобы быть в нем веселым и рачительным хозяином.

В то же время джнана-йога далека от пустого, бессмысленного мечтательства или ленивой бездеятельности. Она утверждает, что подлинное вдохновение-самадхи никогда не противоречит рассудку, а, напротив, дополняет его и всегда тесно связано с реальной жизнью. Поэтому учение йогов, имеющее своей конечной целью возможно большее развитие сознания и его совершенное проявление в теле, уделяет самое серьезное внимание практическому умению накапливать и с максимальной пользой распределять свои жизненные силы.

Жизненные силы рассматриваются здесь как некая энергия, или биоток, пронизывающий и питающий через нервную систему весь организм. С увеличением сознательности,

то есть работоспособности разума, возрастает сила тока и соответственно увеличивается сопротивление нервной системы. При постепенном всестороннем развитии нервная система имеет время укрепиться соразмерно с нарастанием напряжений. Если же развитие происходит неравномерно, скачками, то плохо подготовленная нервная система ослабевает из-за внезапных сильных токов и может выйти из строя от перенапряжения. Это приводит к разным функциональным расстройствам, умственным заболеваниям, воспалениям и даже параличу.

Высокий темп современной жизни, связанный со все ускоряющимся развитием науки и техники, с постоянным ростом потока информации, требует от человечества все больших затрат психических сил. Новые условия, порожденные прогрессом цивилизации и технической революцией, предъявляют к нашему организму, привыкшему на протяжении всей своей исторической эволюции к естественным малым скоростям, совсем иные требования. Нервная система, автоматически регулируемая подсознанием, не успевает адаптироваться к бурно меняющемуся режиму существования и часто дает срывы, не выдерживая повышенного напряжения. Попытка помочь ей искусственными стимуляторами (лекарствами и средствами обычной медицины), как правило, только дезорганизует деятельность центральной нервной системы, ненадолго сдвигая уровень восприятия раздражений.

В этих условиях особое значение обретает умение управлять регуляцией физиологических процессов, и в том числе наиболее автоматизированными механизмами нашего организма. Устраняя сознательным усилием чувство подавленности, тревоги, можно оказывать самое благотворное влияние на вегетативные функции нервной системы, на работу сердца, тонус сосудов и т. п. Способность в нужный момент предельно повысить внимание и скорость восприятия или полностью расслабиться для отдыха, привычка засыпать и просыпаться в заданное время, умение по желанию повышать и понижать температуру на отдельных участках тела, отключать чувство боли и многое другое – все это открывает перед человеком огромные возможности.

Мы знаем, что положительные эмоции укрепляют здоровье, и наоборот – под влиянием гнева, страха, обиды резко учащается дыхание и ритм сердечной деятельности, повышается мышечный тонус, увеличивается количество сахара и адреналина в крови. Известно и то, что утомление и

угнетенные чувства быстрее проходят не во время пассивного отдыха, а под влиянием физических упражнений. Иными словами, существует прямая взаимозависимость между двигательными актами и состоянием нервной системы. Наличие такой двусторонней связи между регулирующей движением и регулирующей сердечно-сосудистой системы уже много веков искусно используется йогами для закаливания и постоянного поддержания в хорошей форме своего организма.

Это позволяет им сознательно применять могущественный механизм самовнушения. Благодаря ему они не только собственными силами лечат свои болезни, но и успешно преодолевают такие трудности, с которыми никогда не смогли бы справиться менее подготовленные и знающие люди. Практика самонаблюдения, развитие чуткости, тренировка памяти и воли, концентрация внимания, овладение своими эмоциями дают возможность вырабатывать необходимые качества, способствующие созданию гибкой и устойчивой нервной системы, легко выдерживающей самые сложные стрессовые ситуации, неизбежные в реальной жизни.

Таким образом, джнана-йога включает в себя достойное разума человека общее миропонимание, несущее светлое, радостное чувство соучастия в великой жизни вселенной, и вместе с тем обязательно предполагает овладение навыками по сознательному управлению своим телом, психикой и разумом. Обретение таких навыков достигается систематическими упражнениями. Существует детально разработанная методика постоянных тренировок, позволяющая без срывов и болезней гармонично развивать свой организм. Эта методика входит в хатха-йогу, которая наряду с раджа-йогой (искусством мыслить) является органической составной частью джнана-йоги.

ПУТЬ ОВЛАДЕНИЯ УМОМ – РАДЖА-ЙОГА

*Люби весь мир иль восхищайся,
В себе самом не замыкайся.
Будь честен, храбр и добр всегда,
Не забывай о цели никогда.*

*Лишь те достичь ее умели,
Что сил для дела не жалели!
Цени же разум, человек,
Достоинно проживи свой век!*

АВТОР

Раджа-йога – учение о правильном, искусном мышлении, или метод освобождения (от неведения) через овладение своим умом. Господство над умом достигается путем сосредоточения. Сосредоточение ума требует предварительного сосредоточения воли. Ум, согласно теории йоги, принимает форму, создаваемую волевым усилием. Систематическими тренировками и упражнениями по самовнушению можно приучить ум повиноваться воле, а волю – приучить управлять умом. Сильная воля является, таким образом, одним из основных условий, необходимых для овладения умом. Именно она делает нас тем, что мы есть. И никакие таланты, никакие обстоятельства или случайные удачи не помогут человеку на пути духовного развития, если у него не будет достаточно крепкой воли.

Главное препятствие к управлению умом – неумение сосредоточивать внимание на предмете. Существуют два вида внимания: произвольное, то есть привлекаемое чем-нибудь без всякого усилия со стороны воли, и направленное, или волевое, внимание. Большинство людей постоянно пользуются в жизни первым видом и очень редко прибегают ко второму, требующему напряжения умственных сил. Мало думающий человек не будет стараться удерживать внимание на предметах, ничего не говорящих непосредственному интересу или наслаждению, и его волевое внимание, не получая тренировки, остается недоразвитым, блуждающим, неспособным к серьезной, сосредоточенной работе.

И наоборот, если мы дадим себе труд целеустремленно сосредоточить волевое внимание на каком-нибудь предмете, то вскоре убедимся, что при некоторой настойчивости перед нами раскроются новые интересные стороны этого предмета. Истина здесь состоит в том, что как интерес развивает внимание, так и внимание способно пробуждать интерес. Это касается любых наших дел. Волевое внимание, направленное на объект, делает его ярче, привлекательнее, оно как бы прорывает канал, по которому стекаются к нам знания. Внимание для умственного зрения, как телескоп для физического, позволяет видеть то, что иначе прошло бы

для сознания незамеченным. Прочнее всего запечатлевается в нашей памяти как раз то, чему было отдано наибольшее внимание.

Йоги знают, насколько наши чувства и интеллект непостоянны. Если позволить им действовать бесконтрольно, они доставят нам массу хлопот и неприятностей. Поэтому, прежде чем начинать борьбу с внешним миром, мы должны победить самих себя, подчинить своей воле ум и чувства. Наш ум, связанный с огромной и мало изученной еще областью подсознания, часто бывает похож на зверинец, наполненный дикими животными, каждое из которых следует собственным прихотям, и мы не должны позволять этим животным управлять собой. Лишь тот достигает чего-либо, кто приучит ум и чувства к повиновению. Это, в свою очередь, достигается путем практики, путем выработки нужных привычек.

Мир наших мыслей – это поле нашего проявления. Здесь мы поистине являемся богами: постоянно что-то творим, сохраняем, разрушаем. Мы можем внести в это поле то, что захотим, и можем выбросить из него то, что сочтем нежелательным. Сознание человека способно пребывать в трех состояниях. В состоянии бессознательности, или неразличения, когда действуют только защитная реакция и животные инстинкты, обеспечивающие простое существование и естественную работу органов. Второе состояние сознания – обычно рассудочное, когда знания как бы перемешаны с неведением. И наконец – высшее состояние, когда сознание свободно от ложных представлений. Приход к такому состоянию и является целью раджа-йоги.

Чтобы прийти к состоянию сознания, свободному от неведения, надо создать светлый, здоровый ум, решительно устранив из него весь мусор, все, что мешает его правильной работе. Необходимо, пользуясь волей, научиться направлять деятельность ума. Ум обычно раздражается, когда воля начинает его ограничивать. По известному выражению одного из йогов, он похож на обезьяну, не желающую учиться, но в отличие от обезьяны от него можно добиться очень многого, если заставить его повиноваться. Только утвердив свою власть над умом, можно быть уверенным в том, что он не покинет нас в трудную минуту, в то время, когда мы будем больше всего нуждаться в нем.

В отличие от животных, почти так же воспринимающих внешний мир и осознающих свои чувства и желания, человек может размышлять и о своих мыслях. Он достиг стадии

самосознания, дающей возможность развивать высшие способности. Он может добывать и реализовывать знания, как бы живя внутри собственного ума. Большинство людей, как и их отдаленные предки, целиком поглощены удовлетворением страстей и вожделений, сознанием нужд и потребностей тела, достижением личной безопасности, стремлением к примитивному проявлению власти. Они живут исключительно на плоскости инстинктов и чувственных восприятий. Культура для них — лишь средство достижения новых, более утонченных форм телесного наслаждения.

Такие "цивилизованные" современные дикари не имеют, да и не хотят иметь никакого представления о строении ума и о влиянии на него подсознания. Полностью полагаясь на свои умственные способности, духовно невежественные люди безвольно отдаются во власть внешних обстоятельств и обычно становятся легкой добычей самых вздорных идей. Подсознание — склад опыта прошлого, хранящий следы всех животных инстинктов, — служит им, по сути, главным жизненным поводырем и мерилom истины. Из этой низшей части ума, заведующей обменом веществ, пищеварением и естественной регуляцией телесных органов, исходят все их слепые чувства, вожделения, стремления к физическому обладанию. Не понимая необходимости сознательного волевого контроля над умом, они жаждут власти, господства над внешним миром и оказываются на деле рабами случайных мыслей и эмоций.

Лишь развиваясь духовно, человек начинает жить на плоскости рассудочного сознания. Здесь он обретает возможность в большей мере проявлять интеллектуальные силы. Осознав реальное триединство своей природы, он заботится не только о теле, но и старается обращать должное внимание и на психику, и на разум. Он знает, что подвергнутой надлежащей тренировке ум откроет перед ним путь к пробуждению высших способностей. Власть над умом позволит ему осознать себя центром собственного мира. И мир этот будет по его воле постоянно озарен светом добра и радости, в нем просто не останется места темным, мелочным мыслям, чувствам, настроениям. Заниматься же переделкой внешнего мира без духовного роста и внутреннего преобразования можно только во вред себе и ближним.

По учению йогов, мы должны уметь подниматься выше всех своих ощущений, чтобы всегда быть господином положения. Надо заставить ум и чувства служить нам, а не подчиняться их влиянию. Необходимо утвердить свою умствен-

ную независимость от настроений, эмоций и бесконтрольных мыслей. Пока человек не научится делать этого, бессмысленно говорить о какой-то его власти над природой и подобных вещах. Он просто раб случайных обстоятельств, добыча провидений, порождаемых его невежеством. Достаточно присмотреться к людям, чтобы увидеть, как редко еще они владеют собой. Не оттого ли кругом столько унылых, безрадостных лиц?

Даже относительно высокая материальная обеспеченность и внешний успех не приносят чувства устойчивой радости и счастья, если не владеть своим умом. Человек вскоре оказывается под гнетом новых тщетных желаний и забот. Ведь его запросы и потребности растут быстрее, чем возможности их удовлетворения. В результате многие, в том числе и самые преуспевающие, стоящие на верхних ступенях общественной лестницы, позволяют ненужным мыслям постоянно терзать себя. О тех же, кто оказался внизу, и говорить не приходится. Они очень часто либо спиваются, либо доводят себя до истерии, до полной потери сил, пережевывая прошлые неудачи или рисуя в воображении мрачные картины своих будущих бед. Никому из них, однако, и в голову не приходит, что можно не поддаваться пустым творениям собственного ума и выбросить их из сознания, как выбрасывают попавший в обувь камень.

Йоги же хорошо понимают, что без выработки в себе способности удалять ненужные мысли невозможно освободить свой ум и успокоить чувства, а только это позволяет набирать энергию и использовать ее для полезной деятельности. Они умеют ценить время и, не растрчивая его по пустякам, бодро и весело исполняют необходимый на любом жизненном пути труд или спокойно наслаждаются заслуженным отдыхом. Им известна не только тайна безмятежного блаженного миросозерцания, но и секрет трудового успеха.

Итак раджа-йога – это, по существу, искусство самовнушения, позволяющее наилучшим образом справляться с самыми сложными и трудными жизненными задачами, и прежде всего с задачей гармоничного развития собственной личности. Современная научная мысль очень многое заимствует из теории йогов. Психология, медицина и другие науки все чаще обращаются к этой древнейшей сокровищнице человеческих знаний. Достаточно сказать, что методы самопрограммирования или аутогенной тренировки, почти целиком и полностью взятые оттуда, находят самое

широкое применение для подготовки космонавтов, летчиков, военных специалистов, а также спортсменов и людей, профессиональная деятельность которых требует предельной собранности и длительного напряжения. Эти методы все больше используют ученые, писатели, врачи и все те, кто просто хочет подольше сохранить свою работоспособность и здоровье. Новые технические средства, разумеется, дают возможность совершенствовать психологические приемы йогов для конкретных практических нужд сегодняшнего дня.

Следует, однако, учесть, что отдельные части, вырванные из живой теории, не всегда оказываются столь же полезны, как целое. В отличие от аутогенной тренировки раджа-йога обладает рядом неоспоримых преимуществ. Она увязывает всестороннее физическое, психическое и умственное развитие человека с общим оптимистическим и глубоко гуманистическим миропониманием. Ее невозможно использовать в корыстных, спекулятивных интересах, связанных со злой волей. Ведь йога, полагающегося на собственный опыт и свои миролюбивые убеждения, не обманешь никакой демагогией и не пошлешь бомбить чужие города или поработать другие народы. Не соблазнишь его и мелочной потребилкой, позволяющей превращать человека в придаток машины и выкачивать из него все силы. Он никогда не станет пешкой в чьих-то руках, потому что достаточно духовно развился, чтобы быть самому себе полновластным хозяином.

Настоящий йог выше всего ценит свободу и независимость. Он имеет четкое представление о мире и, зная свое место в нем, не нуждается в поводах. Он рассматривает вселенную как постоянно вибрирующий и пульсирующий живой организм, состоящий из связанных воедино и способных переходить друг в друга разнообразных форм. Высшей формой проявления жизни он считает разум. Но люди, по его понятиям, вовсе не представляют собой изолированных и единственных мыслящих особей, затерянных в мертвом мире бессознательной материи и энергии. Наоборот, они являются живыми центрами сознания, окруженными безграничным живым океаном, вечно движущимся, мыслящим, живущим. Осознание факта своей реальной связи с живым целостным миром называют обычно приходом к космическому сознанию.

Чтобы достичь такого состояния сознания, раджа-йога рекомендует следующие умственные упражнения: прежде

всего надо глубоко запечатлеть в уме идею единства вселенной, стараться не только понять, но и почувствовать это; затем надо уяснить себе, что все виды энергий, как и материальные формы, способны переходить одна в другую. Потом необходимо осознать, что они способны образовывать субстанцию ума и каждый может черпать из мирового океана столько материи, энергии и ума, сколько позволит ему его развитие. Мы должны также осознать нашу тождественность и близость со всем живым, почувствовать себя частью великой мировой жизни.

Высшая же ступень сознания достигается тогда, когда человек начинает ощущать себя мыслящим центром, отражающим единую реальность. Когда он понимает, что под всеми формами и именами видимого мира находится одна общая жизнь, одна сила. Вместо того, чтобы переживать чувство утраты своей индивидуальности, он сознает расширение ее, вместо чувства, что его поглощает целое, он ощущает, что сам растет и охватывает целое. Прийти к состоянию такого сознания можно лишь путем личного опыта. Для этого первым делом надо научиться использовать механизм подсознания. Только умелое развитие всех сфер ума и психики позволяет внутреннему зрению воочию видеть то, что мы связаны со всеми и что мир миров — наш собственный дом.

Как уже говорилось, умственное развитие невозможно без культивирования и выращивания в себе волевого внимания. Его степень является показателем способности к интеллектуальной работе. Люди могут доводить эту способность до изумительной силы. Волевое внимание благотворно влияет на другие полезные качества — способность к рассуждению, анализу, выбору, а также позволяет совершенствовать наши чувства. Йоги практическими упражнениями систематически развивают свои чувства, не представляя им, однако, власти над собой. Подчинив своей воле ощущения, они начинают трудиться над улучшением своих органов восприятия. Они знают, что как рост и жизнь тела зависят от приема пищи, так рост и жизнь ума зависят от впечатлений, получаемых от вселенной через чувства.

Ведь сохраняемые памятью чувственные ощущения от внешнего мира являются тем первичным материалом, из которого ум вырабатывает ткань мысли, и успех в такой работе во многом связан с качеством сырья, доставляемого органами чувств. Поэтому необходимо учиться господствовать над чувствами не только в смысле приобретения спо-

способности отрешаться от них при сосредоточении, но и в смысле развития их до возможно высокой степени. Именно это позволяет относиться с доверием к своему опыту и уменьшает вероятность ошибок в процессе познания вселенной.

Учение йогов рассматривает человеческий ум как сложный, развивающийся, живой механизм, способный действовать на разных уровнях. Низшая плоскость его деятельности проявляется на уровне элементарных частиц – атомов, молекул и химических соединений. Затем есть плоскость, связанная с делением клеток, со строением тела и с поддержанием жизни. Сюда входят половой инстинкт, регуляция обмена веществ, кровообращение, дыхание, борьба с болезнями. Требование этой плоскости одно – расти и множиться. На таком уровне работает ум животных, сознающий внешний мир и приспособляющийся к нему. И человек может жить, следуя лишь растительным инстинктивным побуждениям.

Но в отличие от своих младших братьев люди обладают более совершенным умом, способным действовать и на иных уровнях. Господство над своей низшей природой – наследием прошлого дает им возможность вести вполне осмысленную жизнь. Надо, однако, при этом учитывать, что в нашем подсознании продолжает ютиться целый зверинец и мы не можем без ущерба для себя и других выпускать зверей на волю. Если животным на их эволюционном пути необходимо было быть страстными, прожорливыми, свирепыми, то нам-то такие качества ни к чему. Они скорее свидетельствуют о движении вспять и лишь мешают нормальной работе ума на более высоких интеллектуальных плоскостях. Потому-то мы осуждаем людей, потворствующих низшим инстинктам и, наоборот, всегда приветствуем в них стремление к высшему духовному развитию.

Впрочем, в нашем подсознании обитают не только слепые инстинкты, остатки периода дикости. Там имеется и много ценных помощников, позволяющих интеллекту решать самые сложные задачи. Волевое внимание заставляет этих помощников работать в нужном направлении. Так, например, роль сознательной части ума при медитативном сосредоточении заключается, главным образом, в удержании внимания на объекте, а процесс извлечения сведений и обработки данных совершается в подсознательной сфере. Подсознание способно выполнять работу и без сосредоточения. Порой бывает достаточно четко сформулировать

проблему, заинтересоваться ею, и ответ сразу или несколько позже родится как бы сам собой. Иногда он неожиданно приходит среди ночи или на другой день утром, когда, казалось, и думать о нем забыли. Это явление используется йогами, стремящимися подчинить подсознание своей воле и приучить его работать по приказанию.

Для этого они ставят занимающий их вопрос перед своим умственным взором, представив его в виде образной картины или пучка мыслей, и усилием воли передают его подсознательному мышлению, то есть приказывая к определенному сроку исполнить работу. Затем спокойно принимаются за другие дела. Очень многое здесь зависит от живого интереса, практики и доверия к уму. В случае неудачи рекомендуется вообразить свое подсознание, занятое порученной работой. Полезно бывает также привести исследуемый материал в порядок, выделить в нем главные и второстепенные части и опять приказать подсознанию найти решение. Так можно поступать несколько раз, и с каждым разом вопрос будет все больше проясняться, пока не решится окончательно. Но нельзя часто вспоминать о нем. Решение должно взреть само.

Метод сознательного использования подсознательной сферы избавляет человека от хлопот и волнений, экономит много сил и учит господствовать над умом. Как добрая фея из сказки, подсознание прекрасно справляется за нас с любым умственным процессом. Мы должны лишь уметь достаточно подготовить необходимые материалы, представив их в образных формах, удобных для работы мысли. В обычной жизненной практике все бессознательно пользуются теми же приемами, то есть ломают голову над какими-нибудь проблемами, пока сон не сморит их, а наутро проблемы начинают проясняться. Поэтому опытные йоги считают, что лучше тратить время на сбор новых фактов, познание неизведанных еще граней мира, а обдумывание и систематизацию собранных знаний вполне можно доверить подсознанию.

Не менее ценно, по их мнению, умение пользоваться подсознанием для воспитания характера. Ведь путем систематических упражнений, подавляя одни наклонности и укрепляя другие, каждый может изменить свой характер. Обычно наш характер складывается под влиянием внешних обстоятельств, люди же мудрые сами меняют и переделывают его. Лучший способ искоренения в себе нежелательных черт — воспитание черт им противоположных. Особенно важно

научиться мысленно видеть себя уже наделенным желаемым качеством. Для этого йоги применяют мантры – словесные утверждения, образующие центр, вокруг которого создается идеал. Слова, часто повторяемые в сознании, обладают могучей силой, если воспринимать их глубоко, с участием воображения и живого интереса.

Наш характер – результат того рода мыслей, которые господствуют в нас, и тех идеалов, которые мы рисуем в воображении. Многие склонны смотреть на свой характер как на нечто неизменное, не понимая, что он постоянно меняется от общения с другими людьми, от их хорошего или дурного влияния. Не понимают они и того, что сами постоянно формируют свой характер, интересуясь определенными вещами, останавливая на них внимание. Йоги воспитывают свой вкус в соответствии с действительными потребностями и развивают его так, чтобы любить только нужное, здоровое, разумное. Это позволяет им быстро приспосабливаться к любой обстановке и легко переносить трудные условия, если их нельзя изменить. В их руках такое мощное оружие, как самовнушение. Они умеют им пользоваться с помощью метода создания мысленных форм или идеалов.

Известно, что характер человека создается из унаследованных и приобретенных привычек. Новые привычки берут свое начало с сознательной части ума, но раз установившись, опускаются в подсознание и делаются "второй натурой", которая часто бывает сильнее первоначальной, природной. Чтобы развить в себе определенную черту характера, надо создать ясный образ того, кем вы хотите быть. Пусть мысли много раз сосредоточиваются на этой картине. Воображайте, что вы уже обладаете желаемой чертой и проявляете ее в жизни. Работу по сосредоточению на избранном образе следует чередовать с периодами отдыха. Во время покоя впечатления от мысленных картин сами будут давать ростки в подсознании. Вам вскоре покажется естественным действовать в согласии с вашими умственными идеалами, и новая привычка укоренится окончательно.

На этом психологическом факте, проверенном тысячекратной практикой, основан закон кармы, гласящий: "Посее действие, пожнешь привычку; посеешь привычку, пожнешь характер; посеешь характер, пожнешь судьбу". Постигнув смысл закона кармы, человек чувствует себя сильнее окружающей среды и сам воспитывает себя в любых условиях. При выработке желаемых черт характера большое значение имеют слова. В них выражаются идеи и умствен-

ные образы, формирующие привычки. Поэтому к выбору слов надо относиться с особым вниманием. Важно не забывать и то, что мы можем быть выше враждебного влияния вредных мыслей, создаваемых людьми, живущими вокруг. Многие даже без злого умысла постоянно источают полные отчаяния, раздражения и страха мысленные волны. Мы просто не должны допускать их в свой личный внутренний мир. Но это удастся лишь в том случае, если мы будем там господами.

Как только мы научимся думать обо всем светло и весело, мы начнем привлекать подобные же мысленные вибрации других, и бодрящие мысли будут стекаться к нам со всех сторон. И наоборот, мрачные, ненавистнические, завистливые мысли привлекают к себе такие же, питая пламя низменных чувств. Общаясь с людьми, охваченными тревогой и гневом, мы рискуем попасть под их влияние, если не выработаем в себе необходимый иммунитет против опасной умственной заразы. Надо стараться всегда хранить хорошее, ровное настроение, и мы станем живым источником здоровья и радости для себя и остальных. Для этого следует почаще размышлять о мировой жизни, струящейся и проявляющейся через нас, побольше думать о великом безбрежном океане, волнами которого мы являемся. Тогда вселенная во всех ее проявлениях станет нам верным другом и учителем.

Говоря о раджа-йоге, нужно также отметить, что многие считают ее синтетической, интегральной йогой, как бы вбирающей в себя все другие виды. Кроме описанных выше основных методов, в нее обычно включают и мантра-йогу, и лайя-йогу.

Мантра-йога – это метод звукового воздействия краткими словесными формулами, "мантрами", на мысли, эмоции и на весь организм. С помощью часто повторяемых особых словесных формул йоги оказывают влияние на отдельные органы, излечивая те или иные заболевания, избавляясь от дурных привычек и вырабатывая в себе необходимые качества. Иногда мантра-йогу называют еще джапа-йогой от санскритского слова "джапа" – повторение. В христианстве и других религиозных верованиях роль мантр играли молитвы. В современной психотерапии – это аутогенная тренировка, или аутотренинг, где тоже широко используются звуковые формы самовнушения.

Лаяй-йога, или "кундалини-йога", является методом, направленным на пробуждение внутренней, скрытой энер-

гии, так называемой змеиной силы – кундалини. По древнему учению йогов, тело человека имеет противоположные заряды, от равновесия которых во многом зависит наше состояние. Положительная энергия "ха" локализуется в области головного мозга, а отрицательная "тха" – у основания позвоночника. Благодаря определенным физическим и психическим (в основном дыхательным) упражнениям йоги стремятся пробудить обычно инертную, дремлющую отрицательную энергию и поставить ее под контроль сознания.

Разумеется, с ростом научных знаний представления о сложнейших нервных, биохимических процессах, происходящих в организме, все время меняется. Но это отнюдь не опровергает правильного в целом понимания древних йогов возможностей активизации внутренних сил через сосредоточение внимания на отдельных органах и частях тела. Практика показывает, что именно такой путь не только позволяет человеку увеличивать свою власть над собой, но и дает ему новые, поистине изумительные способности.

Итак, раджа-йога – это методика овладения умом, открывающая путь к самосовершенствованию, познанию истины и счастью. Она учит, что наша судьба зависит от силы нашей воли, а та в свою очередь – от степени нашего сознания. По мере углубления понимания своей сущности в человеке растет способность пользоваться волей и быть господином своего тела, психики и разума. Чем выше мы поднимаемся в духовном развитии, тем сильнее проникаемся высшими идеалами и тем легче контролируем низшие отделы ума, связанные с подсознанием. Таким образом, чтобы воспользоваться спящими внутри нас силами и пробудить высшие способности, надо осознать, что мы такое и каково наше место в мире. Каждому, у кого хватит умственных сил на такое осознание, наверняка хватит их и на правильную организацию жизни, и на осуществление всех своих разумных желаний.

РОССИЙСКАЯ (ЙОГА КОММУНЫ) – ИНТЕГРАЛЬНАЯ СХЕМА

*Нам правды свет зажег сердца,
Мы строим новый мир на деле.
И будем биться до конца,
Пока душа струится в теле.*

АВТОР

Йога коммуны – метод познания истины и освобождения от неведения через гармоничное саморазвитие, ведущее к пониманию законов эволюции и служению им на благо людей. Этот древнейший и вместе с тем наиболее молодой из путей йоги наглядно показывает человеку, что его жизнь в качестве существа, способного критически осознавать себя и мир, имеет смысл лишь в том случае, если он развивается или по крайней мере помогает развитию других.

Развитие же наше определяется в основном двумя факторами: общественным и личным. Первый почти целиком связан с уровнем производительных сил общества и их соответствием характеру производственных отношений, а второй, хотя и связан с социально-экономическим укладом и государственным строем, где обитает индивид, тем не менее во многом зависит и от собственных его устремлений и деятельности.

Быть йогом коммуны – значит упорно подниматься по всем ступеням йоги, очищая сердце огнем беззаветной любви к ближним и укрепляя его непоколебимой преданностью идеям добра и справедливости. Необходима здесь и поддерживающая здоровье крия, и суровый подвиг сосредоточения джнаны, и вдохновенный творческий порыв раджи. Все это является для йога коммуны могучим средством, помогающим ему совершенствовать тело, психику и разум, с тем чтобы на деле умело служить прогрессу человечества и его светлому будущему.

Кстати, слова йога (единение) и коммуна (община) не только очень близки по своему содержанию, но и оказываются в жизни тесно связаны друг с другом. Действительно, можно ли говорить о каком-либо единении с истиной или о серьезном поиске ее вне реальной живой общины, направляющей и организующей такой поиск. Поэтому йога коммуны становится теперь и будет с каждым днем все

больше становиться основным видом йоги, тем ее главным методом, который органически охватывает все остальные и является, по сути, единственным прямым путем, ведущим к подлинно духовному братству.

Это позволяет уже сейчас действительно бороться за идеалы коммуны, за сплочение и объединение всех народов в нерушимый союз свободных, равноправных тружеников. Однако успешно решить столь важную задачу и навсегда устранить опасность развязывания новых войн, которые продолжают готовить агрессивные круги отдельных стран, заинтересованные прежде всего в том, чтобы оставаться у власти, сможет только быстрый рост сознания масс, выбирающих и поддерживающих в конечном счете своих правителей.

Таким образом, успешное повсеместное распространение йоги коммуны больше, чем что-либо другое, может влиять на переустройство человеческого общества и преобразование его членов. Именно этот метод, освобождающий йогу — науку радости и полноты жизни — от мертвящей рутины религиозных и социальных спекуляций, приобретает сегодня особую популярность среди тех, кто самостоятельно, творчески мыслит и чувствует ответственность перед грядущими поколениями. На путь йоги коммуны встает все самое честное, светлое, передовое, потому что лишь на таком пути можно сохранить мир и уберечь земную цивилизацию от надвигающейся ядерной катастрофы и других бед.

