

**Сергей Васильевич Кукалев**

ББК 53.59 УДК 294.527,

К89

## **Опыты йоги: религия личного пути. –**

СПб.; Питер, 2004.-448 с.:ил.

ISBN 5-94723-815-2

Главный редактор С. Строганова

Заведующий редакцией С.Шевякова

Руководитель проекта В Малышкина

Литературный редактор М. Николаева

Художник обложки С. Маликова

Иллюстрации М. Белик

Корректоры М. Николаева, С. Беляева

Верстка И. Смаришева



В книге предлагается выверенная модель человека и дается определение энергопотенциала, развиваемого и поддерживаемого с помощью йоги на необходимом для творческой жизни уровне, описывается его структура и физиологические носители. Автор показывает решающее значение йоги в современном мире, ибо только по-настоящему глубоко усвоив идею ненасилия – базовую идею йоги, человечество сможет решить глобальные проблемы своего дальнейшего существования, которые, по всем признакам, ждут его в ближайшее время. Книга посвящена будущему и написана для того, чтобы сделать это будущее лучше.

© ЗАО Издательский дом "Питер", 2004

Все права защищены, никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## **Оглавление**

Предисловие к первому изданию .....	4
Введение .....	5
К читателю .....	7
<b>ЧАСТЬ I. ОБОСНОВАНИЕ ПУТИ .....</b>	<b>8</b>
<b>Глава 1. О цели .....</b>	<b>8</b>
Опыт прогнозирования .....	9
Постановка цели .....	11
Так при чем же тут йога? .....	14
<b>Глава 2. О вере .....</b>	<b>15</b>
Вера как основа жизни .....	15
За пределы традиции .....	16
За пределы веры .....	17
<b>Глава 3. О теле и не только о нем .....</b>	<b>18</b>
Понимание понимания .....	18
Об информации — столь привычной и столь загадочной .....	19
О теле как органе познания и инструменте мышления .....	21
Об энергопотенциале как организованном времени .....	24
О четырех уровнях человека .....	27
О сущности человека .....	28
О мире возникающем .....	33
О свободе и независимости .....	35
О цели как организующем начале .....	36

<b>Глава 4. Физиология йоги</b>	39
О позвоночнике как управляющем центре	39
О мышцах и их значении	40
О мышцах и их работе	42
О жидкостях нашего организма и их движении	43
О легких и других внутренних органах	44
О здоровье и болезни	46
<b>ЧАСТЬ II. ЗАКЛАДКА ФУНДАМЕНТА</b>	51
<b>Глава 5. Шаг первый: среди людей (этика йоги)</b>	51
О смысле йоги	51
О значении этики	53
О пяти запретах (яма)	54
О строгости языка	56
О добре и зле	58
О времени ненасилия (снова о будущем)	59
<b>Глава 6. Шаг второй: наедине с собой (нияма)</b>	61
О том, что рекомендуется, или Куда податься человеку	61
О критериях достойности цели	63
О причинах и следствиях	65
<b>Глава 7. Ключи к сердцу (инструмент ненасилия)</b>	65
О том, как продвигаться вперед	65
О страхе и любви	69
О правильном питании	73
О том, что и как рекомендуют есть йоги	75
Есть или не есть — вот ответ	77
О воде, ее значении, приготовлении и потреблении	78
О чистоте и ритуалах	80
<b>ЧАСТЬ III. НАЧАЛО ПУТИ</b>	80
<b>Глава 8. Ключи к воротам радости — методика</b>	80
<b>Глава 9. Шаг третий: разум тела — асаны</b>	90
1-я декада	90
2-я декада	93
3-я декада	96
4-я декада	98
5-я декада	98
6—7-я декады	100
8-я декада	101
9—10-я декады	102
11-я декада	104
12-я декада	107
13-я декада	108
14-я декада	112
15-я декада	113
16-я декада	116
17-я декада	117
18-я декада	118
19-я декада	120
20-я декада	123
Дополнительные упражнения	125
<b>ЧАСТЬ IV. ДЫХАНИЕ ЛЮБВИ</b>	130
<b>Глава 10. От философии к физиологии</b>	130
О пранаяме и философии	131
Об энергии праны	132
О том, чем мы дышим	132

О том, как мы дышим .....	133
О нашей цели (как мы должны дышать) .....	135
Что это может дать нам? .....	136
Все, конечно, сложнее .....	138
<b>Глава 11. Подготовка к пранаяме</b> .....	139
Начнем с привычного .....	139
Простейшие Дыхательные упражнения .....	141
<b>Глава 12. Методика пранаямы</b> .....	144
О технике наращивания выдержек .....	148
Методика включения дополнительных упражнений .....	149
<b>Глава 13. Шаг четвертый — основной комплекс пранаямы</b> .....	149
Еще раз о цели .....	149
Упражнения основного курса пранаямы .....	150
<b>Глава 14. Прикосновение к чуду — психическое дыхание йогов</b> .....	157
О пране и ее связи с формой предметов .....	157
О бесформенном, или центрах праны .....	159
Методика психического дыхания йогов .....	162
<b>Глава 15. Работа с праной — примеры и советы</b> .....	165
<b>Заключение</b> .....	170
<b>Приложение</b> Интеллектуальные упражнения .....	173
<b>Заключительное примечание</b> .....	191
<b>Литература</b> .....	191

## **Предисловие к первому изданию**

Книга «Опыты йоги. Пособие по развитию таланта» написана одним из моих талантливых и любимых учеников Сергеем Васильевичем Куколевым, изучавшим систему йоги. В трех частях книги — «Цель», «Средство» и «Обстоятельства» подробно освещены как основные задачи йоги (ее первых четырех ступеней), так и вопросы формирования на этой основе активной творческой личности.

Убедительно доказывая решающее приоритетное значение морально-этических аспектов в учении йоги, автор утверждает, что любые поступки и действия человек должен осуществлять не ради поощрения или награды, а только из интереса к самим поступкам или действиям. Человек не должен сравнивать себя с другими, так как именно сравнение порождает зависть, способствует появлению гордыни и связанных с ними ненависти и прочих бед нашего общества. Автор призывает направлять усилия каждого индивидуума не на самоутверждение и возвышение над другими, а на внутренний рост и развитие личности, ибо только благодаря такому росту и развитию можно приобрести настоящую свободу, необходимую для движения к нашим целям.

О принципах крия-йоги уже упоминалось в нашей литературе, но до сих пор никто не сделал такого детального разбора ее положений, как С. В. Кукалев. Он удачно сопоставляет законы крия-йоги с постулатами православия и с настоящей действительностью. Особую ценность представляет описание конкретных механизмов ненасильственного управления собой и другими. Чтобы жизнь доставляла нам радость и удовольствие, каждому из нас, как справедливо полагает автор, необходимо иметь конкретные цели.

В книге дано четкое определение биоэнергии, показаны ее свойства и закономерности, а также пути ее наращивания и сохранения. Подробно разбираются методические принципы занятий йогой, обстоятельно описывается Основной обязательный каждодневный комплекс для здоровых и больных людей, техника выполнения упражнений и характеризуются их терапевтические эффекты. Очень интересны и полезны приведенные в книге разъяснения объективных физиологических механизмов действия упражнений йоги, позволяющие ученику перейти от слепого повторения к глубокому пониманию и сознательному использованию рекомендаций йогов. Большую ценность представляют так называемые лирические отступления, поскольку в них автор рассказывает о своих личных ощущениях после выполнения того или иного упражнения, доверительно делится с читателем личным опытом, своими переживаниями и успехами в овладении йогой.

В книге приводится описание не только Основного комплекса упражнений, но также научно обосновываются рекомендации йогов по питанию, использованию воды в лечебных целях, излагаются советы йогов в области дыхания. И хотя автор не осветил в книге всех сторон учения йогов (например, рекомендаций йогов по уходу за полостью рта, органами слуха, зрения и т. п.) — обо всем ведь и невозможно рассказать в одной книге, — однако и в данном объеме читатель получит много новых и ценных рекомендаций.

Заключительная часть книги, являющаяся как бы развитием предыдущих, посвящена конечной цели йоги — творчеству, т. е. нормальному состоянию, форме существования.

Вселенной как естественному и сильнейшему источнику радости, средству повышения энергopotенциала. Здесь же разбираются вопросы, связанные с сознанием и мышлением, описываются модели работы интеллекта, рассматриваются алгоритмы творчества и т. п. Эта теоретическая часть книги написана наиболее сложно, но, как отмечает сам автор, неподготовленный читатель, интересующийся исключительно йогой, может ее и не читать. Однако тот, кто найдет в себе силы прочесть ее, безусловно не пожалеет о затраченных усилиях.

Хочу особо подчеркнуть, что эта книга не только о йоге — она о жизни, о счастье. Очень интересно подошел автор к понятию счастья, действительно, что же такое счастье? Когда человек может считать себя счастливым? По-разному отвечают на этот вопрос люди. Например, Ю. Никулин как-то сказал: «Одни считают за счастье иметь семью, быть здоровыми, другие — иметь хо-

рошую квартиру и обстановку, третьи — иметь дачу, автомобиль или получать хорошую зарплату, а для меня счастье — это моя профессия, моя работа». С. В. Кукалев обосновывает допустимость всех этих подходов. Ведь для любого дела нужны силы, нужна энергия, которую может дать йога. Однако йоги считают, что истинное счастье у человека бывает только тогда, когда он делает счастливыми других. Такого же мнения придерживается и автор настоящей книги. Это совпадение взглядов весьма похвально.

Не вызывает сомнения и кажущаяся утопичной ныне мысль автора о том, что переустройство нашего общества, и следовательно и всей жизни в стране, должно происходить не «сверху», а «снизу», т. е. с формирования каждого отдельно взятого человека.

Не могу не сказать несколько слов и о самом авторе. С Сергеем Васильевичем я знаком уже давно и доподлинно знаю, что он обладает рядом прекрасных и редких в наше время качеств — таких как доброта, внимательность, искренность, человечность, бескорыстие, внутренняя порядочность и исключительное трудолюбие. Сергей Васильевич по образованию математик, системный аналитик, но круг его интересов не ограничивается математикой. Он живо интересуется всем, что его окружает. Высокая естественнонаучная культура, навыки аналитической работы и присущая ему основательность помогают во всем докопаться до самой сути и обеспечивают его широчайший кругозор. Все вышесказанное и явилось предпосылкой для написания настоящей книги. В 1989 г. Сергей Васильевич был избран членом Совета Ассоциации восточных оздоровительных систем и стал ее активным деятелем, пропагандистом системы йогов, а также преподавателем этой системы в Санкт-Петербурге, где и создал филиал Ассоциации, а на собрании актива членов филиала был единодушно избран ее президентом.

В заключение я хочу еще и еще раз поддержать С. В. Кукалева в его бесспорном утверждении, что занятия йогой способствуют гармоническому развитию личности в морально-этическом, физическом и психическом плане.

Желаю вам успехов, дорогой читатель, и приятной встречи с интересной и полезной книгой!

А. Н. Зубков,  
индолог, президент Ассоциации  
восточных оздоровительных систем,  
почетный член Всемирного совета йоги

## **Введение**

Прежде всего, я должен кратко познакомить читателя с тем направлением йоги, которое представляю. Я продолжаю дело своего Учителя, первого у нас в стране дипломированного йога высшей квалификации Анатолия Николаевича Зубкова — ученика знаменитого Рам Кумар Шармы (Лакхнаусский институт йоготерапии и йогакультуры). Именно стараниями Анатолия Николаевича был заложен фундамент всего здания российской йоги, возделана и удобрена почва, на которой теперь столь бурно прорастают все отдельные направления этого движения. В деле моего становления как последователя этого пути приняли немалое участие жена Анатолия Николаевича Роза Васильевна Зубкова (окончившая тот же институт йоги) и его сын Виталий Анатольевич Зубков, также имеющий соответствующий диплом, полученный у Дтиренды Брахмачари в очень близком по стилю делийском институте йоготерапии и йогакультуры.

Низкий поклон им всем. Ибо я могу сказать: всем хорошим во мне я обязан йоге.

Указанные выше школы йоги (Лакхнауская и Делийская) сохраняют традиционное отношение к йоге как пути развития интеллекта. Их отличают следующие особенности.

- Линия преемственности идет от Свами Шивананды в передается изустно от Гуру к челя.
- Отношение к йоге как к системе, прежде всего гигиенической.
- Поиск причины любого явления и стремление воздействовать на причину, а не следствия.
- Системный подход к вопросам терапии и всестороннего Развития личности, опирающийся на убеждение, что болеет не один отдельно взятый орган, а все тело как система. Поэтому и воздействовать предлагается на всю систему в целом, максимально используя системные эффекты серий упражнений — комплексов, с подключением аюрведических принципов лечения (прежде

всего диагностики и рецептуры). При этом каждое отдельное упражнение ценно только как функциональный элемент комплекса, направленного на достижение некоторой конкретной цели.

- Осознанное полагание этики вообще и ахимсы в частности в основание всего процесса и, как следствие, естественность, разумность и индивидуальность применения всех рекомендаций йоги без непременно обращения к мистике.

- Опора при построении комплексов (везде, где это возможно) на современные научные достижения физиологии, неврологии, психологии и др. с сохранением традиционной теории чакр и Восстановлением контроля над 72 000 нади.

- Сохранение повышенного внимания к позвоночнику как основе вегетативной нервной системы.

- Связь движений с дыханием с целью увеличения их физиологически обоснованного воздействия.

- Мягкий терапевтический стиль, в котором ведущая роль придается внутренней работе сознания с концентрацией на определенных точках.

- Большая доля динамических упражнений (вьяям) в начальных комплексах, обеспечивающих единство, цельность воздействия и дающих заметный системный эффект.

- Направленность на практику, осознание глубинного смысла движений и изменение себя и своего отношения к миру через развитие и изменение тела (лекции по философии йоги не читаются).

- Ежедневность занятий (не менее 1 часа).

- В школе учащиеся занимаются одновременно (в группах), но каждый с учетом своих индивидуальных особенностей.

- Распространение йоги среди местных жителей, что не исключает обучения иностранцев.

В первой своей книге [38] я не только старался предельно подробно передать читателю данную традицию, обеспечить глубокое понимание происходящих при этом процессов и искренне поделиться своим опытом ее освоения. Я рискнул добавить краткое описание ряда наших отечественных теоретических находок. Речь идет о вполне научных моделях происхождения человека, структуры общества, интеллекта, эмоций, сознания, души и др., позволяющих достаточно хорошо понять многие загадочные явления задолго до того, как ученик дошел бы до высших ступеней йоги, идя к ним традиционным путем. В первом издании я решил также кратко ознакомить читателя с лучшими, всемирно признанными методами решения творческих задач — отечественной Теорией решения изобретательских задач (ТРИЗ), точнее, своей интерпретацией этой системы — ФУР-методологией. И я считаю себя не вправе отказываться от этого пути, ограничивая свою задачу лишь улучшением характера изложения материала, исправлением обнаруженных опечаток и ошибок, уточнением и пополнением недостаточно понятных мест книги, добавлением того, что понял или узнал за прошедшее время. Однако объем переработки оказался таким, что по сути правильнее говорить о новой книге.

Должен сказать, что в первоначальном варианте эта книга была написана мною как неким инструментом — говорят же: «Этот текст написан той ручкой, этим карандашом». Как будто некая внешняя сила — и мне кажется, что теперь я хорошо понимаю источник и сущность этой силы, системных проявлений Внешних обстоятельств помогала мне всегда и во всем, буквально несла меня на руках. Но чаще всего она действовала через конкретных, окружающих меня людей.

Поэтому я хочу сразу же поблагодарить всех моих знакомых, с кем сводила меня судьба и благодаря которым я все четче понимал свою цель, направление своего движения. Я искренне признателен тем, благодаря кому моя предыдущая книга вообще увидела свет — увы, у меня не получилось сделать это раньше: А. П. Чуфыреву, В. А. Кулешову, О. А. Степанову, а также всем сотрудникам Санкт-Петербургского отделения издательства «Наука, принимавшим участие в ее подготовке; и конечно тем, без чьего участия не могло бы осуществиться данное издание книги — С. Ю. Шевяковой и М. В. Николаевой. Я хочу также сказать сердечное спасибо моей жене Н. Н. Гаршиной, вера и выдержка которой постоянно поддерживали и поддерживают меня на этом пути.

Мне хочется сказать спасибо и всем другим своим учителям и ученикам, в частности слушателям Санкт-Петербургской школы практической хатха-йоги. Ведь только практика может быть критерием, позволяющим нам отличать внутренние сигналы нашего мозга, нашей нервной системы от сигналов внешних. Только в реальной жизни мы можем найти реальные ответы на много-

численные наши вопросы — ответы, хотя и даваемые часто в виде задач, но зато ответы инструментальные, позволяющие получить реальную пользу для себя и людей.

Теперь можно приступить непосредственно к разговору о йоге и ее значении в современном мире, о новой вере. Но сначала я все же позволю себе небольшое обращение к читателю, необходимое, как мне кажется, для улучшения нашего взаимопонимания.

С. В. Кукалёв

## **К читателю**

*В том, что мы пишем, всегда и почти неизбежно три четверти неточны и нуждаются в поправках, что и дает повод для придирок недоброжелательным читателям. Но кто же пишет для недоброжелательных читателей?*

*Шарль Сент-Бёв*

Прости меня, мой добрый читатель. Мне так и не удалось сделать эту книгу менее медитативной, хотя я честно старался сделать ее предельно простой. Но, несмотря на все мои усилия, чтение текста, который ты держишь перед собой, все еще требует определенной сосредоточенности. Однако — поверь мне как йогу и мыслителю — эта медитативность ни в коей мере не вызвана желанием удивить читателя, возвыситься над ним. Она составляет исключительно свойство самого материала, нестандартного и необычного для современной культуры, ибо он возникает из Будущего. И просто так уж случилось в жизни, что он идет к тебе через меня. В этом нет моей вины. Ничего не поделаешь, так уж вышло.

Дело, видимо, в том, что знания нельзя передать. Тем более через книгу. Знания можно только самому вырастить в себе, выработать в себя. И как бы мне ни хотелось отдать тебе все, что кажется мне ценным, новым и полезным, я не смогу этого сделать без твоего активного участия. Ибо давно известно, что карта не есть территория. Все, что я могу, — это нарисовать некую карту и примерно наметить на ней места, где, возможно, зарыты клад. Но ведь знать путь и пройти его — не одно и то же, ибо на любом пути нас всегда ждут опасности и неожиданности, которые невозможно предсказать и отметить на карте. Ведь наблюдать и участвовать — разные процессы.

Наверное, не случайно знания традиционно делятся на экзотерические (открытые, явные) и эзотерические (скрытые, тайные). Но мне кажется, что многие часто путают, смешивают близкие по смыслу слова «тайный» и «скрытый». В самом деле, ведь тайными, эзотерическими знаниями по логике вещей должны обладать преимущественно люди умные. А уж они-то отлично понимают, что по отношению к знаниям (как, быть может, ни к чему другому) справедливы знаменитые слова Ш. Руставели: «Что отдал, то твое, что утаил, то навсегда потеряно для тебя и людей. Отдавая знания (по крайней мере, знания такого рода, о которых здесь идет речь), человек не только не лишается их, но, напротив, делает их точнее и тверже, да еще, как правило, и приобретает при этом новые. Пряча же знания, он не только лишает людей потенциальных сил, по сути, вредит им, скрывая от них возможные ресурсы, но и лишается этих знаний сам. Ибо для простого поддержания своего существования знания нуждаются в какой-то форме активности, они должны проявлять себя.

Знания, по-моему, делятся на тайные и явные просто сами по себе, в силу своего содержания. Одни легко воспринимаются людьми, понятны и доступны им — это открытые знания. Другие, напротив, трудны для понимания и усвоения, а тем более передачи кому-то еще. Сейчас каждый ребенок может включить телевизор, но далеко не каждый взрослый понимает, что при этом происходит. Именно такие, требующие усилий для усвоения, знания и становятся скрытыми, тайными — просто сами по себе, в силу самого своего характера. Эти знания никто специально не прячет, но только они и задают наши цели, образ нашей жизни. И для приобретения этих самых скрытых, эзотерических знаний — если они действительно непросты, если это не спекуляция на примитивном человеческом стремлении к исключительности, являющимся всего лишь феноменом данной культуры — есть только один путь: путь преодоления и, прежде всего, преодоления самого себя.

Только преодолевая препятствия, человек растет, становится личностью. И я не хочу лишать тебя, мой читатель, этой возможности. Я не хочу давать тебе популярную жвачку, с помощью ко-

торой ты мог бы уничтожать, убивать самое ценное свое достояние — свое время, время своей жизни, Я постараюсь предложить тебе пособие по развитию личности — личности, вставшей на путь ненасилия. Но это только пособие. Проходить неведомыми тропами, открывать потайные двери и раскапывать бесценные клады тебе придется самому. Замечу лишь, что клады и двери будут открыты только для тебя, мой добрый читатель. Другой человек будет открывать другие двери, и раскапывать на той же самой территории другие клады.

При этом я не могу гарантировать конкретных достижений и могу лишь поделиться с тобой своим представлением о том, что я хотел бы получить в результате. Мне очень хочется, чтобы благодаря этой книге (точнее, при ее участии) у тебя, мой читатель, активизировались твои самые добрые порывы — все то хорошее, что всегда живет в тебе, всегда рвется наружу, составляет самую основу твоего существа. Порой всему этому мешает проявиться лишь недостаток сил и несовершенство внешней среды, оказывающей на нас столь сильное влияние.

Я предлагаю тебе инструмент постепенного согласования себя с этой средой, оставляющий тебя при этом естественной и неотъемлемой ее частью, - инструмент изменения себя и мира без насилия над собой и миром. Именно ненасилие является тем главным, той основой, которую так нелегко освоить и на которую будут опираться все наши методы и построения.

Вот почему я ничего не хочу тебе навязывать, наоборот, я очень хочу, чтобы твоя критичность при чтении этой книги была максимальной. Ибо только те знания, те идеи, которые человек получил сам, которые он нашел в себе, могут быть признаны им полностью и стать действительной опорой для дальнейшего роста и совершенствования.

Итак, я приглашаю тебя на тропу йоги — может быть, самой древней и одной из самых совершенных систем всестороннего развития личности, возникшей более 4000 лет назад... Ибо йога есть путь развития интеллекта, точнее, формирования самого интеллектуального нашего органа нашего тела — и развития на этой основе нового, действительно творческого отношения к миру и своему пребыванию в нем. Я убежден: только опираясь на интеллект, мы сможем освоить новый принцип жизни, базирующийся на ненасилии. И я верю, что только сделав ненасилие базой нашего существования, мы сможем перейти к новому типу цивилизации - цивилизации Созидания.

Наша цель... Впрочем, это непростой разговор. Более того, это, наверное, самый сложный разговор из всех возможных, поэтому не будем спешить и поговорим обо всем более основательно в самой первой главе. Я просто обязан начать именно с этого, показать тебе, мой читатель, зачем все это может понадобиться. И либо найти в тебе союзника, с которым можно идти дальше, либо не занимать твое время тем, что тебе чуждо. Как бы сложен этот разговор ни был, каких бы усилий это ни стоило...

Прости меня, мой читатель, за предстоящие трудности.

И вперед — к нашей цели.

## Часть I. Обоснование пути

### Глава 1. О цели

*Каждый раз, когда рождается человек, его рождение направлено на минимизацию внешнего напряжения, а значит, этот конкретный человек для данного момента времени обладает максимальной жизненной силой, которая и заставляет его проявиться. И в этой ситуации нет и не может быть никакой статистической игры сперматозоидов.*

*С. П. Рассторгуев*

Эта книга посвящена будущему. Во всяком случае, она написана ради будущего — нашего будущего, будущего наших детей. Она написана для того, чтобы сделать это будущее лучше. И вполне естественно начать ее с краткого обзора существующих прогнозов, наметить некоторые известные вехи.



## Опыт прогнозирования

Пожалуй, первым в истории, кто попытался встать на путь научного прогнозирования будущего, — если не считать гадалок, пифий, блаженных и юродивых, опиравшихся лишь на ощущения и «откровения», — надо считать пре- подобного Томаса Роберта Мальтуса (1766—1834). В своих «Опытах о народонаселении», до сих пор остающихся образцом научного подхода в подобных вопросах, он обратил внимание на то, что производство продуктов питания растет в арифметической прогрессии, а количество «ртом» в геометрической. Мальтус пришел к выводу, что это неизбежно порождает «борьбу за существование» со всеми вытекающими отсюда последствиями: голодом, войнами и т. п. Создатель эволюционной теории Чарльз Дарвин был большим поклонником Мальтуса и считал заимствованное у него представление о борьбе за существование основным элементом своей концепции. Впоследствии попытки научного предсказания будущего делали многие ученые: А. Смит, Д. Рикардо, К. Маркс и Ф. Энгельс и др.

Поскольку нас больше всего интересует результат указанного процесса, перейдем прямо к недавним событиям и для начала напомним об опубликованной в 1968 г. работе отечественного популяционного генетика Н. В. Тимофеева-Ресовского «Биосфера и человечество». Указывая на необходимость экологического мышления и рассматривая варианты «оптимизации биосферы», основанные на оценке биологической продуктивности Земли и роста населения, автор утверждал также насущную потребность разработки проектов такой «Оптимизации» с применением компьютеров. И такой подход не замедлил обнаружиться: в ТОМ же 1968 г. начал свою деятельность знаменитый Римский клуб — международная общественная организация, объединяющая около семидесяти предпринимателей, управляющих, политических деятелей, высокопоставленных служащих, доверенных экспертов, деятелей культуры, ученых из Западной Европы, Северной и Южной Америки, Японии. Затем к ним присоединились представители и других стран.

Работа Римского клуба финансировалась компаниями «Оливетти», «Фиат», «Фольксваген» и др. и проходила в основном в форме подготовки «докладов». Первые же из этих докладов — так называемая «модель Форрестера», опубликованная в 1971 г. в книге «Мировая динамика», и ее усовершенствованная с учетом критики модель будущего, построенная в 1972 г. под руководством Д. Медоуза и опубликованная в книге «Пределы роста», — вызвали шок. В них утверждалось, что дальнейшее развитие человечества на планете Земля приведет к экологической катастрофе уже в 20-х гг. XXI столетия, и катастрофа эта будет вызвана, прежде всего, исчерпанием природных ресурсов, т. е. запасов необходимого сырья, которые можно добыть из недр известными методами с приемлемыми затратами. Следует отметить, что создатели последующих моделей Римского клуба сначала отодвинули сроки этой катастрофы, а затем занялись более детальным прогнозированием перемен в нашей жизни, постановкой и уточнением глобальных целей развития человечества. Это видно даже из названий моделей: «Стратегия выживания» (Месарович-Пестель, 1974), «Глобальные цели и всемирная солидарность. Проект Римского клуба о качествах человека» (Ласло, 1977), «Человеческие качества» (Печчеи, 1977), «Нет пределов обучаемости» (Воткни, Эльмандт, Малитц, 1979) и т. д.

Серьезность положения осознавалась учеными и после фактического завершения активной работы Римского клуба: например, на конференции ООН в Рио-де-Жанейро в 1992 г., на Копенгагенской конференции в 1995 г. и др. Согласно одному из последних исследований, проведенному Всемирным фондом дикой природы (WWF – World Wildlife Fund), если природные ресурсы будут эксплуатироваться прежними темпами, то человечество должно будет колонизировать две планеты в течение следующих 50 лет.

Человечество потребляет запасы сырья значительно быстрее, чем природа способна их восстановить, поэтому в опасности не только человечество. Более одной трети природных богатств было уничтожено человеком только за последние 30 лет. По сравнению с 1970 г. площадь лесов на планете уменьшилась на 12 %, запасы чистой питьевой воды — на 55%, количество видов морской фауны сократилось на треть, а среди исследованных 350 видов млекопитающих, птиц, рептилий и рыб обнаружено уменьшение популяций многих из них почти наполовину. Систематическое превышение предельно допустимого уровня эксплуатации океанов планеты привело, в частности, к катастрофическому сокращению популяций трески в атлантических водах. По некоторым видам животных показатели и того хуже. По прогнозам экспертов, если уровень потребления не изменится, то через 50 лет океаны будут опустошены, в них не останется рыбы и других представите-

лей морской флоры и фауны; леса будут полностью уничтожены, и встанет проблема повышения концентрации углекислого газа в воздухе; запасы свежей питьевой воды также будут практически исчерпаны, и загрязнение аквасферы станет повсеместным.

На очередном конгрессе ООН, проведенном в 2002 г. в Йоханнесбурге и посвященном концепциям будущего Земли и человечества, 60 тыс. участников из 190 стран мира были озабочены не только экологическими проблемами, но и все разрастающейся пропастью между богатыми и бедными, а значит, и все возрастающим социальным напряжением в обществе. Но в центре внимания, конечно, остались проблемы загрязнения среды и истощения природных ресурсов. После примерно десяти лет относительного молчания эта тема вновь стала актуальной. Вот некоторые из прозвучавших на конгрессе цифр. Выброс парниковых газов вырос, несмотря на предыдущие договоренности, на 10%. Треть мирового населения проживает в странах, которые страдают порой от острой нехватки воды: примерно 1,2 млрд человек не имеют надежного водоснабжения; 2,5 млрд человек проживают в населенных пунктах без канализации; каждый день на Земле умирают около 6 тыс. человек только потому, что они вынуждены пить грязную и зараженную воду. И эта тенденция нарастает. Сегодня все 17 крупных районов рыбного промысла на Земле считаются районами перелома. «Природный капитал идет на убыль стремительно — констатировал руководитель Программы ООН по окружающей среде Клаус Тепфер.

Если читатель все еще сомневается в том, что человечество способно уничтожить природу не моргнув глазом, я напомним хорошо известные примеры. Так, если бизонам удалось каким-то чудом выжить, то несметные стада стеллеровой коровы были уничтожены полностью всего за пару десятков лет, хотя они обитали вдали от мест «скопления людей и решительно никому не мешали. Но все, похоже, гораздо сложнее. Наш соотечественник, специалист по математической статистике С. П. Капица, на математических моделях показал, что размер населения земного шара — это не функция, зависящая от состояния природных ресурсов (как утверждал Т. Р. Мальтус), а внутренняя характеристика системы. И прогноз ее изменения показывает резкий рост населения Земли в 2050—2070-е гг. [35])

да, прогноз дело сложное, но прогнозы Римского клуба в целом сбываются, или их кто-то сознательно «сбывает». Заметим, что предсказанные вторым докладом Римского клуба на начало XXI в. события катастрофического характера в отдельных регионах мировой системы, как результат неразумного отношения к окружающей среде, похоже, действительно происходят. Матушка Земля словно защищается: она как бы заранее пытается устранить причину своего нездоровья современное человечество. Люди всегда оставляли за собой полосу выжженной пустыни и легко уходили туда, где есть что потреблять и уничтожать. А если уйти будет больше некуда? Ведь освоение других планет еще долго будет оставаться прерогативой фантастики.

действительно происходит и предсказанное Римским клубом превращение человечества в единую систему, состоящую из функционально взаимосвязанных частей. Постепенно реализуется идея «постиндустриального общества», выдвинутая в 1976 г. известным футурологом Г. Каном из Гудзоновского института в долгосрочном прогнозе «Грядущие 200. Сценарий для Америки и для мира». Этот прогноз был приурочен к празднованию двухсотлетия независимости США и рассчитан на следующие 200 лет их «мирового господства. Он исходил из надежды, что на Земле хватит ресурсов для нормального существования

15—30 млрд человек при условии дальнейшего интенсивного развития науки и технологии. Но на какой период? Ведь 200 лет для цивилизации не срок. Это время жизни внуков наших детей. И главное — какой жизни?

Направление нашего развития уже можно в целом понять: природные ресурсы, а значит, и время их эксплуатации ограничены. Очевидна тенденция на превращение Земли за счет стремительного роста транснациональных корпораций в единое экономическое и политическое пространство [22]. Уже сейчас явно просматривается направление на модернизацию экономики стран низших и средних уровней, подаваемую как внедрение либеральных приоритетов в общественную и политическую жизнь, на унификацию всех социокультурных элементов «зависимой» страны по «американскому образцу». Все эти закамуфлированные научной терминологией и рассуждениями о международном сотрудничестве пункты проектов Римского клуба сегодня становятся реалиями: произошел распад Восточного блока и СССР, проводится подобная политика в отношении «континентальных стран Евразии». Недаром Френсис Фукуяма в статье «Конец Истории» констатиру-

ет, что до появления однородного планетарного либерально-демократического общества, сверстанного по образцу западной цивилизации и управляемого западной «элитой», остались считанные годы. Мы стремительно движемся к всемирному полицейскому государству, а США стремительно превращаются и, наверное, уже превратились в «мирового жандарма». Не сомневаясь, что победа либерализма над СССР окончательна и бесповоротна, Ф. Фукуяма делает вывод о завершении истории. Теперь ее содержание будет совпадать с экономическим функционированием планетарного рынка под эгидой Мирового Правительства без наций, государств, религий и культур.

Все это не может не сказываться на человеческих качествах. Недаром Г. Кан прямо говорит о неизбежном появлении людей нового типа - технократов-потребителей. И такой тип человека уже выращивается. Можно сказать, он уже почти выращен. Вся западная культура делает ставку именно на потребление и на воспитание потребителя [11]. Это и понятно: основные силы современных средств массовой информации, столь эффективно манипулирующих сознанием масс, направлены на удовлетворение нужд их «кормильцев» производителей, предпринимателей, «капиталистов». Вопрос только в том, как долго такой потребитель протянет. Что будет с ним через 150—200 лет? Особенно пугающим является резкий рост уровня потребления в западном обществе. Достаточно сказать, что средний американец потребляет в 2 раза больше ресурсов, чем житель Великобритании, в 3 раза больше, чем европеец, и в 24 раза больше, чем жители отдельных африканских государств.

Именно жадность производителей заставляет их не просто выпускать качественную продукцию (кто же будет покупать некачественную), но и постоянно ее совершенствовать, выпускать все более новые и совершенные товары, способные заменить уже имеющиеся за счет более полного удовлетворения потребностей. Потребности можно создавать бесконечно, и эта жадность заставляет развивать науку и технику, толкает общество к стремительному движению вперед по пути технического прогресса. Но одновременно это приводит и к возрастающим тратам ресурсов, т. е. снижает вероятность удовлетворения потребностей в будущем. Хотелось бы верить, что процессы роста потребления и технического прогресса естественным образом согласованы и человечество идет к созданию на Земле некоего бесприродного технического мира, в котором уже фактически и существует. Но риск, что это не так, слишком велик.

Человечество, все мы вместе взятые (а идущие по пути мудрости знают, насколько мы все — одно целое), напоминает бесконечно занятого собой субъекта, безмятежно бредущего под звуки веселой музыки к краю пропасти, скрытому густым кустарником. До этой пропасти осталось всего шагов пять. А мы весело насвистываем простую песенку и, играя в незамысловатые игры, беззаботно шаг за шагом приближаемся к падению.

Итак, время неограниченного роста потребностей кончается. По всем признакам мы стоим на пороге кризиса, коренной перестройки всего уклада нашего существования, неизбежной смены стиля жизни и всего нашего существа. Это будет кризис как материальный, так и социальный. Ведь уменьшение разнообразия любой большой системы есть прямой путь к ее гибели, и нивелирование всех под один стандарт не может не ускорить этот кризис, не вызвать или глубоких социальных конфликтов, постоянно и все более жестко подавляемых, или стагнации развития, а с ней социальной смерти общества, и даже стать его первоочередной причиной. Это может оказаться величайшим кризисом в истории человечества, сравнимым разве лишь с произошедшим около 8000 лет назад переходом от мифологического мышления к логическому.

## **Постановка цели**

Вероятнее всего, мы выживем, ибо цель существования человечества состоит не в том, чтобы уничтожить биосферу Земли. Но нашим внукам и правнукам придется нелегко. Их ждет непростое время и долгое выздоровление после тяжелой и продолжительной болезни. А как хотелось бы максимально облегчить их состояние, сделать какую-нибудь прививку, чтобы они смогли перенести предстоящее и, видимо, уже неизбежное заболевание без тяжелых осложнений.

Диагноз достаточно очевиден — неумеренное потребление. При этом надежду на спасение, точнее, на уменьшение предполагаемых потерь, можно обрести в стремительно осуществляющемся сейчас переходе к информационному обществу. да, сейчас информация все в большей степени становится основным ресурсом производителей. Но полностью такой переход не может быть осу-

ществлен в современном обществе, построенном на идеях насилия и власти, в том числе власти путем обладания уникальными ресурсами, включая ресурсы информационные.