Как же практически встать на такой путь? Как готовить свой мыслительный аппарат к способности постигать суть вещей? Возможности здесь немалые, и, вероятно, каждый при большом желании сумеет найти что-нибудь свое, необходимое в первую очередь лично ему. Важно лишь, чтобы появилось и не исчезало такое желание.

Ведь для игры на каком-нибудь инструменте нужно сначала его настроить. Так и тут, любым знанием легче овладеть, когда хоть в какой-то мере любишь и уважаешь его. Особенно относится это к знанию единой истины, сложной и многообразной при всей ее кажущейся простоте. Только научившись благоговеть перед действительным познанием, а не перед именами и званиями, любить которые, как правило, приучают начальные и высшие школы, можно развить в себе силы, ускоряющие процесс мышления.

И дело тут вовсе не в критике тех или иных школьно-образовательных систем. Вряд ли имеет смысл осуждать их за то, чего они пока дать не могут. Как детища современ-

ных государственных структур, они отражают общую степень развитости (или недоразвитости, смотря с какого конца смотреть) социальных отношений. Дело в том, что мозг отдельного человека, еще не пробившийся к способности быстрой мысли, чаще всего обращает живые идеи в мертвые, идя по линии наименьшего сопротивления и действуя по принципу простого деления, то есть признавая все хорошее врожденным качеством одних, все дурное – свойством других и оставаясь в результате ни с чем. Отсюда и возникает чинопочитание, порождающее почву, на которой неизбежно прорастает культ личности или личностей.

А между тем любая, даже самая светлая и гениальная личность лишь тем и отличается от темной и заурядной, что сумела найти в себе то, чего та заурядная в силу разных объективных причин еще найти не сумела, но ее потенциальные возможности могут быть ничем не меньше. Поэтому истинное-то величие, как бы велико оно ни было, всегда отлично сознает, что чваниться ему нечем. Подменять любовь к ближним любовью к избранным могут лишь люди, очень далекие от подлинного величия, люди, не понимающие даже, что всякое деление на оценочные величины в мире духовном – это свойство ума, по существу, очень малого, по-детски незрелого. Ибо реальная-то истина здесь едина, и каждый, кто действительно видит ее, будет той же все вмещающей величиной. Он будет знать и свою настоящую цену, и свою относительную неполноценность.

Но если нельзя серьезно упрекать современное воспитание за то, чего оно дать еще не может, то все же следует считаться и с тем, что оно подчас столь бесцеремонно отнимает. Стремление как можно скорее подготовить подрастающее поколение к общественно полезному труду в условиях ожесточенной борьбы разных систем и всевозможных соревнований по извлечению максимального плюспродукта, по сути, подменяет воспитание неким видом дрессировки, весьма напоминающим ослепление лошадей, таскавших раньше вагонетки в шахтах. Делалось это, разумеется, как и в случае оскотления жеребцов, с благой целью повышения их работоспособности. Цели, конечно, благие, но каково лошадям?

Средством такого ослепления для нашего брата обычно является настойчивое внушение определенных форм мышления и понятий, направленных в действительности на исключение и возможно большее ограничение самостоятельного мышления, с его обязательной проверкой на опыте

и способностью самому все исследовать и выбирать лучшее. Таким образом, создается тип мыслителя с необычайно стойкими, хотя и неверными убеждениями. Убеждения эти кажутся ему, тем не менее, столь непоколебимо правильными, что он считает их чуть ли не врожденными. Отсюда его постоянный священный трепет при приближении к тем или иным кумирам и их творениям, в которых якобы навечно запечатлены единственно подлинные, по-настоящему святые, по-настоящему научные знания.

Особенно ошутимые плоды приносит подобное воспитание, когда проводится с малых лет. Тогда оно искореняет в зародыше могучие инстинкты молодости, успешнее гасит жажду любви к высоким идеям и чувство элементарной справедливости. Вместо них прививается растлевающий яд сомнений в собственной полноценности, яд, без остатка разлагающий смелость и честность юности. Такое воспитание отравляет еще не зрелую душу соблазном ложной возможности приобщиться без всякого развития к великому опыту прошлых поколений. Оно действует исподволь, как хмель. "Чудак, — на разные голоса убеждает оно, — ты не хочешь жить чужим умом, хочешь все обдумать сам. Зачем же обдумывать обдуманное? Бери готовое и шествуй дальше! В этом сила человечества!!!"

Ну а куда может завести такая сила, уже объяснялось. Кто не совсем еще разобрался в поучительной истории национал-социалистического вождизма, с его концлагерями и миллионами заключенных и умерщвленных, тот пусть задумается о трагедии Хиросимы и Нагасаки, уничтоженных "свободными демократами" во имя большого бизнеса и мирового могущества Соединенных Штатов, или пусть вспомнит воинственные разглагольствования "великого кормчего", инсценировавшего пресловутую "культурную революцию" и проповедовавшего неизбежность грядущей атомной бойни ради сохранения и укрепления своей фактически почти самодержавной власти.

Тем, кто не хочет играть роль штурмовиков-хунвейбинов, оболваненных лжепатриотической пропагандой, и кто не жаждет стать дешевым пушечным мясом для новых "гениальных" фюреров, не мешает своевременно позаботиться о качестве персонального мышления. Пора каждому наконец понять, что путь к сияющему свету истины лежит через создание благоговейного к ней отношения. С этого и следует начинать. Только такое отношение облегчит серьезный самостоятельный поиск, потому что всякое ско-

ропалительное осуждение и критика идей, достойных признания, как, впрочем, и неумное восхваление и преклонение перед их случайными выразителями, сколь бы умны они ни были, лишь ослабляют и затрудняют собственную познавательную деятельность.

Надо стремиться развивать чувство присутствия в себе высшего судьи, той способности четкого быстромыслия, которое дает возможность видеть разом целиком весь мир и постигать суть отдельных его сторон и явлений. Развитие этого чувства, несомненно, ускорит и рост сознания. Необходимо учиться находить многое в малом, а не поступать наоборот, уподобляясь слабо развитым созданиям природы. И это в равной мере касается как пищи телесной, так и духовной.

Следует не столько гоняться за порождающими воображение чудесами, сколько стараться пробудить в себе способность искренне удивляться и восхищаться самым обычным, что воистину не меньше достойно изумления. Количество не всегда переходит в качество. Вместо того, чтобы загружать мозг все новой и все более обильной и сложной информацией, надо сперва научиться правильно анализировать и синтезировать хотя бы немного, простейшее. Тогда любая, идущая извне весть будет получать должную оценку и способствовать дальнейшему совершенствованию сознания.

Итак, постоянное, незатухающее устремление к расширению кругозора и улучшению качества мыслей – вот то, чем должен в первую очередь обладать человек, если он становится на путь йоги коммуны. Чтобы достойно преобразовывать окружающий мир и перестраивать общество, необходимо прежде всего найти в себе достаточно желаний и сил для подчинения разуму своих животнo-потребительских инстинктов. Лишь это помогает пользоваться интуитивным познанием и позволяет постичь высшее Истинное Я как развивающееся звено новых возможностей.

В противном случае термин "интуитивное познание" и самадхи, связанные по индуcской философской традиции с понятием подлинного счастья, или божественного состояния сат чит ананда (спокойствие, размышление, блаженство), потеряют смысл и будут восприниматься не как реальное быстромыслие, то есть духовно обогащающий целеустремленный полет мыслей, дарующий возможность постигать суть сложнейших проблем и явлений, а всего лишь как трепетное чувственное наслаждение. Конечно, и бездум-

ное самадхи – великолепное целебное средство, укрепляющее нервную систему, в чем многие, несомненно, нуждаются, однако вряд ли стоит расценивать это приятное переживание как нечто большее.

Поэтому йоги коммуны превыше всего ценят интеллект и логику, позволяющие надежно ориентироваться в окружающей действительности. Их не собьет с пути лжемудрая ученость титулованных демагогов, находящихся на содержании у светских или церковных временщиков. Пользуясь методом гармоничного саморазвития, они преданно служат правде и уверенно идут к цели, ясно сознавая, что цель осмысленного бытия не в том, чтобы объять необъятное или измерить неизмеримое, – такой целью может быть только сам процесс познания, процесс приобщения к великому океану света и радости, а также умение делиться ими со всеми и помогать жаждущим знания осваивать вечно живой, беспредельный, искрящийся бесчисленными сочетаниями цветов и форм космос.

Четкое понимание цели и смысла жизни ведет людей к сплочению вокруг общего дела, полезного каждому. Они видят тогда, что борьба за выживание должна для них обязательно смениться сознательным сотрудничеством. Новое время требует новых отношений. Дальнейшая эволюция земной цивилизации невозможна без прочного мира, без объединения народов в добровольный союз честных тружеников. Так рождается и крепнет идея братства-коммуны, которая утверждается исторической необходимостью. Кто мыслит, тот сознает, что лишь сообща можно добиться успеха и построить царство разумного добросердечия, счастливой любви и свободного творчества. И начинать строительство этого царства надо с себя, ибо нельзя светить другим, пребывая во тьме, как нельзя познавать истину, оставаясь в невежестве.

Человек, вставший на путь йоги коммуны, твердо знает, что его организм может гармонично развиваться лишь как триединое целое, и настойчиво работает над улучшением своего тела, психики и разума. Динамические и статические упражнения, периодические очищения через длительный бег в зеленой зоне и дозированные голодания, а также правильно организованное естественное питание являются для него лучшими докторами. Он умело использует солнце, свежий воздух, чистую воду, горячие и холодные ванны, самомассаж, закаливание, всем сердцем любит природу, понимает ее законы и стремится жить в согласии с ними.

Физическое здоровье непосредственно связано с психикой. Невозможно укрепить и сохранить его без воздержания от бесполезного и вредного. Поэтому йог коммуны тщательно следит за полем своих чувств, своевременно гася отрицательные, разрушительные эмоции и всячески поддерживая положительные. Ему хорошо известно, что чем больше он сумеет собрать, вырастить в себе теплоты, веселья, радости и полноты жизни, тем больше сможет передать их другим и сделать богаче и свой собственный, и окружающий мир. Постоянно тренируясь, он не жалеет сил, чтобы научиться держать под контролем деятельность внутренних систем и органов, от которых во многом зависит процесс мышления, и при необходимости заставляет их подчиняться своей воле.

Главное внимание и забота уделяются им разуму. Путем продуманных и устойчиво сбалансированных упражнений – работы, отдыха – развлечений, созидания нового и переделки старого он уверенно движется вперед к более высокому состоянию. Отлично понимая, что жизнь любого отдельного существа всегда носит ограниченный характер, а длина и относительная интенсивность ее зависят от своевременно обретенного в результате познания опыта, он смело идет навстречу неизведанному, и самоотверженно собирает знания с тем, чтобы пополнить ими общую сокровищницу человечества и способствовать совершенствованию неразрывно связанной с ним живой природы.

Таким образом, йога коммуны не только ориентирует людей на всестороннее развитие, но и устремляет их в будущее, помогая на деле совместно строить общину сознательного сотрудничества. Она позволяет лучше понять грядущее и приучает видеть в коммуне по-настоящему родной дом. Лишь в братском общении, где первенство будет осознано как великая жертва, можно полностью исключить эгоизм собственничества и создать подлинный храм науки и искусства. В таком мире не будет борьбы за доходные места, грызни за чины и звания. В чуткой взаимопомощи и любви, преданно служа общему благу, там воцарится иерархия просветленного разума и доброты сердца, дающих возможность каждому свободно трудиться и обретать новые качества, ускоряющие полет мысли и ведущие к еще более глубокому постижению беспредельной радости и красоты жизни.

ЧАСТЬ II

ПРАКТИКА

МЕРА ДВИЖЕНИЯ

*Немногие умы гибнут от износа,
по большей части они ржавеют
от неупотребления.*

БОДВА

Благодаря бурному техническому прогрессу в настоящее время, по подсчетам ученых, лишь 1% производимой и потребляемой людьми энергии приходится на долю мускульной энергии. А ведь еще в середине XIX века на нее приходилось 96%. Автоматизация и механизация производственных процессов продолжают все больше облегчать физический труд, сокращая необходимость в активном движении. Наряду с этим современная жизнь и производство требуют от человека огромного нервно-психического напряжения. Хозяйничание монополий и военно-бюрократических режимов в ряде стран неизбежно приводит к враждебной конфронтации между ними, к созданию атмосферы лжи и насилия, к усилению открытых и скрытых форм эксплуатации и к катастрофически быстрому загрязнению планеты.

Сохранить здоровье, избежать функциональных и умственных расстройств в таких условиях сможет лишь тот, кто устоит перед обольщающими соблазнами чрезмерного потребления, кто не поддастся развращающей неге и многоедству, не говоря уж о бездумном, неумеренном потреблении алкоголя и наркотиков, кто правильно организует режим дня и с помощью физических упражнений будет систематически уметь чередовать разнородные нагрузки.

Как уже неоднократно упоминалось, для успешного гармоничного саморазвития и поддержания постоянной высокой работоспособности необходимо сегодня пользоваться не только специфической гимнастикой йогов, но и обычными массовыми видами спорта: бегом на большие дистанции, разными видами туризма, плаванием, а зимой в северных широтах лыжами и коньками. Не мешает также по возможности чаще браться за простой физический труд, требующий определенных длительных усилий. Последнее очень важно для людей малоподвижных профессий и интеллигенции.

Однобокое развитие цивилизации и индустриальное разделение труда многих превращает в рыхлых пузанов с расслабленными мышцами сердца либо в худосочных астеников с расшатанной нервной системой и набором иных болезней. Вся эта быстро растущая армия "деятельных бездельников" обречена на ускоренное старение и прогрессирующую деградиацию. Помочь тут может только регулярная физкультурная практика, сознательно используемая самим индивидом и применяемая наряду с упорядочением питания, разгрузочными диетами и дозированным голоданием.

Особенно большое значение для нашего организма имеет с этой точки зрения размеренный, неторопливый бег. Не случайно в последние годы им стали заниматься миллионы людей во многих странах. Его популярность повсюду продолжает расти. Теперь уже мало кого удивляют бегуны самых различных возрастов, встречающиеся по утрам на дорогах и тропинках парков и даже на центральных улицах городов. Пользу оздоровительного бега понимали еще в глубокой древности. Известно, например, что две с половиной тысячи лет назад в Греции на гигантской скале были высечены слова: "Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай".

Мнения ученых о влиянии равномерного бега в невысоком темпе на здоровье человека единодушны. Многочисленные лабораторные исследования показали, что в результате регулярных занятий укрепляются мышцы сердца, изменяется структура стенок кровеносных сосудов, которые становятся более эластичными, уменьшается количество холестерина в крови, повышается кислородная емкость крови, значительно улучшается общий обмен веществ. Человек, регулярно занимающийся бегом, становится намного

бодрее и энергичнее. Правда, среди специалистов-медиков нет пока еще единодушия в рекомендациях, касающихся дозировок бега. Надо ли бегать до пота? С какой скоростью и на какие дистанции? Как долго должен продолжаться бег и часто ли надо его практиковать?

Однако для людей, ставших на путь самосовершенствования, в подобных рекомендациях особой нужды нет. Оптимальную норму каждый сможет определить сам. И сделает он это лучше любых посторонних консультантов, поскольку такая норма всегда индивидуальна и зависит от массы конкретных причин и факторов, которые известны прежде всего тому, кто бегаёт. Ведь у всякого нормального человека имеется надёжный природный механизм чувств. Как раз к развитию такого механизма самоконтроля и приучает йога. Важнейшим условием здесь, как и в любом виде физической закалки, является регулярность тренировки с постепенным увеличением нагрузок. Конечно, без упорства и постоянства тут не обойтись, так как известно, что большие перерывы приводят обычно к растренированности и требуют значительного времени на восстановление прежней спортивной формы.

Бег несомненно — одно из сильнейших средств, превосходно воздействующих на организм человека. Он способен существенно помочь многим. В настоящее время, по данным Всемирной организации здравоохранения, половина всех смертных случаев вызывается болезнями сердечно-сосудистой системы. Между тем есть отдельные районы, где даже не знают, что такое инфаркт и атеросклероз. Это именно те районы, население которых вынуждено много ходить и бегать. Так, у жителей швейцарского городка Блаттендорф, отрезанного горами от внешнего мира и почти лишённого транспорта, не зарегистрировано ни одного случая сердечных заболеваний. Известно, что индейцы, живущие в отдалённых горных районах Мексики, способны пробегать десятки миль без остановки.

В книге Ю. Шанина "От эллинов до наших дней" (М., 1975) описывается, например, как один из индейцев племени тараумара, что в переводе означает "быстрая нога", неся важное письмо, за пять дней преодолел расстояние в 600 километров. Другой его соплеменник, юноша девятнадцати лет, за 70 часов перенес сорокапятикилограммовую посылку на расстояние 120 километров. Хорошая тренировка позволяет индейцам из этого племени пробегать за 12 часов до сотни километров, и они могут бегать в таком темпе по несколько суток.

О еще более поразительных примерах скоростного бега сообщает известный востоковед Ю. Н. Рерих, который наблюдал в Тибете так называемых "беговых йогов", или лун-гом-па (буквально "небесный скороход"). Находясь в состоянии своеобразного транса, они пробегают по узким горным тропинкам свыше 200 километров в течение одной ночи. Это в полтора раза быстрее современных чемпионов мира по марафонскому бегу.

Интересные данные о положительном влиянии бега на здоровье приводит Г. Гилмор, автор широкой известной книги "Бег ради жизни". Он рассказывает об опыте новозеландского тренера Артура Лидьярда, который мог встать с постели в 4 часа утра, пробежать 32–33 километра, пойти на работу, а потом пробежать еще 24–25 километров вечером. При этом тот никогда не был чрезмерно утомленным. Другой новозеландец, весивший 101,6 килограмма, с трудом одолевал дистанцию в 400 метров. После 8 месяцев тренировки в беге трусцой он весил уже 76 килограммов и мог пробежать 42 километра без особого напряжения. К тому же пульс его в состоянии покоя снизился с 80 до 50 ударов в минуту.

Примечательно то, что заниматься бегом можно и в зрелые годы. Некогда знаменитый английский легкоатлет Джо Дикине, которого журналисты давно уже окрестили "дедушкой бега", в свои 90 с лишним лет каждое воскресенье пробегал около 7 километров. Американский же спортсмен Лэрри Льюис в 102 года регулярно пробегал по утрам по 10 километров, чувствуя себя отлично. Таким образом, убегают от старости не только ветераны спорта, но и люди, никогда прежде не занимавшиеся им. Сейчас почти в каждом городе найдутся бегуны, которым перевалило за восемьдесят. Вместо того чтобы бесполезно бегать по врачам, они с пользой лечатся бегом.

Как же практически организовать свои занятия оздоровительным бегом? Бегать надо только натошак, предварительно освободив кишечник и мочевой пузырь. Лучше всего заниматься бегом в зеленой зоне с чистым воздухом. В городских условиях, когда трудно добраться до парка или стадиона, придется бегать утром пораньше. В это время воздух не так загазован транспортом и в нем меньше пыли. Костюм должен быть легким, не сковывающим движений и не жарким. На ногах – кеды или тапочки. Летом по хорошей дороге и траве очень полезно бегать босиком, следя, однако, за тем, чтобы не поранить ноги о случайные предметы.

Сколько нужно бегать и как? Начинать тренироваться в беге трусцой можно с 1–2 минут, постепенно увеличивая время пробежек до 15–20 минут. Бегать всегда надо не спеша, дышать через нос. Только выдох изредка допускается делать ртом. В случае появления одышки или каких-либо неприятных ощущений, а тем более болезненных симптомов следует сразу же перейти на шаг. Когда нормальное дыхание восстановится и неприятные ощущения полностью исчезнут, можно спокойно продолжать бег.

Если заниматься бегом ежедневно, то минимальной нормой для здорового человека будет 10–20 минут бега с преодолением за этот срок расстояния в 2–4 километра. При беге через 2–3 дня надо соответственно увеличивать время до 30–40 минут, а расстояние – до 6–7 километров. Бега раз в неделю, можно увеличить пробежку до 1½–2 часов и расстояние до 15–20 километров. Реже бегать не рекомендуется или надо заменять бег другими видами спортивных нагрузок, такими, как плавание, хождение и лазание по горам, в зимнее время лыжами и коньками. Отчасти заменяет бег и напряженная физическая работа.

Хорошая натренированность позволяет использовать бег трусцой для очищения стенок кровеносных сосудов, а также для активизации внутренних органов, ликвидации отложения солей в суставах и при лечении ряда заболеваний, связанных с нервной системой. В этом случае время бега и дистанции увеличивается в два-три раза, соответственно доходя до 4–6 часов, а расстояние – до 30–40 километров. Такой бег целесообразно приурочить ко времени отпуска и проводить лишь в зоне с хорошим воздухом.

Важное значение во время занятий бегом имеет положительный психический настрой. Сам процесс равномерного, неторопливого бега способствует отключению от обычных забот и дел и позволяет полностью переключиться на контроль за своими чувствами и органами дыхания. Не участвующие в работе мышцы и органы расслабляются и перестраиваются в период длительного бега на очищение. Благоприятнейшее влияние оказывает бег трусцой на центральную нервную систему, давая ей возможность как следует отдохнуть и восстановиться. Иногда такой активный отдых бывает значительно полезнее, чем сытое курортное прозябание, с постоянно перегруженным желудком, забитым плохо перевариваемой пищей кишечником и навязчивыми, беспокойными мыслями, порой преследующими и во сне.

Регулярные занятия бегом прекрасно сочетаются с йогов-

скими упражнениями, существенно дополняя их. Особенно если вы находитесь в районе с хорошим, чистым воздухом и погода не слишком дождлива или ветрена. Тогда, добыв до места, где никто не мешает, можно выполнить дыхательные упражнения и упражнения в положении стоя из осваиваемого курса, потом бегом вернуться домой, принять разнотемпературный душ или ванну и, немного передохнув, проделать асаны на коврике. Главное при дозировке нагрузок не переборщить, соблюсти свою меру, чтобы полезное не стало вредным.

Бег трусцой, как и все упражнения, должен доставлять удовольствие. При проведении коллективных занятий ни в коем случае нельзя допускать появления обычного спортивного азарта, который только мешает объективно контролировать самочувствие. Необходимо уметь правильно рассчитывать силы и возможности. Если бегут люди разной степени подготовленности, то следует выбрать темп, ориентируясь по самому слабому. Это особенно важно, когда занятия проводятся с детьми. Более сильные и выносливые могут бежать при этом на носках, подбрасывая тело повыше вверх и таким образом получать необходимую нагрузку.

Как уже говорилось, наряду с упражнениями йогов и равномерным бегом в невысоком темпе большое значение имеет правильно организованный туризм, плавание, а в зимний период лыжи и коньки. Вряд ли у кого есть сомнения в пользе этих массовых видов спорта. С точки зрения организационной следует, может быть, сказать, что требования здесь почти такие же, только практиковать туризм, плавание и зимние виды спорта можно и не с пустым желудком.

ПИТАНИЕ

*Человек по своему неблагоразумию
в еде, питье и невоздержанности
умирает, не прожив и половину той
жизни, которую мог бы прожить.*

ПОЛЬ БРЭГГ

Все знают, какую роль в жизни человека играет пища. Хотя, по выражению древних мудрецов, "мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить", тем не менее сама жизнь наша во многом зависит от того, чем мы пита-

емя, в каком количестве и как. Создавая учение о гармоничном саморазвитии, йоги хорошо понимали, что поддерживать постоянную высокую работоспособность и здоровье можно лишь при условии правильного питания. Они тщательно изучали этот вопрос, придавая ему важнейшее значение. Какой же системы они придерживались?

Если пользоваться языком научной диетологии, то такую систему можно назвать "сырое вегетарианство". Надо сказать, что сырой растительной пищей предпочитают сегодня питаться и многие люди, не знакомые с йогой. Одни из них причисляют себя к натурастам (от слова "натура" — природа), другие — к геронтологам (те, кто пытается открыть секрет долголетия), третьи — к ювенологам (те, кто стремится продлить молодость), четвертые — просто к вегетарианцам-сыроедам.

В ряде стран, в том числе и у нас, в крупных городах, а порой и в селах, все чаще стихийно возникают группы здоровья, клубы и разные общества, объединяющие тех, кто обходится без пилкуль и искусственных медикаментов, применяя природные средства для профилактики и лечения болезней, для продления активной трудовой жизни и предотвращения преждевременного старения.

Особенно широкое распространение получила идея сыроедения после выхода в свет трудов Атерова, опубликованных в шестидесятые годы в Тегеране. Его книга была переведена на многие языки и нашла признание у массового читателя. Автор весьма убедительно доказывал в ней, и был в этом, несомненно, прав, что сырые растительные продукты являются пока что наилучшей пищей для человека.

Большую популярность обрели также книги замечательного американского натуропата-экспериментатора Брегга. Наряду с преимущественно сырой растительной пищей он предложил комплексный подход к проблеме питания, связав питание с очистительным голоданием и постепенным закаливанием организма. Это, по существу, уже во многом совпадает с практикой йогов.

Еще до Брегга систему комплексного подхода в отношении питания отстаивал автор "Русской йоги" А. А. Суворин. Его превосходные книги "Оздоровление пищей" и "Лечение голоданием", опубликованные более полувека назад, не без интереса читаются и сейчас. Суворин справедливо полагал, что питание теснейшим образом связано с дыханием, и предлагал целую серию дыхательных упражнений, прогулки перед сном, самомассаж, водные процеду-

ры и дозированное голодание в качестве лучших средств против всех болезней.

Он тоже отдавал предпочтение растительной сырой пище, считая, что она должна составлять, по крайней мере, 60%, а мясо вообще следует исключить из употребления, потому что вместе с ним мы вводим в организм много таких веществ, которые неизбежно вызывают в организме, и прежде всего в кишечнике, процесс гниения и отравления. Как известно, мясная пища изобилует токсическими продуктами обмена веществ и подавляет деятельность полезной микрофлоры, обитающей в кишечнике. Переваривание мяса связано с большой тратой энергии, с обильным приливом крови к желудочно-кишечному тракту, в котором находят себе удобную среду болезненные бактерии и вирусы.

Люди, употребляющие много мяса, обычно в первую очередь подвержены таким болезням, как грипп и другие массовые эпидемические заболевания, от которых редко страдают сыроеды. К тому же не надо забывать, что вместе с мясом в организм могут попадать и ядохимикаты, широко применяемые теперь в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями. Экспериментально установлено, что в тканях травоядных животных, выращиваемых на обрабатываемых ядохимикатами полях, откладываются и постепенно накапливаются в больших количествах вредные яды. Особенно опасно жареные и копченые мясо и рыба, так как в них вдобавок образуются еще и нитрозамины, обладающие канцерогенными свойствами, провоцирующими раковые заболевания.

Свыше полувека изучал проблему рационального сочетания пищевых продуктов известный американский диетолог Г. Шелтон. Его система раздельного питания завоевала немало сторонников во всем мире. Рекомендую также в основном сырые растительные продукты, он предлагает, однако, не смешивать при приеме пищи белки с крахмалами, не есть часто, пить за 20 минут до еды или через 20 минут после нее, употребляя в качестве питья только воду или чай без сахара. Молоко он рекомендует принимать всегда отдельно и дает много других полезных советов.

По мнению Шелтона, соблюдение правил рационального сочетания пищевых продуктов позволяет изредка, скажем, раз в неделю на ужин, употреблять без особого вреда для здоровья свежее мясо (предпочтительно постную баранину, при условии, что скот был выращен на чистых пастбищах). Но вообще-то, от привычного мясного рациона он рекомен-

дует отвыкать. На первых порах можно заменять мясные продукты рыбой. Рыбный белок не менее ценен, в рыбе меньше холестерина, в рыбном жире больше ненасыщенных жирных кислот, и, как правило, рыба бывает меньше отравлена ядохимикатами.

Шелтон не только дает рекомендации, но и весьма убедительно объясняет их в своих научных трудах. Его советы и объяснения можно вкратце свести к следующему:

1) Не смешивать кислые продукты с крахмалистыми, то есть с хлебными изделиями, кашами и вареными невареными, картофелем, так как кислота разрушает пталин слюны, необходимый для расщепления крахмала.

2) Белковые продукты не смешивать с крахмалистыми, а употреблять их отдельно, потому что перевариваются они разными отделами пищеварительного тракта.

3) Различные белковые продукты употреблять отдельно, потому что они обрабатываются желудочными секретами разных пищеварительных желез.

4) Не употреблять жиры вместе с белками, так как это тормозит усвоение последних и вызывает процесс гниения в кишечнике. Однако можно делать салаты с яйцами, растительным маслом и зелеными невареными овощами, которые противодействуют тормозящему эффекту жиров.

5) Сладкие сиропы, соки, фрукты и мед надо употреблять отдельно, потому что сахара перевариваются в кишечнике, а попав в желудок вместе с белковыми или крахмальными продуктами, задерживают их усвоение. Рафинированный же сахар целесообразнее заменять сладкими ягодами, фруктами, медом, потому что в нем отсутствуют многие полезные элементы.

Признавая научную убедительность доводов Шелтона, многие специалисты, однако, считают, что раздельное питание рекомендуется главным образом в пожилом возрасте или в связи с каким-либо заболеванием. Молодой же, здоровый организм почти без ущерба для себя справляется с привычной комбинацией пищевых продуктов, особенно если периодически проводятся очистительные дозированные голодания. Хотя энергозатраты на переработку комбинированных сочетаний значительно большие, зато поддерживается высокая адаптационная способность к усвоению разных, в том числе и не очень высококачественных, пищевых продуктов, а доставать продукты высококачественные пока что не всегда, не везде и не всем удается.

Проблема питания привлекает к себе в наше время все

большее внимание. Ею занимаются именитые академики и малоизвестные ученые, многочисленные популяризаторы новых идей и энтузиасты-экспериментаторы. Не только профессионалов-медиков интересуют эти вопросы. Так или иначе проблемы питания беспокоят всех, кто серьезно задумывается о жизни как своей, так и общественной.