Еще очень мало кто понимает, что информация всегда была и всегда останется самым скоропортящимся продуктом. И хотя с ростом информатизации общества это становится все более очевидным, одного понимания ничтожно мало для смены стиля жизни многих миллионов людей и их отношения к власти. Они все еще склонны накапливать, накапливать и накапливать, выходя за все разумные пределы действительно необходимого. Пока в мире торжествует насилие, оно будет сдерживать эффективное развитие информационной культуры. Но не это главное. Информационное развитие не останавливает само по себе потребительского отношения к миру.

Нужно предложить людям что-то взамен материальных или информационных запасов для ощущения стабильности и спокойствия. Нужно дать им нечто, позволяющее каждому чувствовать себя Личностью, самобытной и нужной обществу, видящей смысл в своей жизни. Кому не знакомо явление пьянства? Кто из нас не наблюдал, как люди спиваются? Причем изначально это обычно очень хорошие люди: добрые, умные, работающие. А что такое пьянство, как не кризис цели? Когда человек решительно не знает, зачем он живет, и пытается таким образом уйти от судьбоносного вопроса, забыть про него, залить «горькой». И нам нужно уже сейчас придумать нетто, что могло бы избавить наших внуков от этой беды, подарить им трезвую жизнь, основанную на ясном понимании своих целей и задач. И такой заменой, с моей точки зрения, может явиться только новая вера — вера в свой Путь.

Предлагаемая мною вера находится именно на границе науки и религии, а в поздних докладах Римского клуба, например, Э. Ласло «Цели человечества», прогнозируется лидерство не только науки, но и религии. Будучи по существу древнейшей из известных, эта вера коренным образом отличается от временами появляющихся новых «гуманистических» и «миролюбивых» движений и организаций — таких, как кришнаизм<sup>14</sup> американского образца, дианетика, всерелигиозная концепция «бахаи», движение «нью эйдж» и др., финансовые, организационные и идеологические основы которых были заложены в США. Нет, я никому не навязываю этого пути к спасению. Но я имею право высказать свою точку зрения, попытаться обосновать ее и надеяться на понимание. А поскольку повсеместное распространение, становление новой религии — дело нескольких веков, то у нас по сути уже нет времени «на раскачку». Успеть бы только.

Я убежден, что новая вера, как и любая вера, должна принести с собой и новую этику, — этику действительного ненасилия. Это означает и естественное добровольное ограничение размеров потребления. Ведь насилие есть, прежде всего, искусственное ограничение степени доступности ресурсов, которые и без того всегда ограничены. Только научившись не отнимать ресурсы у других, освоив новую этику ненасилия, мы можем надеяться на благополучное преодоление предстоящего кризиса. Если вера в тотемного животного (покровителя своего имени) привела к становлению человека как вида, если языческая религия и вера в бога (покровителя своей профессии) породила кастовые отношения, а монотеистическая религия и вера в единого для всех Бога привела к становлению общечеловеческих ценностей, то теперь новая вера в свой Путь должна принести, наконец, естественную этику — этику естественных потребностей, этику спокойной уверенности в себе и окружающих людях. Только вера в надежную защиту и руководство силы и согласованности всей Вселенной, в свой Путь может обеспечить добровольный отказ от избыточного потребления и хотя бы частичное решение указанных выше проблем, ограничив естественный процесс обогащения.

Сейчас разделение всего накопленного человечеством богатства между людьми описывается дельта-распределением, характеризующим неуправляемые природные процессы. Но пора уже вырасти из коротких штанишек детства, повзрослеть и продумать, наконец, а затем и осуществить некое сознательное воздействие на корневую причину всех негативных тенденций — человеческое стремление к обогащению и власти. Однако необходимо сделать это категорически без насилия, иначе такой процесс приведет лишь к перераспределению власти и богатства, что мы уже неоднократно «проходили».

Я уверен, что именно вера в свой Путь может стать необходимой прививкой новых этических ценностей, которые позволят нам как виду выжить в той полосе смерти, которую мы сами для себя подготовили. Рассказ об этой вере, инструментах, обеспечивающих переход к ней, новых моделях мира и человека и есть тот вирус, которым я надеюсь заразить старую культуру, чтобы, легко пе-

реболев после такой прививки, человек смог выплыть в предстоящих бурях. Я и, к счастью, далеко не я один — хочу забросить в будущее некий спасательный круг. Но я не смогу ничего сделать без тебя, мой читатель, о чем честно тебе и говорю.

Новая вера должна, наконец, утвердить торжество идеи ненасилия, а с ней придет и согласование искусственного мира, построенного человечеством, с естественным миром всей остальной Вселенной. Это предполагает и новый тип социальных отношений, постепенный переход от цивилизации потребления, основанной на внушении и насилии, опирающемся на страх, к цивилизации созидания, основанной на творчестве. Ведь этика — не только система норм и правил поведения человека в обществе. Этика для каждого конкретного человека представляет собой, прежде всего, характер его внутренней организации, избранный стиль поведения. Если насилие есть ограничение степени доступности ресурсов, в ситуации страха рождающее агрессию, то ненасилие — это свобода творчества. Неважно, что задачи порождаются обстоятельствами, и у нас на самом деле нет свободы выбора этих задач. Главное, что мы свободны в поиске ресурсов для их решения. Ведь только через нас, только нашими руками наша надсистема, а в конечном итоге и вся Вселенная, или Бог, может решить эти задачи. Ибо у нее нет других рук, кроме наших, пока еще слишком неразумных рук ребенка, невзначай, по слабости своей рушащего, ломающего окружающее его совершенство мира.

Нам предстоит непростой переход, как непрост и сама идея ненасилия. Недаром она никак не может обрести силу воплощения, появившись впервые несколько тысяч лет назад в недрах йоги, а также на территории Средиземноморья, и с тех пор не умирая ни на Востоке, ни на Западе. до сих пор, несмотря на тысячелетия существования этой идеи, на прогресс техники, на фактически совершившийся переход к информационному обществу, лишь отдельные единицы могут внятно объяснить, как же технически можно заставить себя или другого что-то сделать без насилия над собой или другим, «заставить не заставляя». Что уж говорить о реальном использовании в жизни! А ведь ответ так прост: положительное подкрепление спонтанного поведения или пускового образа. Но кто способен хотя бы произнести эти слова, не говоря уже о сознательном формировании у себя саногенного (порождающего здоровье) мышления?

Хотя насилие как инструмент управления значительно менее эффективно, этот «кнут» практически не изнашивается и, главное, он невероятно прост в применении. Ненасилие же, положительное подкрепление, этот «пряник», немедленно съедается. Поэтому приходится каждый раз искать новый «пряник», новые ресурсы, обеспечивающие достижение цели ненасильственными методами. Большинству людей для ненасилия просто не хватает творческого потенциала, действующего механизма таланта. Речь идет об этическом и интеллектуальном прогрессе человечества как необходимом и единственно возможном способе выживания.

Подведем краткие итоги, посмотрим на вышесказанное с высоты птичьего полета, позволяющей увидеть сразу весь маршрут.

1. Время перехода к новому типу цивилизации, основанной не на насилии и власти, время взросления человечества наступило. И чем раньше мы приступим к переходу, тем больше вероятность того, что наши дети переживут предстоящий кризис, связанный с исчерпанием земных ресурсов.

2. Решить проблему предстоящего кризиса или, по крайней мере, снизить его отрицательные последствия, вывести, наконец, человечество из полуживотного состояния пока способна только новая вера — вера в свой Путь. Переход к другому типу цивилизации, как всегда, возможен только с введением новой религии.

3. Вера в свой Путь, или научно обоснованная Религия Личного Пути (РЛП), должна на деле, а не на словах опираться на идею ненасилия, обеспечивать формирование новой этики — этики ненасилия. Скоро отнимать будет нечего — придется делиться. Всем и со всеми. добровольно. Иначе смерть.

4. Ненасилие — это непроявленная, потенциальная сила естественной согласованности с миром. И переход к ненасилию как категорическому императиву поведения не может быть осуществлен без активизации творческого потенциала, механизма таланта, хотя и не сравнимого с талантом Вселенной, создающей все из ничего, но вполне достаточного для повсеместного проявления ненасилия. Он изначально присутствует у всех и может обеспечить свободный доступ к новым видам ресурсов без угнетения кого-либо.

5. Для активизации механизма таланта требуется не только овладение алгоритмами творчества и смена потребностей, но и подъем нашего энергопотенциала (ЭП). Только он может обеспечить переход от «хочу» (точнее, «вообще-то хотелось бы») и «кажется, знаю, как» к «Могу и сделаю». Творчество опирается не столько на некие алгоритмы, приемы и способы нашего мышления, сколько на ЭП, необходимый для преодоления барьера генерации новой формы, нового решения. На таинственном и загадочном Востоке его издавна называли праной, ци, тхи и т. п., неоднократно о его значении писали и у нас [2].

6. Методы подъема ЭП должны быть естественными, ненасильственными, они должны включать физиологические механизмы работы нашего тела, действовать мягко, оставляя глубокий, разветвленный след. В идеале они должны представлять собой систему внутренней гигиены, ориентированную на развитие интеллекта, и здесь трудно обойтись без йоги и аналогичных систем, явно или косвенно направленных на развитие интеллекта. Все это и станет или, по крайней мере, может стать залогом нашего спасения.

### **Так при чем же тут йога?**

Среди всех восточных оздоровительных систем нам особенно хочется выделить именно йогу. И дело здесь не только в личных симпатиях — мы всегда любим то, что больше и лучше знаем. Дело в том, что йога изначально ставит идею ненасилия во главу угла, сознательно объявляя ее фундаментом для всего здания. Именно с ахимсы (ненасилия) начинается путь йога, именно ее он должен освоить первой и к ней же вернуться в конце пути. И это не случайно. Ведь именно ненасилие — прежде всего, над самим собой — обеспечивает очистку организма, для которого собственно и предназначена вся система, для того чтобы базовый физиологический механизм йоги — рабочая гиперемия скелетных мышц — работал, необходимо напрягать только те части тела, которые обеспечивают выполнение некоторого движения или позы, равномерно расслабив все остальные. Именно ненасилие, т. е. умение работать на грани зоны комфорта, позволяет не только отделить пользу от вреда и со временем выработать блестящее чувство меры во всем, включая потребление, но и вообще добиться каких-либо результатов на непростом пути йоги. Именно ненасилие — физиологическая обоснованность комплексов упражнений, вызывающая радость и удовольствие, как во время, так и после упражнений, — обеспечивает эффективное управление своим вниманием, то развитие интеллекта, которым, собственно, и является йога. Так ненасильственно сохраняется желание заниматься йогой всю жизнь.

Ненасилие, словно цемент, скрепляет все элементы йоги в систему и обеспечивает формирование так необходимого нам сейчас «умного тела» — органа нашего мышления. Оно сделает наше тело чистым, энергоемким, отзывчивым на любое интеллектуальное усилие, подготовит его к творческой работе и принятию со временем новой веры. Только ненасилие может гарантировать, что этот блестящий инструмент — прошедшее через йогу тело — не будет использован во вред.

Конечно, при овладении системой йоги нельзя забывать, что занятия йогой не являются самоцелью и наша конечная задача — не здоровье или некое мистическое состояние. Наша цель — развитие таланта, расширение кругозора, блокирование возможности манипулировать собой, вращивание в себя идеи ненасилия, с естественным потенциальным переходом к новой вере в свой Путь. Это и только это может обеспечить выживание в ситуации кризиса и переход к новому типу цивилизации,

А теперь я позволю себе рассказать одну историю. Мы отмечали Новый год. Мы — слушатели второго курса Санкт-Петербургской школы практической хатха-йоги — решили заменить теоретическую часть простой беседой, приуроченной к празднику. И вот, среди разговоров одна из моих учениц задала мне вполне призовой вопрос: «Почему люди приходят в йогу?». Здесь надо пояснить, что призовым я называю вопрос, на который я не могу сразу же дать ответ — не знаю. И за любой такой вопрос, человек, задавший его, поощряется, согласно моему принципу неминуемого поощрения. Вопрос интересный — я давно накапливаю статистику на эту тему, но дать короткий четкий ответ сразу не смог.

Только на следующее утро ответ, как мне показалось, был готов: люди хотят быть в форме. Срабатывает ли желание достичь некой цели, инстинкт вооружения (на всякий случай), честолобие ли — у кого что. Важно, что это желание быть в форме, по-разному понимаемое и формулируемое, со временем четко осознается и находит способ реализации через йогу. А теперь заглянем

в глубины нашего языка, не всегда осознаваемые, но всегда не пустые. Мы сразу же вспомним другое значение слова «форма: мундир, в отличие от гражданской одежды. Такая форма не только привлекает, она еще и обязывает. Возможно, на самом деле люди ищут в йоге обязанности, свою цель, подсознательно подозревая, что вместе с ней они найдут и свой Путь, своего Ангела-хранителя в этой, такой непростой жизни. Может быть...

## Глава 2. О вере

*Умножение познания Бога становится причиной и источником незнания всего другого, и не только всего другого, но и самого Бога. И обилие Его осияния есть совершенное невидение, а сверхчувственное чувство, выходящее за пределы чувств, есть нечувствие всего, что вне Его.*  
*Прп. Сигаеон Новый Богослов*

### **Вера как основа жизни**

Каждый из нас во что-то верит. В некоторого Бога, в науку, в преданность друга или, наконец, в то, что он ни во что не верит. Более того, каждый из нас верит одновременно во многое, порой решительно не сочетающееся друг с другом. В нас легко уживаются вместе вера во Христа и боязнь лешего, неверие мужчинам (или женщинам) вообще и готовность положиться на своего супруга во всем, вовсе не считая его исключением из указанного правила. Наша вера спасительна, ибо мы не можем знать все доподлинно, достоверно просто в силу нашей физиологической, психической и социальной организации. Мы вынуждены дополнять свои представления о мире верой, стараясь лишь по мере возможности переводить некие крохи догадок в разряд знания, да и то знания относительного [ср. 3]. Поэтому в не только не отрицаю веру, но, понимая ее значение в нашей жизни, готов всячески ее поддерживать, в том числе веру традиционную.

Можно было бы сформулировать основную функцию религии, доказать объективное существование богов и показать их определяющее значение в нашей жизни, но обо всем этом позже.

Итак, я ничего не имею, да и не могу иметь против Бога. Как там у К. Маркса: «Религия это воздух угнетенной твари, это дух бездушных порядков, это сердце бессердечного мира, одним словом, это опиум народа» [52]. Ее значение, наверное, еще больше, и религию можно рассматривать как базис социокода. Впрочем, я всегда склонялся к трезвому образу жизни, хотя соблазн отказать от него часто бывает очень велик. Очень хочется порой, в трудную минуту, глубоко вздохнуть, наполнив душу чем-то успокаивающим и обезболивающим. Религия — это действительно снято.

Ведь всякий умный человек без глубокого транса, если и не всегда, то легко и часто ощущает себя крошечной частицей единого Всеобщего — человечества, природы, под- сознания или чего-то еще, — направляющего его действия. Но при беспристрастном анализе своей жизни он без труда найдет в ней достаточное число проколов, ошибок, упущенных возможностей и просто непростительных поступков. С этим приходится жить. И как сладко, как соблазнительно отдать кому-нибудь эти грехи, снять их с себя, снова стать маленьким и слабым, пройти через молитву и покаяние, искренне и горячо, облегчить свою ношу и двинуться дальше налегке и с надеждой. Может быть, в самом деле, грех не воспользоваться такой возможностью? Религия не просто дает нам силы, но вместе с нравственностью ведет нас по жизни, хотя нравственность бывает и нерелигиозной. Другое дело церковь. Конечно, это определенный способ существования религии, но как часто она соблазняет, запугивает и разжигает ненависть, «высшую форму бесчеловечности, превращенную в страсть» [17]. Ведь церковь это конкретные люди, а значит, как сказал св. Георгий Синаит, «всегда должен ты испытывать и рассматривать, а потом уже верить» [цит. по: 70. С. 26].

Проницательный читатель, вероятно, уже окончательно понял, что я ничего не отрицаю. Как и подобает доброму христианину, ему остается лишь пожалеть меня, отметив, что я просто лишен дара веры, точнее традиционной веры. Спасибо ему за добрые чувства. Единственное, на чем я настаиваю, — это отношение к средствам. Любые варианты древнего лозунга «цель оправдывает

средства», традиционно приписываемого основателю ордена иезуитов (иисусовцев) Игнатию Лайоле, лично я категорически не приемлю, ибо за время своего существования все они самым убедительным образом доказали свою несостоятельность. Не будем поминать недобрым словом Гитлера или Ленина, но даже православие, при всем моем уважении к нему, при всем понимании фундаментальной роли религии в культуре вообще, по-моему, слишком преувеличивает значение страдания ради высшей благодати после смерти, оставаясь в рамках инфернальности промежуточных периодов развития человека. Саму высшую благодать я под сомнение не ставлю. Итак, всегда только Марксово: «Цель, для которой требуются неправо́вые средства, не есть правая цель» [51].

## **За пределы традиции**

Вера, которую я хочу предложить, ни в коем случае не отрицает ничего уже существующего, ведь она основывается на идее ненасилия. Она лишь дополняет и уточняет существующее мировоззрение, мягко и постепенно заменяя его на противоположное, постепенно переворачивая человека па оси времени, пока он не поменяется полностью, становясь человеком Цели, человеком Будущего, пока он не переориентируется из прошлого, которым жил все эти годы, в будущее, ради которого только и стоит жить дальше. И тогда привычная для большинства мистика чуда, исключительности заменяется для него мистикой непознанных еще закономерностей, мистикой Цели и ведущего к ней Пути, их информационно-временных зависимостей, что и является сейчас, как мне кажется, высшим уровнем познания мира. Эта высшая мудрость, которая по традиции дается лишь посвященным, эта мистика будущего, доступная научному познанию, придает ему внутреннюю уверенность и спокойствие действительно сильного человека. Ведь жизнь этого человека становится осмысленной, он начинает осознавать, зачем он живет.

Для того чтобы понять простую корневую идею новой веры, вспомним очаровательную притчу из очень доброй, хотя и примитивной книжечки Д. Джампольски: «Человек завершил свою земную жизнь и предстал перед Богом. Господь показал ему всю его жизнь и уроки, преподанные ему. Закончив, он сказал: “Сын мой, не желаешь ли ты спросить о чем-нибудь?” И человек ответил: “Когда Ты, Боже, показывал мне мою жизнь, то я заметил, что в лучшие мои времена по жизненному пути шло два следа, и я знал, что Ты со мной. Однако в трудные времена по моей жизни идет один след. Почему же Ты покинул меня в нелегкий час?” “Сын мой, ты не так понял, — ответил Бог. — В самом деле, в счастливые дни я шел с тобой и направлял тебя. Но в трудные времена я нес тебя на руках”» [20]. Теперь осталось только заменить в этой притче слово ««Бог» на слово «Путь» или «Ангел-хранитель», и вы получите неплохое описание сути новой веры.

На самом деле, предложенная мною вера не такая уж и новая: этим идеям несколько тысяч лет. Этим путем уже много раз ходили, начиная со знаменитого Лао Цзы. На моем сайте [www.yogawey.spb.ru](http://www.yogawey.spb.ru) вы найдете материалы, показывающие, что он, возможно, говорил то же самое, поэтому такой путь не является совершенно неизведанным, и по нему может пройти каждый сомневающийся. Тем не менее, не говоря ничего принципиально нового, я пользуюсь новыми словами. Поверьте, это немаловажно, ибо часто только смена языка оказывается единственным способом спасти систему, мысль, идею или теорию, сделать данную веру востребованной, актуальной, нужной людям. Указанный Путь, наш ангел-хранитель, существует и действует порой самым удивительным образом. Как бы ехидно ни улыбался проницательный читатель, я постараюсь доказать это почти научно. Надо только помнить, что Путь проявляется ненавязчиво, оставляя нам кажущуюся «свободу воли», возможность выбора в мелочах. Ангел-хранитель бдительно следит за нами, направляет нас, организует случайности, подсказывает верные решения и «выводит» нас из самых трудных положений, делая это предельно тактично, не мешая нам чувствовать себя Человеком, отвечающим за свои поступки, что тоже правда.

Можно представить себе, например, что наше тело — это проводник, обеспечивающий передачу энергии от источника (Земли) к приемнику (нашему Пути), постоянно находящемуся у нас над головой и имеющего форму белого шара. Чем чище проводник, чем больше по мощности его «пропускная способность», тем больше сил у нашего Пути для выполнения своей основной функции — вывода нас к нашей Цели. Однако всегда полезно помнить, что Путь все-таки не личность, а скорее некая информационно-временная категория, лишенная личностного начала. Поэтому ему абсолютно безразлично, хорошо нам или плохо. Ведь добро и зло суть временные, субъективные и весьма относительные оценки полезности или вредности некоторого события. Путь должен вести



к Цели, а наши эмоции — это наше личное дело. Только от нас зависит, насколько мы научимся радоваться той жизни, которая в значительной степени предопределена нашей Целью, тем местом в причинно-следственной сети Вселенной, которое мы занимаем.

Итак, являясь телеологической (целеполагающей) системой [69], человек не может жить без Цели. Он должен поставить себе хотя бы мелкую, сиюминутную, но цель. Будучи элементом более высоких систем, человек на самом деле или имеет Цель, или умирает. И я сразу признаюсь: предлагаемая мною новая вера представляет собой всего лишь приложение системного подхода к каждому конкретному человеку. Ибо любая подсистема существует лишь постольку, поскольку она выполняет некоторые функции, необходимые более общим системам и направленные на другие системы высокого уровня, во всяком случае, на некоторых стадиях их развития. А человек всегда был и навсегда останется подсистемой неких более общих систем: коллектива, общества, биосферы, всей Вселенной.

Вера Пути, или Религия Личного Пути, не являясь религией по форме, является религией по существу, потому что наличие у каждого человека своего индивидуального Пути до сих пор принципиально не поддается строгому доказательству и составляет предмет веры. Принятие этой религии снимает все противоречия существующих конфессий, в значительной степени уже потерявших свою актуальность на современном уровне развития системы социального кодирования, обладающей теперь таким мощным информационным инструментом, как ЭВМ, и таким орудием манипулирования сознанием масс, как средства массовой информации. Ведь у этой новой религии нет церкви, и она ей не нужна для существования. РЛП использует сильную древнюю идею «жертвы знанием»: достаточно просто помнить о своем Пути или даже периодически вспоминать о нем, знать, что он существует. Такая Религия Личного Пути, хотя она будет практически лишена каких-либо ритуалов, тем не менее, объединит людей лучше любой из традиционных религий или эгрегоров, рождая в них полное доверие друг к другу, уверенность в ближнем. РЛП не только указывает человеку путь к состоянию глубокого внутреннего покоя, но и дает ни с чем не сравнимое чувство уверенности в себе, обеспечивает защиту и помощь в любом трудном деле.

РЛП поддерживает культ ненасилия, доброты и здоровья. Человек злой или больной (а по моему, слова «злой» и «больной» — синонимы), с точки зрения РЛП, это человек бескультурный, находящийся вне рамок культа, это человек непутевый, не имеющий своего Пути. Одним словом, верующий в РЛП будет исходить в своих поступках не столько из традиционного для подавляющего большинства религий тезиса: «Нужно быть праведным, чтобы стать счастливым», сколько из тезиса прямо противоположного: «Нужно стать счастливым, чтобы быть праведным (и сделать счастливыми других)». Что может быть достойнее? А самое главное, повсеместное распространение этой Религии остановит стремительное движение человечества в тупик общества потребления. Обретя свою Цель и оказавшись под защитой своего Пути, человек перестает бояться. Он может позволить себе любить, он становится собой. Отныне он свободен для достижения своих целей и может позволить себе перестать заниматься «заготовками», например, престижа или денег, которые на самом деле являются всего лишь одним из средств для возможного получения в будущем неких товаров или услуг, если они действительно понадобятся. Он может начать потреблять ровно столько, сколько ему нужно здесь и сейчас.

## **За пределы веры**

Безусловно, идею этой новой веры легко понять умом. Но ее нелегко сделать смыслом, стержнем своей жизни, ибо это требует от человека определенных и порой немалых усилий. Только в отличие от обряда инициации, требующего предельного напряжения всех сил, здесь процесс может быть сильно растянут во времени. Но ведь и сейчас большинство людей тратят всю свою жизнь, так и не найдя достаточного количества сил, чтобы подняться в своем миропонимании на высоту, обеспечивающую предощущение своей Цели, а значит, и сознательного обретения Пути, его понимания, перехода в РЛП. Но зато как много дает это понимание, принятие новой веры, которую, к сожалению, нельзя просто выбрать, до нее можно только дорасти.

Впрочем, этот рост можно ускорить, даже оставаясь в рамках существующей культуры, И мне хочется предложить здесь тем, кому это нужно, кто этого хочет, конкретные практические инструменты для обретения сил, необходимых пусть даже еще не для перехода в новую веру, но хотя бы просто для повышения уровня своего душевного комфорта и поддержания этого уровня на

должной высоте; описать методы очистки и оздоровления организма, приемы саногенного (рождающего здоровье) мышления, простые и эффективные техники управления собой и другими, опирающиеся на принцип ненасилия; предложить, как мне кажется, очень удобные модели окружающего мира, своего места в нем и алгоритмы его совершенствования.

Переходя же от отдельного человека к коллективу, обществу, стране, я уверен, что начинать их изменение нужно с конкретных людей. Я убежден, что только тогда, когда в этой стране сформируется некая критическая масса «новых людей», по терминологии Н. Г. Чернышевского [971, — людей, заметим, сильно отличающихся от знаменитых «новых русских», — только тогда может начаться действительное изменение всей страны. Это касается и нашей Родины. Только тогда, когда сначала отдельные личности, потом многие и, наконец, большинство граждан станут здоровыми, активными, смелыми, не боящимися трудностей, умеющими и даже стремящимися преодолевать их, знающими, чего они хотят, только тогда без всякого насилия будет выбрано разумное правительство, исчезнет коррупция, и у нас, наконец, появятся хорошие дороги каким бы лозунгом это ни звучало, как бы «газетно» ни выглядело. А путь к формированию «новых людей» лежит через ненасилие — саногенное мышление — йогу и веру Пути. Все другие пути уже проверены: они ведут в никуда.

Но оставим мечты и перейдем к делу. Точнее, к телу — основе всего того, о чем мы только что говорили.

### Глава 3. О теле и не только о нем

*Вещи действуют на ум, как магнит на железо: они как бы притягивают его и влияют на него посредством индрий. В результате ум подвергается видоизменениям и вещь становится познанной, т. е. отраженной в уме.*

*Шри Патанджали. «Йога-сутра»*

#### Понимание понимания

Кому же из авторов, да что там авторов кому же из всех нас не хочется быть понятым? Недаром в известном фильме так и сказано: «Счастье это когда тебя понимают). Более того, всем нам хочется быть не просто понятыми, а понятыми правильно. Но как этого достигнуть? Может быть, для начала надо просто понять, что же это значит — быть понятым, что такое «понимание»?

На этот внешне простой вопрос вы едва ли найдете ответ в существующей сейчас литературе. И чтобы упростить наше дальнейшее взаимодействие, сделать его более прозрачным, я предложу здесь свою трактовку этого термина. Мне кажется, что понять — значит построить модель, копию. Чем точнее эта модель будет отражать свойства реального, понимаемого нами объекта, тем точнее будет наше понимание. А чем больше таких моделей мы построим, тем оно будет полнее и глубже. Поэтому во всем тексте я стараюсь не только нигде не отрицать уже существующие модели, лишь пополняя их и добавляя к ним новые, но также нигде их не порицать. Надеюсь, что понимание, на которое я рассчитываю, не просто возникнет со временем в читателе, но и будет опираться на ранее усвоенные им модели, становясь, по возможности, полным и глубоким.

Каким бы интеллектом мы ни обладали, как бы ни продвинулись по пути духовного развития, в любом тексте и в любой ситуации мы видим только то, что хотим, что способны увидеть в данное мгновение времени. Перечитывая некий текст, продумывая какую-то ситуацию много позже, мы с удивлением обнаруживаем в них много нового, хотя сам текст и сама ситуация остались теми же. Просто время изменило нас самих, и мы начали видеть то, что в свое время были не готовы осознать, отправили в зону негативного выбора [3]. И мы никогда не сможем определить: то ли увиденное, услышанное, унюханное постепенно изменило нас, то ли мы изменились независимо от этого. По-видимому, верно и то и другое. Идеи, модели, метафоры, прочитанные, увиденные, услышанные в разных обстоятельствах, остаются с нами, но только время и внутренняя, невидимая работа переводит их в разряд знания, понимания, осознания. Эти модели становятся нашими [ср. 57, 58].

Ведь что значит осознать? Для нас все предельно ясно: осознать значит понять. А понять, как мы уже договорились — значит построить модель. Выходит, что сознание — это механизм (про-

цесс) построения моделей, копий наших ощущений, знаний, образов памяти [ср. 7]. За счет чего строятся такие копии? Очевидно, за счет языка, — читатель едва ли сможет предложить другую альтернативу, — без которого невозможно связное человеческое мышление. На этом языке, похоже, записаны многие из наших ведущих метапрограмм оценки и действий [ср. 43], или, как я предпочитаю называть их — логико-психологические координаты (термин введен С. И. Шапира) [98, 99]. Мы еще не раз коснемся решающего значения языка в нашей жизни. Осталось лишь уточнить — языка внутреннего, одинакового у всех людей и обладающего большими графическими возможностями [ср. 65, 91], переводимого в язык внешний — речь (русскую, английскую или любую другую) специальными программами, естественно, сильно ограничивающими, «обрезающими» осознаваемое.

В таком подходе все просто, понятно и никакой мистики. Главное, при таком понимании сознание действительно становится идеальным. Ведь все говорят о его нематериальности, а представляют его себе то сгустком света, который не только материален, но еще и подвижен, то некими полями. Или того пуще — наделяют сознание «весом», на который наше тело вроде бы становится легче после смерти, после того, как наше сознание, или дух, это тело покидает [ср. 92]. даже самые художественные натуры не смогут не признать, что с кибернетической (т. е. информационной) точки зрения человек — это машина с хранимой программой. Что же касается души... Мы не будем здесь строить ее модель, пытаться понять ее с помощью, например, так называемой машины Тьюринга с самоприменимостью, и научно доказывать, что душа бессмертна, пока жив хотя бы один ее носитель. Не об этом сейчас речь. Мы просто отошлем желающих к замечательной книге Б. В. Полосухина [65]. Но заметим, что если читатель задумается над понятием «духовность», посмотрит на него достаточно пристально, то он, возможно, с удивлением обнаружит: под духовностью мы обычно понимаем всего лишь осмысленность нашего существования, его осознанность, понимание (т. е. построение модели) своей цели и творческий подход к ее достижению.

Я вовсе не уговариваю вас становиться сознательнее или духовнее. Это ваш выбор. Я лишь пытаюсь показать, почему данная задача становится все более актуальной, и предлагаю обоснованные и проверенные инструменты для ее решения. Всем вышесказанным я лишь явно перевожу себя самого и моего уважаемого читателя на модельный уровень, отделяя нас на некоторое время от реальности, четко разграничивая реальный мир и мир наших представлений о нем, карту и территорию, план пути и реальное его прохождение. Поэтому, мой дорогой читатель, пожалуйста, не волнуйся, если в процессе чтения ты натолкнешься на ряд противоречий, странностей, загадок. Все они суть следствия словесного описания реальности, всегда ограниченного, а также строгости, почти научности подхода, порой выводящего на неожиданные, но вполне достоверные выводы, к которым просто надо привыкнуть. Увы, Солнце не вращается вокруг Земли, каким бы очевидным это ни казалось.

Все эти модели — только инструменты понимания, постепенно меняющие наше поведение, согласующие его с миром. Но это будет потом. А пока...

## ***Об информации — столь привычной и столь загадочной***

Да, да, сначала о ней. Так нам проще будет говорить о теле, его основных задачах и функциях — тех действиях, для выполнения которых тело предназначено или может использоваться. Вообще, имея дело с книгой, всегда дающей читателю новую информацию, полезно понимать, что же такое она с ним делает, а заодно и потренироваться говорить на строгом языке — ведь нам еще неоднократно предстоит на протяжении этой книги учиться говорить правильно и строго. Ибо от того, как мы говорим, зависит и то, в каком мире и какой жизнью мы живем. Поэтому лучше начать процесс перестройки своей речи как можно раньше. Итак, что же такое информация?

Еще в начале XX в. слово «информация» воспринималось всеми так же, как его русский эквивалент — «сообщение». Но по мере развития науки появилось желание измерить величину этого сообщения. Именно потребности науки, опирающейся на измерение, привели к тому, что в данное слово стали вкладывать более глубокий смысл. Однако до сих пор нет окончательной договоренности, какой же именно. Сначала наиболее популярным было использование номиналистских определений. Применяв формулу Хартли к каналу связи и издав книгу «Математическая теория связи», К. Шеннон неожиданно для самого себя стал отцом «теории информации». Заметим, что сам автор назвал свою основополагающую работу четко и скромно. Если быть последовательным, то

развитую на базе этой работы теорию следовало бы называть скорее «теорией передачи сообщений в канале связи». При этом количество информации К. Шеннон определял довольно узко — для частного случая канала связи, по которому передаются определенные сигналы. Распространение же его определения количества информации как энтропии (меры неопределенности, возможности выбора) на любую информацию и все остальные информационные процессы несколько некорректно и не инструментально. Ведь для использования такого определения нужно сначала локализовать множество событий, которые могут произойти, и вероятности наступления каждого из них. К тому же оно явно расходится с нашим интуитивным представлением о сущности информации. Мы позволим себе привести довольно обширную цитату.

Например, программы обучения истории в школе охватывают большее или меньшее число исторических фактов, при этом для учителя очевидно, что чем обширнее программа, тем больше ученик получит информации. Однако для количественного описания этой разницы учитель не сможет воспользоваться принятой в теории информации мерой «количества информации», ибо едва ли кто-либо сможет указать полное число всех исторических фактов (не говоря уже о том, что ученики по-разному их усваивают. К. С.). да и как приписать каждому из них вероятность, если каждое уже произошло? По этим же причинам невозможно выразить количество информации в утверждении, что сейчас 1970 год. К какому множеству лет принадлежит этот год? Как можно говорить о вероятности наступления этих лет, особенно минувших, т. е. тех лет, которые уже не могут произойти ни с какой вероятностью? А как применить понятие «количества информации», например, к географической карте? Ведь карта содержит самую различную информацию: по ней, Например, можно узнать, что Стокгольм расположен севернее Будапешта, что от Мадрида до Белграда 2000 км, а расстояние от Лондона до Рима вдвое больше, чем до Женевы. Сколько же бит содержит каждая такая информация? О каких вероятностях может здесь идти речь? Ведь каждый элемент карты, как и каждый элемент территории, существует, а не «происходит» с какой-то вероятностью. А как описать количество информации в геометрии, например в утверждении, что один угол составляет половину другого? Ведь элементы геометрии вообще не «происходят», это понятия абстрактные [50].

Видимо, корень проблемы в том, что в существующей сейчас теории информация рассматривается как некая данность, жестко связанная с той вещью, в которой она содержится. Но как все-таки разобраться, что такое информация и чем она отличается от сообщения? В противном случае, зачем нам два одинаковых термина: русский — «сообщение» него иностранный эквивалент — «информация»?

В последние годы, по мере развития системного, а особенно функционального подхода, информацию стали рассматривать как одну их характеристик взаимодействия, наряду с энергией и временем, не привязывая жестко к взаимодействующим объектам. Например, все чаще начинают писать о неких энергоинформационных взаимодействиях. Хотя взаимодействия и не могут быть другими не энергоинформационными, ибо энергия есть мера интенсивности взаимодействия, а информация — мера его результативности. Но как бы ни был безграмотен этот термин, частота его появления прекрасно характеризует указанную тенденцию. Информация все более перестает быть мерой (неопределенности) конкретной вещи и все более становится мерой (определенности) некоторого взаимодействия. Наиболее фундаментально данный подход отражен в «Качественной теории информации» М. Мазура [50].

Стараясь следовать указанному подходу, предложим читателю следующее определение: информация — это изменение объекта информирования (например, ученика) под воздействием или после воздействия источника информации (например, учителя) в рамках некоторого взаимодействия. При этом мерой информации, ее количеством, будет мера такого изменения. Иными словами, объем сведений — в большинстве случаев — измерить нельзя. А вот количество произошедших изменений (как и объем данных, передаваемых по некоему каналу связи) обычно можно. К тому же такой подход и удобнее, ибо точнее описывает суть явления информирования.

В самом деле, представьте себе, что вы смотрите по телевизору очень интересный фильм, полностью поглощены им, и в это время вам что-то говорит (передает какую-то информацию) другой человек, находящийся в той же комнате. А вы его даже не услышали. Какую информацию вы при этом получили? И сколько? Очевидно, что никакую. Ведь никакие изменения в вас не произошли, хотя и источник информации (ваш собеседник), канал связи (воздух в комнате) и даже приемник (вы сами) были активны.