В последние годы появилось немало хороших статей и книг, посвященных этой теме, и у нас в стране. Среди них можно упомянуть труды академиков Амосова и Микулина, популярную книгу "Голодание ради здоровья" профессора Николаева Ю. С. и Нилова Е. И., опубликованную большим тиражом брошюру "Резервы нашего организма" Агаджаняна Н. А. и Каткова А. Ю. и многие другие изданные и неизданные работы.

Авторы этих произведений выступают с позиций самого широкого комплексного подхода к проблеме питания. Именно так рассматривается она и в системе йогов. Те, кто действительно придерживается этой системы, знают по опыту, что как асаны неразрывно связаны с пранаямой, где задержки дыхания служат для регуляции состава крови и стимуляции отдельных органов, так и правильное питание обязательно должно быть связано с периодическими очистительными голоданиями, позволяющими органам пищеварения своевременно отдыхать и разгружаться от накопившихся в них шлаков и вредных ядов, неизбежно попадающих в организм из внешней среды, которая из года в год становится все более загрязненной.

Разумеется, чтобы хорошо разобраться в вопросах питания, следует не только ознакомиться с авторитетными литературными источниками. Надо еще и добросовестно опробовать предлагаемые авторами рекомендации на личном опыте. Лишь это позволит самостоятельно судить о пользе тех или иных советов. Как и при овладении любыми знаниями, здесь не обойтись без последовательно проводимой серьезной работы, требующей определенных сил и времени. Однако можно не сомневаться в том, что такая работа окупится сторицей.

Ведь речь идет об одной из важнейших сторон жизни. Никому не удавалось еще стать себе надежным и умелым лекарем без постижения азов этой сложной науки. Не вдаваясь в анализ ее глубин, которые каждый должен измерить сам, попробуем вкратце дать перечень общих положений, способных, на наш взгляд, облегчить первые шаги тем, кто избирает путь здравого разума и чистого

сердца. Итак, каких же правил следует придерживаться человеку в питании, если он хочет гармонично развиваться, регулярно занимаясь упражнениями хатха и раджа-йоги? Правила эти таковы:

1) Прежде всего надо стараться не есть, пока не будет чувства настоящего голода.

2) Если уж вы сели за стол, то ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу, так как многие ее компоненты должны пройти соответствующую обработку во рту, прежде чем попасть в желудок. (Особенно это касается сырых растительных продуктов.) Кстати, и сам процесс жевания очень полезен как массаж и зарядка, улучшающие кровоснабжение головы. Но не стоит подменять овощи жевательной резинкой.

3) Начинать еду лучше с фруктов или овощей. Пусть они составят возможно большую часть рациона. Ешьте каждый плод в отдельности, как можно больше работая зубами. Для этого не рекомендуется слишком резать и мельчить плоды. Мелко нарезанный салат хорош для детей и престарелых, которым нечем жевать.

4) Вторым блюдом может быть или что-либо преимущественно крахмалистое, или белковое. Помните, что двух блюд вполне достаточно для одного приема пищи.

5) Если второе блюдо крахмалистое, скажем, какая-то каша, или что-либо мучное, или картофель, то в него можно добавлять жиры. В случае когда блюдо приготовлено сырым способом, его можно подогреть, чтобы жир разошелся. Жир должен быть одного вида, т. е. растительный или животный. (К жирам животного происхождения относятся сливочное масло, сметана, сливки и т. д.)

6) Если второе блюдо белковое, то жиров добавлять не надо, и пусть это будет белок одного вида, например, орехи, творог или сыр. Такие же белковые продукты, как мясо, птица, рыба, грибы и тем более консервы из них, допустимы только как редкое исключение, скажем, в тех случаях, когда нет другой пищи, или по праздникам, в гостях. Объясняется это тем, что такие продукты являются трудно перевариваемой пищей, они подолгу не выводятся из пищеварительного тракта, являясь рассадником гнилостных бактерий, что чаще всего провоцирует разные заболевания. К тому же они действуют на организм возбуждающе.

7) Стремитесь никогда не переесть. Для этого необходимо вставать из-за стола раньше, чем наступает чувство полной сытости. Такое чувство обычно приходит, когда

полностью опустошаются запасы в железах внутренних секретий, ведающих обработкой пищи. Поэтому процесс пищеварения будет в этом случае надолго задерживаться, что всегда нежелательно, так так ведет к ненормальному разложению пищи до ее переработки.

8) Не следует есть слишком часто. При наличии качественных продуктов – свежих овощей и фруктов – для здорового взрослого человека двух-трех приемов пищи в день вполне достаточно. Минимальный разрыв между приемами пищи должен быть не менее 3 часов. Питье соков и молока надо рассматривать тоже как приемы пищи.

9) Молоко надо пить медленно, употребляя его отдельно. Смешивать его с другими продуктами не рекомендуется, так как это способствует процессу брожения в желудочно-кишечном тракте и вызывает чрезмерное образование газов. Оба этих явления мешают не только занятиям йогой, но и любой работе, требующей сосредоточения. Молоко можно пить через полчаса после кислых фруктово-овощных продуктов.

10) Чтобы избежать процессов брожения и образования газов, не следует также есть сладкое после любой пищи. Сладкие ягоды и фрукты, в том числе и сухофрукты: инжир, финики и др., а также сладкие сиропы и мед лучше есть отдельно. Тогда они хорошо усваиваются. (Обычные десерты рекомендуется исключить вообще.)

11) Для приостановления процессов вредных солевых и жировых отложений рекомендуется исключить или, во всяком случае, предельно уменьшить потребление рафинированного сахара и поваренной соли. Это к тому же позволит организму лучше усваивать полезные фруктозу и минеральные соли из овощей и фруктов. Допустимый рацион соли – не больше одного грамма в день, сахар же лучше применять после обработки огнем, когда он расплавится до красноватого оттенка.

12) Воду лучше пить до приема пищи, минут за двадцать, или после еды, минут через двадцать. Это способствует более быстрому разложению пищи желудочным соком. Сырая растительная пища не требует большого количества воды сразу, поэтому лучше пить ее небольшими дозами, по несколько глотков, когда захочется.

13) В больших же количествах воду обычно пьют в связи с крия-очищением. Например, когда надо освободить желудочно-кишечный тракт от остатков пищи после сна или перед вечерними занятиями упражнениями хатха-йоги, или

же для промывания печени и т. п. Чаще всего для этого употребляют хорошо подогретую воду.

14) Употребление тонизирующих напитков, как алкогольных, так и безалкогольных, таких, как кофе, какао, чай и другие, всегда нежелательно. Они возбуждают нервную систему и мешают работе многих органов, притупляя чувствительность. При правильном образе жизни, по мере очищения организма, у человека постепенно вырабатывается постоянный навык самоконтроля. Тонизирующие средства ослабляют эту способность.

15) Употребление острых специй и приправ, а также в большом количестве чеснока и лука тоже опасно по тем же причинам, к тому же они резко повышают аппетит, провоцируя жировые отложения. Очень полезные как дезинфекторы, они могут оказаться вредными для очищенного организма. Поэтому использовать их надо осторожно, когда в этом есть необходимость. Как любое лекарство-наркотик, они могут применяться лишь в особых случаях, в стрессовых ситуациях или при некачественной пище, чтобы избежать возможного отравления.

16) Помните, что очень вреден и опасен уксус и все приправы и консервы, где он может находиться даже в небольших количествах. Для очищенного организма это сильнейший яд. И в первую очередь от него страдает печень, лечить которую бывает всегда трудно.

17) Вредными могут оказаться, особенно для очищенного организма, и все жареные и копченые продукты, а также все очень кислое и соленое.

18) Почти всегда очень полезны свежие соки фруктов и овощей. Разумеется, и их надо принимать в меру, учитывая их совместимость с другими продуктами. Поэтому лучше пить их отдельно.

19) Полезны отвары трав и овощей, особенно когда нет свежей зелени. В них содержатся многие минеральные соли и другие необходимые организму компоненты.

20) Не рекомендуется есть уставшим, а также в состоянии большого нервного возбуждения или раздражения. Для правильного усвоения пищи нужна энергия, поэтому лучше сначала отдохнуть и успокоиться. Во время болезни надо свести питание к минимуму и полезно вообще поголодать.

21) Не ешьте очень холодную или горячую пищу. Избегайте мороженого.

22) Принимать последнюю еду надо за два-три часа до сна. После этого есть ничего не рекомендуется. Воду пить мож-

но. В случае большой потребности в еде можно выпить немного теплого молока или сока.

Знание и соблюдение вышеизложенных общих правил питания будут наверняка полезны всем начинающим регулярно заниматься упражнениями хатха-йоги. Это позволит быстрее перестроить свой быт и прийти к тому здоровому образу жизни, без которого немыслимо гармоничное, всестороннее самосовершенствование. Человек должен ясно понимать, что все, что временно приостанавливает или замедляет процесс пищеварения, будет немедленно способствовать активизации вредных микроорганизмов.

С древнейших времен йоги исследовали влияние разных продуктов на свой организм и поняли необходимость умеренности и дисциплины в питании. Они никогда не были строгими аскетами-фанатиками и в известном смысле, даже наоборот, скорее проповедовали наслаждение пищей, придавая большое значение ее качеству, вкусу, запаху, внешнему виду и разнообразию. Но они решительно выступали как против обжорства, так и против неразборчивости в еде. По учению йогов, пища испокон веков делилась на легкую и тяжелую. К легкой относились фрукты, овощи, злаки, орехи и молочные продукты; к тяжелой — мясо, рыба, яйца, вино и острые специи. Легкая пища считалась полезной, а тяжелая вредной, особенно в больших количествах и в качестве постоянного питания. Труды современных диетологов только подтверждают верность этих положений.

Такие вещи, как еда при отсутствии аппетита, еда в состоянии раздражения, усталости, во время болезни, переизбыток, еда плохо совместимых друг с другом продуктов, приводят к неправильному разложению съеденной пищи и нарушению нормальной работы желудочно-кишечного тракта и других важнейших для жизнедеятельности организма систем. К тому же это является и аморальной порчей ценных пищевых продуктов, от недостатка которых страдает пока еще большая часть человечества.

Кроме кратких сведений и вышеперечисленных рекомендаций по питанию, начинающим не мешает ознакомиться с некоторыми наиболее употребляемыми способами лечения пищей. Эти способы наряду с дозированным голоданием и другими элементами очистительной крии помогут им самостоятельно справляться с инфекционными, простудными и иными заболеваниями, особенно в их начальной стадии.

Самым радикальным средством, не считая дозированного голодания, о котором речь пойдет ниже, является соколение. При небольших функциональных расстройствах кишечника, печени, почек и желез внутренней секреции, при кожных расстройствах, сыпях, конъюнктивите и ряде глазных заболеваний полезно на какое-то время целиком или хотя бы частично перейти на свежие фруктово-овощные соки. Пить их следует столько, сколько можно выпить с удовольствием, без насилия.

Для получения заметных результатов рекомендуется принимать соки от половины литра до трех-четырех литров в день, постепенно увеличивая дозу и исключив иное питание. Можно сочетать соки с минеральными водами, желательно при этом соблюдать кислотно-щелочной баланс, то есть если фруктовые соки кислотные, то воду следует пить щелочную, такую, как боржоми. При отсутствии боржоми можно пить травяные отвары. Какие соки лучше принимать? Те, которые возможно достать. Главное, чтобы они были свежими. После обработки огнем при пастеризации и консервации в соках пропадает много ценных компонентов. Поэтому надо делать соки самим с помощью соковыжималки из тех овощей и фруктов, которые имеются в продаже.

Особенно полезны соки из моркови, капусты, свеклы, томатов, шпината. Их можно смешивать перед употреблением, чтобы нейтрализовать резкий и горьковатый вкус одних соков другими, более сладкими, как, скажем, морковный с капустным. Сок — наиболее хорошо усваиваемый и чистый продукт. Даже если поля, где выращивались овощи и фрукты, обрабатывались ядохимикатами, отравляющие вещества почти полностью остаются в клетчатке.

Иногда при употреблении соков происходит сильное газообразование в кишечнике. Особенно при приеме капустного сока и смесей с ним. А сок капусты очень полезен при запорах, сыпях, диабете и ряде других заболеваний. В этих случаях следует помочь очищению кишечника горячими клизмами с температурой до 60°. Возможны и другие реакции организма на прием соков в больших дозах. Например, иногда наблюдаются подташнивания, головные боли, общее недомогание, пожелтение кожного покрова и другие симптомы легкого отравления, которые обычно сопровождают процесс внутреннего самоочищения органов. Пугаться таких реакций не надо. Как правило, легкие гимнастические упражнения, бег трусцой или просто хороший отдых быстро восстанавливают хорошее самочувствие.

Начальные стадии простудных и некоторых наиболее частых инфекционных заболеваний также порой поддаются лечению с помощью соков. В этих случаях обычно рекомендуется выжать половину или целый лимон в полстакана горячей воды и выпить не спеша, чтобы при глотании сок успевал смешаться со слюной во рту. При отсутствии лимонов можно заменять их грейпфрутами или апельсинами. В свежие фруктовые или овощные соки можно добавлять с этой целью тертый, резаный или толченый лук или несколько долек чеснока.

Если соки кажутся на вкус слишком острыми, их полезно разбавлять молоком, овощными отварами, овсяным или рисовым отваром и так далее. Можно также добавлять в них тертые овощи и мед. Половину тертой луковицы или несколько долек чеснока можно залить горячим молоком и пить маленькими глотками. Такое самолечение хорошо сочетать с легкими дыхательными упражнениями, позами расслабления и отдыхом. Не вредны бывают при этом и очистительная клизма, и травяной настой слабительного на ночь.

При необходимости сбросить лишний вес можно какое-то время питаться одним видом пищи. Например, одними яблоками, или апельсинами, или молоком, или рисом и т. п. Даже если не очень строго соблюдать такую монодиету, а, скажем, раз или два в день что-то добавлять к ней, то можно довольно быстро похудеть. Посильная физическая нагрузка, регулярный бег и упражнения хатха-йоги значительно ускорят этот процесс. Разумеется, еще большего результата можно достичь здесь дозированным голоданием или сведением к необходимому минимуму хорошо сбалансированного питания.

В качестве лечения от многих болезней иногда применяется просто смена пищи на несколько дней. Особенно переход на более витаминизированные продукты: свежие овощи, фрукты, зелень. При всех нарушениях пищеварительного тракта необходимо хорошенько учитывать требования, касающиеся правильного пережевывания пищи.

Система гармоничного самосовершенствования, ведущая к росту сознания и установлению контроля над организмом, не признает болезни неизбежными. По учению йогов, болезни возникают лишь в результате нарушения законов природы из-за их незнания или игнорирования. Поэтому лучшей профилактикой против появления любых заболеваний и единственным надежным средством лечения пос-

ледних является переход к правильному образу жизни, исключаяшему причины духовных и телесных недугов.

Попытки избавиться от болезней без устранения причин их возникновения не могут быть успешными. Известны три фактора, от которых в первую очередь зависит укрепление здоровья человека, — это правильное питание, упражнения, связанные с дыханием, и мышление, вырабатывающее умение регулировать свои эмоции. Наибольший эффект в деле восстановления сил дает комплексный подход, учитывающий действие всех трех факторов. Такой подход требует отказа от дурных привычек, и приобретения новых полезных привычек и коллективистского мировидения.

Но особенно важное значение имеет питание. Употребление необходимых продуктов и соблюдение законов их сочетаемости является здесь главным. Незнание и несоблюдение законов питания приводит к засорению тела ядами, что вызывает те или иные функциональные расстройства. Организм способен накапливать и удалять определенное количество побочных токсических продуктов обмена веществ. Если же шлаков-токсинов оказывается больше нормы, то заболевание становится неизбежным.

Болезни, как правило, поражают самые слабые места, в связи с чем их можно считать как бы местными проявлениями систематического отравления. Эта повышенная уязвимость определенных мест обычно обуславливается или наследственностью, или средой, или привычками. Наследственность зависит не от нас, и поделать тут мы ничего не можем, среда тоже не всегда в нашей власти, только изменением привычек, рассчитанным на удаление избыточных ядов, удастся разорвать порочный круг.

Мы должны познать законы своей природы и учитывать их, в противном случае придется страдать от болезней. Избавиться от них можно лишь правильным, научным питанием и применением оздоровительных средств общей гигиены. И надо учиться, надо менять привычки с помощью знаний и опыта. Никто не сделает этого за нас. Необходимо узнать, что надо есть, сколько и когда, и твердо помнить, что переедание не может привести ни к чему, кроме болезни.

Осваивая самолечение питанием, надо уметь ждать, пока выделение ядов-шлаков не будет полностью завершено. Удаление балласта из организма всегда связано с дискомфортом. Иногда восстановление здоровья может потребовать нескольких недель или даже месяцев. Ощущение

слабости и плохое самочувствие в этот период — вполне естественны. Если вы больны и не голодны по-настоящему, то не садитесь за стол. Подлинный же голод наступает, когда захочется есть не ту пищу, которая нравится, а любую. Чем запущеннее болезнь, тем больше и острее будут страдания при лечении и тем строже надо ограничивать себя в еде и выборе пищи. Порой в таких случаях полезнее даже перейти на полное очистительное, дозированное голодание.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

*Голодание — самое простое и самое
мощнейшее средство для
восстановления здоровья.*

Н. Г. СУТКОВОЙ

Как уже говорилось, человеку, желающему перейти к рациональному образу жизни, позволяющему гармонично развиваться, надо не только научиться правильно питаться и пользоваться пищей для лечения, ему необходимо также знать и владеть навыками приведения своего организма в нормальное состояние с помощью такого мощного оздоровительного средства, каким является очистительное голодание. Особенно это важно для тех, у кого была нездоровая наследственность, и тем, кто уже вышел из поры юношеского становления и успел изрядно "загрязнить" тело, "обзаведясь" хроническими заболеваниями.

Первобытным людям на протяжении долгого периода эволюционного развития часто приходилось голодать. Питание их, как правило, было нерегулярным. Когда у них бывало достаточно пищи, они старались съесть как можно больше, чтобы пополнить запасы жира и гликогена, накопление которых помогало им выживать в трудные дни. И таких трудных, голодных дней у них было в году немало. Но иногда они голодали сознательно, даже при наличии пищи. Пример животных, инстинктивно переставших есть при недомоганиях, да и собственный опыт научили наших предков воздерживаться от еды во время болезней, а также в предвидении близкой опасности.

По свидетельству историков, в Древнем Египте, в Древней Индии и в Древней Греции, как и в ряде других стран, наряду с применением слабительного или рвотного, наря-

ду с очистительными клистирами широко применялось для лечения от самых разных недугов дозированное голодание. Оно рассматривалось как надежнейшее природное средство очищения. "Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше ему навредишь", — писал в своих афоризмах знаменитый врач древности Гиппократ. Кормить больного — считалось "кормить болезнь".

Известно, что многие самые прославленные мудрецы тех далеких времен полагали даже, что очистительное голодание укрепляет ум и повышает интеллектуальные способности. Поэтому Пифагор, например, периодически проводил вместе со своими учениками сорокадневные голодания. Сократ и Платон систематически голодали дней по десять для стимуляции умственной деятельности. Обычно такие добровольные недолгие голодания сочетались с гимнастическими упражнениями, с ваннами и массажем.

Современный человек настолько привык к постоянному каждодневному питанию, что даже не имеет представления о существовании еще и так называемого внутреннего питания, то есть питания за счет собственных резервов. Не только простые, малограмотные люди, но и некоторые ученые не знают подчас своих собственных природных возможностей и не знакомы с популярнейшими когда-то методами лечения.

Конечно, прогресс общественного образования, которое быстро развивается не только вширь, но и вглубь, ликвидирует в будущем этот пробел. Однако те, кто становится на путь гармоничного саморазвития, не могут пассивно ждать, пока школьное обучение озарит светом все темные стороны жизни. Для них будущее начинается уже в настоящем. Они понимают, что оно прежде всего зависит от их собственных устремлений и усилий. Опыт культуры прошлого для них не казенная история, не пустая абстрактная теория, а практическое оружие, которым надо уметь пользоваться.

Как же подойти к изучению очистительного голодания? Лучше всего, конечно, пройти первый лечебный курс дозированного голодания под руководством опытных специалистов в одной из стационарных клиник или при клинике под наблюдением врачей провести такой курс самостоятельно в свободное от работы время, в период отпуска. Например, необходимо серьезно проработать при этом хотя бы книгу профессора Ю. С. Николаева "Голодание ради здоровья" и сделать из нее соответствующие выписки, чтобы пользоваться ими в будущем.

Ну а если нет возможности попасть в такую клинику, нет рядом опытных врачей-специалистов и негде достать книг по лечебно-профилактическому голоданию? С чего начинать тогда? Лучше, пожалуй, для первых пробных экспериментов здоровому, взрослому человеку, с устойчивой психикой начать с той краткой информации, которая приводится ниже. Должен заметить, что она взята из опубликованных книг и в течение ряда лет многократно апробирована и самим автором, и многими его друзьями.

Итак, главное — это понимать, что делаешь, зачем, и делать это систематично. Для начала попробуйте обойтись без завтрака. Через несколько дней, скажем, в субботу, попробуйте исключить завтрак и обед. На следующую неделю выдержите без еды 24 часа. Если будет мучить аппетит, то примите душ, ванну, сделайте самомассаж (особенно помогает сильный давящий массаж вдоль позвоночника), займитесь физической посильной работой, упражнениями, бегом трусцой или просто побольше гуляйте на свежем воздухе. При головокружении и чувстве недомогания пейте боржоми или отвар щелочных трав, можно использовать также настой шиповника или выжать в стакан воды несколько капель лимонного сока. В случае утомления и повышенной слабости лягте и немного отдохните. После дня голодания надо провести день выхода из голодания, питаясь преимущественно свежей растительной пищей без соли, сахара и жиров.

Если 24-часовое голодание выдержано успешно, можно попробовать провести 36-часовое голодание, то есть не есть ночь, день и еще ночь. Обычно на вторую ночь появляется учащенное сердцебиение. Этого пугаться не следует, так и должно быть. На ночь приготовьте какую-нибудь плева-тельную, так как после суток голодания начинается повышенное очищение организма через верхние дыхательные пути. После сплевывания слюны прополощите рот водой. Выход из голодания хорошо начинать с соков, овощного отвара или обезжиренного створоженного молока. Соль, сахар, высококалорийные белки и жиры в этот день исключаются.

Кроме того, в качестве очистительного, профилактического голодания можно провести сутки или полутора суток без воды и еды. Голодание без воды, как правило, связано с более бурным и быстрым выделением токсинов из организма, что сразу же отрицательно сказывается на самочувствии. Такое голодание переносится тяжелее, поэтому осва-

ивать его надо, когда есть свободное время и хорошие условия для отдыха, а также когда вы полностью здоровы. Более длительные сроки голодания без питья воды требуют постоянного медицинского контроля или умения пользоваться клизмой и другими вспомогательными средствами, облегчающими выведение токсинов.

Суточные и полуторасуточные голодания можно практиковать раз в неделю в течение нескольких месяцев, приучая таким образом свой организм к быстрому переходу на внутреннее питание. Когда эти кратковременные очистительные голодания будут хорошо освоены, можно начать освоение двух- или трехдневных голоданий, приурочивая их к смене сезона, то есть проводить их раз в три месяца – в начале весны, лета, осени и зимы. При необходимости можно проводить их в начале каждого месяца.

Профилактика подобного рода поможет организму лучше приспособляться к температурным перепадам и климатическим переменам, и он сможет избегать обычно связанных с ними заболеваний. Разумеется, сроки выведения из голодания при этом должны соответственно увеличиваться. Перед голоданием принимают, как правило, слабительное (лучше из трав), а по утрам хорошо делать полутора- или двухлитровую промывочную клизму.

Более длительные голодания устраивают, обычно, раз в год для "генеральной чистки" всего организма. Это может быть недельное, двухнедельное или трехнедельное голодание, для людей практически здоровых они просто не нужны. Лечебные голодания бывают однократные, сроком до 25–50 дней, и в несколько приемов, в зависимости от заболевания и состояния организма. Заниматься лечебным голоданием без специальных знаний и опыта не рекомендуется.

Что же с нами происходит при голодании? В первые 2–4 дня наряду с усилением чувства голода в организме повышается интенсивность обменных процессов. Энергетические потребности его в этот период обеспечиваются за счет использования резервных углеводов, прежде всего животного сахара – гликогена печени. Дело в том, что ощущение голода возникает задолго до того, как будут израсходованы все внутренние ресурсы. Не получая в течение определенного времени никакой пищи, организм начинает переходить на внутреннее питание.

Величина запасов, которые могут использоваться организмом при голодании до наступления полного истощения,

составляет, по мнению большинства медицинских авторитетов, занимавшихся этим вопросом, в среднем 40–45% от его веса. При дозированном голодании в течение 30–40 суток потеря веса обычно не превышает 20–25%, то есть она значительно ниже безопасной нормы. При этом в органах и тканях организма не наблюдается никаких патологических изменений.

Между тем известно, что во время вынужденных длительных голоданий люди часто погибали, не достигнув глубокой степени истощения. Это происходило в результате самоотравления продуктами распада, которые остаются от внутреннего (эндогенного) питания. Если же эти остаточные продукты своевременно выводить из организма посредством ряда процедур (очистительными клизмами, ванной, массажем, дыхательными упражнениями, бегом или прогулками и т. п.), то голодание длительно до 30–45 суток переносится без каких-либо признаков самоотравления.

При этом следует отметить еще одну особенность. Переключение на внутреннее питание происходит успешно лишь в том случае, когда организм полностью перестает получать какую-либо пищу. И наоборот, даже минимальное подкармливание себя в самых малых дозах вызывает в период такого голодания явление дистрофии. Это объясняется тем, как говорит профессор Ю. С. Николаев в своей книге "Голодание ради здоровья", что периодическое введение в желудок даже небольшого количества пищи вызывает возбуждение перистальтики желудка, вследствие чего и не наступает угнетения деятельности пищеварительных желез и сохраняется чувство голода. При этом также нарушается нормальных процесс обмена веществ. Организм своевременно не переключается на эндогенное питание и использование внутренних запасов.

При полном же голодании, когда человек получает только воду, никаких дистрофических явлений не происходит. Организм приспосабливается на определенный срок к питанию своими запасами, и такое питание оказывается полноценным. Поэтому правильное проведение полного дозированного голодания не вызывает никаких опасных явления и необратимых процессов. В пределах допустимых сроков сохраняется компенсация белкового обмена за счет резервов белка и значительной экономии трат. Однако к эндогенному питанию наш организм приспосабливается не сразу. Обычно такая перестройка происходит на 6–10 день голодания.

В первые дни голодания организм безжалостно расходует свои углеводные запасы, вот почему в это время быстро снижается вес тела. Иногда человека мучают головные боли, связанные с нарушением кислотно-щелочного баланса в крови. Из-за недостатка углеводов, когда запасы гликогена начинают иссякать, жирные кислоты, доставляющие около 50% общего количества калорий, потребляемых организмом при голодании, окисляются только до промежуточных продуктов – так называемых кетоновых тел (ацетон, масляные кислоты). Эти кетоновые тела увеличивают кислотность крови.

Нарастающая кислотность возбуждает дыхательные центры и активизирует дыхание, благодаря чему увеличивается выведение кетоновых тел через легкие. В этот период от человека пахнет ацетоном. Позднее нарастающая кислотность компенсируется за счет щелочи аммиака, образующегося в результате распада белка, а также включением в работу других буферных систем. При этом могут появляться чувство слабости, тошнота, головные боли. Такое состояние – результат накопления в крови ядовитых продуктов. Однако все эти симптомы недомогания проходят, если выйти на свежий воздух и глубоко подышать, принять душ или очистить кишечник с помощью клизмы.

В конце первой или второй недели голодания углеводы начинают образовываться непосредственно из жиров, что приводит к резкому уменьшению количества кетоновых тел в крови и нормализации ее кислотности. С этого момента организм полностью приспосабливается к внутреннему питанию. Чувство голода обычно исчезает, хотя может временно появляться снова при виде или запахе пищи. В этот период организм питается за счет самопереваривания менее важных тканей и прежде всего разных болезненных образований: опухолей, отеков, спаек и прочего. Такое явление называется в медицине аутолизом. Именно аутолиз является главным механизмом очищения организма во время лечебного голодания.

Таким образом, дозированное голодание с полным правом можно назвать операцией без ножа. Причем оперирует здесь сама природа, и делает она это лучше любого хирурга, заботливо оставляя только здоровое, полезное и устраняя все болезненное и ненужное. В результате отсутствия пищи извне и перехода на внутреннее питание нагрузка на основные выделительные органы (особенно на почки) уменьшается и они лучше справляются с работой по очи-

щению организма от накопившихся в нем токсинов. Все пригодное разлагается при распаде тканей и используется для нового синтеза, а все непригодное выбрасывается.

При голодании сжигаются не только резервы, но и шлаки обменного процесса. Интенсивно выделяются из организма ядовитые продукты, накапливавшиеся в связи с нарушением обменных процессов, в связи с перенесением заболеваний, длительными приемами лекарств, употреблением наркотиков, неправильным питанием и т.п. Голодание пробуждает скрытые силы организма, мобилизуя их на борьбу за жизнь, и в действие вступают защитные приспособительные реакции, выработанные многовековой эволюцией.

С момента выравнивания кислотно-щелочного баланса, как правило, нарастают защитные силы организма, что хорошо влияет на многие септические заболевания, быстрее заживают раны. Одновременно наблюдается некоторое затормаживание физиологических процессов, понижается температура, реже становится пульс, часто нападает дремотное состояние. С уменьшением теплообразования в организме связано ощущение зябкости, сужение периферических сосудов.

Показанием для завершения периода лечебного голодания являются: возникновение сильного аппетита, очищение языка от налета и исчезновение неприятного запаха изо рта, появление свежего цвета лица и почти полное прекращение выделения кала, даже с помощью клизмы. В некоторых случаях, например, при нарушении нормального сна голодание приходится завершать раньше этих показателей. Тогда оно будет неполным, то есть голодание не привело еще к полному очищению организма и предполагается, что работа по очищению будет продолжена в будущем.

Не менее важным, чем период самого голодания, является период восстановления, продолжающийся такое же время, что и голодание. В период восстановления в организме бурно усиливаются все процессы обмена и самообновления тканей. Благодаря аутолизу в организме образуются физиологически активные вещества – метаболиты, стимулирующие биосинтез в восстановительный период. Экспериментами на животных установлено, что если выделить из тканей голодавшей особи такие метаболиты и ввести неголодавшей, то у нее также будут наблюдаться прибавка в весе, задержка биологического старения, быстрее будут затягиваться раны и заживать язвы.

Общее улучшение ассимиляции позволяет организму более продуктивно использовать пищу, получаемую в восстановительный период. Именно в это время особенно положительный эффект оказывает лечебное питание, прием соков, отваров трав и других целебных продуктов. Заметно омолаживается кожный покров, уменьшается количество морщин, исчезают прыщи и пятна. После отдыха лучше начинают работать железы внутренней секреции, помогая выводить из организма остаточные шлаки и яды. Нормализуется работа центральной нервной системы, пищеварительного тракта и система кровообращения. Однако необходимо хорошо сознавать, что только правильное проведение восстановительного периода гарантирует окончательный успех.

Как же практически организуется и проводится курс лечебно-профилактического голодания? Этот вопрос очень хорошо освещен в книге проф. Ю. С. Николаева "Голодание ради здоровья" и в разработанных под его руководством инструкциях. Хотя предлагаемая там методика рассчитана на стационарное использование в клиниках, она почти целиком и полностью может использоваться и при самостоятельной практике, особенно если человек становится на путь гармоничного саморазвития и здравомыслия.

В стационаре обычно больной проходит детальное обследование. Его осматривают терапевт, невропатолог и другие врачи, ему делают анализы (крови, мочи, кала), делают электрокардиограмму и электроэнцефалограмму, измеряют вес, пульс, давление крови и т. д. Потом на собеседовании с врачами определяют срок голодания. Длительность дозируется индивидуально, в зависимости от возраста, показаний обследования и других особенностей. Обычным курсом считается 20–30 дней, реже 35–40 дней. За весь период голодания потеря веса, как правило, составляет 12–18%.

Но здоровому, хорошо контролирующему себя человеку для организации курса профилактического, очистительного голодания достаточно, пожалуй, просто запастись подвесной клизмой, слабительными и весами. Не плохо также достать побольше бутылок с боржоми. В крайнем случае можно даже обойтись. Фактически это единственное, без чего трудно обойтись при длительном голодании. Многие пользуются во время голодания дистиллированной водой или слабым отваром шиповника либо боярышника и т. п. В качестве лекарства допускается применять немного разбавленного меда (треть чайной ложки на стакан) или не-

сколько капель лимона. Такое лекарство употребляется при резком ухудшении самочувствия и почти не мешает организму перестраиваться на внутреннее питание.

Итак, в ночь, когда вы решились голодать, рекомендуется выпить слабительного. После этого всякий прием пищи или лекарств полностью прекращается. На следующий день утром делается клизма. Применять подогретую кипяченую воду не выше 50°. Клизма емкостью 1,5–2 литра подвешивается на высоте 1,5 метра и ставится лежа на правом боку. После этой процедуры, если есть возможность, лучше немного потерпеть, не сразу выпустить воду, тогда быстрее и полнее очищается кишечник. Следующая процедура – ванна или душ, затем массаж или самомассаж. Особенно полезен давящий массаж в области позвоночника и шеи. После массажа можно проделать комплекс асан и дыхательных упражнений.

В клинике потом бывает "завтрак" – стакан отвара шиповника, 20–30 минут отдыха и прогулка. В зимнее время рекомендуется одеваться потеплее. В летнее время на прогулку берут воду или боржоми, пьют по мере надобности. На прогулке делают комплекс дыхательных упражнений. В 13–14 часов "обед" – отвар шиповника или боржоми или просто вода. Всего воды выпивают, как правило, 1,5–2 литра в день (хотя количество ее не ограничивается). Все свободное время занято трудотерапией, играми, чтением и т. п. Вечером "ужин" – отвар шиповника или вода. Через день для больных – физиотерапевтические процедуры.

На ночь чистят зубы, прополаскивают рот и горло. Перед сном ставят у изголовья стакан с водой или бутылку с боржоми и готовят банку для сплевывания. Так как теплообмен при голодании уменьшается, можно использовать для подогрева постели грелку, лучше электрическую. Спать надо тепло укрытым, но с открытым окном или форточкой.

Первые 2–4 дня голодания составляют так называемую стадию пищевого возбуждения. В этот период человека раздражает малейший запах или вид пищи. Повышается и общая раздражительность, бывает плохое настроение. Ухудшается сон. Вес обычно быстро падает (до 1 кг в сутки). Пульс учащается. На третьи, четвертые сутки часто ухудшается речь, становится трудно говорить. Жажда невелика. Давление не изменяется.

На 4–5-й день чувство голода понижается, а иногда и полностью исчезает. Начинается стадия нарастающей кис-

лотности (ацидоза). Повышается жажда, увеличивается общая заторможенность. Иногда, особенно по утрам, у некоторых появляется чувство слабости, головокружение, тошнота, головная боль. Обычно эти чувства ослабевают или полностью исчезают после питья боржоми или прогулки. На языке появляется белый или серый налет, наблюдается сухость губ, языка, слюнь на зубах, изо рта пахнет ацетоном. Кожные покровы бледнеют. Пульс становится реже, давление крови понижается, дыхание делается более редким и глубоким. Потеря веса уменьшается до 300–500 г в сутки. Иногда обостряются хронические заболевания. Эти явления у всех проходят по-разному и обычно наблюдаются до 7–12 дня.

Третья стадия – стадия компенсации, или выравнивания. Характеризуется значительным улучшением общего самочувствия, прекращаются неприятные ощущения и болезни, чувство слабости, неуверенности, появляется бодрость, хорошее настроение и повышается трудоспособность. У некоторых эти явления протекают волнообразно. Светлые промежутки сначала бывают короткими, затем наступают все чаще и длятся дольше. Начинает улучшаться цвет лица, очищается язык, уменьшается, а затем исчезает запах изо рта. Пульс редкий, тоны сердца звучные. Потеря веса уменьшается до 100–200 граммов. Улучшается психическое состояние. Длительность этой стадии у всех индивидуальна. Заканчивается стадия обычно появлением очень сильного аппетита, ухудшается сон, появляются сновидения. Резко усиливается раздражительность и слабость. Повышаются давление и учащается пульс. Язык полностью очищается, при клизмах кал не выделяется.

С этого момента необходимо начинать восстановительный период. Первый день выхода из голодания можно начинать с разбавленных водой соков или нерезких соков, лучше свежих, из овощей или фруктов. Можно также использовать для этого овощные отвары пожиже, например картофельный или из других овощей. Многие употребляют с этой целью снятое створоженное молоко, тщательно выбрав из него творожную массу. В первый день его выпивают небольшими дозами, граммов по 100 через час, всего до литра. Несмотря на сильный аппетит, после первых же приемов пищи в этих дозах наступает чувство полного насыщения, но минут через 30 снова появляется голод.

На второй день к жидкой еде можно добавлять протертые свежие фрукты или овощи. Сначала их едят в неболь-

шом количестве. При этом надо особенно долго и тщательно их пережевывать, чтобы вызвать работу желез, ведающих переваркой пищи. Если нет свежих, спелых фруктов и овощей, можно сделать овощное пюре из проваренных овощей или фруктов, без соли и сахара. Никаких продуктов, содержащих жиры и белки, туда добавлять не надо. У многих в это время вновь появляется слабость, неустойчивое настроение, могут тревожить телесные недуги. Пульс опять учащается, дыхание становится менее глубоким и более частым. Вес слегка понижается. В этот период человеку необходимы щадящий режим, покой, возможность отдыхать в постели в любое время суток.

На третий день количество протертых овощей и фруктов можно увеличить до 500–600 граммов. Хорошо делать смеси. Например, протертые морковь и яблоки с кефиром и немного, граммов 20, меда. Обычно на второй-третий день появляется стул. Если его нет, а самочувствие ухудшается, то следует сделать очистительную клизму. В дальнейшем необходимость в клизмах, как правило, отпадает. Количество пищи, принимаемое за раз, увеличивается постепенно и не должно превышать 200–300 граммов. Эта стадия восстановления называется астенической. Она характеризуется большой слабостью, вялостью и является самой ответственной частью курса голодания. Если во время голодания вы могли вести обычный образ жизни, а при некоторых профессиях — даже ходить на работу, то в этот период лучше находиться дома и дать организму полный покой.

Следующая стадия называется стадией интенсивного восстановления. Она начинается на четвертый-шестой день после прекращения голодания. В это время быстро повышается аппетит, требуется большее количество пищи. Начиная с пятого дня к рациону можно добавлять хлеб, вначале понемногу, граммов до ста на прием. Лучше употреблять хлеб цельного помола или сухари, но не слоные. С шестого дня в меню включают винегрет. Соль и сахар до конца восстановительного периода исключаются. После десятого дня можно делать полужидкие каши на молоке с добавлением небольшого количества сливочного масла, граммов 5–7. С этого времени можно включить в меню 30–50 граммов орехов.

Стадия интенсивного восстановления характеризуется быстрым нарастанием веса, примерно в тех же пропорциях, в каких он падал в разгрузочный период при голодании.

Одновременно улучшается самочувствие, повышается настроение, восстанавливаются физические силы. Симптомы психических расстройств исчезают. Устанавливается нормальный стул. Пульс становится устойчивым, нормализуется артериальное давление. Большой аппетит и повышенное настроение обычно держатся в течение двух-трех недель.

После стадии интенсивного восстановления наступает стадия нормализации. Аппетит становится умеренным, настроение ровным. Проблема питания перестает волновать, как прежде. Следует, однако, учитывать, что описанные выше симптомы и деления на стадии проявляются не у всех одинаково. У кого эти стадии ярко выражены, те, по мнению клиницистов, получают наилучший терапевтический результат. Быстрая перестройка на внутреннее питание (за 3—5 дней) свидетельствует о способности организма своевременно мобилизовать защитные механизмы, если же такая перестройка задерживается, то эффект от лечения бывает меньший.

При проведении курса очистительного голодания необходимо учитывать возможность некоторых осложнений, которые возникают или от нарушения предписаний, или от наличия хронических заболеваний, о существовании которых человек может и не знать. Так, у больных почечно-каменной болезнью могут начаться колики в связи с прохождением камней, у язвенников желудка или двенадцатиперстной кишки может открыться язвенное кровотечение. Такие явления возможны особенно во время стадии нарастающей кислотности (ацидозического кризиса) или в начале восстановительного периода.

Инфекционные и простудные заболевания случаются во время голодания крайне редко и, как правило, быстро проходят. У лиц, часто болевших катаральной ангиной, возможен ее рецидив, поэтому им надо тщательно следить за гигиеной носоглотки. В редких случаях при длительных голоданиях больше 30 дней наблюдаются тонические судороги: вначале сводит пальцы рук или икроножные мышцы, а затем появляются судороги жевательной мускулатуры. В стадии нарастающего ацидоза иногда появляются боли в сердце или головные боли, наряду с чувством слабости человека мучают тошнота, рвота, чаще всего это бывает с полными людьми, особенно по утрам.

При быстрой перемене положения из горизонтального в вертикальное порой возникает головокружение, поэтому

во время голодания рекомендуется вставать из постели и ванны не резко, а медленно. Курение в этот период вызывает полуобморочное состояние. Наиболее часто возникают осложнения в восстановительный период, они связаны главным образом с нарушением диеты, с перееданием, с началом употребления белковой пищи, что вызывает ее несварение, понос или боли в животе. У психически больных при переходе на белковое питание иногда бывают галлюцинации и другие расстройства, для них такой переход должен осуществляться постепенно.

Осложнениями, требующими немедленного прекращения голодания и вывода из него, считаются лишь нарастающая сердечная аритмия и появление желтухи, сопровождающейся стойкой рвотой. Большая же часть остальных осложнений, особенно те, которые вызваны неправильным выполнением гигиенических процедур, может быть быстро ликвидирована с помощью питья щелочных вод, дыхательных упражнений, клизм, массажа и т. п. Как уже говорилось, осваивать очистительное профилактическое голодание самостоятельно можно только при достаточном запасе сил и в здоровом состоянии. Больным же следует обращаться к врачам-специалистам.

Заканчивая краткую обзорную информацию по очистительно-профилактическому голоданию, хочется еще раз напомнить, что, хотя оно и является самым мощным средством приведения своего организма в порядок, по-настоящему полезным оно будет лишь в том случае, если после этого начинается серьезная перестройка всей вашей жизни на рациональный лад. Только в контексте общего гармоничного саморазвития, направленного на достижение более высокого качества и способности быстромыслия, все эти гигиенические системы и процедуры обретают подлинный смысл.

УПРАЖНЕНИЯ ЙОГОВ

Первые же шаги в йоге требуют строгой нравственной дисциплины. Невозможно овладеть телом, сделать его послушным и устойчиво здоровым без воздержания от низменных побуждений: от желания вредить кому-либо, обманывать, красть, без решительного подавления зависти, жадности и прочих дурных страстей. Надо, приучив себя к самоконтролю, стремиться к духовной и телесной чистоте.

те, к чувству удовлетворенности, а также всемерно изучать свой организм, его потребности и развивать в себе философский склад ума.

Соблюдение этих правил (называемое в йоге ямой и ниямой) позволяет успешно осваивать асаны, пранаяму и постоянно поддерживать высокий эмоциональный тонус, необходимый при любой работе. Комплексная тренировка, сочетающая статические позы и динамические упражнения с элементами самовнушения и регулировкой дыхания, благотворно сказывается на всех обменных процессах, увеличивает эластичность мышц, связок, гибкость позвоночного столба, укрепляет нервы, способствует восстановлению сложнейших клеточных структур. Осмысленный трудовой ритм, своевременный достаточный отдых и чередование предельных напряжений и расслаблений при каждодневных занятиях предотвращают случайные срывы, надежно предохраняя от болезней.

Своевременная медицина признает огромную важность механизма саморегуляции, или гомеостаза, которым обладает организм. Именно благодаря ему человек может приспосабливаться к часто меняющимся внешним условиям — жить в космосе, на вершинах гор, плавать в ледяной воде, переносить сильную жару и множество необычных влияний. Такая адаптация обеспечивается включением различных систем физиологической защиты, поддерживающих в определенных допустимых границах постоянство внутренней среды — давление, терморегуляцию, состав крови, количество и качество тканевой жидкости, обмен веществ и энергий.

Механизм гомеостаза, усовершенствованный в ходе эволюционного развития, позволяет нам избегать необратимых сдвигов, вызываемых резкими вторжениями извне, позволяет вовремя перестраиваться в связи с переменной атмосферного давления, магнитными бурями, повышенным радиационным излучением, психическими расстройствами, житейскими огорчениями и другими факторами. Из практики хорошо известно, что закаливания и физическая активность значительно раздвигают возможности организма и улучшают деятельность саморегулирующихся систем. При тренировках они обретают дополнительные ресурсы мощности и действуют более рационально в самых сложных, в том числе и стрессовых, ситуациях.

Вот почему в учении йогов уделяется столько внимания физическим упражнениям. Обобщение тысячелетних

поисков различных оптимальных положений тела, дыхания, расслаблений, сосредоточений, связанных с размышлениями, привело к созданию особого раздела в йоге с его восьмьюдесятью четырьмя основными позами. Этот раздел, названный хатха-йогой, стал одним из главных элементов йогической системы, без овладения которым невозможно успешно двигаться путем гармоничного самосовершенствования.

Приступая к практическим занятиям при отсутствии учителя или друзей, знакомых с техникой освоения асан и пранаям, советуем придерживаться следующих общих правил:

1) Детям до шестнадцати лет нельзя заниматься без контроля со стороны взрослых. Людям, с теми или иными отклонениями от нормы, необходимо предварительно проконсультироваться с опытным йогом или врачом-специалистом.

2) Занятия проводить утром натощак или вечером не менее 3–4 часов после плотной еды и 1½–2 часа – после легкой. Утром бывает больше сил и легче концентрировать внимание, вечером гибче суставы.

3) Перед упражнениями освободить кишечник и мочевой пузырь. Для этого можно выпить стакан горячей воды или травяного настоя. Пить надо не спеша, маленькими глотками, думая о чем-либо приятном. В случае упадка сил и ощущения сильного голода вместо воды пьют теплое молоко, кофе или чай, а также соки.

4) Полезно до занятий принять теплый душ или ванну. Температуру воды можно менять для стимуляции кровообращения. После обтирания сделать легкий самомассаж руками, щеткой или роликовым массажером. Почистить зубы, прополоскать рот и горло, при необходимости провести очистку носа с помощью подсоленной воды.

5) Место для занятий должно быть чистым, проветренным, без сквозняков. Упражнения в положении сидя и лежа делаются на коврике или сложенном одеяле, покрытом регулярно стираемой простынкой-полотном. Асаны выполняются лицом к востоку.

6) Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений. Если не холодно и есть возможность уединиться, занимайтесь раздетыми и босиком. Вначале занятия длятся минут двадцать. Не следует заниматься свыше часа за раз. Можно делать часть упражнений утром, часть вечером.

7) Нельзя спешить и перенапрягаться при освоении асан

и пранаямы. После каждого упражнения надо расслабляться. Почувствовав сильное утомление, ложитесь в мертвую позу и отдыхайте до полного расслабления. Не старайтесь освоить сразу много новых асан. Лучше одну-две, но как следует.

8) Дышите всегда только носом. Все упражнения должны сочетаться с контролируемым естественным ритмичным дыханием и концентрацией внимания на определенных местах и органах.

9) Упражнения выполняйте без торопливости, плавно, грациозно, уверенно, с чувством удовольствия и осознанием их целительной пользы. Занимайтесь йогой легко и приятно, тогда и она облегчит вам жизнь и сделает ее еще более приятной. Старайтесь отключить все отрицательные мысли и эмоции. Между позами отдыхайте секунд по десять для восстановления энергетического баланса.

10) Заболев или почувствовав себя плохо, а также в состоянии нервной возбужденности и подавленности не занимайтесь. После болезни можно делать только самые легкие упражнения, главным образом дыхательные, переходя к более трудным лишь после полного восстановления сил.

Итак, если вы хотите, чтобы ваши занятия приносили максимальную пользу, запомните эти десять правил и никогда не нарушайте их.

Предлагаемые ниже наиболее популярные упражнения йогов разбиты на четыре курса для удобства усвоения асан и правильного дыхания. Это – начальный курс, подготовительный курс, основной курс и курс для продвинутых. Курсы предусматривают постепенное нарастание сложности упражнений. Каждый курс состоит из 5 дыхательных упражнений, 10 упражнений в положении стоя и 10 упражнений, выполняемых на коврике-подстилке. Дыхательные упражнения и упражнения стоя можно делать без коврика и сочетать с обычными физкультурными упражнениями и бегом трусцой.

В каждом курсе ряд упражнений носит временный, подготовительный характер и по мере физического развития постепенно исключается из дальнейшей практики, другие упражнения, имеющие специальное назначение, остаются для постоянного или периодического пользования. Поэтому, кроме четырех курсов, ниже будут даны отдельные целевые комплексы. Минимальный комплекс асан для поддержки здоровья, комплекс для развития гибкости

суставов при овладении позой лотоса, комплексы, рекомендованные для детей разного возраста.

Поскольку предлагаемой методикой могут пользоваться люди с различными физическими данными, гибкостью суставов и спортивной подготовкой, вовсе не обязательно овладение всеми асанами одного курса для перехода на другой. Так, некоторые дети легко смогут выполнить позу петуха, связанный лотос и другие позы, даваемые в курсе для продвинутых. Людям же в возрасте, не занимавшимся в молодости йогой, для овладения такими позами потребуются годы и даже десятилетия. Пусть это, впрочем, не смущает их. Регулярные, правильно организованные занятия йогой могут не только значительно продлить срок их жизни, но и вернуть многие лучшие качества молодости.

НАЧАЛЬНЫЙ КУРС

Цель — общее укрепление организма, подготовка связок, сухожилий, основных мышц и позвоночника к специфическим упражнениям йогов.

Дыхательные упражнения

1) Дыхание животом.

Стоя, сидя, лежа. Медленно выдыхая, втягиваем живот. Вдыхая, выпячиваем его. Дышим через нос. Грудь неподвижна. Внимание концентрируем на области пупка. Выполняется от 3 до 5 раз.

2) Дыхание среднее.

Стоя, сидя, лежа. Полный выдох. Вдыхая через нос, расширяем ребра, выдыхая, сдавливаем их. Живот и плечи неподвижны. Внимание концентрируем на ребрах. Выполняем от 3 до 5 раз.

3) Дыхание верхнее.

Стоя, сидя, лежа. Полный выдох. Вдыхая, медленно поднимаем плечи и ключицы. Опуская их, выталкиваем воздух через нос. Живот и ребра неподвижны. Внимание концентрируется на верхушке легких. Выполняем 3—5 раз.

4) Полное дыхание йогов.

Стоя, сидя, лежа. Вдыхаем, выпячивая живот, расширяя ребра, поднимая плечи, с плавным переходом от одного к другому. Выдыхаем медленно в том же порядке: живот, ребра, плечи. Задержка между вдохом и выдохом — сколь-

ко можете. Можно вдох и выдох делать на счет до 8 секунд. Внимание концентрируется на легких.

5) Дыхание со звуком "ссс".

Стоя, сидя, лежа, при ходьбе. Полный выдох. Медленный, на 8 секунд, полный вдох. Задержка на 8 секунд. Выдох через рот, на 8 секунд, со звуком "ссс". (Вместо секунд можно неторопливо считать до 8.) Внимание концентрируется на шитовидке.

Упражнения в положении стоя

1) Прямая стойка.

Стоим прямо, пятки вместе, носки врозь. Руки опущены у бедер. Грудь развернута. Голова, шея и позвоночник на одной прямой линии. Смотрим прямо перед собой. Дышим ровно, через нос.

2) Трость.

Ноги на ширине плеч. Вдыхая медленно, поднимаемся на носки, одновременно поднимаем руки в стороны и вверх, складываем ладони вместе и вытягиваем их как можно выше над головой. В верхнем положении задерживаем дыхание. Спускаясь, выдыхаем, расслабляемся. Вдох на 3 секунды. Задержать на 6 секунд. Упражнение делается от 3 до 6 раз утром и вечером.

3) Треугольник.

Стоим, расставив ноги пошире, поднимаем руки в стороны до уровня плеч ладонями вверх. Выдыхая, наклоняемся и касаемся правой рукой пальцев левой ноги, левая рука поднята вверх. Смотрим вверх, фиксируя взгляд на отогнутом большом пальце или на какой-нибудь точке, задерживаясь в этом положении. Поднимаемся, вдыхаем, задерживаемся, наклоняемся с выдохом в другую сторону. После задержки поднимаемся, вдыхая. Опускаем руки, выдыхая. Повторяем упражнение 2-3 раза. Концентрируем внимание на позвоночнике.

4) Укрепление рук.

I. Стоим прямо, руки вытягиваем вперед, пальцы сомкнуты. Поднимаем кисти вверх и опускаем их вниз, напрягая пальцы, 10 раз.

II. Делаем то же движение, раздвинув пальцы в стороны, 10 раз.

III. Стойка та же, кисти направлены вверх, пальцы раздвинуты и слегка согнуты. Не двигая кистями, сильно и как можно дольше.

5) Приседание.

Стоим прямо, пятки вместе, носки врозь. Руки на пояс, (можно вытянуть их в стороны или поднять вверх). Вдыхая, поднимаемся на носки. Выдыхая, начинаем медленно приседать на носках, разводя колени в стороны. Пятки приподняты от пола и соединены вместе. Повторяем упражнение от 3 до 5 раз. Смотрим прямо перед собой. Голову, шею, позвоночник стараемся держать на одной линии.

6) Прыжок с хлопком.

Вдыхая, подпрыгиваем вверх и разводим ноги в стороны, руки поднимаем через стороны вверх и делаем над головой хлопок. Выдыхая, прыжком ставим ноги пятками вместе и одновременно опускаем руки вниз к бедрам. Повторяем упражнение от 5 до 20 раз, постепенно увеличивая число подскоков.

7) Ласточка.

Вдыхая, поднимаем руки на ширину плеч ладонями вниз. Задержав дыхание, наклоняем корпус, одновременно поднимая назад и вверх одну из ног. Смотрим перед собой, фиксируя взгляд на какой-нибудь точке. Туловище и ногу стараемся держать на одной плоскости горизонтально к земле, а голову лицом вперед. Носок поднятой ноги вытянут. Выдыхая, возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение с другой ногой. Постепенно можно увеличивать время нахождения в позе, дыхание тогда произвольное.

8) Укрепление шеи.

I. Стоим прямо, носки и пятки вместе, руки опущены. Резко поворачиваем голову влево потом вправо до отказа. Начинаем с 5 раз и, прибавляя ежедневно по разу, доводим до 20 раз.

II. Стойка та же. Резко опускаем подбородок на грудь, затем откидываем голову назад до отказа. Начиная с 5, доводим до 20 раз.

III Стойка та же. Медленно вращаем головой два раза в одну сторону и два раза в другую, изгибая шею и держа голову возможно ближе к туловищу. Повторяем эти движения от 2 до 5 раз. Дыхание произвольное.

9) Дерево I.

Встаем на одну ногу, опираясь центром подошвы другой ноги о колено. Руки складываем ладонями вместе, большие пальцы у центра груди. Такое положение рук обозначает на Востоке приветствие. (Можно поднять руки и держать сложенные ладони над головой.) В позе находиться 30 се-

кунд не двигаясь. Дыхание произвольное. Смотреть перед собой, фиксируя взгляд на какой-нибудь точке. (Для ориентировки во времени, можно неторопливо сосчитать до 30 или до 10 три раза.)

10) Аист.

Стоим прямо, носки и пятки вместе. После полного выдоха наклоняемся, охватываем руками ноги у щиколоток и стараемся прижать лицо к коленям. Задерживаемся в этом положении от нескольких секунд до минуты, постепенно прибавляя время и увеличивая прогиб позвоночника. Ноги стараться не сгибать. Внимание концентрируем на солнечном сплетении. Упражнение делается до трех раз. После каждой позы расслабляемся, принимая исходное положение.

Упражнения на коврике

1) Сжатие живота.

Легим на спине. Делаем полный выдох. Сгибаем правую ногу, охватываем ее руками у щиколотки и сильно прижимаем к животу. Возвращаемся в исходное положение, вдыхая. Затем повторяем упражнение, прижимая к животу левую ногу. После расслабления снова делаем полный выдох и прижимаем к животу уже обе ноги.

2) Трость лежа.

Лечь на спину, вытянуть за головой руки, соединив их ладонями. Вдох на 3 секунды. Задержка на 6 секунд. Во время задержки предельно вытянуться. Потом выдох на 3 секунды с возвращением рук к бедрам и полным расслаблением. Упражнение делается от 3 до 6 раз. Можно делать утром и вечером, полезно для гибкости и роста.

3) Змея.

Лежа лицом вниз, кладем руки ладонями на пол у плеч. Медленно поднимаем голову до предела, затем без помощи рук поднимаем плечи. Когда дальнейший подъем оказывается невозможен, продолжаем прогиб позвоночника за счет разгибания рук, стараясь не отрывать низ живота от пола. Взгляд отводится в верхнее крайнее положение и фиксируется на какой-нибудь точке. В положении максимального разгиба задержаться на 5–20 секунд, потом медленно опуститься и полностью расслабиться. Внимание концентрируется сначала на щитовидке, затем вдоль позвоночного столба и наконец в районе почек. Дыхание произвольное. Задержка на вдохе при максимальном разгибе допускается

для хорошо тренированных. Упражнение делают от 3 до 7 раз.

4) Кузнечик.

Лежа лицом вниз, руки вдоль туловища, кулаки касаются пола у бедер. Опираясь кулаками о пол, медленно поднимать ноги как можно выше и задержаться в этом положении, не сгибая колен. Удерживаться 5–10 секунд. Медленно опустить ноги, полностью расслабиться. Если не удается поднимать две ноги, поднимать одну, потом другую по очереди. Внимание концентрируется в области таза и нижних позвонков. Дыхание произвольное. Упражнение делается от 3 до 7 раз.

5) Лук.

Лежа лицом вниз, расслабиться, согнуть колени и, приподняв от пола бедра, ухватиться руками за лодыжки. Удерживая руками сдвинутые вместе лодыжки, напрягаем мышцы ног и прогибаем позвоночник. Захватываем ноги на выдохе. В положении растяжения задерживаем дыхание от 5 до 10 секунд. Внимание концентрируем на области таза. Упражнение выполняется от 3 до 7 раз. В качестве вариантов этого упражнения можно в положении растяжения перекачиваться с боку на бок или совершать качательные движения вдоль оси позвоночника. Дыхание произвольное.

6) Получерепаха.

Сесть на поджаты под себя ноги, спина прямая, руки на коленях. Выдыхая, медленно наклоняем туловище вперед и касаемся лбом коврика, руки вытягиваем вперед ладонями вниз, положив их на коврик. Задерживаемся в этом положении от 5 до 20 секунд. Вдыхая, медленно возвращаемся в исходное положение, отдыхаем 10 секунд расслабившись. Повторяем упражнение 3 раза. (Принимая исходное положение, садимся на пятки, носки отогнуты назад.)

7) Растяжение спины.

Садимся, ноги вытягиваем перед собой, держим их плотно сомкнутыми и прямыми. Выдыхаем, наклоняемся вперед и захватываем указательными пальцами большие пальцы ног. Наклоняемся до тех пор, пока туловище не вытянется вдоль бедер, а лицо ляжет на колени. Задерживаться в позе от 15 до 60 секунд, прибавляя постепенно. Внимание концентрируем на солнечном сплетении. Упражнение делаем до 3 раз.

8) Удобная поза.

Садимся, скрестив ноги перед собой, как удобно. Обыч-

но такой позой пользуются портные. Сидим с выпрямленным позвоночником. Руки у колен, большой и указательный пальцы соединены в знак знания. Взгляд фиксируется на определенной точке, или выбирается какой-нибудь отдаленный предмет, или на кончике носа, или в верхнем крайнем положении между бровями. Внимание концентрируется на сердце. Эта поза удобна для дыхательных упражнений. Она может применяться также для размышлений-медитаций. От 1 до 30 минут.