Наше определение, несколько упрощающее позицию М. Мазура, позволяет в полной мере использовать методы количественной оценки информации, предложенные им и полностью согласованные с формулой Хартли-Шеннона в частном случае передачи сообщений по каналу связи. Конечно, когда информация передается человеку, очень нелегко определить, какие же изменения в нем произошли, и измерить эту информацию количественно, но ведь ничего подобного нельзя было сделать и при традиционном Шенноновском способе ее определения. Однако на качественном уровне все становится значительно понятнее и хорошо согласуется с нашими интуитивными представлениями о сущности информационных процессов.

Приведем еще один пример. Содержится ли информация в книге? да, безусловно. Ведь книга заметно отличается от той бумаги, на которой она была напечатана. Эти изменения можно даже подсчитать. Более того, в терминах М. Мазура, книга это «образ» мыслей ее автора, «оригинала». Но насколько удастся усвоить эти мысли читателю в «цепи управления»: автор — книга — читатель? Получается, что автор, зафиксировав в книге лишь часть возникшей у него информации, тем не менее, может в отдельных случаях передать читателю не только всю информацию, используя принятые в обществе соглашения, не включенные в книгу, но порой вызвать в читателе даже больше информации, чем имел сам автор. Мы уже предупреждали читателя о странности некоторых результатов при попытках применять вполне научный подход к очевидным, казалось бы, вещам.

Самое же интересное, что информация, определенная как изменения в конкретном объекте, очевидным образом не может передаваться. Она может лишь возникать в объекте (ученике) при некотором воздействии на него, т. е. в процессе взаимодействия с другими объектами (учителями, родителями и т. п.). Передается лишь «код» — изменения вдоль «контура управления», или, строго по М. Мазуру, преобразование последовательной (кодовой) ассоциации сообщений.

Теперь мы должны предупредить читателя: изложенный подход к информации до сих пор не получил широкого распространения. Видимо, философам чужда математическая строгость построений М. Мазура, а специалистам достаточно теории передачи сигналов в канале связи, дан тираж книги был невелик. Но за ним будущее. У меня нет в этом сомнений. Ибо мы все лучше понимаем, что мир не просто пронизан взаимодействиями, а именно они и составляют его суть. функциональность есть одна из основных черт нашей Вселенной, и информация, будучи одной из характеристик этих взаимодействий, подобно Вселенской душе — вечно свободному Пуруше в древнеиндийской философии санхья — пронизывает всю Вселенную, все происходящее в ней изменения, никак не смешиваясь с участвующими в них материальными предметами. Она как солнечный свет пронизывает атмосферу, но никоим образом не взаимодействует с воздухом. И эта душа мира становится все важнее для его развития.

## **О теле как органе познания и инструменте мышления**

Как мы выяснили, информация для нас представляет собой меру изменений, произошедших в нашем теле. А теперь давайте задумаемся. достоверно установлено, что мы «храним в памяти» и способны вспомнить все, что с нами происходило (о запоминании всего предъявляемого массива информации и феномене ее неосознанного негативного выбора [см. 3]). Есть основания полагать, что мы можем вспомнить порой даже нечто, не происходившее непосредственно с нами. Но несмотря на многочисленные научные исследования феномена памяти, никто не знает, где все это хранится, ведь место хранения таких массивов данных должно быть безграничным. Не значит ли это, что здесь что-то не так? Возможно, все дело в нашем представлении об информации как о чем-то, что вообще можно хранить, а также в особенностях нашего языка, где смешаны метки, знаки, буквы (никакой информации, строго говоря, не содержащие) и результат их действия (в определенных условиях их восприятия). Ведь если информация — это изменения, то ее нельзя хранить нигде. В каждое мгновение времени сам человек и весь окружающий его мир статичны, но они изменяются во времени, и в каждый следующий миг они уже другие. В одну и ту же реку нельзя войти дважды.

Полученная разница и является информацией, суть которой нематериальна. Если взаимодействия — это «сознание» мира, то информация — его душа. Материя представляет собой лишь способ фиксации промежуточных состояний вечно изменяющегося мира. Причем она есть важнейшая часть этого мира, ведь для того, чтобы изменения происходили, надо, чтобы было, чему меняться. Именно здесь корень единства идеального и материального, их неразрывной связи, составляющей

основу Вселенной. И значит, наша память может храниться только во времени. Мы можем лишь — при необходимости что-либо вспомнить — перевести состояние своего тела, наши ощущения в тот момент времени, когда происходило нужное нам изменение, т. е. возникала нужная нам информация, сохраняя при этом свое тело в конкретной точке пространства. Наше сознание живет во времени, хотя наше тело локализовано в пространстве. Соответственно, первое легко перемещается во времени, тогда как второе — в пространстве. Своим телом мы вплетены в ткань времени вместе с переменами во всей Вселенной, но, в отличие от памяти, в каждое мгновение времени наше тело, как и весь материальный мир, определено в пространстве или даже образует собой это пространство. Разве не так? Однако мы отвлеклись. Ибо нас интересует, что же такое знания — те самые, которые мы получаем обычно от Учителя, порой из книг, а иногда и просто находим в себе, не понимая толком, откуда они взялись.

Чем эти знания отличаются от информации? Ответ прост: знания — это информация, глубоко засевавшая в нашем теле и изменившая его [ср. 67]. Таким образом, она, во-первых, связывается с остальными нашими знаниями, а во-вторых, становится активной, получает доступ к нашему энергopotенциалу, а потому постоянно проявляет себя вовне. Особенно это заметно на уровне умений и навыков, введенных в психологию, как мне кажется, исключительно для удовлетворения нашей природной потребности к классификации. В данном случае по принципу глубины. Ведь если постараться согласовать сказанное выше с представлениями классической психологии, то можно условно выделить три уровня активности наших знаний, включая внутренние программы оценки ситуации и планирования поведения: уровень знания, когда эти программы включены в целостность, но малоактивны; уровень умения, когда они активизируются при определенных условиях; уровень навыка, соответствующий их постоянной высокой активности. Отметим также, что с указанной точки зрения незнание есть информация, недоступная для использования, не изменившая наше тело, или негативно выбранная подсознательно нами самими, или — так и хочется сказать, сознательно — окружающими нас внешними обстоятельствами.

И дело здесь вовсе не в мозге, ведь все наше тело, все мышцы неразрывно связаны с центральной нервной системой (ЦНС) — едва ли это вызовет у кого-нибудь возражения. Безусловно, ЦНС во многом определяет характер нашего мышления. Теперь нам осталось лишь вспомнить то, что интеллигентные люди хорошо знали еще на рубеже XIX - XX вв., но почему-то прочно забыли в наше время: человек, как единая система, думает отнюдь не головой, а всем телом. Мозг же играет роль всего лишь руководителя этого процесса, если, конечно, здесь уместно «всего лишь». Кто, в конце концов, «выпускает продукцию» (мысли, идеи, решения) — директор или весь коллектив предприятия в целом? Что может сделать директор без своего предприятия? И. М. Сеченов определял мысль как усеченный рефлекс. Грех не привести здесь его знаменитую, удивительную фразу: «Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение» [цит. по: 2].

Орган нашего мышления, которым мы думаем и который обеспечивает энергией нашу мысль, — все наше тело, а вовсе не один только мозг. В сказанном легко убедиться: попробуйте приподнять рояль и в это время решить простенькую математическую задачку, наверняка не выйдет (пример И. М. Сеченова). Тело занято другим. Попробуйте эффективно думать, когда тело занято тяжелым физическим трудом, устало, заболело или даже просто сильно волнуется, нервничает. Вспомните, как тяжело просто читать, лежа в постели с температурой 39—40°C. Все понятно: тело болеет. А как порой не хочется не только читать, но даже просто думать о чем угодно при переутомлении. Увы, наша психика пока не может действовать в отрыве от своего носителя — тела. Именно всем своим телом человек думает, решает встающие перед ним задачи.

Приведу один совсем небольшой пример, реальный слой. Мне удобнее вести любые занятия, имея перед глазами конспект — краткий план того, о чем я собираюсь рассказывать. Эти конспекты представляют собой тетради на скобах (типа регистраторов), что позволяет легко менять отдельные части такого конспекта, вставлять в нужные места новый материал и т. п. Проблема возникла из-за того, что бумага в продаваемых сейчас запасных блоках к таким тетрадям стала очень тонкой. И лазерный принтер, на котором я печатал вставные листки в свои конспекты, ее заминал. Приходилось удалять замятые листы (для чего надо открыть принтер, вынуть из него картридж, вытащить листок, снова поставить все

на место, а потом еще дожидаться перезагрузки принтера). Листков не очень жалко, но вот время...

Решение (вполне в де РЛП) пришло именно тогда, когда мне понадобился пример о думающем теле для этой книги. Эту проблему успешно решило именно мое тело. В очередной раз перед самым началом печати оно просто протянуло руку — само по себе, без какого-либо сознательного участия с моей стороны — и захватило, сжало пальцами стопку этих листов в подающем кармане. Принтер буквально силой вытянул из-под моих пальцев верхний листок и отлично напечатал на нем все, что нужно. Затем он так же с силой вытянул следующий, следующий, следующий.. Все пошло отлично.

Задача была решена телом, им одним, без привлечения сознания. Так, как решают свои задачи все живые существа на этой планете. Так, как решает свои задачи любой объект во Вселенной. Решает с блеском, поистине творчески, легко и изящно, сразу набело — на уровне действия. Животное мыслит движением. Поскольку же язык, а с ним и человеческий род, возник как способ остановки движения, его абсолютного запрета путем активизации тормозной доминанты [66], то и человеческое мышление, невозможное без языка, тоже представляет собой остановленное движение. Мы отличаемся от всех остальных живых существ лишь тем, что способны заблокировать действие, сдержать, остановить, заменить словом — движением, загнанным внутрь, его копией, моделью. Мы мыслим всем телом, наше мышление есть непрерывная череда начинающихся и тут же остановленных движений тела, переведенных на микромоторный уровень. Понимание данного процесса породило сначала многочисленные фокусы, а затем и целое направление психотерапии — нейролингвистическое программирование [40].

Мы отличаемся тем, что по сути не умеем творить. Отличаемся своим бесконечно малым творческим потенциалом, как бы мы ни гордились своими достижениями в создании того искусственного мира, в котором мы все пребываем. Оглянитесь кругом: все, что вас окружает, все, чем вы обычно пользуетесь, когда-то и кем-то было придумано. Ваше жилище, одежда, посуда, инструменты, книги, искусство, даже еда и лекарства — все это искусственное. Создать свой, новый реальный мир — да, этим можно гордиться. Гений человечества, хотя и не отдельного человека, несомненен. Но вдумайтесь, какой талант нужен, чтобы из ничего создать жизнь, скажем, такое ее проявление, как кошка или человек? Представьте себе всю невероятную для нашего понимания сложность и согласованность этих простых, самовоспроизводящихся объектов. Где уж нам до этой сложности и совершенства!

Итак, мы думаем всем своим телом. Любая наша мысль есть не что иное, как остановленное действие, статичный срез, картинка некоторого мгновения времени. Это действие не видно обычному человеку, не привыкшему задумываться «о серьезных вещах», но любой специалист по нейролингвистическому программированию, проведя «калибровку», учитывающую личностные особенности данного человека, без труда и достаточно точно скажет вам, просто наблюдая за телом, какие конкретно мыслительные акты вы совершаете. Более того, именно познание убивает нас, является причиной нашей смерти, а вовсе не токсины или шлаки, которых в нашем теле не может быть в принципе, ибо в нем не происходит выплавки металла. Во всяком случае, процессы возрастных изменений в нас и процессы познания нами мира синонимичны. Ведь если знание есть информация, закрепленная в теле, точнее, закрепляющая ваше тело во времени, то, чем больше мы познаем, тем больше таких изменений происходит. И наша жизнь — ПТО постепенный переход во времени и пространстве от не проявленного, но полного знания всего, к знанию проявленному, но неполному. Впрочем, незнание убивает нас еще быстрее, ибо знание выполняет охранительную функцию. Преумножая познание, мы, возможно, как сказал пророк, преумножаем и скорбь, но также и силу своего Пути, постепенно приближаясь к Цели своей жизни.

Значит, прежде чем научиться собственно думать — освоить правила и алгоритмы эффективной организации этого процесса, необходимые нам для проведения в жизнь идеи ненасилия, — нам надо подготовить инструмент, которым мы это делаем, наше тело. Это удивительная машина для сбора, хранения и переработки информации и энергии, которая является источником и основанием нашего ума и внутренней силы. Тело — концентратор и распределитель этой энергии. Нам надо, чтобы каналы, по которым проходит эта энергия, были чистыми, а места хранения энергоемкими; чтобы наше тело безоговорочно подчинялось малейшему нашему приказу; чтобы наши эмоции, эти «приводы» и «поршни», управляющие работой тела, были подчинены нам, а не мы им (с известным, конечно, чувством меры). В частности, наша задача — понять идею ненасилия те-

лом, выработать ее в себя, в свое тело. Конечно, человек — это не только тело. Но только через тело можно получить необходимую энергию, без которой немыслима никакая внешняя или внутренняя работа, никакое внутреннее развитие и рост, никакое движение по пути ненасилия.

## **Об энергопотенциале как организованном времени**

Для того чтобы действительно освоить принцип ненасилия, надо стать действительно творческим человеком. А для этого надо сделать свое тело идеальным инструментом мышления: чистым, энергоемким, готовым к любым взаимодействиям, отзывчивым на любое интеллектуальное усилие, полностью управляемым — телом действительно талантливого человека, телом мудрого ребенка, знающего, чего же он хочет. Точнее, что через него хотят получить внешние обстоятельства. Лучшим критерием этого можно считать наш энергопотенциал.

**Энергопотенциал (ЭП)** — это потенциальная энергия человека как системы — мера готовности данной системы к взаимодействию ее элементов между собой, в частности, внутренних моделей мира и программ поведения, и всей системы в целом с внешним миром.

Напомним, что энергия — это мера взаимодействия, его интенсивности [12]. Если вам непонятно, о чем идет речь или почему-либо не понравилось это слово, замените его, скажем, на словосочетание «творческий потенциал», «потенциал поиска» или «навык преодоления». Ведь недаром, воспитывая в XVIII—XIX вв. русского дворянина, или много раньше японского самурая, обращали внимание, прежде всего, на формирование в нем именно навыка преодоления при сохранении благородства — по сути душевной щедрости, т. е. преодоления ненасильственного. В итоге же получали потенциал поиска, или ЭП. Используйте то, что вам нравится, ибо в дальнейшем нам не обойтись. Без этого термина. Я же позволю себе оставить в тексте именно ЭП, как наиболее точно отражающий суть явления, и дать некоторые дополнительные пояснения.

Собственно, обратиться к этому понятию нас заставило стремление найти ключевой элемент, обеспечивающий формирование, точнее активизацию в нас механизма таланта. Под талантом, мы понимаем, способность человека рационально действовать в нетривиальной обстановке. Таким образом, талант предполагает также и «привычку» оригинально решать известные задачи. Сам «талант» нужен нам только затем, чтобы перейти от идеального действия, которое нельзя пощупать, точнее процесса, последовательности действий, — творчества, только и обеспечивающего повсеместное превращение ненасилия в норму жизни, — к параметрам того, кто этот процесс осуществляет — вполне материального человека. Уточним, что талант и основной фактор его развития, ЭП, — это явления не столько физиологические, сколько системные, даже философские. Поэтому данная книга посвящена не только и даже не столько вопросам физиологии, сколько вопросам системной организации личности и мира, в котором она живет, насколько не отхода вместе с тем от основного пути йоги. Именно системный подход к человеку, личности как к единству, целостности заставляет нас перейти в вопросе формирования, точнее пробуждения его таланта, необходимого нам для решения задачи ненасилия, от аналитических методов отдельных дисциплин (таких как психология, педагогика, социология и др.) к синтетическому, т. е. философскому уровню.

Мы предлагаем аналитические (анализ есть разложение на составляющие, зачастую приводящее к смерти анализируемого) методы изучения отдельных способностей дополнить синтетическими и говорить здесь не об этих отдельных способностях, а о таланте как системном свойстве организма, проявляющем себя в виде некоторой совокупности способностей, и ЭП как базе этого таланта. Конечно, во многом это только вопрос терминологии мы ни в коей мере не отрицаем и не отвергаем достижения отдельных дисциплин. И все же, нам кажется, что подход от таланта удобнее. Ведь если посмотреть внимательнее на те же способности... Как это напоминает нечто до боли родное, школьное. Вот он, говорят, такой способный мальчик. Только не делает ничего, не решает вообще никаких задач, даже рядовых, где уж там творческих. Иными словами, со способностями у него полный порядок, да только ленив не в меру (имеет очень низкий ЭП) или занят чем-то другим (имеет иные потребности). Так что же тогда дает нам с вами в реальной практике знание способностей?

Другое дело талант. Обратим внимание, что в школе никому и в голову не придет говорить о ленивом, хотя и способном ученике, что он талантлив. Разумеется, талант в данном случае никак не проявляет себя в отличие от проявляющих себя лишь при тестировании «способностей». Но



если мы будем говорить о таланте, который и подразумевался, когда речь шла о «способном мальчишке», оценивать ЭП как базу его развития, будет понятно, как этот талант формировать, как способствовать его проявлению.

Мы уверены, что для многих непрофессионалов понятия «талант» и «энергопотенциал» более понятны, хотя и менее привычны, чем «способности». Потребности, когда человек чего-то хочет, в чем-то нуждается, тоже доступны пониманию. Смысл слова «алгоритм», или, в приложении к человеку — логическая координата как последовательность заданных или предпочтительных (в определенных условиях) действий, — также вполне понятен. Итак, именно наше определение таланта как системного свойства человека, отражающего возможность преодоления им непривычных для него трудностей, наиболее близко интуитивному пониманию большинства.

При этом ЭП «отмеряет» наши потребности, точнее размер той цели, которую мы перед собой ставим. Ведь каждый из нас подсознательно, с помощью механизма эмоций, вполне четко оценивает, какая задача ему по силам, на проблемы какого уровня он может замахиваться. Именно ЭП превращает наши потребности в действия, которые осуществляются за счет затрат ЭП по некоторым внутренним, нашим собственным алгоритмам — координатам поиска нового ресурса. Более того, именно необходимость высокого ЭП для преодоления психологического барьера «генерации новой формы» и отличает, с нашей точки зрения, сложные творческие задачи от простых, нетворческих. Именно ЭП является критерием внутренней чистоты и согласованности работы нашего тела и духа, их способности к решению любых задач, и прежде всего задач интеллектуальных. Надеюсь, что со временем мне удастся убедить в этом читателей.