9) Кошка.

Встаем на колени и на руки. Колени соединены вместе. Руки на ширине плеч, ладони на коврик, пальцы разведены в стороны от себя. Прогибаемся в позвоночнике вниз, затем выгибаем спину вверх, как кошка. Смотрим вперед, дыхание произвольное. В позе – 15–20 секунд. Повторяем упражнение 2–3 раза.

10) Поза расслабления.

Лежим на спине, ноги и руки вытянуты. Дышим медленно, расслабляя поочередно ступни, голени, колени, бедра, руки, плечи, шею, голову. Расслабляем сознательно все мышцы. Дыхание все реже и реже. Без напряжения. Глаза закрыты. Перед взором представляем чистое, голубое небо. Мы как бы перестаем ощущать вес своего тела и парим в небе. Внимание концентрируем поочередно на всех органах и частях тела, а затем на голубизне. Эта поза полного расслабления используется после трудных асан, или цикла асан, или в конце занятий, в качестве отдыха. Делается от 1 до 10 минут.

Овладев упражнениями начального курса, научившись их делать, благодаря регулярной практике, легко и без напряжения, приступают к разучиванию новых упражнений из подготовительного курса. От начального курса целесообразно оставить для дальнейших ежедневных занятий лишь полное дыхание йогов, упражнения для укрепления рук, шеи, а также позы, связанные с развитием гибкости позвоночника, то есть змея, кузнечик, лук, растяжение спины. В качестве упражнения на расслабление остается и мертвая поза.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС

Цель – подготовка к основным упражнениям йогов, развитие мышц дыхательных органов, живота, шеи, а также гибкости позвоночника и суставов ног.

Дыхательные упражнения

1) Очищающее дыхание.

Стоим, расставив ноги на ширине плеч. Делаем полный выдох, затем медленный полный вдох и через округленные губы сильными толчками (3–5 раз) выдыхаем, как бы задувая пламя свечи, удаленной на расстояние 2 метра. Упражнение делается до 3 раз.

2) Задержка на вдохе.

Стоя, сидя, лежа. Полный выдох. Медленный, на 8 секунд, полный вдох через нос. Задержка на 8–32 секунды. (Начинать с 8, добавляя по 1 секунде в день.) Во время задержки выполняем и держим шейный узел, для чего опускаем голову, так, чтобы подбородок касался грудной впадины, а также делаем корневой узел, поджимаем мышцы заднего прохода. Медленный на 8 секунд выдох. Внимание во время упражнения концентрируем на сердце.

3) Укрепляющее нервы.

Стоим, расставив ноги, делаем полный выдох. Медленно вдыхаем, поднимая с большим напряжением руки ладонями вверх до уровня плеч и сжимаем кулаки. Задерживаем дыхание, выполняем шейный и корневой узлы (как в предыдущем упражнении), затем несколько раз быстро отводим сжатые кулаки к плечам и обратно. Вдыхая, расслабляем руки и опускаем их, наклоняясь корпусом вперед. Вдыхая, становимся в исходное положение.

4) Насос.

Стоим, расставив ноги, руки опущены. Полный выдох. Сложить губы в трубочку и сделать резкий вдох. Зажимаем губы, щеки надуваются до отказа. Задержав воздух, выполняем шейный и корневой узлы, сжимаем пальцы в кулаки и резко поднимаем кулаки до уровня плеч и назад, как бы накачивая насос. Число подъемов от 5 до 20, увеличивая в день по одному разу. Закончив упражнение, поднимаем голову, расслабляем руки и делаем медленный выдох через нос.

5) Мельница.

Стоим, расставив ноги, руки спущены. Полный выдох, затем резкий вдох через нос. Задерживаем дыхание и делаем корневой узел. Сжимаем пальцы в кулаки и вращаем руками в одну сторону от 5 до 10 раз. После этого останавливаем вращательное движение, поднимаем кулаки к плечам и резко выбрасываем их вперед с одновременным резким выдохом через нос. Затем повторяем упражнение, вращая руками в другую сторону.

Упражнения в положении стоя

1) Дерево II.

Встаем на одну ногу, сгибаем другую и располагаем подошвой выше колена прямой ноги. Руки складываем ладонями вместе, большие пальцы у центра груди. (Можно поднять сложенные руки над головой.) Смотрим перед собой, фиксируя взгляд на какой-нибудь точке. Дыхание произвольное. В позе стоим 30 секунд. Повторяем на другой ноге.

2) Дерево III.

Встаем на одну ногу, подошву другой располагаем у паха пяткой вверх. Остальное, как в предыдущем упражнении. Повторяем на другой ноге.

3) Ноги раздвинуты, наклон.

Стоим прямо, руки на бедрах. Медленно вдыхая через нос, раздвигаем ноги на максимально возможную ширину. После полного выдоха сгибаемся вперед, пальцы рук скользят вниз по ногам и берутся за внешние края подошвы. Задержав дыхание, считаем от 10 до 30 секунд, ежедневно прибавляя по 1 секунде. Поднимаем корпус, вдыхая, и встаем в исходное положение.

4) Боковое растягивание.

Стоим прямо, руки складываем за спиной ладонями вместе пальцами вверх (если это не удастся, просто сцепите ладони за спиной). Делаем большой шаг вправо, поворачивая корпус и лицо вправо. Прогибая корпус назад, запрокидываем голову назад и смотрим вверх. Выдыхая, наклоняемся вперед, стараясь достать подбородком колена. Ноги не сгибаем. Шея вытягивается как можно больше вперед в попытке дотянуться подбородком ноги ниже колена. Остаемся в позе насколько можем. Вдыхая, возвращаемся в исходное положение. Расслабляемся. Затем повторяем упражнение в другую сторону, делая шаг влево.

5) Стул.

Стоим прямо, ноги вместе, руки упираются в бока. Сгибая колени, приседаем, пока бедра не будут параллельными полу. Задерживаемся в позе сколько можем. Дыхание произвольное. Пятки не отрывать от пола. Корпус держать прямо. Можно выполнять это упражнение, сложив руки ладонями вместе и держа их над головой. Такая поза сложнее.

6) Удар пяткой.

Стоим прямо, руки опущены. Резко поднимаем то одну ногу, то другую, стараясь ударить себя пяткой по копчику.

Делаем от 10 до 20 ударов каждой ногой. Дыхание произвольное. Ноги без обуви.

7) Поднятая нога.

Стоим прямо, руки на поясе или складываем ладонями вместе перед грудью. Сгибаем правую ногу в колене. Слегка наклоняемся вперед и поднимаем правую ногу, вытягивая ее вперед. Левую ногу не сгибать. Упражнение делаем после выдоха. Задерживаемся в позе 5–10 секунд не дыша. Затем проделываем то же, поднимая другую ногу.

8) Поднятая нога сидя.

Стоим прямо, поднимаемся на носки, затем опускаемся на поднятых носках и садимся на пятки. Руки на поясе. Переносим вес тела на левую ногу, а правую отрываем от пола и вытягиваем перед собой. Корпус держим прямо. Дыхание произвольное. В позе удерживаемся от 5 до 30 секунд, постепенно увеличивая время. Повторяем упражнение на другой ноге.

Вариант II – Делаем то же, но руку, противоположную вытянутой ноге, убираем за спину, а другой рукой беремся за большой палец поднятой ноги.

Вариант III – Делаем то же, но вытянутую ногу, кладем на бедро поддерживающей ноги.

9) Выпячивание живота.

Стоим прямо, руки опущены. Вдыхая, сильно выпячиваем живот вперед, выдыхая, подбираем его как можно больше назад. Упражнение делаем от 5 до 15 раз. После расслабления – отдыха делаем полный выдох и не дыша повторяем те же движения.

Вариант II – Делаем то же, расставив ноги на ширину плеч, руки на пояс, корпус слегка наклонить вперед.

Вариант III – Выполняется так же, как и вариант II, только руками опираемся о чуть согнутые колени.

10) Подъем диафрагмы (удияна).

Стоим, слегка согнувшись, ладони упираются в колени. Делаем полный вдох. Медленно выдыхая, втягиваем живот и поднимаем диафрагму в верхнем положении на несколько секунд. Постепенно можно увеличивать время задержки и напряжение мышц, поднимающих диафрагму. Медленно опускаем диафрагму, вдыхая. Внимание концентрируем на мышцах живота и внутренних органах. Выполнять только натошак.

Упражнения на коврике

1) Великий жест.

В положении сидя вытягиваем одну ногу вперед, другую сгибаем в колене и прижимаем пяткой к промежности, а подошвой к бедру. Сплетенными пальцами рук захватываем замком носок вытянутой ноги, напрягая мускулы рук и туловища. Спина и нога выпрямлены. Дыхание равномерное. Удерживать позу сколько можно не перенапрягаясь. После полного расслабления сделать то же упражнение, сменив ногу. Внимание – на пояснице.

2) Полулотос с наклонами.

В положении сидя вытягиваем вперед правую ногу, левую сгибаем в колене и кладем с помощью рук тыльной стороной ступни на бедро правой ноги. Делаем вдох. Выдыхая, беремся правой рукой за щиколотку вытянутой ноги, а левой рукой за колено левой согнутой ноги, наклоняем корпус, стараясь достать лбом коврика между коленями. Задерживаемся в этом положении. Вдыхая, распрямляемся и расслабляемся. Выдыхая, беремся руками за щиколотку вытянутой ноги, и, не сгибая ее, стараемся достать лбом колена, нагибая корпус. Задерживаемся в этом положении от 1 до 30 секунд, постепенно увеличивая время. Вдыхая, распрямляемся. Повторяем упражнение, вытянув вперед левую ногу.

3) Три точки ноги к лицу.

Садимся в "удобную позу", делаем полный выдох, берем руками ступню одной из ног с наружной стороны подошвы и подносим ко лбу, касаясь его сперва косточкой основания большого пальца, затем косточкой щиколотки, потом пяткой. После этого подносим три указанные точки ноги к носу, касаясь его, а затем к подбородку. Вдыхая, отпускаем ногу. Повторяем упражнение с другой ногой.

4) Полуверблюд.

Встаем на колени, ноги вместе. Вдыхая, медленно отклоняемся назад, прогибая позвоночник, пока пальцами рук не коснемся пяток. Беремся руками за пятки и продолжаем прогиб позвоночника, выпячивая грудь и живот и запрокидывая голову. В положении максимального прогиба задерживаем дыхание на 5–10 секунд. Возвращаемся в исходное положение, вдыхаем. Упражнение делаем 2–3 раза.

5) Рыба.

Садимся, скрестив ноги и положив ступни на бедра (поза

лотоса). Опускаем туловище назад на локти, потом на затылок. Опираясь на голову и не касаясь плечами пола, выгибаем грудь дугой вверх и захватываем руками большие пальцы ног. Держим мост от 15 секунд до 3 минут, увеличивая время постепенно. Концентрация внимания на щитовидной железе. Дыхание произвольное. Не перенапрягаться.

Кто не может выполнить позу лотоса, держит руками ноги у щиколоток, поджав их к себе, ступнями на пол.

6) Царь рыб.

Сидя, помещаем правую пятку под левое бедро. Левую ступню ставим правее правого колена. Разворачиваем грудь влево. Правую руку переносим за левую ногу, отгибая ее локтем и держась за правое колено. Левую руку — за спину, охватив большим пальцем правое бедро. Скручиваем позвоночник предельно влево. Отводим глаза в крайнее левое положение и фиксируем взгляд на какой-нибудь точке. Внимание концентрируем на позвоночнике. Перед скручиванием — выдох. Задерживаемся в позе от 15 секунд до 1 минуты, постепенно увеличивая время и силу скручивания. Вдыхая, возвращаемся в исходное положение. После полного расслабления проделываем упражнение в другую сторону, сменив положение ног и рук.

7) Полусвеча.

Ложимся на спину, руки вдоль туловища. Не сгибая, отрываем ноги от пола и поднимаем до 30 градусов, задерживаем на несколько секунд, поднимаем до 60 градусов, снова задерживаем, поднимаем до 90°, опять задерживаем и затем, подхватывая поясницу руками, приподнимаем нижнюю часть туловища и удерживаем ее от 20 секунд до 5 минут, постепенно увеличивая время. Дыхание медленное, животом. Внимание концентрируем на голове. После упражнения отдыхаем в позе полного расслабления.

8) Плуг.

Ложимся на спину, ладони на полу. Медленно поднимаем ноги, как в позу полусвечи, и заводим их за голову до касания с полом. Задерживаемся в этом положении от 5 до 15 секунд. Дышим медленно и равномерно. Концентрируем внимание на позвоночнике. После освоения этой части упражнения отодвигаем ноги подальше от головы, не сгибая их в коленях. В дальнейшем, научившись делать это, можно сгибать колени, почти касаясь ими пола за головой. Руки переносятся за шею и остаются там до усталости. Затем медленно возвращаемся в исходное положение. Позу плуга

можно делать несколько раз. Максимальная задержка в позе 3–4 минуты. После каждого упражнения полное расслабление.

9) Стойка на голове и ногах.

Стоим, расставив ноги как можно шире. Выдыхая, наклоняемся вперед, опускаем руки на пол на ширине плеч. Сгибая руки, наклоняемся дальше и становимся на голову, пробуя оторвать руки от пола. Если почувствуете, что голова легко удерживает тело, то можно оторвать руки от пола и положить их на бедра. В противном случае продолжайте некоторое время делать это упражнение, не отрывая полностью рук от пола. Надо приучить шейные мускулы выдерживать напряжение. Дыхание произвольное. Внимание концентрируется на голове.

10) Полулотос (совершенная поза).

Сесть с выпрямленным позвоночником. Ноги согнуты в коленях, левая пятка упирается в промежность, а правая над ней по средней линии. Подошва левой ноги плотно касается правого бедра. Сидеть на пятке нельзя, давление на промежность, а не на анус. Пятка чувствует касание костей лонной щели таза. Внимание концентрируется на сердце. Руки на коленях, большой и указательный пальцы соединены в знак знания. Взгляд фиксируется фронтальный. Дышим медленно через нос. Считается лучшей из асан для дыхательных упражнений и размышлений.

Освоив упражнения подготовительного курса, приступают к разучиванию асан основного курса, вводя из него постепенно новые упражнения. От начального и подготовительного курсов целесообразно оставить для постоянной или периодической практики ряд упражнений, связанных с развитием гибкости позвоночника и суставов ног. Это в первую очередь такие позы, как змея, кузнечик, лук, растяжение спины, полулотос с наклоном, великий жест, рыба, царь рыб, плуг, дерево III, поднятая нога сидя, подъем диафрагмы, полное дыхание, а также мертвая поза для отдыха.

ОСНОВНОЙ КУРС

Цель – освоение основных упражнений йогов, практика которых обеспечивает поддержание устойчивого, хорошего здоровья, постоянной высокой работоспособности и иммунитета к вирусным и другим заболеваниям.

Дыхательные упражнения

1) Дыхание "ха".

Стоим, расставив ноги на ширине плеч. Полный выдох. Медленный полный вдох, поднимая руки над головой. Задерживаем дыхание на несколько секунд. Разом быстро сгибаемся вперед, выдыхая через рот со звуком "ха" без усилия глотки, руки падают вниз. Затем медленно вдыхаем, поднимая руки над головой и медленно выдыхаем, спуская руки.

Вариант II — лежа на спине, делаем медленный полный вдох, поднимая руки за голову. Задерживаем дыхание. Быстро сгибаем ноги и, обхватив их руками, прижимаем бедрами к животу, выдыхая ртом со звуком "ха". Задерживаем дыхание на несколько секунд. Медленно вдыхаем и вытягиваем ноги, а руки кладем за голову. Пауза. Выдох и руки располагаем вдоль туловища. Расслабление.

2) Меха.

Стоя или сидя в медитативной позе быстро делаем 10 вдохов и выдохов, затем полный вдох и задержка на 7–14 секунд с корневым и шейным узлами, выдох медленный. Во время быстрого дыхания внимание концентрируем на внутренних стенках носа, а потом во время задержки на корневом чакраме. Упражнение делается 3 раза.

3) Ясная голова.

Стоя, сидя. Полный выдох. Вдыхаем, как при дыхании животом, и, быстро напрягая мышцы живота, делая одновременно корневой узел, резко выдыхаем через нос с шумом мехов. Вдыхая, сразу расслабляем живот. Выдохи можно делать через одну ноздрю, поочередно закрывая другую пальцем, для чего держим у носа большой и указательный пальцы. Внимание концентрируем на внутренних стенках носа. Работая главным образом брюшным прессом, делаем серию таких вдохов и выдохов. При правильном выполнении упражнения вначале появляется легкая испарина, потом пот до проливного. В случае появления тонических судорог в отдельных группах мышц следует уменьшить напряжение.

4) Задержка дыхания, закрыв нос.

Стоя или сидя в медитативной позе. Руки складываем ладонями вместе, большими пальцами закрываем крылья носа. Полный выдох. Через полусжатые округленные губы с шумом втягиваем воздух до отказа и сжимаем губы, оставаясь с раздутыми щеками. Делаем шейный и корневой

узлы. Внимание концентрируем на корневом чакраме. Задерживаем дыхание сколько можем, постепенно наращивая время задержки. Можно вести счет, начав с 30, прибавляя в день по одному. Заканчиваем упражнение спокойным выдохом через нос.

5) Задержка дыхания, закрыв нос и уши.

Стоя или сидя большими пальцами рук закрываем уши, средними – крылья носа, а указательными, слегка касаясь, прикрываем глаза. Через полусжатые округленные губы с шумом втягиваем воздух до отказа и сжимаем губы с раздутыми щеками. Делаем шейный и корневой узлы. Внимание – на корневом чакраме. Задерживаем дыхание сколько можем, постепенно увеличивая время. Заканчивая упражнение, необходимо сперва выпустить воздух и только после этого снять пальцы с ушей. Если мы откроем уши до того, как выпустим воздух, то это может повредить слуху.

Упражнения в положении стоя

1) Дерево IV.

Встаем на одну ногу, сгибаем другую и располагаем подошвой колена прямой ноги. Руки помещаем за головой, переплетя пальцы замком. Вдыхая, делаем прогиб корпуса назад. Потом выдыхая, наклоняемся вперед, удерживая равновесие и стараясь коснуться колена лбом. Распрямляемся вдыхая. Повторяем позу на другой ноге. В дальнейшем, освоив эту позу, можно задерживаться в положении крайнего прогиба назад и при наклоне вперед, касаясь лбом колена, постепенно увеличивая время до 30 сек.

2) Полумесец.

Встаем, ноги вместе. Поднимаем руки вверх и складываем ладони вместе, делая полный вдох. Выдыхая, наклоняемся вперед, стараясь держать голову, руки и грудь на одной линии, параллельно полу. Вдыхая, распрямляемся. Выдыхая, прогибаемся назад, держа руки и голову на одной линии. Вдыхая, распрямляемся. Выдыхая, прогибаемся влево, держа голову между руками. Вдыхая, распрямляемся. Выдыхая, прогибаемся вправо. Вдыхая, распрямляемся и принимаем исходное положение. В дальнейшем, освоив это упражнение, можно задерживаться в положениях прогиба, постепенно увеличивая время до 30 секунд.

3) Вращаемый треугольник.

Стоим, широко расставив ноги, поднимаем руки в стороны до уровня плеч. Развернув ногу вправо, поворачиваем

корпус вправо и наклоняемся, держа туловище параллельно полу, а руки в стороны. Из этого положения разворачиваем верхнюю часть корпуса так, чтобы одна рука коснулась пальцев ноги, а другая оказалась вверх. Лицо повернуто вверх, смотрим на большой палец поднятой руки, задерживаемся на несколько секунд в этом положении. Потом разворачиваемся корпус так, чтобы поднятая вверх рука опустилась и коснулась пальцев ноги, а рука, бывшая внизу, поднялась вверх. Голова делает полный поворот, лицо обращено вверх, смотрим на большой палец поднятой руки, задерживаемся на несколько секунд и возвращаемся в исходное положение. Проделываем то же упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное. Внимание концентрируем на позвоночнике.

4) Стул на связанной ноге.

Стоим прямо. Переносим вес тела на левую ногу, приподнимаем правую ногу и заносим ее вперед, влево и назад, зацепляя передней частью правой ступни за левую ногу сзади. (Если не удастся сделать это, помогите руками.) Затем по возможности выпрямить позвоночник, руки поместить на пояс или сложить ладонями перед грудью. Полный вдох. Задержка дыхания на 10–30 секунд, постепенно увеличивая время. После расслабления проделываем то же упражнение на другой ноге. Во время задержки выполняем корневой и шейный узлы. Внимание концентрируем на корневом чакраме.

5) Орел.

Выполняется, как предыдущая поза, только добавляется еще сплетение рук. Для этого сгибаем правую руку в локте и поднимаем ладонь на уровень лица, левое предплечье ложится на сгиб правой руки, левая рука сгибается. Пальцы правой руки накладываются на нижнюю часть ладони левой руки и разворачиваются большими пальцами в сторону лица. После полного вдоха задерживаем дыхание на 10–20 секунд. Выдох при расслаблении. Затем проделать упражнение, сменив положение ног и рук. Внимание концентрируем на корневом чакраме.

6) Полулотос с наклоном стоя.

Встаем на одну ногу. Другую помещаем с помощью рук у паха, ступней вверх. Если у паха левая ступня, то, поддерживая ее правой рукой, заводим левую руку за спину и беремся за большой палец ноги. Удерживая большой палец, медленно наклоняемся вперед и достаем пола правой рукой. (В случае если достать палец ноги не удастся, просто

оставляем левую руку за спиной.) Дыхание произвольное. Затем повторяем упражнение, стоя на другой ноге и удерживая правой рукой большой палец правой ноги. Ногу, на которой стоим, не сгибать. По мере освоения упражнения стараемся положить на пол всю ладонь. Задерживаться в положении наклона от 5 до 30 сек., постепенно увеличивая время.

7) Нога большой палец.

Стоим прямо, пятки вместе, носки врозь. Не сгибая ног, медленно наклоняемся вперед и беремся за большие пальцы ног. Прогибая спину, стараемся поднять голову как можно выше, глядя вперед. Задерживаемся на несколько секунд в этом положении затем, сделав полный выдох, наклоняемся головой вниз, стараясь достать лицом ног. Ноги не сгибать. Задерживаемся на несколько секунд в этом положении. Вдыхая, принимаем исходное положение. Время задержек и силу наклонов увеличивать постепенно. Внимание концентрируем на позвоночнике. Упражнение делается до 3 раз.

8) Вытянутая рука большой палец.

Встаем на левую ногу. Правую ногу сгибаем в колене и беремся правой рукой за большой палец. Левая рука на поясе. Удерживая большой палец, выпрямляем ногу, вытягивая вперед руку и балансируя на левой ноге. Удерживаемся в этом положении от 5 до 30 секунд, постепенно увеличивая время. Дыхание произвольное. Повторяем упражнение с другой ногой.

9) Лошадь.

Встаем на одну ногу. Другую помещаем с помощью рук у паха ступней вверх, наклоняемся вперед и достаем руками пола. Придерживаясь руками, сгибаем в колене ногу, на которой стоим, и достаем пола коленом согнутой ноги, ступня которой зажата у паха. Удерживаясь на колене согнутой ноги и на ступне полусогнутой, отрываем от пола сперва одну, а потом и другую руку. Освоив эту часть упражнения, сплетаем руки, как в позе орла, и задерживаемся в этом положении на 5–30 секунд, постепенно увеличивая время. Проделываем упражнение с другой ногой. Дыхание произвольное.

10) Наули I.

Стоим, ноги на ширине плеч. Слегка наклоняемся вперед и опираемся руками о колени. Делаем полный вдох. Выдыхая, втягиваем живот и поднимаем диафрагму. Голову опускаем на грудь, чтобы следить за мышцами живота.

Оставляя вытянутыми края живота, за счет расслабления боковых мышц выдвигаем вперед переднюю его часть, образуя с помощью центральных мышц продольный, вертикальный валик. Затем начинаем перемещать этот валик влево и вправо, помогая надавливанием рук на колени, опираясь то на одну, то на другую ногу. Внимание концентрируем на мышцах живота.

Тем, кому не удастся образовать продольный валик, рекомендуется работать мышцами, поддающимися управлению. Задержав дыхание на выдохе и сделав корневой узел, они могут выпячивать и втягивать живот, упражняя контролируемые мышцы. Чтобы делать наули, надо научиться выделять продольные мышцы живота. Для этого после подъема диафрагмы наклоняемся вперед и оказываем давление снизу в точке выше лобковой кости. Давление заставляет передние мускулы сокращаться. Если выпячивается весь живот, следует повторять упражнение снова и снова.

Наули практикуют только с пустым желудком. Это самое сильное упражнение, тонизирующее деятельность всех органов брюшной полости. Наули не рекомендуется заниматься людям с повышенным кровяным давлением и детям.

Упражнения на коврике

1) Лотос.

Сидим с выпрямленным позвоночником, берем левую ногу и помещаем ступню на правом бедре, затем берем правую ногу и помещаем ступней на левое бедро. Делаем это с помощью рук. Потом располагаем руки у колен, соединив большой и указательный пальцы в знак знания. Внимание концентрируем на сердце. Взгляд фиксируется на кончике носа или на межбровье. Дыхание произвольное через нос. Повторяем упражнение, сменив положение ног.

(Если не удастся поместить вторую ступню на бедро, следует делать упражнения, развивающие гибкость суставов ног.)

2) Чаша весов.

Делаем позу лотоса. Кладем ладони рук на пол с наружной стороны бедер в средней их части. Отрываем таз и бедра от пола и балансируем, удерживаясь на одних руках, от 5 до 20 секунд, опускаем таз. Кладем ладони рук — одну впереди согнутых ног, а другую за тазом, снова поднимаем таз и бедра, после небольшой задержки опускаемся. Меняем положение рук, заноса назад ту, что была впереди, и наоборот.

рот, опять поднимаемся, задерживаемся в поднятом положении и возвращаемся в исходную позицию. Повторяем упражнение, сменив положение ног. Дыхание произвольное.

3) Лев.

Делаем позу лотоса. Сохраняя ее, поднимаемся с помощью рук на колени, переставляем ладони вперед подальше от колен на ширине плеч. Ложимся передней стороной бедер на коврик и, выпрямив руки, поднимаем голову, прогибая корпус. Удерживая туловище и голову на одной линии с помощью вытянутых рук, пальцы рук раздвинуты и полусожнуты, резко и широко раскрываем челюсти, язык высываем до предела, глаза фиксируем в положении к носу или вверх между бровями. Дыхание равномерное через рот. Задерживаться в позе сколько возможно без перенапряжения.

Другой вариант — наклоняем голову и высываем язык до отказа, затем убираем язык и надавливаем его кончиком нёба. При надавливании нёба язык согнут дугой. Так 10–12 раз. Внимание концентрируется на основании языка. Упражнение делается до трех раз. (Если не удастся сделать позу лотоса, то можно просто сесть на пятки, поместив ноги под себя, слегка наклониться вперед и опираться руками о колени. Туловище и позвоночник прямые.)

4) Корова, замок, кушетка.

Опускаемся на колени, колени вместе, а ступни разведены в стороны, садимся так, чтобы ступни лежали по бокам, слегка касаясь пятками таза. Позвоночник и голова на одной прямой линии. Сгибаем левую руку за спиной пальцами вверх, а правую руку поднимаем локтем вверх, ладонью вниз за спину. Накладываем концы пальцев друг на друга и делаем замок за спиной. Задерживаемся в этом положении на 5–10 секунд. Затем отводим руки назад и опускаем корпус назад, прогибая спину. Сперва достаем коврика головой, потом верхней частью спины. Руки кладем за головой на коврик, держась за локти. Задерживаемся в этом положении на 5–30 секунд, постепенно увеличивая время. Дыхание произвольное. Внимание концентрируем на позвоночнике.

5) Свеча (березка).

Лежим на спине, руки вдоль туловища. Медленно вдыхаем и поднимаем прямые ноги вертикально. Затем поднимаем таз и туловище, поддерживая его руками, и ставим вертикально на плечи. Подбородок упирается в грудь. Дышим медленно животом. Стоим, пока удобно, от 20 се-

кунд до 3–6 минут и больше. Медленно опускаемся и отдыхаем в позе полного расслабления. Во время стойки концентрируем внимание на голове.

6) Колени у уха.

Ложимся на спину, ладони на коврик у бедер. Медленно поднимаем ноги и заводим их за голову до касания с полом, не сгибая, отодвигаем их как можно дальше от головы. Руки сгибаем в локтях и поддерживаем ими спину. Сгибаем колени и, раздвинув их немного в стороны, стараемся достать ими пола возле ушей. Ступни ног держим вместе. Коснувшись бедрами плеч и опустив колени на коврик, задерживаемся от 5 до 30 секунд. Дыхание медленное. Внимание концентрируем на позвоночнике. Это упражнение является дальнейшим развитием позы плуга.

7) Боковой плуг.

Принимаем позу свечи. Удерживаясь на плечах, локтях и голове, медленно опускаем ноги влево, выгибая торс. Ноги держим прямыми. Коснувшись носками пола, задерживаемся в этом положении от 5 до 20 секунд, постепенно увеличивая время. Дыхание произвольное, замедленное. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение, опуская ноги вправо. Внимание концентрируем на позвоночнике.

8) Головная (Королева асан).

Имеет пять позиций: 1) встаем на колени, сплетаем пальцы рук и кладем их перед собой на коврик так, чтобы образовать локтями угол; 2) наклонив голову, ставим ее на сплетенные пальцы; опираясь на пальцы ног, поднимаем таз; легким толчком одной из ног поднимаем согнутые ноги, отрывая их от пола и удерживаясь на голове и локтях; (эту часть упражнения надо разучивать у стены или с помощью товарищей.) 3) выпрямляем ноги, делая полную вертикальную стойку; дышим медленно и ровно животом; 4) складываем ноги крест накрест (у кого получится, тот может сделать позу лотоса); 5) Сгибаем туловище, чтобы колени уперлись в подмышечные впадины. Задерживаемся в стойке, пока не почувствуем напряжения, и медленно опускаемся на пол; внимание концентрируем на голове; в стойке задерживаемся от 15 секунд до 15 минут и больше, прибавляя время постепенно.

9) Павлин.

Становимся на колени, расставив их пошире. Кладем ладони между колен пальцами к ногам. Наклоняемся вперед, касаясь лбом пола. Опираясь на пальцы ног и на лоб,

поднимаем туловище и располагаем локти под животом чуть ниже пупка. Опираясь на локти, отрываем пальцы ног и лоб от пола. Удерживая равновесие, поднимаем ноги и голову до горизонтального положения тела. Концентрация внимания – на органах брюшной полости. Дыхание сначала задерживается, потом, когда упражнение будет хорошо освоено, дышим нормально. Задержка от 5 до 30 секунд и больше, постепенно увеличивая время.

10) Журавель.

Встаем на коврик, пятки и носки вместе. Поднимаемся на носках. Сгибаемся вперед, раздвигаем колени широко в стороны. Опускаем ладони на коврик чуть шире плеч. Колени внутренней стороной ног лежат за локтями чуть выше. Удерживаясь на одних руках, отрываем ноги от пола. Руки выпрямляем. Пятки и носки стараемся держать вместе. Дыхание произвольное. Задерживаемся в позе от 3 до 15 секунд, постепенно увеличивая время. (Если не удастся оторвать ноги, то опускаем на коврик голову и встаем на три точки, то есть на руки и голову, а потом, отжимаясь передними пальцами рук, поднимаем голову.)

КУРС ДЛЯ ПОДВИНУТЫХ

Цель – освоение других упражнений, обеспечивающих наряду с правильным питанием и регулярными очищениями дальнейшее гармоничное развитие.

Дыхательные упражнения

1) Возбуждающее.

Стоим прямо, руки у груди. Медленно вдыхая, ударяем себя по груди кончиками пальцев в разных местах. Когда легкие целиком наполнятся воздухом, задерживаем дыхание и похлопываем себя по груди ладонями рук. Время задержки и силу ударов увеличивать постепенно, чтобы было не больно и приятно. После упражнения проделать очистительное дыхание.

2) Для эластичности ребер.

Стоим прямо. Держим руки по сторонам груди под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, а остальные пальцы к передней части груди. Сильно на грудь не надавливать. Делаем полный вдох. Задерживаем дыхание, затем начинаем медлен-

но сжимать ребра руками, не спеша выдыхая воздух. Заканчиваем упражнение очистительным дыханием. Делать упражнение умеренно, несколько раз.

3) Расширение грудной клетки.

Стоим прямо. Делаем полный вдох, задерживаем воздух. Вытягиваем обе руки вперед и держим их на уровне плеч, сжав пальцы в кулак. С силой отводим руки назад и возвращаем вперед несколько раз, все время сжимая кулаки и напрягая мускулы рук. С силой выдыхаем воздух через открытый рот. Заканчиваем упражнение очистительным дыханием. Делать упражнение умеренно и осторожно.

4) Для усиления кровообращения.

Стоим прямо. Делаем полный вдох, задерживаем его. Слегка наклонившись вперед, берем в руки палку за два конца и крепко сжимаем ее, вкладывая всю силу. Выпускаем палку, выпрямляемся и медленно выдыхаем воздух. Повторяем упражнение несколько раз. Заканчиваем очистительным дыханием. Это упражнение можно делать и без палки, лишь воображая ее.

5) Удобная пранаяма.

Садимся в медитативную позу, правый указательный палец на лбу, большой и средний у крыльев носа. Полный выдох. Закрываем правую ноздрю. Вдох полный на 4 удара пульса (или секунды), задержка на 16 ударов (выполняется одновременно с корневым и шейным узлами). Открываем правую и закрываем левую ноздрю. Выдох на 8 ударов. Затем повторяем то же, но вдыхаем уже правой ноздрей. Упражнение делается 2–3 раза. Можно делать его в трех ритмах, как указано 1, 4, 2, или в ритме 1, 2, 2, или 1, 1, 1 (считая пульс или секунды). При вдохе внимание концентрируется вдоль позвоночника со стороны открытой ноздри, во время задержки – на корневом чакра, при выдохе – вдоль позвоночника со стороны открытой ноздри снизу вверх.

Упражнения в положении стоя

1) Дерево I, II, III, IV с закрытыми глазами.

Выполняется, как было описано в предыдущих курсах, но с закрытыми глазами.

2) Полулуна на руке и ноге.

Стоим широко расставив ноги, руки у бедер. Разворачиваем ступню правой ноги немного вправо и, не сгибая левой ноги, наклоняемся вправо, сгибая правую ногу в ко-

лене. Левая рука лежит на бедре, а правой мы достаем пола, положив ладонь пальцами вперед. Голову поворачиваем вверх, потом, удерживаясь на правой руке и ноге, отрываем левую ногу от пола и поднимаем ее горизонтально вверх. Распрямляем полностью правую ногу, держа голову, туловище и поднятую левую ногу на одной линии. Смотрим вверх. Задерживаемся в этом положении от 5 до 30 секунд, постепенно увеличивая время. Дыхание произвольное.

3) Подбородок у поднятой ноги.

Стоим на одной ноге. Другую ногу поднимаем вверх, согнув колено, и захватываем пятку пальцами сложенными в замок. Удерживая пятку руками, распрямляем поднятую ногу и поднимаем ее как можно выше. Когда эта часть упражнения будет хорошо освоена, можно доставать поднятую ногу подбородком. Корпус стараться не сгибать, вытягивая лишь шею. Упражнение делаем на выдохе. В позе задерживаться от 3 до 15 секунд. Повторяем упражнение, стоя на другой ноге.

4) Подбородок у ноги, другая нога поднята.

Стоя на одной ноге, наклоняемся вперед и кладем пальцы рук на пол, другая нога поднимается назад и вверх. Выдыхаем, беремся руками за ногу сзади щиколотки и стараемся достать колена подбородком. Другая нога поднимается как можно выше вверх. Задерживаемся в позе от 3 до 15 секунд. Повторяем упражнение на другой ноге.

5) Вытягивание.

Стоим прямо, носки и пятки вместе. Медленно наклоняемся вперед и достаем кончиками пальцев пола. Делаем полный выдох и, вытягивая голову вперед, кладем на пол ладони рук. Задерживаемся на несколько секунд в этом положении, затем опускаем голову к ногам, вытягивая руки как можно дальше назад, за ноги. Возвращаемся в исходное положение, вдыхаем. Внимание концентрируем на позвоночнике. Упражнение делаем 2–3 раза.

6) Колесо.

Стоим прямо, ноги врозь на ширине плеч. Поднимаем руки над головой, ладонями вперед. Плавное наклоняемся назад, прогибая позвоночник. Когда руки опустятся до уровня бедер, сгибаем ноги в коленях и прогибаемся назад до касания руками пола. Встав на руки, выпрямляем ноги. Дыхание произвольное. Задерживаемся в позе от 10 секунд до полутора минут. Повторяем упражнение 2–3 раза. Внимание концентрируем на позвоночнике. (Если выполнить упражнение не удастся, то надо практиковаться на коври-

ке. Для чего лечь на спину. Подтянуть ноги, поставив ступни на пол. Согнуть руки в локтях и поставить ладони вниз за голову. Прогибаясь, поднять тело вверх. Чтобы сделать полное колесо, надо развить гибкость позвоночника и суметь взяться руками за ноги.)

7) Стойка на руках.

Разучивается у стены. Наклоняемся у стены и ставим руки на ширине плеч на пол на расстоянии 40 сантиметров от стены. Сильно отталкиваемся одной ногой от пола и, прогибаясь назад, встаем на руки, ноги достают пальцами до стены, помогая сохранять равновесие при балансировании. Дыхание произвольное. Стойка осваивается постепенно, по мере укрепления пальцев рук. Время нахождения в позе от 5 до 30 секунд.

8) Стойка на руке и ноге, другая нога поднята.

Стоим пятки вместе носки вместе. Приседаем, разворачиваем корпус влево, наклоняемся и ставим обе руки на пол, подальше от ног. Переносим центр тяжести на правую руку и помещаем левую руку вперед, как можно дальше от ног. Удерживаясь на прямой левой руке и нружной стороне левой ступни, кладем правую руку на бедро правой ноги, разворачиваем голову вверх лицом. Сгибаем правую ногу, беремся правой рукой за большой палец ноги, выпрямляем правую ногу, удерживая большой палец. В конечном положении стоим на левой руке и левой ноге, правая рука и правая нога подняты вверх. Дыхание произвольное. В позе находимся от 5 до 30 секунд. Повторяем упражнение, стоя на другой руке.

9) Стойка на руке и ноге и полулотос с захватом.

Выполняется, как и предыдущее упражнение, только нога, находящаяся сверху, сгибается в колене и кладется тыльной стороной ступни у паха, свободная рука заносится за спину и захватывает большой палец согнутой ноги. Делается произвольно. В позе находимся от 5 до 30 секунд. Повторяем упражнение, меняя положение рук и ног.

10) Наули II.

Выполняется, как и наули, описанное в основном курсе, только движения мышц живота совершаются по кругу, сначала в одну сторону, потом в другую. Разучивается это упражнение с помощью круговых движений таза, руки упираются в колени. Такое упражнение является лучшим анатомическим массажем всех органов брюшной полости. Овладение им, как правило, требует длительной тренировки.

Упражнения на коврике

1) Пойманный полулотос.

Сидим, одна нога вытянута вперед, другая согнута, лежит тыльной стороной ступни у паха вытянутой ноги. Заводим руку со стороны согнутой ноги за спину и берем ее за большой палец этой ноги. Если трудно дотянуться до пальца, дотягиваемся свободной рукой до ступни вытянутой ноги и захватываем пятку. Дыхание произвольное. Задерживаемся в позе от 5 до 30 секунд. Повторяем упражнение, меняя положение рук и ног.

2) Нога за голову.

Сидим в удобной позе, ноги скрещены. Берем двумя руками одну ногу и, выдохнув, медленно поднимаем ее и заводим за голову. Если завести ногу за голову не удастся, то поднимаем ее как можно выше, касаясь задней стороной пятки головы, возможно ближе к затылку. В конечной позе задерживаемся по возможности от 1 до 20 секунд. Повторяем упражнение, заводя за голову другую ногу. Овладение этим упражнением требует длительной практики.

3) Йога-мудра.

Сесть в позу лотоса. Полный вдох. Руки за спиной, держась за запястья. Выдыхаем, медленно наклоняемся головой до пола, надавливая руками. Задерживаемся лбом у пола от 5 до 30 секунд, постепенно увеличивая время. Внимание концентрируется на пояснице или желудке. При небольшой задержке в крайнем положении можно делать упражнение до 7 раз. (Кто не может делать лотос, садится на пятки). Полная йога-мудра выполняется с захватом больших пальцев ног скрещенными за спиной руками. Это требует большой практики.

4) Поза петуха.

Сесть в лотос, просунуть руки между икрами и бедрами скрещенных ног, положить их ладонями на пол. Подняться на руках, сохраняя равновесие. Дыхание произвольное. Задерживаемся в позе на 5–30 секунд, постепенно увеличивая время. (Самое трудное в этом упражнении просунуть руки так, чтобы они находились между бедрами и икрами ног. Сначала надо просунуть пальцы, а затем ладонь под ногу, лежащую снизу. Если это не удается, тогда просовываем обе руки у промежности, что значительно легче, и поднимаемся на руках в таком положении.)

5) Свеча (варианты).

Делаем свечу, как описано в основном курсе. Держа одну

ногу вытянутой вверх, отклоняем другую назад и достаем ею до пола, стараясь не сгибать колена. Потом то же другой ногой. Затем опускаем одну ногу в сторону и достаем носком пола, другая нога остается вверх. Меняем ноги. Опускаем руки на коврик, удерживаясь в этом положении. Переносим руки вверх, удерживаясь на плечах и голове. В каждой позе задерживаемся от 5 до 30 секунд, постепенно увеличивая время. Дыхание произвольное. Внимание концентрируем на голове, сердце, гортани или щитовидке.

6) Стойка на голове (варианты).

Делаем стойку на голове, как описано в основном курсе. Раздвигаем ноги максимально в стороны, разворачиваем их в одну сторону, потом в противоположную, удерживаясь на руках и голове, развороты за счет прогиба позвоночника. Становимся на голову и на руки, развернув пальцы назад от головы. Держим одну ногу вытянутой вверх, а другой достаем до пола, не сгибая колена. Достаем другой ногой пола. Потом, не сгибая колен, опускаем вниз обе ноги и касаемся носками пола. Возвращаемся в исходное положение. Дыхание произвольное. Задерживаемся в каждой позе по несколько секунд. Дыхание концентрируем на голове, сердце или на стенках носа.

7) Стойка на локтях и ладонях.

Встаем на колени, наклоняемся вперед и кладем локти и ладони на коврик пальцами книзу. Пальцы расставлены слегка в стороны. Лежащие на коврике руки образуют угол без вершины. Ставим между ладонями рук голову на коврик и поднимаем колени, оставаясь на носках. Отрываем одну ногу от пола и сильно отталкиваемся другим носком от пола, поднимая ноги вверх. Задерживаемся на несколько секунд в этом положении, потом, упираясь пальцами о пол, открываем от пола голову. Задерживаемся в этом положении от 5 до 30 секунд, постепенно увеличивая время. Дыхание произвольное.

3) Стойка на руках с отжимом.

Кладем коврик у стены. Наклоняемся и ставим руки на ширине плеч на расстоянии 40 сантиметров, а голову на расстоянии 30 сантиметров от стены. Сильно отталкиваясь одной ногой от пола, встаем на голову и руки и несколько секунд сохраняем равновесие, удерживаясь в этой позе. Потом начинаем отжиматься на руках, оторвав голову от пола и балансируя на пальцах рук. Ноги чуть касаются пальцами стены, в случае потери равновесия. Дыхание произвольное.

9) Павлин на одной руке.

Выполняется, как упражнение павлин, описанное в основном курсе, только тело удерживается на одной руке, а другая рука вытягивается в сторону и служит противовесом. Дыхание произвольное. Задерживаемся в позе сколько можем, от мгновения до нескольких секунд.

10) Мост.

Сделать свечу. Удерживая корпус руками, лежащими на бедрах, медленно опускаем ноги назад, сильно прогибаясь в позвоночнике. Ставим ноги на пол. Задерживаемся в позе от 5 до 30 секунд, постепенно увеличивая время. Дыхание произвольное. Внимание концентрируем на позвоночнике. (Если не удастся опустить сразу обе ноги, то поднимаем одну вверх, а другой стараемся коснуться пола, потом, поставив ее прочно на пол, опускаем и поднятую ногу.)

Заканчивая описание четырех предлагаемых курсов, куда вошли основные дыхательные, динамические и статические упражнения йогов, еще раз напоминаем о необходимости соблюдать постепенность, последовательность и постоянство при овладении ими. Только при соблюдении этих трех условий, исключив всякую торопливость и необдуманную спешку, вы добьетесь успехов и сумеете избежать болевых травм, растяжений связок и других неприятностей, нередко выпадающих на долю слишком горячих и нетерпеливых новичков.

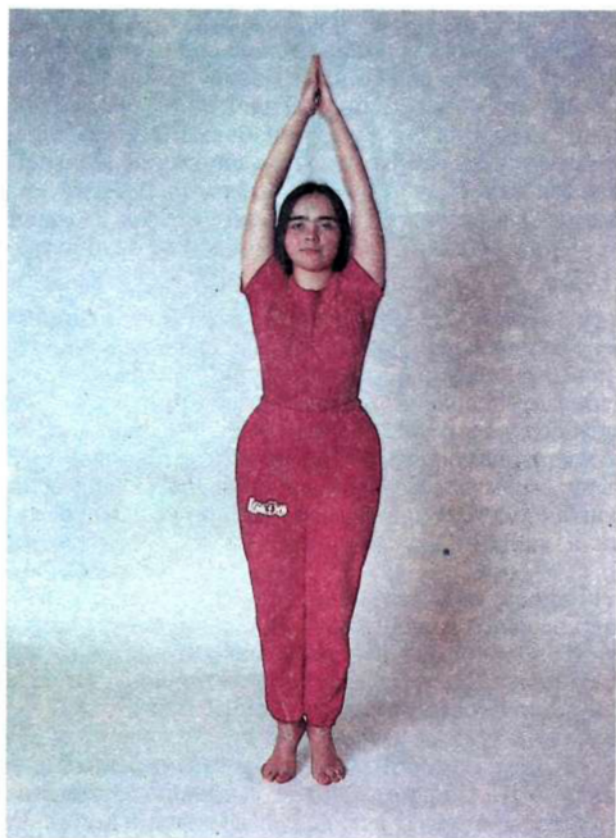
Тем, кто освоит упражнения курса для продвинутых, можно порекомендовать для дальнейшего совершенствования тела книгу "Свет йоги" Айенгара, где подробно описаны многие более сложные позы, тоже весьма полезные, требующие, однако, очень большой гибкости позвоночника и всех суставов конечностей. Что же касается дыхательных упражнений пранаямы, то они неплохо изложены в трудах одного из первых европейских популяризаторов йоги — Аткинса, известного под именем Рамачарака, а также в работах таких авторитетных индусских ученых-йогов, как доктор Кувалянанда, Шивананда и других.

Теперь рассмотрим отдельные комплексы упражнений, имеющие особое, целевое назначение.

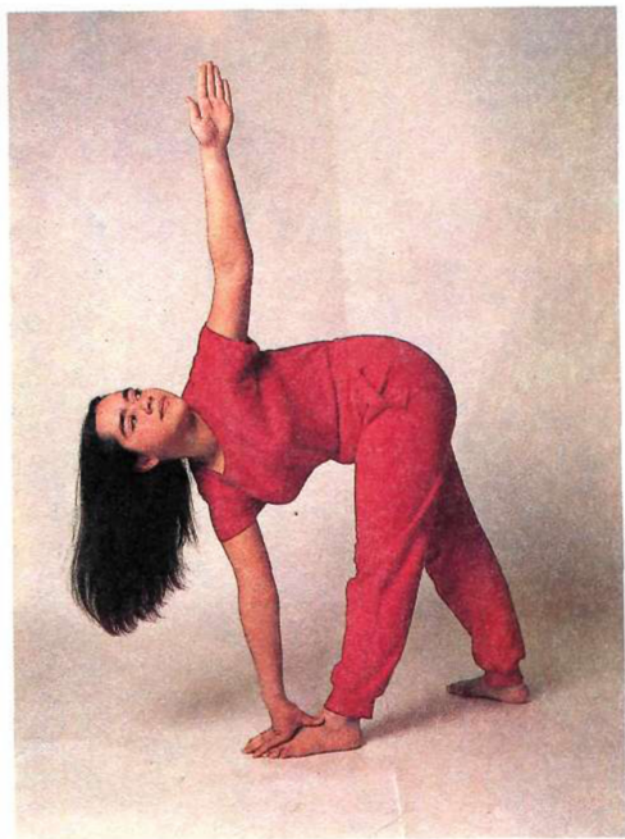
НАЧАЛЬНЫЙ КУРС



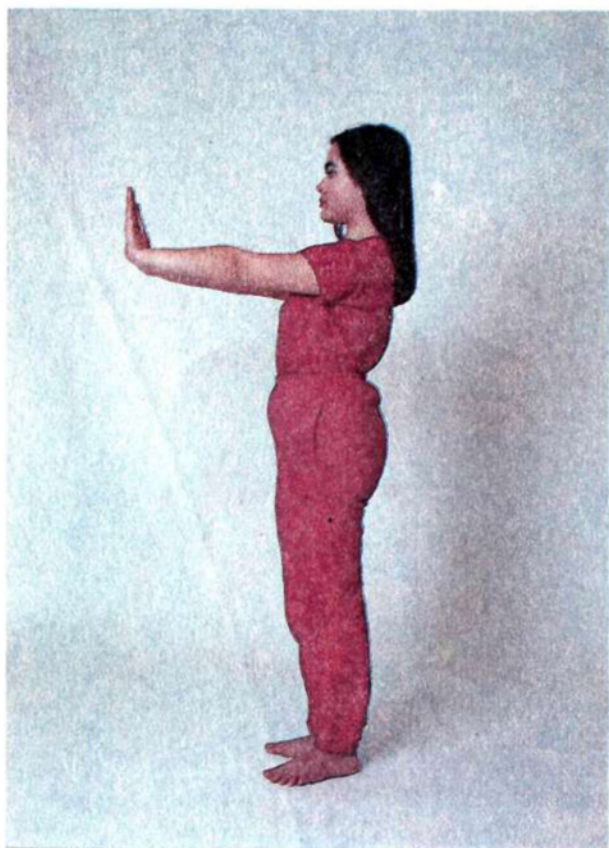
Прямая стойка



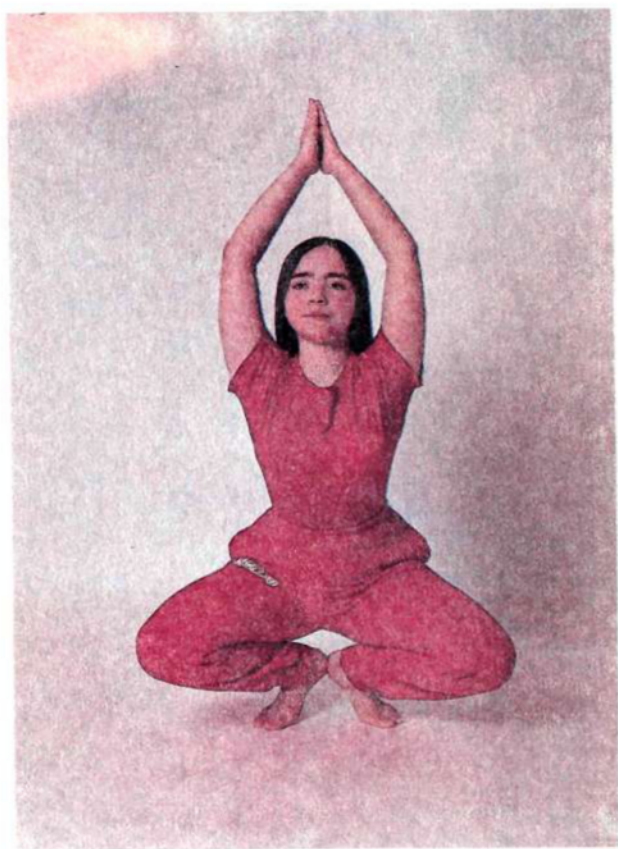
Трость



Треугольник



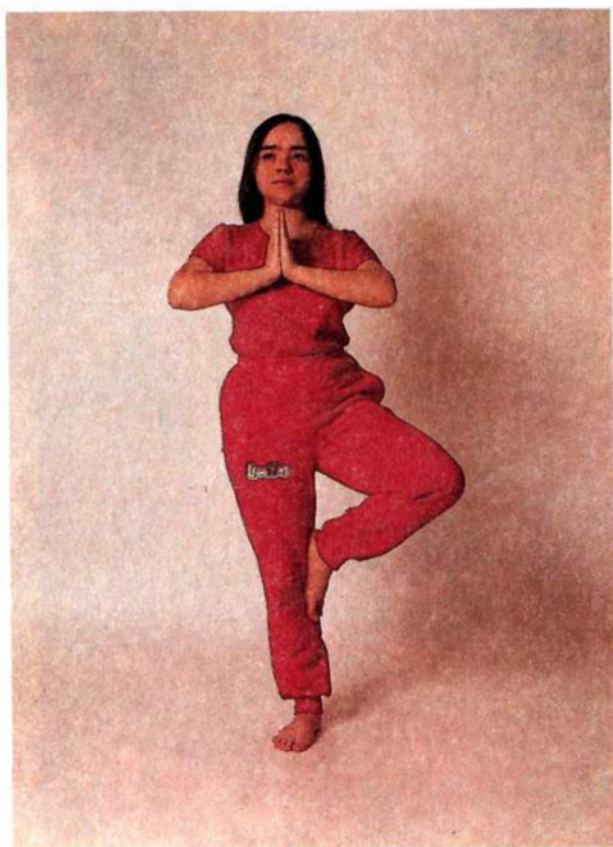
Укрепление рук



Приседание



Ласточка



Дерево 1

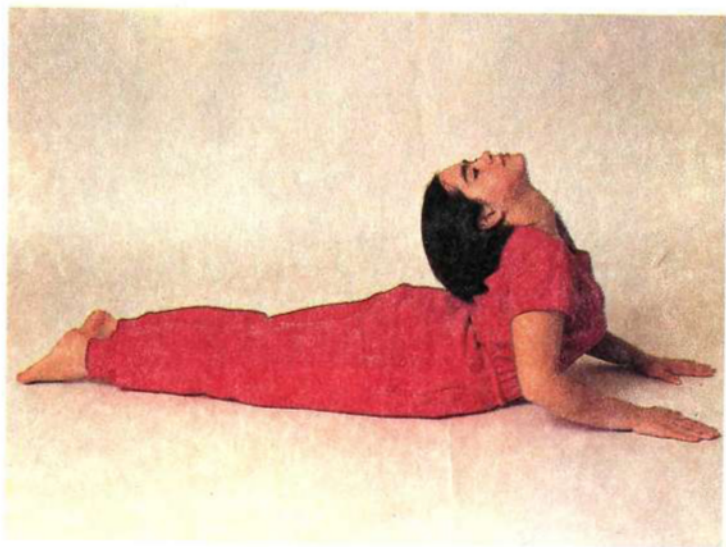


АУСТ

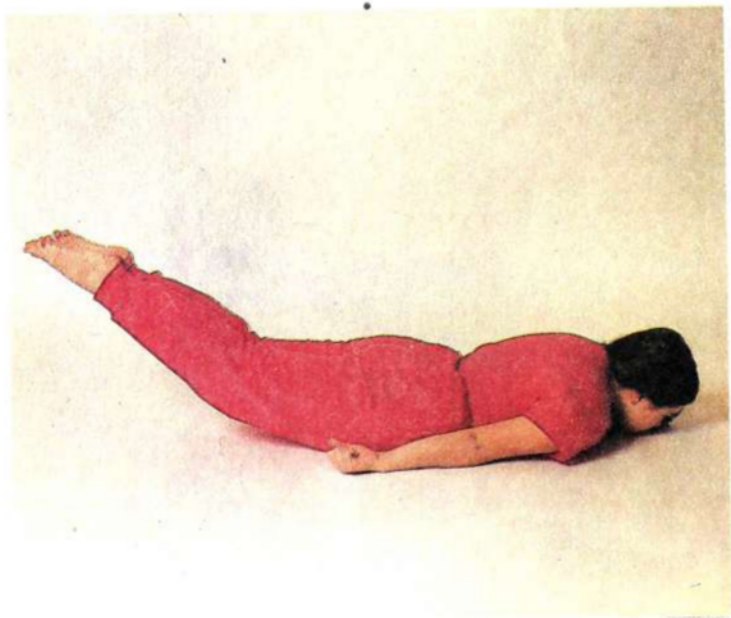


Сжатие живота

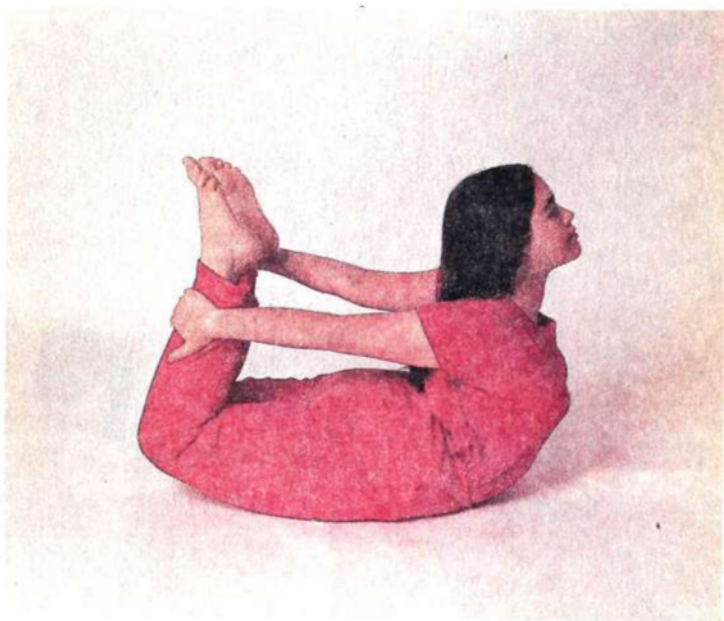
Трость лежа



Змея



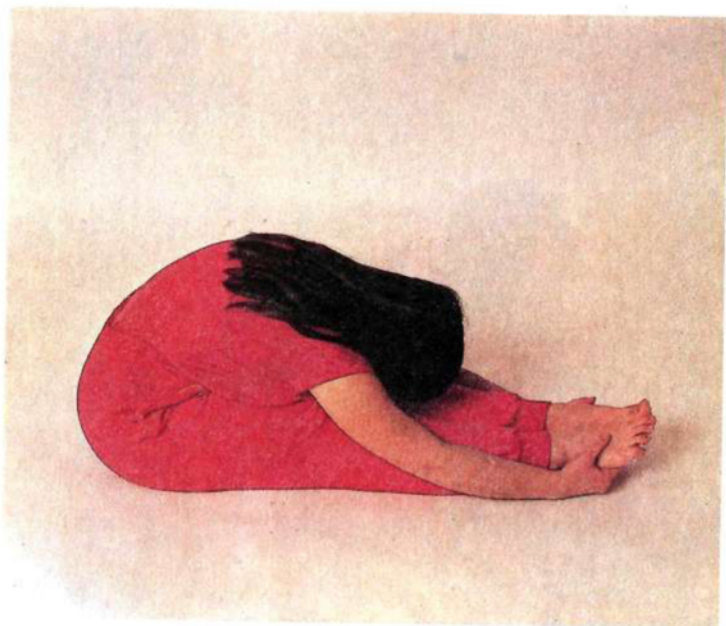
Кузнечик



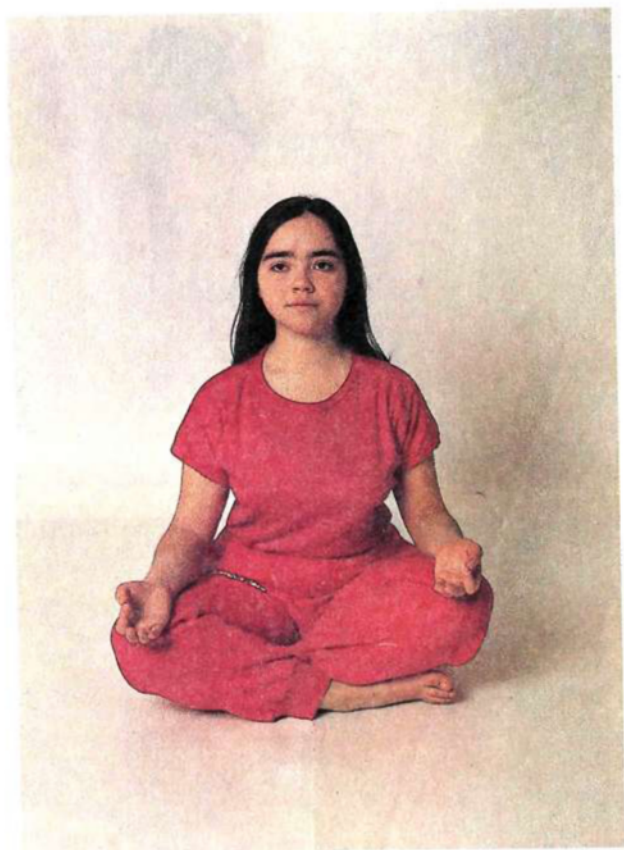
Лук



Получерепаха

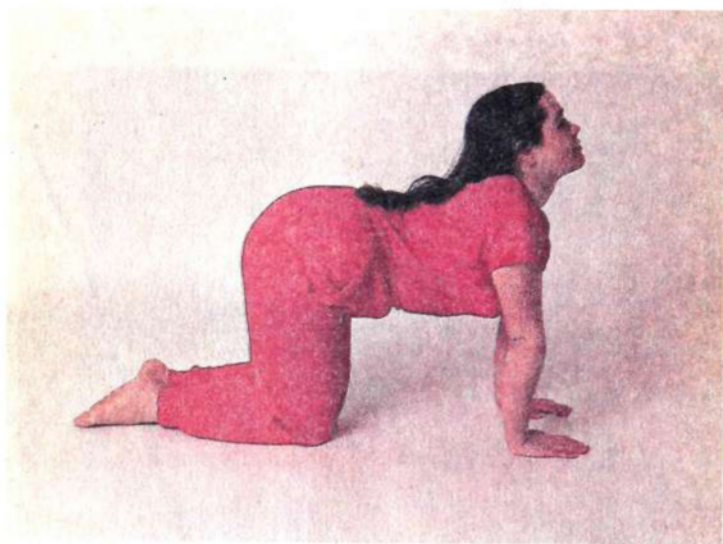


Растяжение спины



Удобная поза

Кошка "а"