«Ну уж нет! — скажет здесь проницательный читатель. — Если я знаю, как что-то делается, и хочу это сделать, то скорее всего и смогу -- не настолько же я немощен». И в большинстве случаев он будет прав: пока он действительно хочет, пока его низкий ЭП не ограничивает его потребностей, пока он действительно знает, как это сделать, и пока речь не идет о задачах, требующих действительно высокого «творческого накала».

Здесь мы невольно вышли на вопрос о связи ЭП со здоровьем человека, И отвечая на него, прежде всего, заметим, что большинство действительно талантливых людей обычно обладали отменным здоровьем. Высокий уровень творческой активности традиционно осознается в народе как гигиенический фактор, продлевающий жизнь. Недаром, например, китайский иероглиф «И», обозначающий «медицина», в другом прочтении может быть переведен как «мысль». Именно высокий интеллект является лучшим, если не единственным средством предупреждения (или, по крайней мере, заметной отсрочки) болезни Альцгеймера (старческого слабоумия). Быть талантливым и обладать высоким ЭП — а это, по сути, синонимы — полезно для здоровья.

Конечно, проницательный читатель может спросить: как же тогда быть, например, с Пастером, у которого одно полушарие мозга не работало (это ведь даже хуже, чем болело)? Вот именно, немедленно подхватим мы: ЭП — это системное (!) свойство. Полушарие не работало, а ЭП хватало. Отдельные функции могли выполняться плохо, а отдельные — хорошо. Именно на них ЭП хватало — такова была структура потребностей. Иными словами, двигатель может давать все 100 лошадиных сил, но фары при этом не работают и количество оборотов на приборном щитке не показывается. даже дверца может быть оторвана. Но как тянет!!! А ведь может быть и наоборот. Фары горят, щиток в порядке — вроде бы отличная машина. Но в гору ехать не может: двигатель слабоват или бензин кончился — маловат ЭП.

Но в целом человек с хорошим ЭП обычно достаточно здоров. Вместе с тем, все это не мешает ему оставаться человеком: он может не иметь, скажем, волос на голове или пальцев на руке, может, съев что-то не то, почувствовать боли в животе, может даже простудиться на сквозняке. Высокий ЭП вовсе не делает человека суперменом, ведь главное — это его готовность и способность решать творческие задачи. Мгновенные значения энергии (меры интенсивности) его конкретных действий, запускаемые мощным эмоциональным всплеском, конечно, могут оказаться довольно большими и при сравнительно низком ЭП. Но истинная способность преодолевать, упорно двигаться к Цели, быть человеком Будущего, в частности решать действительно непростые (для тех алгоритмов, по которым человек думает) задачи, требующие длительного напряжения сил, невозможна без достаточного запаса ЭП. Здесь мало одной потребности, которая вероятнее всего будет просто подстраиваться под имеющийся ЭП, мало одних алгоритмов — в данном случае таких видов, которые мы традиционно называем привычками и манерами, метапрограмм по-

ведения. Иными словами, здесь нужен именно ЭП, являющийся основной, хотя и не единственной, базой творческой активности.

Приведу в пример начало не совсем романтической истории жизни (к счастью, далеко еще не всей жизни) одного друга моего сына, очень приятного молодого человека — Неглупого, способного, ответственного, глубоко порядочного. Закончив Санкт-Петербургский университет по непростой специальности «генетика», он начал изучать дрожжи. Это тяжелая работа, требующая от человека очень высоких данных: внимательности, аккуратности, собранности, упорства, особенно вначале, в период набора знаний, умений и навыков — когда тело должно измениться, на что нужно время. Не дождавшись этих изменений, он решил, что такая работа не для него, и перешел в школу преподавать биологию. Но работа в школе, как и почти любая серьезная работа, начинается с той же перестройки тела — надо много готовиться к урокам, общаться с детьми, сосущими из взрослых энергию рекой, с непростым женским коллективом учителей. Когда еще уроки пойдут сами собой, без всякой подготовки, а общение станет привычной нормой... И он опять сдался, опять ушел. Стал ремонтировать часы, где тоже надо учиться, тоже требуется усидчивость. Потом пробовал заниматься экологией, изучать повадки птиц, но это опять требовало от него усилий по перестройке своего тела, изучению большого объема новых сведений, даже при имевшейся у него биологической базе. Когда же я виделся с ним в последний раз, он занимался простой и незамысловатой работой — клал кафель. Куда он пойдет после этого, я не знаю... Чего же ему не хватало при всех положительных исходных данных? Только одного — ЭП, навыка преодоления. да, здесь есть некоторое противоречие: между его порядочностью, сформированными в детстве потребностями, и его ЭП, заметно упавшим в юности. Но это тема уже совсем для другого разговора.

Перед нами стоит задача — подчинить себе ЭП, сделать его всегда достаточным для решения любых задач, преодоления любых жизненных трудностей. Необходимо сделать его таким, чтобы не только преодоление, но и само появление этих трудностей доставляло удовольствие, чтобы человек искал эти задачи, видел и находил их. Конечно, в человеке все очень тесно взаимосвязано, и ЭП практически неотделим от наших потребностей (П), от простейших до высших, и логических координат (ЛК) — внутренних программ оценки явлений и действий, алгоритмов, направляющих наше мышление. Мы даже считаем полезным ввести еще одно определение, точнее аббревиатуру — ЭПЛК (энергопотенциал, потребности, логические координаты). Именно эти три параметра являются тем базисом, тем простейшим критерием, который не только задает направление развития личности, но и предопределяет большую часть ее поступков. Именно в этих координатах человек позиционирует свою цель. Признавая роль ЭП ведущей, определяющей деятельность человека вовне, мы вовсе не забываем, что направляют эти действия потребности, а задают их характер — алгоритмы. Устранив хотя бы одну из этих составляющих, мы «убьем» человека.

Выделяя ЭП, мы лишь попытались найти ту ниточку, потянув за которую, было бы легче распутать весь клубок. Возможно, в рамках существующих традиций тянуть за нее труднее, чем за любую другую, но нам важен результат. Мы ищем не там, где светлее, а там, где потемнее. Мы так много говорим об ЭП потому, что о нем обычно «забывают»: и тогда, когда пытаются понять (построить модель) человека, и тогда, когда пытаются развивать его талант и способности. Но именно ЭП «оживляет» как потребности, так и программы поведения, обеспечивает потенциальную возможность их реализации. Он является, с нашей точки зрения, решающим фактором формирования таланта. И не надо обольщаться, глядя на старых, не блещущих энергией, но опытных изобретателей, легко раскусывающих задачи, кажущиеся желторотому, но полному сил юнцу неразрешимыми. Дело может быть не только в ЭП или алгоритмах, которыми они пользуются, но и в разном опыте. Ведь то, что для одного есть самое настоящее творчество, для другого — привычная норма.

Таким образом, ЭП можно рассматривать как потенциал для организации или даже создания времени из окружающих обстоятельств, формирования Будущего из прошлого и решения задач, поставленных нематериальным будущим в материальном настоящем [ср. 38]. Ведь время для нас начинает течь только тогда, когда происходят перемены. Без этого времени для нас не существует. И уплотнение наших дел, их рациональная организация в том числе за счет высокого ЭП — означает не только повышение энергии, но и уплотнение времени. Однако я опять веду своего читателя на нелегкий путь размышлений... Впрочем, я с самого начала предупреждал о медитативности получившегося текста.

## О четырех уровнях человека

Моделей такой сложной системы, как человек, можно построить сколь угодно много. Разница будет только в степени понимания, которую они обеспечивают, и удобстве использования, которая во многом определяется нашими привычками. Говорить о степени истинности этих моделей не совсем корректно, ибо, как показывает вся история развития науки, истинность — понятие весьма условное [3, 83]. При этом наши привычки не должны все же сильно мешать появлению нового, которое может оказаться в чем-то лучше привычного.

Исключительно для снятия психологической инерции по отношению к традиционной модели человека скажем несколько критических слов об одной из них, пожалуй, самой распространенной — модели семи тел. Ее популярность вполне понятна: в значительной степени она связана со словом «тело», которое удовлетворяет нашей естественной потребности положить в основу что-то вполне материальное, что можно потрогать или хотя бы увидеть. Тело проще всего себе представить. Каких только тел мы не найдем в многочисленных литературных источниках, не говоря уже о фольклоре. Помимо хорошо известного всем физического тела упоминаются астральное, эфирное, ментальное, праническое, духовное, тонкие (и толстые — с которыми все безуспешно зачем-то борются). Неважно, что никто не может толком объяснить, что же это такое. Важно, что все это проще вообразить, чем, скажем, ЭП или потребности.

Но давайте задумаемся — ведь это главное, чем человек Цели отличается от человека Ритуала, самое основное, чему учит йога и самое приятное из существующего в мире, хотя и самое трудное, самое непривычное. Разве тело, которое обычно называют своим (физическим) телом, действительно является таковым? Разве оно принадлежит нам, если мы не можем его не только пощупать, где хотим (скажем, на спине), или укутить, попробовать на зубок, как маленький ребенок свой локоть, но даже осмотреть без искусственных приспособлений, например зеркала. Чего же тогда в нем нашего? Скорее, привычное нам физическое тело правильнее назвать «телом общества», хотя следить за ним с помощью методов крийя-йоги, конечно, должны мы сами. Ведь именно другие люди могут и увидеть его со всех сторон без специальной аппаратуры, и потрогать, где захотят, и даже повредить ненароком. Именно по нему они отличают нас от других тел, узнают нас, определяют, что мы за люди. Именно его поведением стараются управлять всеми доступными способами. А то, что обычно называют тонким или эфирным телом, которое вернее было бы назвать «телом ощущений», т. е. телом, данным нам в ощущениях, — вот оно действительно наше. В нашей культуре оно недоступно посторонним взглядам и действиям. Оно пока только наше, и мы будем учиться управлять им, осваивая третью ступень йоги — асаны, а затем и последующие ступени, тренируя орган своего мышления, а значит, и сам интеллект.

Другая привычная модель человека включает в себя тело, интеллект и душу. Эта модель много ближе к построенной нами выше модели ЭПЛК, где П выступает в роли двигателя, а ЛК — в качестве системы управления телом как рабочим органом. Их общий основной недостаток — отсутствие явной связи с надсистемой. Именно устранением этого недостатка мы и займемся. Начнем с того, что без внешних обстоятельств (ВО), без надсистемы человек лишается возможности вступать во внешние взаимодействия. А только они и задают смысл его жизни и само его существование, ведь человек — открытая система, живущая за счет среды в полном соответствии с законом повышения энтропии. Значит, мы просто обязаны включить в нашу модель ВО. Конечно, мы не собираемся включать в число элементов человека весь окружающий его мир. Речь идет лишь о социальных явлениях, точнее, только тех, с которыми человек соприкасается в процессе деятельности. Ведь общество, к которому мы принадлежим, образует область наших целей. Ибо цели человека, как и любой системы, всегда расположены вовне, как бы нас ни старались уверить, что в основе развития человека (и вообще любой системы) лежит некий мистический принцип выживания.

Выживание — это процесс, а никакая система не может стремиться к процессу, ей важно состояние. Более того, средством выживания является борьба. Именно на этом настаивает диалектика. Находясь же в состоянии борьбы, невозможно выжить, ибо цель борьбы — смерть. Жизнь не нуждается в борьбе, в том числе борьбе за выживание. Потому мы и ставим знак равенства между идеей ненасилия и наличием заданной ВО Цели жизни, а значит и Пути, силе и согласованности этих ВО, обеспечивающих нам достижение Цели. Борьба за выживание слишком часто рождает смерть, поэтому, чтобы продолжать жить, надо прекратить бороться за настоящее и начать думать

о будущем, о своей Цели, т. е. поставить интересы надсистемы выше своих, освободив себя тем самым для творчества, получив доступ к идее ненасилия. Выживающий не живет, живущий не озабочен выживанием.

Если главной функцией человека или дерева было бы выживание, то они никогда и не умирали бы, или, во всяком случае, не умирали бы так повсеместно и необратимо. Они совсем по-другому и жили бы — вне надсистемы, абсолютно закрытые. Может быть, такие системы и существуют, только мы ничего о них не знаем и узнать в принципе не можем ибо лишены возможности взаимодействия с ними. Именно основа мира — взаимодействие порождая жизнь, одновременно порождает и смерть, уничтожал выживание. Фактор выживания, как инерция развития системы, безусловно, тоже работает, когда система уже возникла. Он создает вместе с другими системами логику развития надсистемы (ее прошлое), участвуя наряду с другими системами в формировании надсистемы, ее функций, как, впрочем, и других систем, изменяя их облик. Но он всегда подчинен чему-то большему — надсистеме, ее законам. Любая система существует не потому, что несет сама в себе некий принцип выживания, и даже не потому, что порождает внутри себя противоречия, которые и обеспечивают ее внутреннее самостоятельное развитие. Любая система живет и существует постольку, поскольку она выполняет некоторые функции по отношению к другой системе, в рамках организующей их взаимодействие надсистемы.

Фрагменты социума представляют собой те проявления ВО, без которых мы не можем существовать почти как без воздуха. Но если воздух, пища и все прочие физические элементы ВО являются для нас материалами вспомогательных потоков, входящих в нас и затем выходящих в несколько переработанном виде, то наши цели мы постоянно носим в себе. Они не выходят из нас, а остаются нашей неотъемлемой частью, четвертым уровнем модели: тело душа — интеллект. К этой модели непременно надо добавить уровень наших целей, всегда задаваемых ВО, их социальной составляющей. Заметьте, ЧТО покушение на свое свободное время человек обычно принимает легко, порой даже с благодарностью. Но любое покушение на свои планы воспринимается им в штыки и расценивается, по меньшей мере, как покушение на его свободу, а то и на его жизнь. Обратите также внимание на то, что практически все случаи самоубийства связаны с потерей человеком цели жизни, ее смысла. Но ЭТИ цели задаются в надсистеме, ВО.

Недаром, преподавая йогу в течение уже более 10 лет, я заметил, что в последнее время в моих группах заметно увеличилось число юношей и девушек, сильно озабоченных внутренними проблемами, «заклоченных» на общении с себе подобными. Это не удивительно. Ведь именно в последнее время наше общество потеряло цель, смысл своего существования, что, в конце концов, и начало отражаться на живущих в этом обществе людях. Надсистема перестала задевать им достойные цели, пассионарности стало не из чего вырастать. Общение с ближними стало бессмысленным, пустым. Произошло что-то вроде социальной сенсорной депривации: молодежь тихо «шизеет».

Приведу выдержку из газеты Метро от 26 декабря 2001 г.: "Согласно исследованиям, проведенным Организацией экономического сотрудничества и развития 15-летних школьников из 32 стран мира, подрастающее поколение России практически не умеет понимать смысл прочитанного текста, анализировать его и использовать полученную информацию. Российские школьники оказались на одном из последних мест (10 лет назад россияне были наверху), наряду со сверстниками из Латвии и Бразилии". Может быть, молодые люди с повышенным этическим ресурсом замечают исчезновение действительно достойных целей. Это начинает все больше беспокоить их и приводит в йогу — ко мне на занятия.

Итак, какую бы модель человека мы ни построили, он неотделим от своей ближайшей надсистемы — общества, внешних обстоятельств своего рождения и существования, которые можно считать его четвертым уровнем: над «телом — душой — интеллектом», или «ЭП — потребностями — ЛПК», кому как удобнее. Но почему мы выделяем именно социальную часть ВО и настаиваем на ней? Это отдельная тема, требующая введения дополнительного термина.

## **О сущности человека**

Одной из задач второго курса Санкт-Петербургской школы практической хатха-йоги является попытка сформировать у слушателей интерес к новому функциональному стилю мышления — как достаточно надежной защите от манипулирования их сознанием. При этом, среди домашних заданий, которые слушатели решают для тренировки навыка функционального подхода и в поряд-

ке подготовки к новым сложным темам, есть и такая: произошел ли человек от обезьяны? Честно говоря, когда я впервые получил ответы, — а подавляющее большинство сказал «Нет», то был немало удивлен. Но потом я понял причину: дело не только в эгоизме человека как вида, социокультурной привычке считать себя исключительным, подходи ко всему с позиции так называемого гуманитарного подхода. Дело еще и в том, что разница между животным и человеком действительно слишком велика. В чем же она заключается? Несмотря на всю очевидность, на этот вопрос не так легко ответить.

Мы будем считать, что человек — это биологический вид, живущий по законам Социокода, т. е. вид, в жизни которого социальное кодирование становится доминирующим, подавляющим многие биологические компоненты его жизнедеятельности. Это первый на Земле вид, существующий исключительно в наиболее высокой форме движения материи — социальной. Именно это в наибольшей степени отличает его от социальных насекомых или социальных животных, у которых формировавшиеся миллионы лет социальные компоненты поведения в основном сохранены в их генетическом коде. Без социума нет человека как вида. Этот тезис станет понятнее из последующего изложения.

Наличие у человека социального кодирования наравне с кодированием генетическим представляется бесспорным. Многочисленные попытки научить обезьян или дельфинов новому языку жестов, в полной мере сохраняя все основные особенности человеческого языка, до сих пор не увенчались успехом. И хотя из этого не следует, что они не могут увенчаться успехом в будущем, сам факт о многом говорит. Отсутствие какой-либо собственно социальной информации в геноме человека доказывается также сотнями случаев воспитания дикими животными детей, вроде Маугли. Ни один из них, найденный в джунглях, так и не смог стать человеком. Причем это социальное кодирование (вторая сигнальная система) является как бы надстройкой, оказывает общетормозное воздействие на большинство остальных наших функций.

*Социокод* — это вся совокупность хранимой человечеством информации. Вводя данное определение, мы следуем методическому подходу известного философа истории и лингвиста К. М. Петрова [63]. Проще говоря, социокод представляет собой всю совокупность информации, необходимой для существования человечества, часть которой за счет механизмов суггестии (внушения) при помощи языка кодирует каждого человека. Где эта информация (коллективное бессознательное) хранится и что она собой представляет? Может быть, и нигде, как нигде конкретно не хранится план термитника или муравейника, хотя сам термитник всегда получается. В самом деле, зачем хранить сложный план, если можно хранить инстинкты в генах? Природа обладает немыслимым творческим потенциалом, и процесс «свертывания», устранения носителей при сохранении необходимых функций для нее так же естественен, как для нас — процесс дыхания. Природа дышит творчеством.