Кошка "б"

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС



Дерево 2



Дерево 3



Ноги раздвинутые, наклон



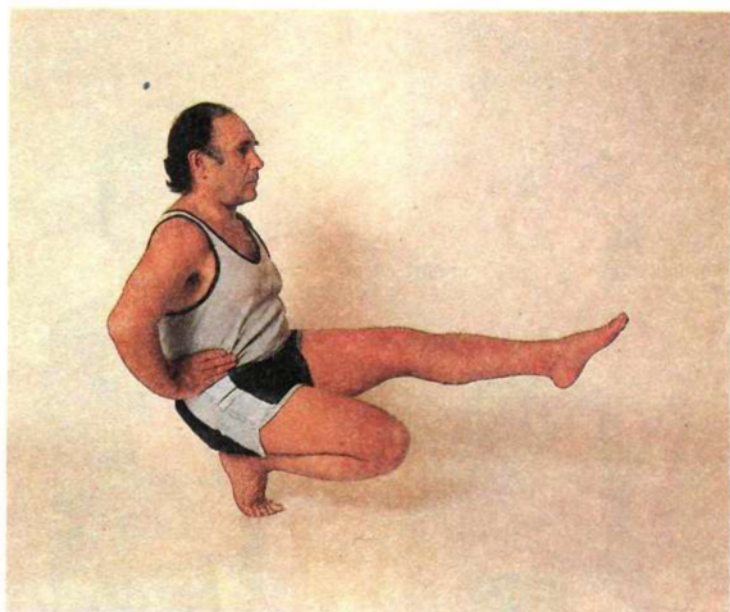
Боковое растяжение



Стул



Поднятая нога



Поднятая нога, сидя



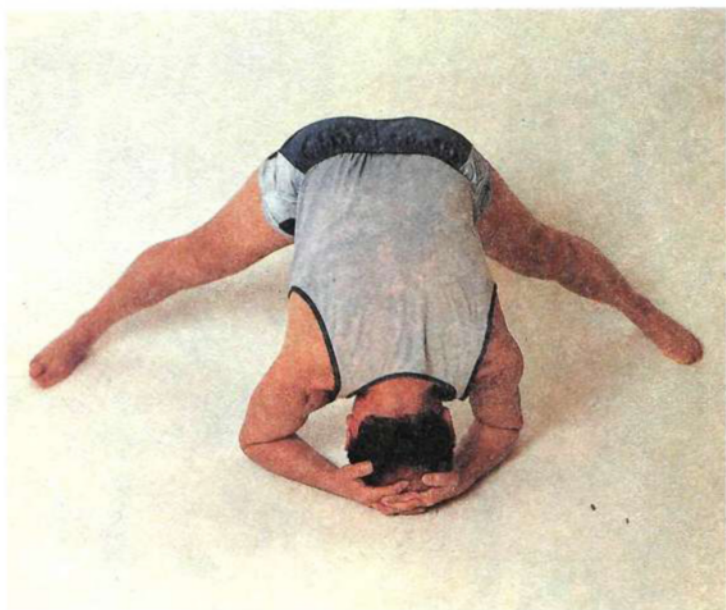
Выпячивание живота



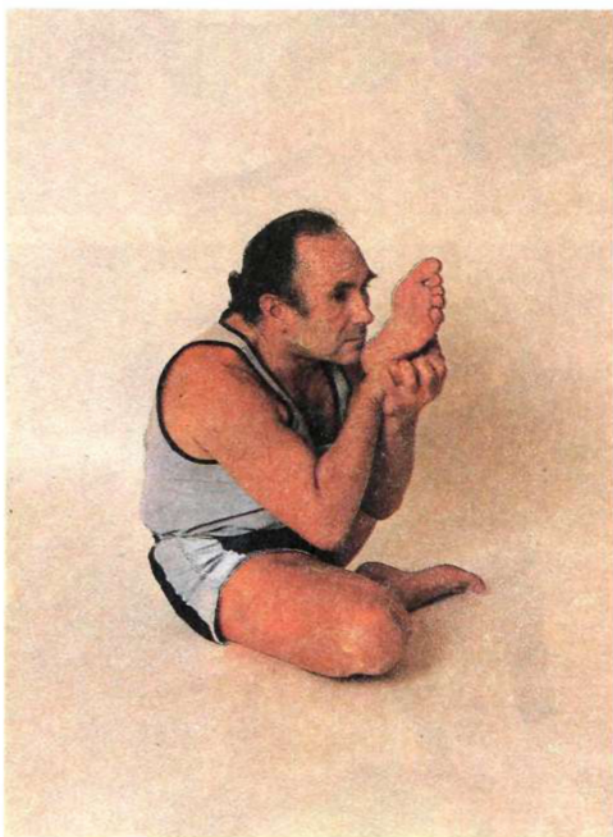
Подъем диафрагмы



Великий жест

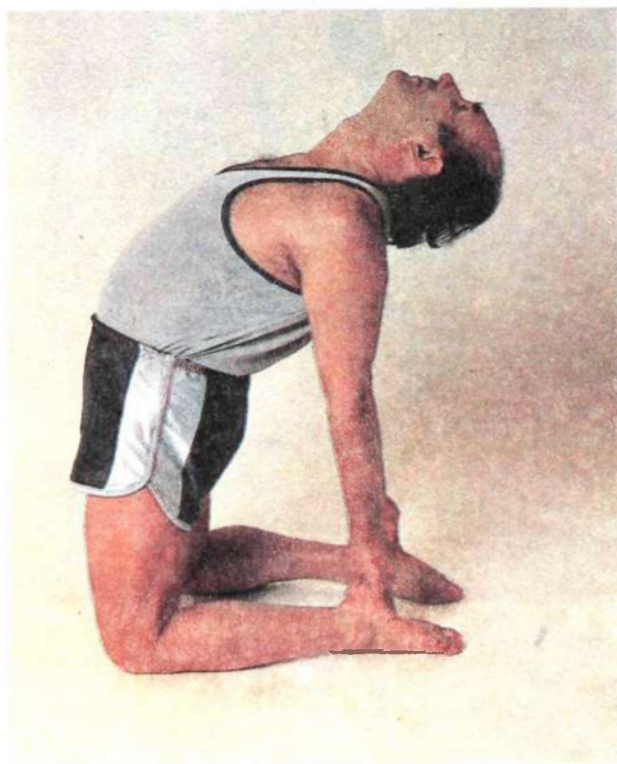


Стойка на голове и ногах



Три точки к лицу

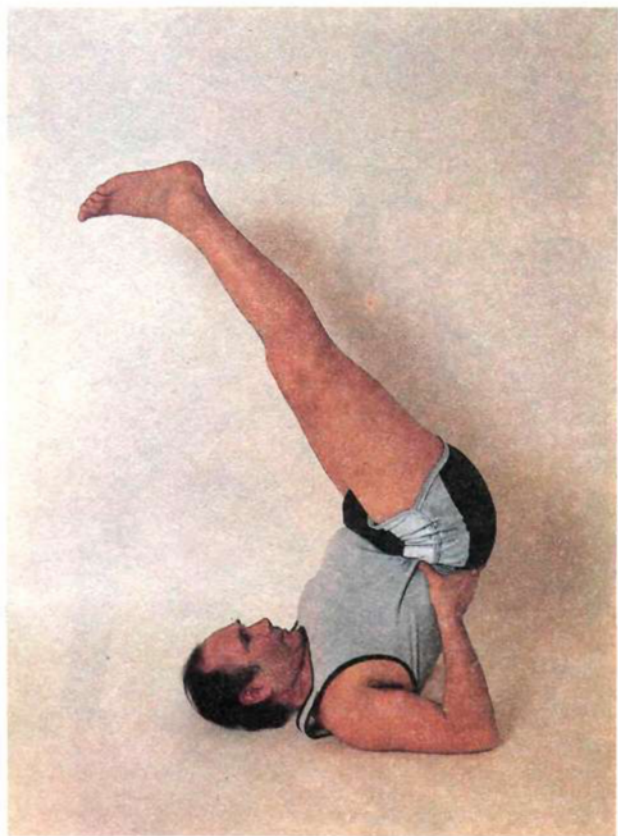
Полуверблюд



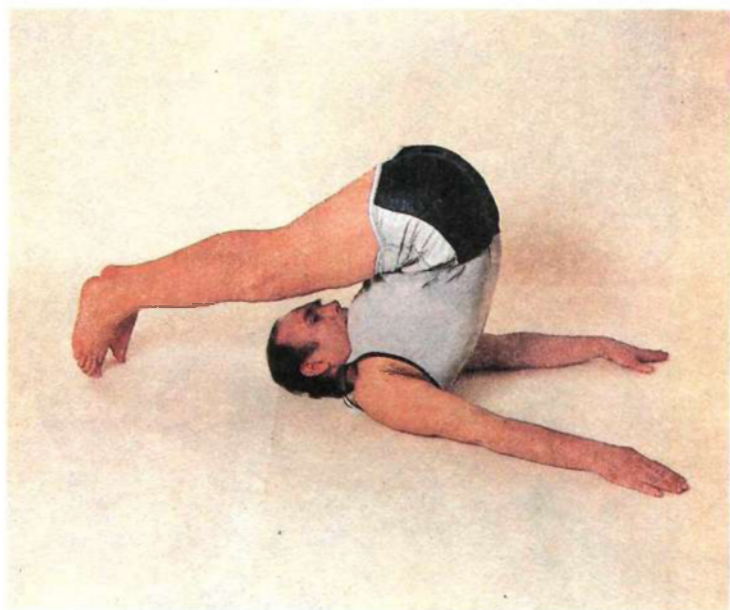
Рыба



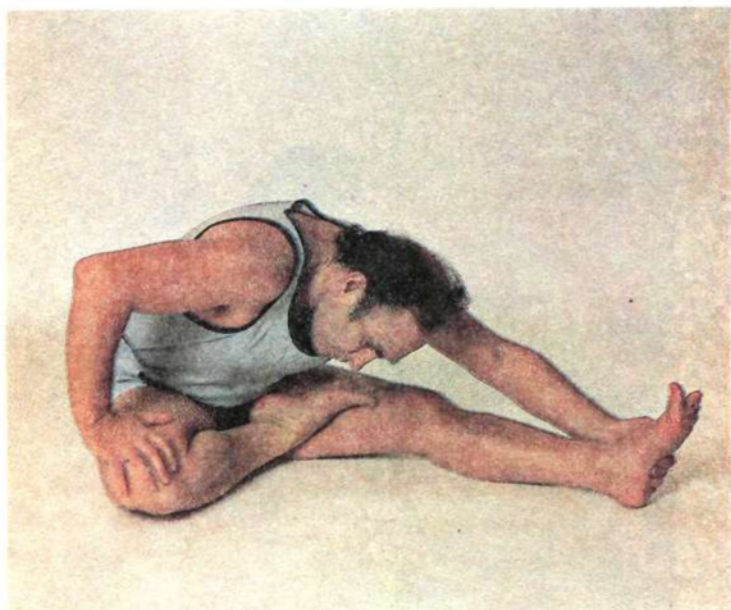
Царь рыба



Полусвеча

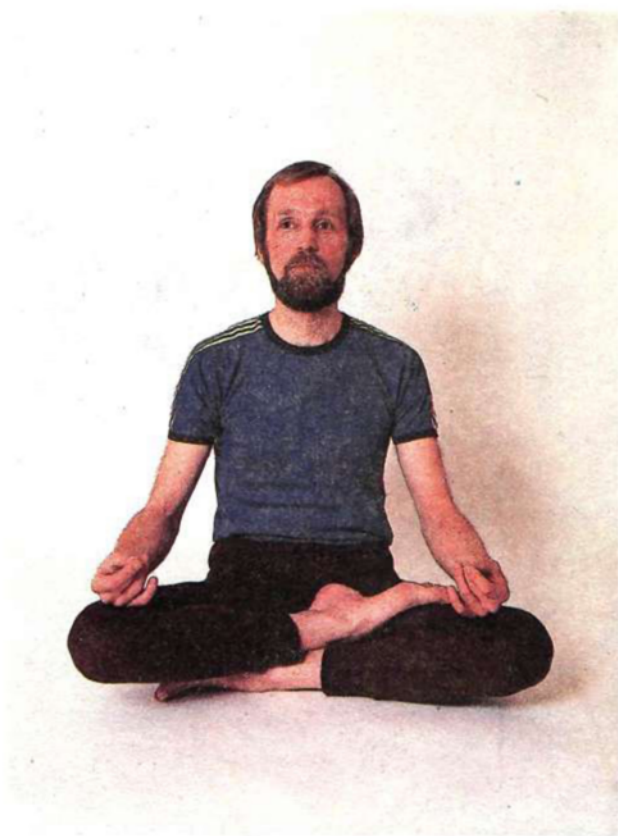


Плуг

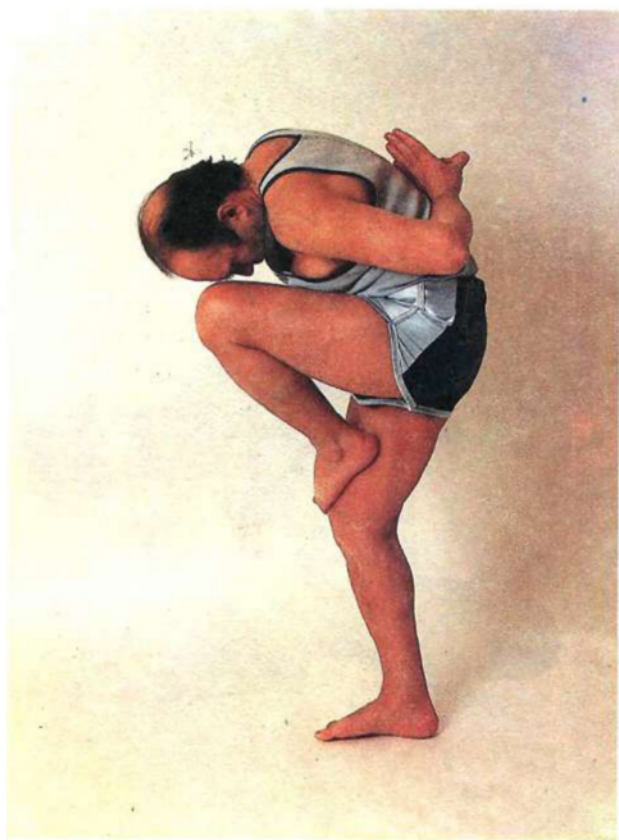


Полуплотос с наклоном

ОСНОВНОЙ КУРС



Полулотос



Дерево 4



Стул на связанной ноге



Open



Связанный полулотос с наклоном стол

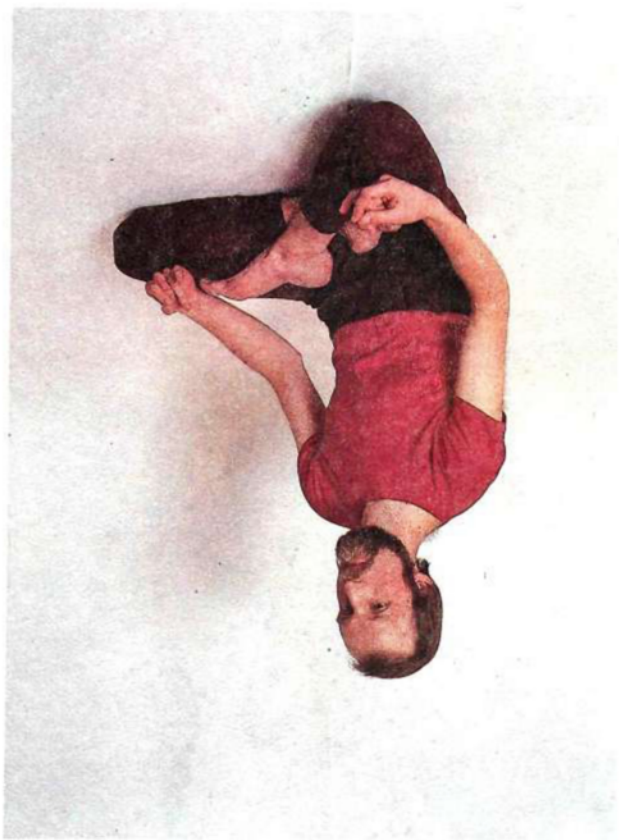


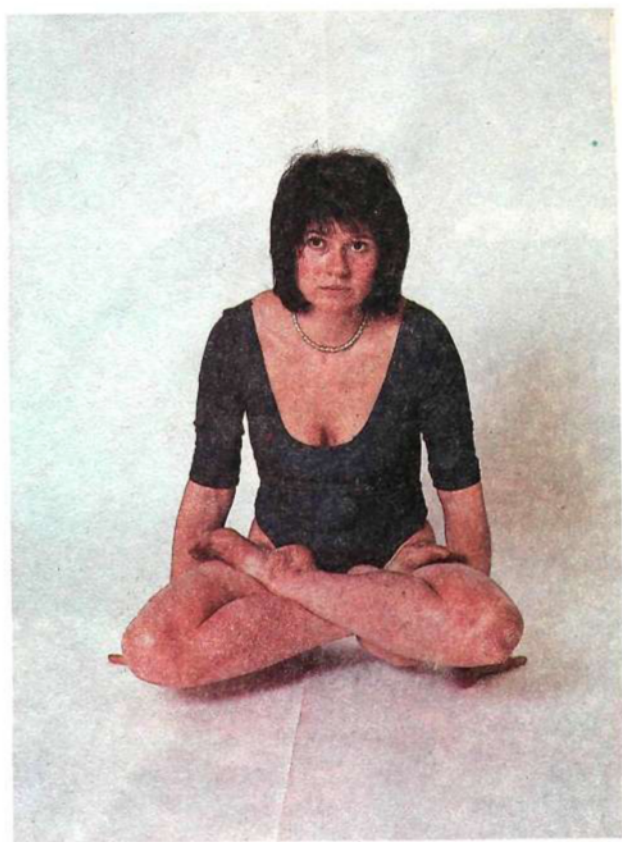
Нога большой палец



Пошадь

flotoc





Чава весов

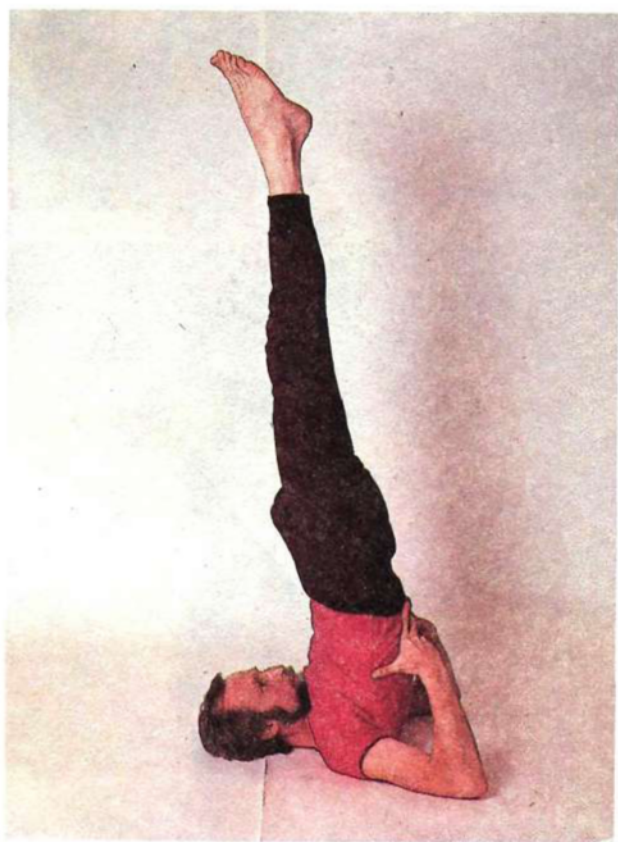


Лев

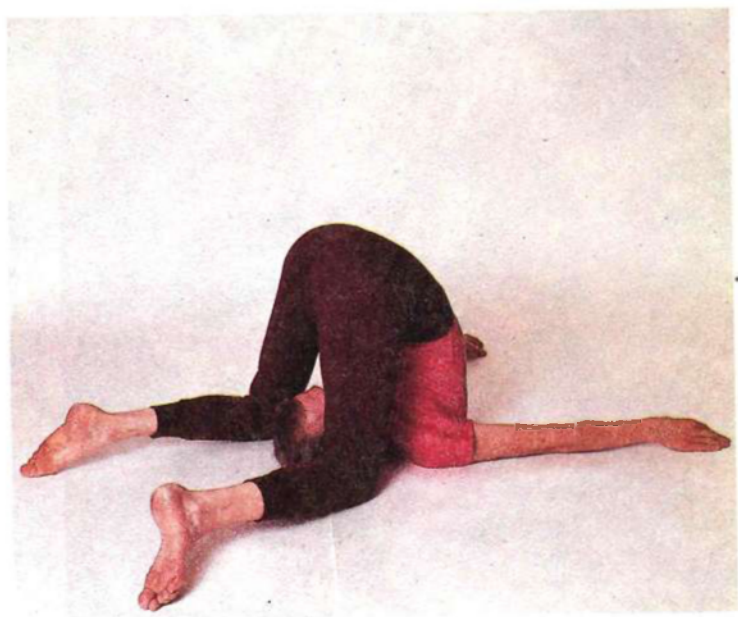
Кушетка



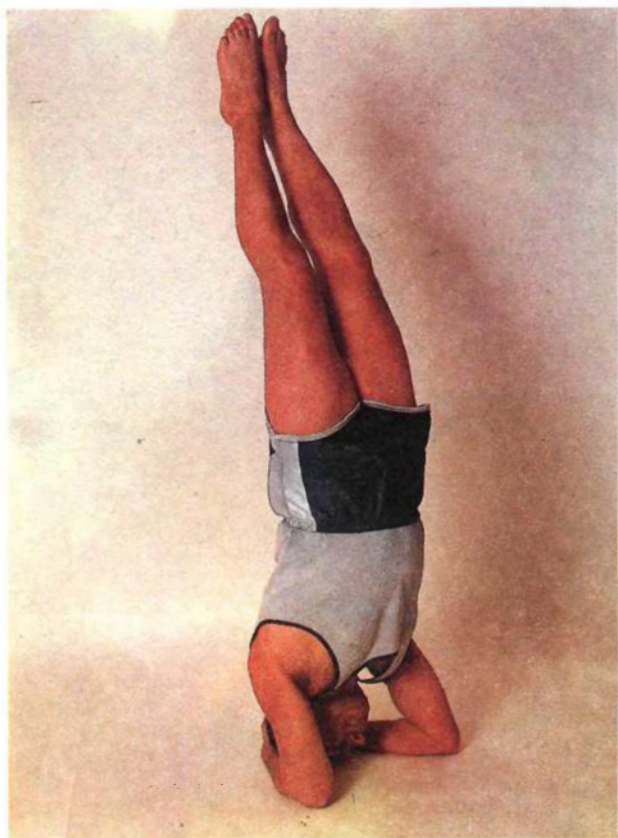
Корова с замком



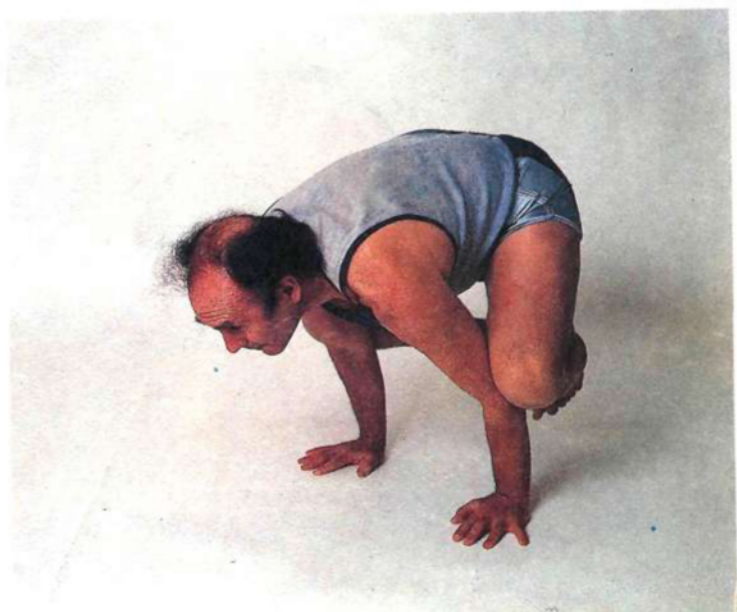
Свеча



Колени у ног

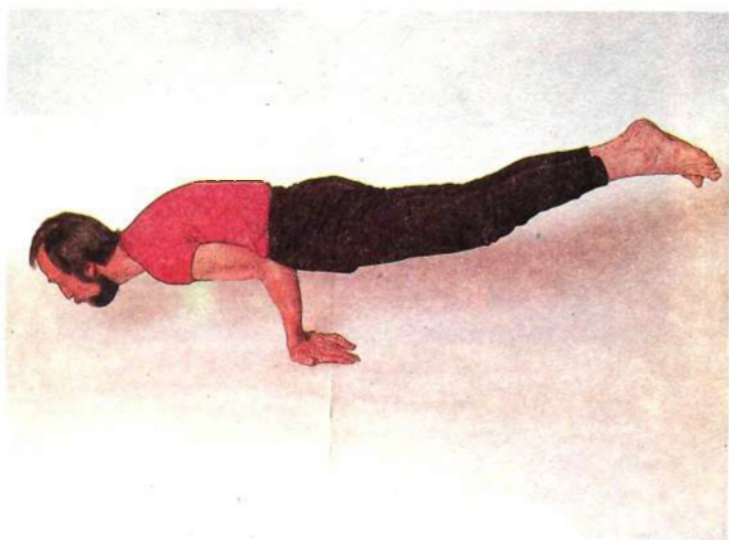


Стойка на голове



Журавль

Боковой плуг



Павлин

КУРС ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ



Полулуна на руке и ноге



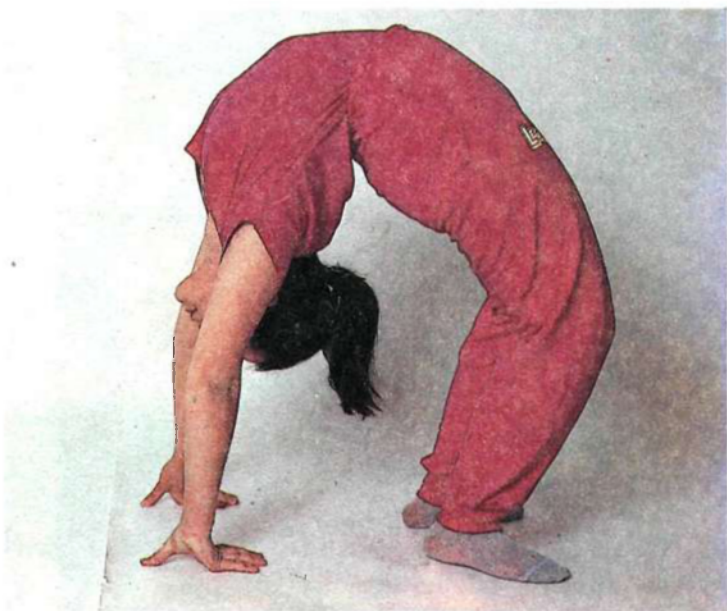
Подбородок у ноги



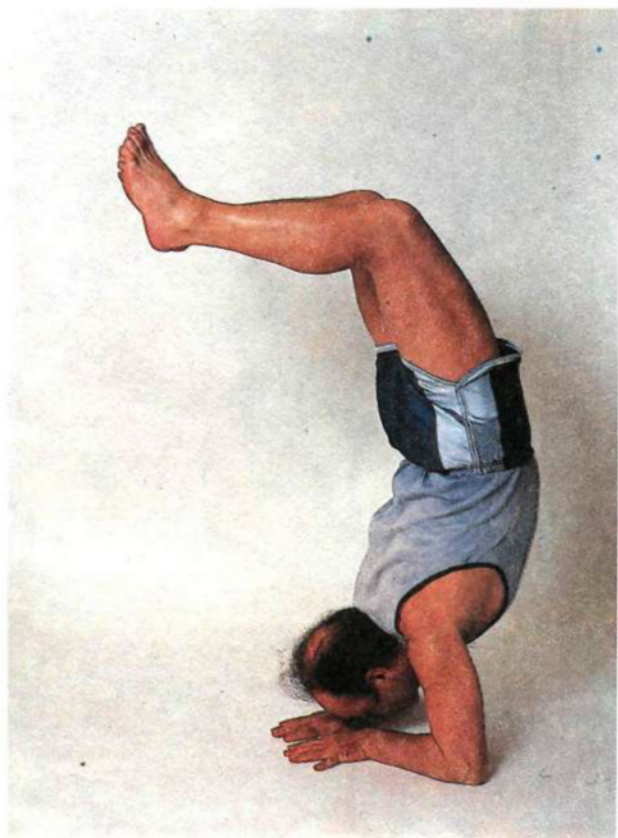
Подбородок у ноги, другая нога поднята



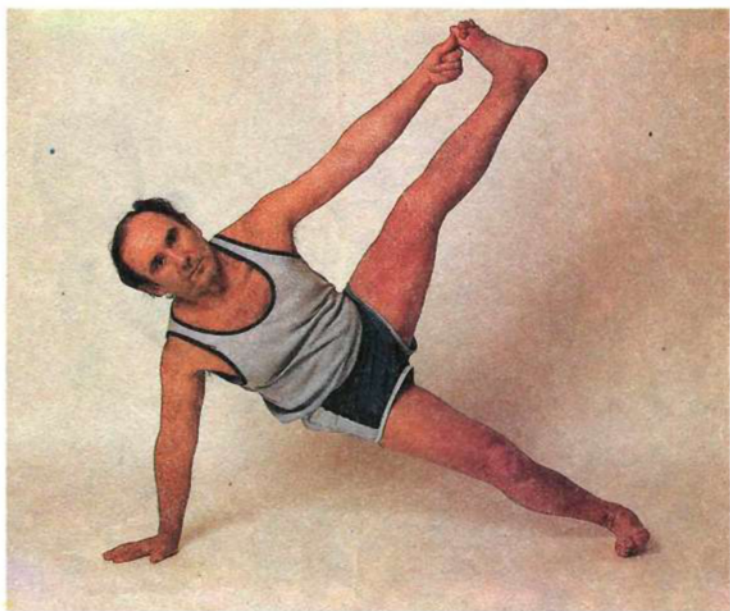
Вытягивание



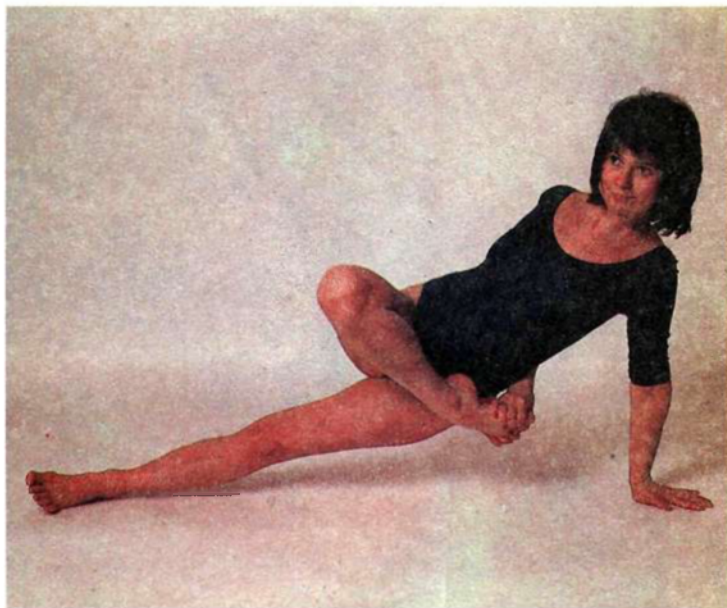
Колесо



Стойка на локтях и ладонях



Стойка на руке и ноге, другая нога поднята



Стойка на руке и ноге и полулотос с захватом

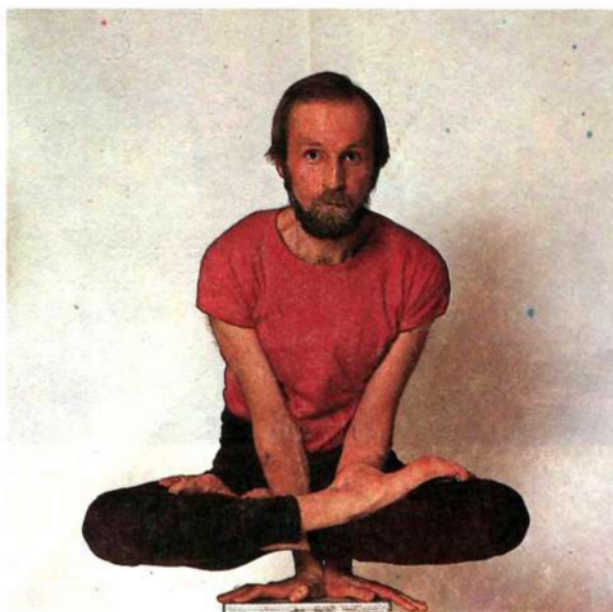


Полуплотос с захватом

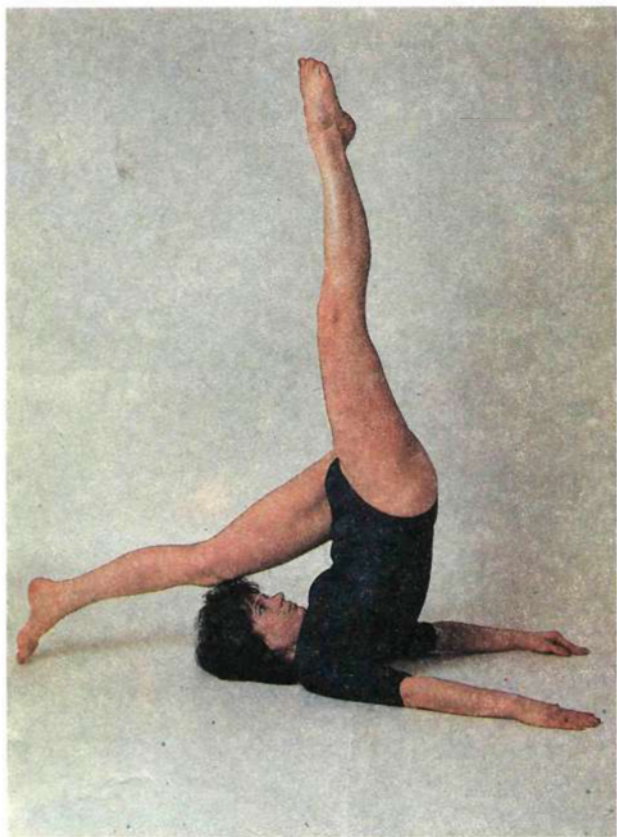
Носа за гонорар



Йога-мудра



Поза петух



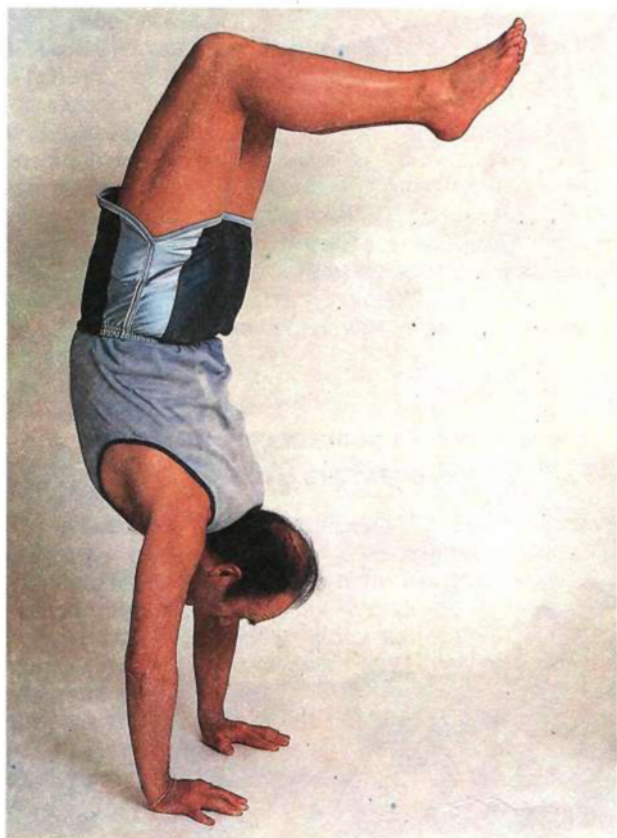
Свеча вариант



Стойка на голове, вариант



Стойка на голове, вариант



Стойка на руках

Мост



Павлин на одной руке

МАЛЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Этот комплекс используется, когда время, отводимое для асан, ограничено и условия не позволяют продолжать регулярные занятия, т. е. во время командировок, сессии, срочных работ и т. д.

1) Змея. 2) Кузнечик. 3) Лук. 4) Рыба. 5) Царь рыб. 6) Свеча. 7) Плуг. 8) Стойка на голове. 9) Павлин. 10) Наули. 11) Задержка дыхания на вдохе, закрыв нос и уши. 12) Мертвая поза.

При необходимости максимально сократить время. Каждое упражнение выполняется по одному разу и уменьшается время нахождения в позе. Для новичков, не освоивших еще все перечисленные асаны, наиболее трудные упражнения заменяются облегченными вариантами. Так, позу свечи можно заменить полусвечой, стойку на голове — стойкой на голове и ногах, наули — выпячиванием и поджиманием живота.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, РАЗВИВАЮЩИЙ ГИБКОСТЬ СУСТАВОВ НОГ

Этот комплекс имеет особенно большое значение для европейцев, не привыкших к восточным позам, когда сидят, поджав под себя ноги, а также для людей в возрасте, потерявших гибкость суставов ног.

1) Дерево III, IV. 2) Полулотос с наклоном стоя. 3) Стул на связанной ноге. 4) Пойманный полулотос. 5) Поднятая нога, с приседанием. 6) Лошадь. 7) Три точки к трем точкам лица. 8) Нога за голову. 9) Пойманный полулотос с наклоном, сидя. 10) Лотос (кто не может — полулотос). 11) Корова, замок, кушетка. 12) Мертвая поза.

Малый комплекс упражнений для поддержания здоровья и комплекс, развивающий гибкость суставов ног, можно выполнять вместе, один за другим, следя за тем, чтобы не переутомляться. Если вы освоили не все упражнения, делайте те, которые получаются, а остальные выполняйте как попытки по мере возможности. Когда время ограничено, можно выполнять первый комплекс утром, а второй вечером через 3–4 часа после еды. Или можно делать эти комплексы через день.

Все вышеописанные упражнения четырех курсов одинаково полезны как для мужчин, так и для женщин. Последние должны, однако, помнить, что во время месячных и беременности заниматься асанами не следует. В этот период допускаются только самые легкие дыхательные упражнения и то под наблюдением специалистов.

УПРАЖНЕНИЯ ЙОГОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Занятия по системе йогов не исключают необходимости для детей обычных физических тренировок, закаливания, бега, спортивных игр, упражнений на снарядах и других игр и упражнений, от которых зависит общее развитие. Необходимо только при организации занятий учитывать нагрузку, чтобы избегать переутомления.

I. Для детей с 3–4 лет

Можно разучивать и регулярно практиковать все упражнения начального курса, кроме дыхательных, которые плохо еще усваиваются детьми в таком возрасте. Занятия должны обязательно проходить под контролем взрослого. Лучше всего, когда дети занимаются вместе с родителями. Все упражнения выполняются при произвольном дыхании. Дети делают их как могут, без большого напряжения и утомления. Продолжительность занятий 10–20 минут, один – два раза в день. Позы осваиваются постепенно с соблюдением общих правил и мер предосторожности.

II. Для детей с 5–6 лет

Можно разучивать и регулярно практиковать все упражнения начального курса, включая дыхательные, а также из подготовительного курса: упражнения стоя 3, 4, 5, 9; упражнения на коврике 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Занятия проходят под контролем взрослого. Дыхание произвольное. Кроме того, обладая большой гибкостью позвоночника и суставов, дети легко могут выполнять ряд упражнений из основного курса и даже из курса для продвинутых. Сюда относятся такие позы, как лотос, мудра, корова, замок за спиной, журавель, петух. Разучивать эти упражнения надо постепенно, избе-

гая перенапряжения, не забывая об общих правилах и мерах предосторожности. Время нахождения в трудных позах минимальное. Общая продолжительность одного занятия 20–30 минут. При групповых занятиях исключить возможность соперничества.

III. Для детей с 9–10 лет

Можно разучивать и регулярно практиковать все упражнения начального и подготовительного курсов. Кроме того, из основного курса и курса для продвинутых можно делать упражнения лотос, мудра, пойманный полулотос, петух, корова, замок, кушетка, журавель, завязанная мудра. Разучивать трудные позы постепенно, с учетом индивидуальных особенностей детей и гибкости каждого в отдельности. Время нахождения в позах посильное. Занятие проводить только под контролем взрослых, продолжительность одного занятия 20–30 минут. При групповых занятиях избегать духа соревнования. Организуя занятия, необходимо установить четкую очередность упражнений, чтобы делать часть их утром, часть вечером или в разные дни, при этом новые позы должны вводиться постепенно. Начинать занятия лучше с более легких поз, уже хорошо освоенных.

IV. Для детей с 12–13 лет

Можно разучивать и регулярно практиковать упражнения всех четырех курсов, кроме наули и павлина. Трудные позы осваиваются постепенно, с учетом индивидуальных способностей каждого. Занятия проводить под контролем взрослых. Продолжительность занятия 25–40 минут. Время максимальной задержки в отдельных позах наполовину меньше, чем для взрослых. Следить, чтобы не было большого утомления и перенапряжения при разучивании новых упражнений. При групповых занятиях избегать азарта соревнования. По мере освоения более сложных упражнений из основного курса и из курса для продвинутых, можно исключать из практики часть упражнений вводных курсов, являющихся элементами сложных. При организации занятий надо чередовать упражнения, делая часть из них в одно время, а часть в другое время дня или на следующий день.

Как для взрослых, так и для детей при необходимости сократить время, когда условия-обстоятельства не позволяют продолжать регулярные занятия, можно делать малый комплекс упражнений для поддержания здоровья. При этом только исключается поза павлина, а вместо наули дети делают упражнение "выпячивание и поджимание живота". Для младших возрастов позу свечи можно заменить полусвечей, а стойку на голове – стойкой на голове и ногах. Упражнения в этом случае делаются по одному разу. Для детей со слабой гибкостью суставов ног можно использовать комплекс, развивающий суставы ног, выбирая посильные для них упражнения и делая остальные без перенапряжения, просто как попытки выполнить позу.

С 16-летнего возраста можно практиковать все вышеописанные асаны и дыхательные упражнения без исключения и без обязательного контроля со стороны взрослых. Необходимо напомнить, что при наличии физических, психических и умственных заболеваний или даже временных расстройств как у взрослых, так тем более и у детей заниматься йогическими упражнениями без разрешения и контроля со стороны опытных специалистов ни в коем случае нельзя. Такие занятия могут принести больше вреда, чем пользы, и только вызовут тяжелые осложнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня, в период бурной, все ускоряющейся научно-технической революции, вызывающей не только быстрые изменения в производстве, быте и социальных отношениях, но и порождающей экологический кризис и угрозу ядерного самоуничтожения, как никогда прежде, встает проблема духовного развития всех и индивидуальной ответственности каждого за судьбу человечества, за сохранность жизни на земле.

У человечества уже есть достаточная материально-техническая база для создания разумно организованного общества трудящихся, но реализация этой возможности зависит от понимания каждым необходимости согласовывать свою деятельность с подлинно полезным для себя и ближних. То есть она зависит от правильного воспитания личного сознания. Развитие индивидуального сознания граждан является основным, решающим фактором в организации более разумных производственных и личностных отношений между людьми.

Только такое развитие поможет на практике обобществлению труда по планированию и управлению народным хозяйством, позволит привлечь всех к свободному и активному участию как в производстве материальных благ, так и в их справедливом распределении.

Сознание же наше не является чем-то отдельным, независимым. Оно теснейшим образом связано с телом и психикой. В связи с этим особое значение приобретает теперь теория и практика йог — древнее учение о всестороннем, гармоничном развитии личности. В отличие от других систем и подходов, обычно сосредоточивающих внимание на чем-то одном, йога правильно учитывает триединство нашей природы и с одинаковым уважением относится и к телу, и к психике, и к разуму. Она видит в человеке нечто цель-

ное и не замыкается в кругу лишь физкультурных, или психологических, или философских проблем.

Согласно учению йогов, наш внутренний мир, как и мир вселенной, представляет собой неразрывно связанное единство неорганических и органических форм. Свообразием плодом развития такого материального единства является сознание, способное в свою очередь видоизменять и окружающее, и составляющие его формы. В своем бытии человек тоже обладает тройственной структурой. Как разновидность высокоорганизованного животного, он является плодом животного развития, или естественного отбора, как существо общественное, он — плод общественного, коллективного развития, как личность, он — плод своей, личной, индивидуальной деятельности.

Хотя тройственность нашей структуры проявляется в неразрывном единстве, именно собственные усилия, направленные на развитие разума, позволяли до сих пор реальному живому человеку находить свое истинное место в общем космосе. Благодаря этому даже на самых низших ступенях исторического развития отдельные люди могли не только ясно понимать отличие от остального животного мира, но и выходить далеко за пределы общественного сознания, всегда ограниченного уровнем общественного строя и отражающего те производственные и межличностные отношения, которые складывались в процессе совместного труда и быта.

Эта способность самосознающего разума человека подниматься над коллективным усредненным сознанием была и остается одной из главных революционизирующих сил, постоянно движущих вперед и производство, и производственные отношения. Такая способность индивида к собственному развитию и творчеству всегда лежала в основе любой преобразующей общественной деятельности, связанной с культурой и прогрессом. Пользуясь этой способностью, люди изобретают и новые орудия труда и создают новые учения, так или иначе влияющие на жизнь общества. Все великие творения питаются из этого источника.

Именно поэтому гармоничное, всестороннее развитие становится сегодня настоятельным требованием времени, становится главной задачей, от решения которой зависит дальнейшая судьба человечества. И в решении этой задачи каждый должен участвовать сам, не ожидая, пока созреет манна небесная грядущего царствия божия — блаженной страны всеобщей сытости и довольства. Ведь то, что скры-

валось в образе царства божьего и что для многих воплощается теперь в слове "коммунизм", было, есть и будет реальностью ровно в той мере, в какой развивается человек.

Вот почему возможно более полное развитие собственной личности наряду с посильной помощью другим в решении той же проблемы является сейчас не только благородной целью, но и надежнейшим средством в деле строительства новой жизни, в деле создания общества, действительно достойного мыслящих существ. К этой цели и ведет йога — комплексный, интегральный метод духовно-физического самосовершенствования. В этом и заключается сокровенный смысл йогического пути, древнего и в то же время всегда молодого пути неуклонного подвига во имя разумного счастья для всех, во имя радости творческого труда, во имя познания истины и освобождения человека от неведения.

Вобравшее в себя опыт величайших умов Индии от славных творцов бессмертных Вед и легендарного Будды до мудрого Патанджали и пламенного Вивекананды, учение йогов все сильнее утверждается и будет утверждаться в сердцах людей. Вместе с лучшими достижениями западной мысли это светлое, жизнеутверждающее учение Востока призывается ныне самым ходом истории служить делу мира и социального обновления.

Итак, друзья, вы познакомились с одной из древнейших и в то же время современнейших систем гармоничного саморазвития. Теперь вы знаете основные пути и методы йогов и, надеюсь, поняли, что идти и пользоваться ими можно и не связывая себя устаревшими догмами. Особенно это касается йоги коммуны. Такая йога не только не уводит от решения назревших земных проблем, а наоборот, подводит к ним, воссоздавая подлинно научным мировидением. Она помогает быстрее осознать, что лишь от нас самих зависит приближение светлого будущего и возможность уже сегодня жить в нем.

Ведь свет разума, незамутненного эгоизмом, который пробуждает йога — это и есть свет, озаряющий путь в завтрашний день. В ярком сиянии такого света становятся ничемными все выдумки о мессиях, райских кушах и загробных царствах. Сверкающая всеми цветами живая реальность не оставляет места призрачным иллюзиям. Вместо порожденных невежеством суеверий мы обретаем веру в собственные силы, вместо любви к ничтожным ку-

мирам – начинаем всем сердцем любить породивший нас, воистину бесконечный и вечный мир, в познании и творческом преображении которого и состоит высокое призвание мыслящих существ.

Впрочем, учением йогов сможет воспользоваться не каждый. Для слабых и нищих духом, а таких в наши дни еще не мало, подобное оружие окажется явно не по плечу. Поэтому прежде, чем начинать практические занятия, постарайтесь хорошенько продумать и уяснить то, что было сказано здесь об этой системе. Только осознание йогической культуры, как школы мышления и синтеза наук, обобщающего многовековой опыт прошлого, дает возможность проникнуть в ее сокровенные тайны и взять оттуда все наиболее ценное, достойное, способное и сегодня служить нам.

Практика духовно-физического самоусовершенствования, устремляющая в грядущее, не исключает, а, напротив, предполагает самое серьезное знакомство почти со всеми областями человеческой деятельности. Она стимулирует исследовательский поиск и настойчивое изучение других систем, связанных с теорией познания и развития. Необходимо тут и прочная связь с многомерным, красочным миром искусств, обостряющая чувства и углубляющая восприятие.

Тем, кто захочет пойти этим путем, необходимо сразу осознать, что это не легкий и не скорый путь, так как нельзя стать настоящим йогом, не став одновременно подлинным творцом-художником, ученым, врачом, психологом, историком, социологом, экономистом, спортсменом, словом, всесторонне образованным и подготовленным мастером, превосходно разбирающимся в жизни, умеющим совершенствовать себя и окружающую действительность.

“Человек рожден для счастья, как птица для полета!” – гласит пословица. В чем же видят счастье йоги? Для них оно в гармоничном развитии, ведущим к высшей духовной радости – радости быстромыслия. Именно в этом качественно новом состоянии, обретаемом благодаря правильно организованному труду и быту, сливаются воедино и проявляются три величайшие способности человека: способность стоического спокойствия, возвышающая над потоком обыденности и дающая возможность не терять самооправдания в самых трудных ситуациях; способность скоростного интуитивного мышления, позволяющая постигать суть сложнейших законов природы; и, наконец, способность переживания особого, необычно сильного наслаждения,

перед которым меркнут все другие наиболее трепетные чувственные удовольствия.

“Спокойствие, размышление, блаженство!” – вот формула, выражающая цель осмысленного бытия, это и есть та священная троица “Сат, чит, ананда!”, с которой древние мудрецы Индии связывали истинное предназначение человека. Конечно, в прошлые эпохи лишь немногие могли идти к такой цели и мало кому удавалось практически осуществить ее. Только теперь бурный рост производительных сил и все ускоряющийся ход научно-технической революции, способствующие процессу прогрессивных социальных преобразований, начинают открывать этот путь перед большинством людей.

Путь открывается! Но идти надо самим. Так смелее, вперед, друзья! Чем раньше вы двинетесь путем гармоничного самосовершенствования, тем скорее достигнете быстромыслия и вочию увидите сияние новых миров. Отбросьте страх и сомнения, подавите мелочный эгоизм, заставляющий цепляться за старое, ведь только в борьбе с собственным невежеством и пагубными привычками, обесценивающими жизнь, можно обрести свет разума и достичь расцвета своих творческих способностей. Только на этом пути и можно строить действительно мудрое и прекрасное общество, оплот подлинного братства и справедливости, где свободное развитие и счастье каждого будут неременным условием свободного развития и счастья всех.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян и Катков. Резервы нашего организма.
2. Айенгар Б. К. С. Свет Йоги, Лондон.
3. Атеров. Сыроедение, Тегеран.
4. Аустин М. (нем.) Лечение акупунктурой. Турнстоун, 1974 г.
5. Багдасарян С. Н. Вопросы истории медицины. М., Медицина, 1958 г.
6. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу. М., Медицина, 1933 г.
7. Брег П. О голодании, Комплексный подход к здоровью. Нью-Йорк.
8. Вивекананда. Лекции Раджа-йога и др., Нью-Йорк.
9. Вогралик В. Г. Слово о китайской медицине. Горький, 1959 г.
10. Гаваа Лувсан. Актуальные вопросы зоологии и физиологии. Улан-Удэ, 1972 г.
11. Гаваа Лувсан. Некоторые вопросы нервно-гуморальной регуляции.
12. Гильмор Г. Бег ради жизни. М., Физкультура и спорт.
13. Зебер К. и П. (нем.). Йога для семьи, Франкфурт-на-Майне, 1976 г.
14. Зубков А. Н. Сельская молодежь, 1968—1969 гг.
15. Кассиль Г. Н. Наука о боли. М., Наука, 1975 г.
16. Каттро А. (итал.). Древнекитайская медицина. Турин, 1963 г.
17. Крауклис А. А. Саморегуляция высшей нервной деятельности, Рига, 1964 г.
18. Куренцов П. М. Русский народный лечебник. Нью-Йорк, 1975 г.
19. Ланка И. (итал.). Иглотерапия и современная рефлексотерапия. Турин, 1964 г.
20. Нибойет Ю. Б. (франц.). Практика ручной медицины. Майсоннов, 1968 г.
21. Николаев Ю. С., Нилов В. И. Голодание ради здоровья и Простые и полезные истины. М., Физкультура и спорт, 1986 г.
22. Подпильных А. К. Иглорефлексотерапия. Горький, Волго-Вятское книжное издательство, 1974 г.
23. Рамачарак (Аткинсон). Раджа-йога, карма-йога и др. виды йоги.
24. Рам Кулар (англ.). Помоги себе йогой, Бомбей, 1987 г.
25. Рерих Е. Н. Агни-йога (серия из 11 книг), Рига, 1924—1937 гг.
26. Ромен Роллан. Рамакришна и Вивекананда, т. 19, Полн. собр. соч.
27. Сыпиров Б. Л. (академик) Махабхарата (послесловие), Ашхабад, 1963 г.
28. Суворов. Оздоровление пищей, Лечение голоданием, из серии Русская Йога.
29. Харри Бенджамин. Популярный лечебник естественного лечения, Нью-Йорк.
30. Хитлсман Ричард. Йога для здоровья. Лондон.
31. Чжу Ян. Достижения древнекитайской медицины. М., Медгиз, 1958 г.
32. Шивананда Сарасвати. Йоговская терапия. Рампуруйма, 1957 г.
33. Манни Ю. От эллинов до наших дней. М., 1975 г.
34. Шелтон. Рациональное сочетание пищевых продуктов. Нью-Йорк.
35. Шримад Бхагаватам (нем.). Бхаттведанта, ВВТ, Риттерсов, 1975 г.
36. Штэфальтер В. В. (нем.). Практика акупунктуры. Хедельберг, Фишер, 1977 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	3
------------------	---

Часть I

СИСТЕМА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ

Быстромыслие	5
Саморегуляция в прошлом и теперь	11
Миропонимание	18
Восемь ступеней познания	28
Путь творческого огня — агни-йога	44
Путь любви — бхакти-йога	55
Культура чувств — крия-йога	60
Культура тела — хатха-йога	72
Культура труда — карма-йога	81
Путь знания — джнана-йога	89
Путь овладения умом — раджа-йога	95
Российская йога (йога коммуны) — интегральная схема	107

Часть II

ПРАКТИКА

Мера движения	114
Питание	119
Очищающее голодание	131
Упражнения йогов	143
Начальный курс	147
Подготовительный курс	152
Основной курс	158
Курс для подвинутых	166
Малый комплекс упражнений для поддержания здоровья ..	173
Комплекс упражнений, развивающий гибкость суставов ног ..	173
Упражнения йогов для детей	174
Заключение	177

Станислав Николаевич
ЖИДКОВ
РОССИЙСКАЯ ЙОГА

Редакторы
Л. Шандарина, А. Колесников

Художник
А. Данилин

Технический редактор
Н. Калиничева

Корректор
Л. Шандарина

Сдано в набор 01.08.90. Подписано к печати 17.09.90. Формат 84×108 ¹/₃₂. Бумага типографская № 2. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Лицензия № 000147. Тираж 200 000. Заказ № 100549. Цена договорная. «Исида» совместно с РКФ «Адверс» и ИПЦ «Панорама». РОТ, 226004 Рига, Виенибас гатве, 11.

Жидков С. Н.,

Российская йога. — М.: «Исида» совместно с РКФ «Адверс» и ИПЦ «Панорама». 1990. — 184 с.

Жидков Станислав Николаевич родился в 1927 году. С 1944 по 1952 год служил авиамехаником в армии. После окончания института в 1957 году — переводчик, преподаватель, занимался педагогической, исследовательской и литературной деятельностью. Автор повестей «Дольчино» и «Римский трибун» из истории средневековой Италии, а также ряда рассказов и научных статей. Больше 40 лет занимался теорией и практикой йогов.

4201000000—081

Ж ————— Без объявл.

М172(03)—90