*Кодирование индивида* — передача ему фрагмента социокода, прошивка матрицы мозга (тела), создание первоначальной сети понятий — происходит при обучении его речи. Впрочем, на протяжении жизни возможна не только постоянная корректировка этого фрагмента, но и полная перекодировка человека. Поэтому изначальный человек, только появившийся на свет, уже не отделен от общества, племени, семьи. Без них его просто нет. Во всяком случае, нет как человека, И путь развития общества, как и путь человека в этом обществе, состоит в постепенном медленном освобождении человека, восхождении его к индивидуальности. Ведь социокод — это не весь мир, а лишь малая его часть. Передача, сохранение и развитие социокода — или трансляция, коммутация и трансмутация по М. К. Петрову, — как и любого текста, не могут происходить без участия смертных людей и опираются на механизм внушения. А эффективная работа этого механизма требует безусловного авторитета внушающего, что и приводит к необходимости появления богов-покровителей данного человека, племени, профессии или другого социального образования. Как хорошо сказано у Ангелуса Сизелиуса [цит. по: 34]:

*Бог жив, пока я жив, в себе его храня.*

*Я без него ничто, но что он без меня?*

Методы, приемы передачи человеку фрагмента социокода, почти всегда суггестивные, структура этого кода, его свойства и характер его взаимодействия с кодом генетическим и физическим миром вообще — все это не входит в тематику настоящей работы. А вот системы социального кодирования представляют для нас определенный интерес.

*Личностно-именное кодирование* социальной информации — наиболее древняя из таких известных нам систем [63]. В рамках этой системы человек воспринимает себя таким же элементом общества, как мы воспринимаем собственную руку. Одним из следствий и свидетельств этого является постоянное обозначение себя в третьем лице: «Далеко кидаящийся идет на охоту», «Ловец нашел это у той скалы», а также использование «функциональных» имен, когда имя человека совпадает с его функцией в данном социуме. При этом каждый клан имеет ограниченное количество имен, а каждый член клана в некоторый момент времени — всегда только одно имя. Памятью всего рода, хранилищем всех возможных имен выступают один либо несколько человек — шаманы, старцы. После получения взрослого профессионального имени индивид попросту растворяется в тексте этого имени, отождествляя себя как с исполняемой им функцией, так и с прежними его носителями и принимая на себя кодируемые этим именем роли. Немаловажно, что шаман в таком обществе выступает единственным представителем причастности племени к вечному, к тому, что существует вне жизни отдельных индивидуумов — т. е. в конечном итоге, к богу или богам абстрактной, но вечной сущности, на которую не влияют рождения и смерти отдельных представителей клана.

Леви-Брюль приводит множество свидетельств особого положения имен, их вечности, преемственности в обществах лично-именной системы кодирования: «Первобытные люди рассматривают свои имена как нечто конкретное, реальное и часто священное. Коснуться чьего-либо имени — значит коснуться самого его или существа, которое носит это имя» [411]. Допустивший сбой или промах охотник проходит ритуал очищения-исправления, иногда весьма болезненный, возвращая вышедшее из формы тело в кондиционное состояние. Но если неосознанное или сознательное отклонение приводит к очевидному успеху, то происходит детальное повторение этого события с обязательным участием старцев. По всей видимости, при передаче имени новому носителю этот удачный ход уже будет присутствовать в самом имени как один из элементов посвящения, т. е. перейдет из «фенотипа» социума в «генотип» социального кодирования. Заметим, общение с богами возможно только через шамана [42, 79]. Данная область действия специфических, уже не понятных большинству ваших современников религиозных воззрений, характеризуется, в частности, существованием личного покровителя у каждого человека — своего тотемного животного и т. п. Это специфическое мифическое мышление и мировоззрение, которое удастся отдаленно понять лишь с помощью специальных исследований [41].

Оценим процент творческой составляющей в жизни такого племени. Если это племя состоит, скажем, из 100 человек, а творческую жизнь — выявление факта успешного решения задачи и необходимости его ритуального закрепления — ведет только шаман, которому одному разрешено общение с богами, то уровень творческой активности такого типа общества можно оценить примерно как 1/100 (не более 1%). Это вовсе не означает, что человек в то время был не способен к творчеству. Он просто был решительно к нему не готов. Ему «и в голову не приходило», что ему что-то новое может прийти в голову. А принять даже случайно придуманное новое за новое было для него почти невозможно. Даже в рамках следующего типа социального кодирования профессионально-именного - авторы действительно нового, для того чтобы оно было принято обществом, всячески старались показать, что то же самое говорили раньше Учителя, или старались вообще не указывать своего авторства. Такая практика — вовсе не характеристика восточной культуры. Это характеристика способа кодирования, долгое время, а во многом и сейчас, господствовавшего в восточной культуре.

Творчество, хотя оно и проявляется строго индивидуально, по сути, представляет собой явление чисто социальное. Творчество есть результат мышления, а мышление — это внутренняя, неосознаваемая речь, или, на языке физиологии, движение остановленное, заблокированное механизмом сознания и переведенное, перенаправленное внутрь, на уровень микромоторных реакций тела. Речь же возникла как инструмент управления поведением другого человека [ср. 18] на базе тормозной доминанты как альтернативы доминанты Ухтомского, вошедшей в противоречие с рефлексом имитативности у наших предков [66]. Таким образом, наличие «другого» (реального или воображаемого) — необходимый компонент мышления и творчества. При личностно-именном кодировании и сам человек, и этот «другой» оказываются как бы вынесены за пределы личности. Творчество осуществляется вне человека, на уровне племени, под руководством шамана. Время жизни этого типа социума, насколько известно, составляет около 400 тыс. лет [ср. 10].

Очевидны преимущества такого варианта социального кодирования перед кодированием генетическим: благодаря сокращению «срока жизни» индивида для общества — периода пребывания в носителях взрослого имени — возникает ускорение процессов трансформации (больше поколений в единицу времени). Однако основное преимущество проистекает из факта сохранения только положительных «мутаций» в тексте социокода — не оптимальные «мутации» просто не имеют шансов сохраниться. Тем не менее, емкость социального кодирования такого типа невелика: она ограничена конечным числом «взрослых» имен и однозначным соответствием индивида имени. Это ограничение ставится вместимостью памяти старцев, которая едва ли способна охватывать периоды большие, чем на нескольких поколениях в прошлое, и обеспечить организацию в единое целое хотя бы нескольких десятков тысяч индивидов.

Видимо, в силу этих причин, а также в связи с ростом населения<sup>1</sup> примерно 8—10 тыс. лет назад происходит смена типа мышления на современный, и формируется новая, *профессионально-именная система кодирования социальной информации*. Несомненно, обязательным элементом такого типа кодирования является институт семьи, который не был существенным для личностно-именного типа. Передача социальной информации ведется уже внутри семьи, значительно расширяя общую вместимость социокода. Другим необходимым условием формирования такого типа социального кодирования выступает появление в обществе множества индивидуумов с идентичной функцией и объединяемых по виду этой функции в некие социальные образования. Например, в Индии вскоре после цивилизации Хараппы установилось четыре основных варны: в первую входили священнослужители, во вторую — воины, а в третью — ремесленники и земледельцы, а в низшую — оставшаяся часть населения. Дальнейшая дифференциация и выделение множества новых каст потребовала немало времени, но шла и до сих пор идет довольно активно. Так, уже в XX в. появление автомобилей породило касту шоферов и, как в шутку заметил один из исследователей, не исключено, что дифференциация дойдет до разделения марок машин и появится каста водителей «фордов и каста водителей «БМВ».

В новой системе социального кодирования, согласно М. К. Петрову, имена сохраняют функцию различения и указания, но ее применение переносится на различение профессий, а не отдельных личностей. Они остаются вечными символами, но уже как символы-покровители профессий, и, в конечном счете, становятся именами богов-покровителей той или иной профессии. Впрочем, при ссылке на бога-покровителя нет, и не может быть описания метода построения корабля или возделывание земли, как при лично-именной системе. В данном случае эта информация передается только в рамках образования в семье или цехе, но сама ссылка все еще в значительной степени позволяет провести кодирование индивида (через механизм суггестии), передавал ему, в частности, соответствующую кастовую этику. Ведь привязанность религии к профессиональным системам приводит к ее «завязанности» на структуру самого государства — на «список профессий». Таким образом, сама мысль о единых для всех законах невозможна в такой системе отсчета, и почти всегда существуют разные законы и разные меры наказания и поощрения для представителей разных каст, для «чужих» и «своих». И если современный ученый вынужден говорить от имени вечной и неизменной природы, то новатору такого общества приходится апеллировать к речам вечного божества — покровителя своей профессии. Разница в том, что ученый должен постоянно понуждать природу к ответу на те или иные вопросы, а бог-покровитель говорит сам. Так, Афина научила людей обуздывать коней и запрягать быков, делать колесницы и строить корабли, даровала веретено и ткацкий станок. Именно поэтому Гесиод называет плотника «рабочим Афины», а себя — «рабочим Деметры», четко разграничивая сферы деятельности («Труды и дни», 430).

появлением этого типа социального кодирования происходит сложный и до сих пор не вполне изученный процесс смены типа мышления, перехода от пралогического к современному типу. Оценить средний уровень творческой составляющей в жизни общества здесь гораздо сложнее, ибо само общество становится значительно разнообразнее. Объем социально значимой информации, подлежащей хранению, проверке, пополнению и передаче, следующим поколениям, резко возрастает. Появляется письменность, литературное творчество, и хотя в традиции наиболее авторитетным остается первоисточник, автор новой трактовки прежней идеи уже заслуживает некоторого уважения. Очевидно, что помимо жреца, занявшего место шамана и принадлежащего к опреде-

<sup>1</sup> Напомним об ограничении имен в племени числом функций, необходимых для его жизнедеятельности

ленной касте, социальному слою, каждый член такого общества лишается своего личного покровителя, но получает некоторый Доступ к общению со Всевышним. Процент творческой активности населения ограничивается снизу количеством профессий, точнее их отдельных местных особенностей, и в рамках одной профессии отсутствует ограничение сверху. Но главное, любой человек начинает думать сам, индивидуально, отвечал за себя и свою семью, хотя он все еще остается в значительной степени под «властью» своей касты. Мы можем считать, что творческая активность этого общества в целом возрастает по сравнению с предыдущим типом в два-три раза и составляет от 1/50 до 1/30.

Наконец, около 2,5—3 тыс. лет назад начинает формироваться новая универсально-понятийная система кодирования социальной информации. Вопрос о причинах ее появления мы также оставим за рамками данного исследования; отметим только, что, по-видимому, это было связано с необходимостью совмещения различных профессий в островном мире Эллады. Распад профессионально-именной системы с неизбежностью вызвал изменения в духовных исканиях человека, что выразилось в расцвете как религиозных мистерий умирающих и воскресающих божеств, так и в широком спектре различных философских систем, в каждой из которых все ярче проявлялся универсально-понятийный характер и отсутствие различий для «своих» и «чужих».

Вместе с формированием новых типов социальных отношений, опирающихся на общечеловеческие ценности, возникает острая общественная потребность в поддерживающих эти ценности монотеистических религиях. В них каждому человеку не только дается право, но и вменяется в обязанность прямое общение с Богом, а вместе с тем и мера ответственности за свои поступки — разная в разных религиях, но всегда не нулевая. А значит, требуется новый уровень творческого отношения к решению задач. Творческий подъем, начавшийся в поздних языческих обществах и продолжавшийся в средние века — в период этой, казалось бы, культуры безмолвствующего большинства, — привел к невиданному развитию риторики, логики, философии, экспериментальной науки, заложил базу всего технического прогресса. Что и говорить о Возрождении и всех последующих периодах новой истории. Понятно, что средний уровень творческой активности в этот, еще более короткий, период заметно повышается и составляет около 1/20, причем оценочным критерием также может служить число служителей религии.

Универсально-понятийную систему кодирования социальной информации до сих пор нельзя считать окончательно сформировавшейся. Достаточно указать на ее тесное соседство во многих странах с элементами старой — профессионально-именной системы. Но потенциальный уровень творческой активности в этой новой системе заметно возрастает. Теперь творчество — это почетное право каждого гражданина, к которому стремится, о котором мечтает подавляющее большинство жителей, особенно среди городской молодежи — право, уверенно превращающееся в обязанность.

Конечно, не все в социальных процессах так линейно и однозначно, как описано выше. Новое рождается в старом задолго до того, как - то заметно состарится. Элементы разных систем проникают друг в друга, интерферируют, рождая необычные и интереснейшие явления. Ограничимся только одним примером. Принцип ахимсы (ненасилия), положенный в основу йоги как практической стороны санкхьи, был четко сформулирован в индийской философии, по крайней мере, на пять веков раньше, чем появились монотеистические религии в основном в Европе, первой вставшей на путь формирования условно-понятийной системы социального кодирования, — формально положившие этот принцип в основу своей этики. При этом в христианстве принцип непротивления злу насилием до сих пор остается непретворенным в жизнь, видимо в силу отсутствия понимания инструментального пути его реализации, хотя и не только по этой причине.

А теперь важный вывод из сказанного, имеющей самое прямое отношение к основной теме нашей книги. Следующим способом социального кодирования, обеспечивающим выход на новый уровень творчества, приближающийся к уровню творческого потенциала Вселенной, с большой вероятностью может стать возврат к личному Богу каждого человека. Вера в своего ангела-хранителя, вероятно, без закрепления уже этой связи в имени конкретного человека, означает формирование новой веры — веры в свой Путь, хотя ее название после закрепления в массах, конечно, может оказаться и другим. Я убежден, что мы находимся на стадии завершения монотеистического периода развития религии, о чем говорят очень многие факты, на стадии активного



возникновения новых религиозных культов, прежде всего языческого характера. И наиболее перспективной в этом плане является предлагаемая нами Религия Личного Пути.

## **О мире возникающем**

Теперь, рассмотрев историю становления человечества, вернемся к современности. Исследования западных экономистов [78] показывают, что в конце XIX в. главным критерием деловой активности были операции с сырьем. К 1940 г. положение изменилось, и главным показателем жизнеспособности экономики стали операции с энергией. Количество сырья на единицу продукции стало неуклонно сокращаться, примерно на 1% в год, а количество энергии — повышаться. После 1996—1997 гг. основным критерием успеха все больше становится информация (точнее, данные) и такой ее вид, как знания — коллективная умственная энергия. Успех сегодняшнего предприятия зависит, прежде всего, от того, насколько оно в состоянии использовать интеллектуальные ресурсы [ср. 15], интеллектуальный капитал: кадровый, организационный, потребительский. Медленно, но верно мир переходит от экономики массового производства к экономике индивидуального заказа. Мы еще только начинаем понимать, до какой степени информационная революция перестраивает организации и весь наш образ жизни.

Век индустрии кончился; наступил век информации. Информация приобретает доминирующую роль в цепочке формирования стоимости, а традиционный товар все в большей мере становится лишь «упаковкой» знаний. Передовые компании теперь покупают и продают, прежде всего, продукцию, аккумулирующую в себе информацию, передовые знания и даже не столько продукцию, сколько услуги, особенно услуги информационные. Начинается непримиримая война против материальных запасов, вечный бой за точность и новизну информации. Потоки информации отделяются от потоков товаров и услуг, а информация превращается в важнейшее «сырье», без которого современному производству уже не обойтись. Фирмы все больше начинают походить скорее на конференцию специалистов, чем на стройную пирамиду контроля за расходованием собственности корпорации. Высокий профессионализм исключает вмешательство бюрократии.

Становится все выгоднее вкладывать деньги в средства производства и распределения знаний, системы управления знаниями. Все меньше требуется неквалифицированной рабочей силы, а повышение квалификации превращается в естественный постоянный процесс. Разница между интеллектуальным и неинтеллектуальным трудом все больше стирается: обученные рабочие, действующие самостоятельно или в составе команды планируют, организуют и выполняют многие этапы своей работы. Меняется сам характер менеджмента, направленного теперь на активизацию и максимальное использование интеллектуального, творческого потенциала работников. Специалисты, оставаясь «яркими индивидуалистами», становятся членами творческих коллективов и перестают работать в какой-то конкретной фирме, занимаясь разработкой отдельных проектов, создавая в их рамках новые знания и обеспечивая тем самым свой профессиональный рост. Люди обретают свободу для достижения своих целей, перестают быть «наемниками», «винтиками». Для эффективной творческой работы они должны быть свободны и чувствовать свою причастность к происходящему. В противном случае они легко перебираются в «другую, более крупную песочницу». Все возрастающая динамичность мира, в котором человек живет, заставляет его не просто стать специалистом, а быть специалистом вечно переучивающимся, постоянно осваивающим и создающим нечто новое. Таким образом, процесс творчества становится естественной формой, нормой существования человека будущего, способом его согласования себя с миром, причем не просто с обществом, в котором он живет, но по большому счету и с Вселенной, постоянно творящей новое.

Принято считать, что в мире бизнеса, законы которого теперь часто переносят на мир человеческих отношений вообще, есть только два пути: путь экспансии, развития путем изменения среды и ВО, рекламы, современных методов продаж, суггестии, напора, активности; и путь смерти, падения, когда среда изменяет, разрушает пассивные предприятия, неактивных людей. Я убежден, что на самом деле есть и третий, срединный путь — путь согласования со средой, ненасилия, обеспечивающий мир и покой в доме. Правда, этот путь пока не для всех, а лишь для талантливых личностей и творческих коллективов. Но именно реально начавшийся переход общества к культуре информации, творчества, именно объективно возрастающая потребность в повсеместном введении в жизнь принципа ненасилия как единственной реальной силы, способной спасти от кри-

зиса наших внуков, дают надежду, что тропа избранных скоро станет путем многих, а затем и дорогой большинства. Важно лишь не путать путь творческого ненасилия и пассивность, ибо это вещи взаимоисключающие.

Общество потребления, какую бы философию оно ни исповедовало, как бы ни стремилось формировать нового человека именно через потребление [11], не сможет остановить стремительного, все сокрушающего роста информационной культуры. Важнейшие информационные ресурсы не контролируются бухгалтерией или же контролируются с очень большим трудом. Знания обладают странными, с точки зрения материалиста, свойствами. Их очень легко копировать, размножать и очень трудно локализовать. В отличие от денег и материальных ценностей, они не исчезают при передаче, ведь они нематериальны и связаны между собой в некую глобальную иерархическую систему. Их стало крайне выгодно накапливать, но еще выгоднее тратить. Если знаний мало, то их обычно тайно копят, допуская к ним лишь отдельных избранных. Для этого знания и себя вместе с ними порой даже окружают завесой тайны, неким магическим ореолом. Вспомните любую религию или современные профессиональные объединения: бухгалтеров, юристов, медиков, учителей и компьютерные отделы корпораций.

Но человечество медленно начинает осознавать, что главная функция, главное действие человека на Земле — отдавать. Такой подход приобретает все большую актуальность для современной индустрии знаний. Очевидно, что информация стремительно становится одним из самых скоропортящихся продуктов. Стоит положить ее даже в холодильник, и нет никакой гарантии, что спустя полчаса там не останется ничего, кроме никому не нужного листка бумаги (кассеты, дискеты). И если у тебя появилась свежая информация, то самое разумное — как можно быстрее отдать ее другому, ведь от этого ее не станет меньше, наоборот, вполне возможно, прибудет. Именно отдавая информацию, мы увеличиваем ее ценность. Недаром мудрые женщины тратят столько времени на обмен сплетнями о том, что для них важно и интересно.

Однако есть и трудно распространяемые вещи, гарантированные от «несанкционированного доступа». Мы в принципе не можем отдать все, что имеем. Очень трудно передавать неосознаваемые знания [61], ведь известно, что люди знают больше, чем думают или, по крайней мере, могут рассказать другим. Идет постоянный процесс: возникновение подспудного знания — его выявление (формализация) — придание ему соответствующей формы (упаковка) — его хранение и использование, снова приводящее к возникновению подспудного знания, да и с осознаваемыми знаниями все не так просто. Ведь, скажем, информация, возникшая в рамках некоторого ритуала, неявно несет в себе черты этого ритуала и без него в значительной степени теряет свою ценность. Существует большая разница между высказываниями «Вот как можно это сделать» или даже «Вот как это было сделано» и «Вот как мы у себя это делаем». Все истинные know how, всегда связаны, прежде всего, с ритуалами, которые невозможно или, по крайней мере, очень трудно передать, не изменив сущность того, кому они передаются.

Любые границы и барьеры, как ни странно, не пропускают информацию внутрь, хотя не слишком мешают ей просачиваться наружу. Здесь сказывается эффект находящегося под давлением переполненного сосуда, который невозможно закрыть плотно, ибо сидящие в нем люди не смогут дышать. Просто мы все еще относимся к информации как к вещи, не способны отойти от традиционной культуры собственности, не готовы к переходу в XXI в. век информации. Ведь по-настоящему важны не сами сиюминутные сведения, а способность получать нужную информацию в нужный момент. И «на коне» оказывается не тот, кто скрыл что-то уникальное от других, да так с ним и остался, а тот, кто идет впереди этого процесса, максимально раскрывал его другим и получал тем самым возможность оставаться первым.

Итак, мир изменился, и с недавних пор мы живем фактически уже совсем в другом мире, не таком, каким он был еще в середине XX в., хотя подавляющее большинство из нас пока не осознало этого — нам мешает сделать это наше тело. Завершение неизбежных изменений сдерживает только одно — наши традиционные ритуалы насилия, вошедшая в плоть и кровь много тысяч лет назад привычка решать проблемы не творчески, путем насилия над внешними обстоятельствами, окружающей средой, другими людьми. Наше тело не изменилось, оно до сих пор остается таким же, каким было 1, 2, 3... 7 тыс. лет назад. Именно рассогласование между стремительно меняющимся миром и остающимся прежним телом, между новой душой мира и ее старым носителем на

самом деле и порождает тот кризис, о котором мы говорили выше. Для того чтобы разрешить этот кризис, надо менять тело. Время пришло. Пора.

## **О свободе и независимости**

У тебя, мой читатель, может возникнуть странное ощущение — чувство потери цели; впечатление, что я веду тебя окольными тропами с самую чащу, из которой уже не будет исхода. Но поверь мне, это вовсе не так. Я веду тебя столбовой дорогой. Просто и осветительные столбы, и маленькие километровые столбики еще не очень четко различимы в тумане привычного. Тем интереснее должен быть путь, тем больше вероятность попасть в страну несбывшегося, Любого автора, стоит ему только начать писать, после нескольких страниц выбора тональности повествования, начинает вести логика материала. И ему уже никуда от нее не деться, он просто не может больше идти другим путем. Ему остается лишь периодически объяснять читателю его положение на карте местности и извиняться за свое бессилие что-либо изменить. Объясняю: излагая все написанное выше, я просто хотел сначала дать тебе возможность осмотреться, поглядеть на все с высоты птичьего полета, и только затем спуститься вместе с тобой на землю и пойти выбранной дорогой к намеченной цели. Собственно мы к этой цели уже пришли. В приложении к каждому из нас она называется давно знакомым всем нам сладким и призывным словом «свобода». Хотя кое-что придется уточнить.

Вернемся к сделанному выше наблюдению: покушение на свое свободное время человек обычно принимает легко в отличие от покушений на свои планы, в выполнение которых он втянут своим поведением, обязанностями, ритуалами, от которых он зависит. И если цели, задаваемые ВО, являются 'неотъемлемым элементом человека, его четвертой составляющей, если каждый из нас, как открытая система, не может существовать без ВО, и мы являемся прежде всего подсистемой ВО, то мы и не можем делать «все, что угодно» а ведь именно так обычно понимается пресловутая свобода. Вот и выходит, что нельзя быть свободным вообще — как не существует действия вообще, энергии вообще, вне тех условий, конкретных взаимодействующих объектов, в рамках которых допустимо говорить о действии, энергии, информации и свободе. Свободным можно быть только «для чего-то» конкретного: для того предложения, которое вам сделали; для того человека, с которым вы хотите увидеться, ставя это конкретное желание выше всех остальных. Строго говоря, мы всегда делаем только то, что хотим, с учетом иерархии наших потребностей. Вам предложили пойти в кино, и у вас нашлось свободное время. Вам позвонил старый друг, и вы, все бросив, освободили для него вечер и проговорили за полночь, а рано утром пошли на работу, как бы вам ни хотелось спать, ибо желание избежать нагоняя от начальства, остаться порядочным и иметь стабильный заработок оказалось сильнее. И, наоборот, вы не можете быть свободны от тех ВО, в которых вы существуете. «От чего-то» можно быть только независимым. Мы всегда делаем только то, что хотим. Но хотим мы всегда только то, что определено ВО.

Мы можем утверждать, что *свобода* — это скорее субъективное ощущение «возможности человека активно действовать в соответствии со своими намерениями, желаниями и интересами, в ходе которой он добивается поставленных перед собой целей» [89], чем сама возможность в чистом виде. От себя добавим: целей, которые, как ему кажется, он сам перед собой поставил. Ведь цель, для достижения которой нам нужна свобода, не появляется ниоткуда. Именно не случайность возникновения наших целей и стирает грань между свободой и необходимостью. Только спокойное осознание своих, заданных обстоятельствами целей, выступающее базовым условием веры в свой Путь, может обеспечить человеку подлинную свободу — свободу «для», которая невозможна без ненасилия. Ибо, только давая свободу другим, ты можешь стать свободным сам; только перестав охранять своего узника, ты развязываешь себе руки и ноги для дальних путешествий — к своей цели, к своему и общему для всех Будущему.

Поэтому мы и утверждаем, что свобода для нас — это лишь ощущение возможности выбора, связанное с нашим неполным знанием окружающих обстоятельств, ограничивающих этот выбор настолько, что он практически сводится на нет. Точнее, у нас нет выбора задач, хотя есть разная возможность их осознания. И только от нас зависит качество их решения, необходимого нашим надсистемам. Мир много сложнее любых наших представлений о нем, включая представления о своей цели, и можно, конечно, заняться поиском путей его понимания — стать мистиком. Но можно ведь и просто жить в согласии с той реальностью, которая нас окружает. Именно в этом и со-

стоит свобода. другой свободы не бывает. Все иное — обман, манипулирование нашим сознанием, совершаемое кем-то с целью получения личной выгоды, причем вполне материальной. Подобно тому, как наша нервная система оказывает общетормозное действие на наши мышцы, а наша психика выполняет общетормозную функцию по отношению к нашей нервной системе, точно так же и внешняя среда, ВО нашего рождения и существования, оказываются общетормозным фактором по отношению к нашей психике, а значит, и нашему, кажущемуся свободным, поведению. И так же как наша психика при необходимости снимает расслабление с отдельных мышц, давая им возможность напрячься, обеспечивая целесообразное поведение, так же как мы сами разрешаем нашей психике видеть те образы, испытывать те эмоции, которые мы, пусть подсознательно, считаем правильными, так же и обстоятельства нашей жизни управляют нами, разрешая лишь то, что они «считают» для себя необходимым, лишь то, что они готовы принять, и оказывая на нас тормозное действие во всех остальных случаях.

Из их железной хватки есть только два выхода: либо стоять на месте, занимаясь самосовершенствованием; либо рано или поздно начать свободно двигаться к людям, двигаться в предлагаемом ВО направлении — к своей реальной, хотя и расположенной в Будущем цели, заданной этими обстоятельствами и необходимой им. Нам суждено ступать по дороге, которая открыта только для нас, и только от нас зависит, как далеко нам удастся уйти, насколько творчески мы сможем решить встречающиеся задачи. Сама цель задана всем ходом развития ВО, не задано только время ее достижения. Мир закономерен и все в нем неслучайно. Конечно, отсюда никак не вытекает наша способность предусмотреть все неприятности, которые могут произойти в будущем, зато вытекает, что все происходящее с нами есть источник развития. Ведь только тогда, когда что-то произошло, мы можем увидеть неожиданные ресурсы и новые горизонты своего пути к цели.

С этой точки зрения несчастий не существует. Есть лишь задачи: сложные, до которых мы, по мнению нашего Пути, доросли; и мелкие, которые по сути уже перестали быть задачами, превратившись в ритуалы, исполняемые большинством из нас. И не важно, кто виноват. Всегда важно только одно: что делать? Чем взрослее человек, как по количеству прожитых лет, так и в моральном плане, — тем лучше он понимает, что любая ошибка, неприятность, болезнь, — это подарок судьбы, толчок к развитию, необходимому нам для достижения своей цели.

## **О цели как организующем начале**

С подобной трактовкой свободы многие могут не согласиться. Не все готовы шагнуть в мир ответственности и свободы творчества. Многим удобнее, проще быть «под прикрытием», идти по чужой указке к чуждым целям, жить фактически чужой жизнью, И в этом нет ничего плохого. Это просто период развития, из которого нет необходимости вырываться силой, рискуя оказаться в пустоте неопределенности. Осознание своей цели приходит медленно, постепенно и всегда в процессе выполнения своих обязанностей перед другими людьми, в рамках установленных ритуалов. Платой за то, что вас используют, является постепенный рост вашей свободы — понимание смысла и цели своей жизни, — если, конечно, это не превращает вас в жертву. Все мы приходим в мир, чтобы использовать Других и подчиняться другим, чтобы отдавать и, тем самым, становиться свободными для создания Будущего.

Все происходящие в мире перемены, о которых мы писали выше, показывая для убедительности их истоки и ход процесса, должны изменить со временем и наш язык. Ведь мир, в котором мы живем, — это отражение языка, па котором мы думаем, и, наоборот, наш язык есть средство отражения нашего мира. И кому-то надо начинать говорить не только новое, но и многое из старого и хорошо известного другими словами, чтобы принципы нового мира дошли до людей, изменили их тела и стали силой, пре- образующей мир. Я подозреваю, что в ближайшее время нас ожидает смена типа мышления, аналогичная переходу от мышления мифического к современному логическому, и что новым способом мышления будет мышление функциональное. Иными словами, мы должны подняться в своей духовности до осознания души этого мира — его действий.

Давайте проведем несколько простых опытов. Попробуйте, например, заменить в своей речи или в речи любого другого человека все слова «должен», «обязан», «могу» и т. п. на слово «хочу», причем неважно, используются они с частицей «не» или без нее. Замените всего одно слово. 14 вы удивитесь, насколько прозрачными, насколько понятными станут вам поступки других людей и

собственные мотивы поведения. Такова сила слова. Я называю такую замену «первой (внешней) стандартной подстановкой» по аналогии со стандартными постановками в математике, позволяющими «ваять» любой интеграл. А нужна она для того, чтобы от понимания изложенной выше общей идеи, что все и всегда делают только то, что они хотят, перейти к её практическому использованию. Последующие наблюдения докажут любознательным и то, что люди всегда добиваются того, чего действительно сильно хотят, ибо, как правило, их желания не случайны, они заданы ВО, нашим общим будущим.

Но вот пойти дальше и сделать «вторую (внутреннюю) стандартную подстановку» может уже далеко не каждый. Ведь для этого надо начать думать функционально, а общество еще не перешло к данному типу мышления. Большинству будет нелегко после первой подстановки задать себе вопросы: «*Каким образом я хочу этого добиться?*», «*Соответствует ли моя цель выбранным средствам?*», «*Удовлетворяет ли она критериям достоинства?*». Еще труднее ответить на вопрос «*Зачем?*», ибо для этого придется вскрыть свою (или чужую) глубинную суть, стать предельно честным с собой, вывести в сознание все то, что наша психика скрывает в области негативного выбора. А это сопряжено с риском разочарования своей жизнью, своими истинными целями и средствами их достижения. На это готов не каждый. Так ли чиста была ваша жизнь, так ли много добра вы в ней сделали?

Есть и более сложные вопросы. Например, вопрос «*Что это значит?*», помогающий лучше понять ответы на вопрос «*Зачем?*». Ответ на него может дать многое. Например, вы едва ли сможете ответить себе на вопрос «*Зачем?*» относительно обиды. Но если вы ответите на вопрос «*Что это значит?*» и поймете, что обида есть специфическая реакция организма на обманутое ожидание, то все ваши обиды легко пройдут. Они перестанут портить жизнь вам и вашим близким, как только вы научитесь ни от кого ничего не ждать и поймете, что в этой жизни полностью положиться можно только на самого себя. Или вопрос мести, которому посвящены чуть ли все современные киноискусство и литература. Тот же вопрос «*Что это значит?*» мгновенно выведет вас на понимание: месть есть борьба за прошлое, пустая трата сил и времени, никак не приближающая вас к цели. Даже маленькие дети после такого ответа легко понимают, что желание дать сдачи — это признак слабости, потери управления собой и ситуацией. Но все эти детали внутреннего диалога слишком сложны для непосредственного восприятия. Мы еще вернемся к ним позже.

Подведем итоги этой главы. Для начала напомним читателю, что ваша цель формируется в надсистеме, ВО, во времени, на уровне нашей памяти, и закрепляется затем в теле — нашем рабочем органе, с помощью которого ВО решают свои задачи. Но не надо судорожно придумывать себе цель, метаться в ее поисках. Это приходит со временем само, причем без четкого осознания цели, а просто как понимание, что она есть, как ощущение наличия Пути, несущего тебя на руках. Цель есть результат некоторого Действия, точнее, лишь модель такого результата. А поскольку результат всегда расположен за временными пределами самого Действия, он не может быть понят, четко сформулирован в рамках этого Действия, в пределах жизни. Его можно только предощущать, ведь карта не есть территория. В процессе самого действия мы сосредотачиваемся на этом процессе. Это называется непривязанностью — одной из корневых идей йоги, хотя говорить о ней мы будем современным языком и несколько позже.

По мере движения к цели, по мере ее опознавания, наше тело, мы сами постепенно меняемся, превращаемся из людей Ритуала (людей прошлого) в людей Цели (людей будущего), живущих ради этого будущего, ради расположенных в нем Достойных целей, всегда помня об этом будущем. Эта цель постепенно меняет нас, организует нас по-другому, переориентирует во времени. Конечно, «человек прошлого - человек будущего» это всего лишь удобная линейная шкала, подобно шкале «экстраверт — интроверт» или «депрессивно - маниакальное состояние - шизоидность». Такая шкала ни в коей мере не делит людей на плохих и хороших, ведь она никак не указывает и не может указать, с чьей точки зрения и в какое время производится оценка. Безусловно, невозможно не только найти человека, в полной мере являющегося Человеком Цели, как невозможно найти и полного экстраверта, но трудно даже однозначно определить место каждого человека на этой шкале, ибо оно нестабильно. Скорее следует говорить о некоторой зоне шкалы, характеризующей данную личность на данном этапе ее развития, большую часть ее проявлений. Однако такая шкала очень удобна, ибо позволяет по ряду простых формальных признаков с достаточно

большой Долей вероятности предсказать, чего можно ожидать от человека и в какой степени на него можно положиться.

Именно появление, точнее, осознание человеком наличия Цели и Пути постепенно меняет его. Он становится чем-то похож на мудрого путешественника во времени, порой удивленно оглядывающего мир, в который попал, на человека Будущего, присланного к нам специально за тем, чтобы это светлое будущее состоялось. Он уже понимает, что без его непосредственного участия по взаимному согласованию, стыковке обстоятельств нашей жизни не будет ни того далекого прекрасного, из которого он прибыл, ни его самого. Поэтому именно человек Будущего нам особенно интересен. Ведь люди, живущие ради Будущего своего общества, далеко не всегда четко осознаваемого, воспринимаемого скорее как общее направление движения, постепенно меняют сознание своих ближних, а значит, и мир, в котором они все вместе живут. У этих «новых людей» (по Н. Г. Чернышевскому), независимо от того, где и когда они живут, очень много общего. Задача настоящего труда — выявить и ясно показать это общее, наметить путь к его формированию у тех, кто считает себя достойным этой непростой, но благородной миссии — менять мир вокруг себя, делая его лучше. Более того, мы постараемся показать это если не вполне научными, то, по крайней мере, вполне логичными методами.

Желая убедиться, что таких людей пока немного, любой из вас Может поставить простой опыт. Зайдите в любую пирожковую или пышечную, возьмите себе стаканчик кофе с молоком и 2—3 пирожка или 5—6 пышек. Неторопливо ешьте, наблюдая за другими посетителями. Кто из них, попив и поев, прежде чем встать из-за стола, отодвинет от себя грязную тарелку и кружку? Зачем? Чтобы освободить место для другого посетителя, который захочет сесть на то же место. Чтобы этому другому, и без того обремененному взятым съестным, стоящему у столика с сумками и пакетами, было удобнее поставить свою еду на свободное место. Кто из посетителей, все время помня о будущем и предвидя хотя бы незначительный дискомфорт человека, идущего следом, почти наверняка ему незнакомого, рефлекторно постарался облегчить ему жизнь? Уверю вас — немногие. И столь же немногие задвинут за собой стул, чтобы другим было удобнее проходить мимо столов. Это, конечно, пустяки. Но именно в пустяках часто проявляется глубинная суть явления. И дело здесь не в плохом воспитании, а в отсутствии навыка того самого преодоления, привычки задумываться, в том числе и о других людях, пусть даже незнакомых. Но только на этой базе возможно развитие навыка ненасилия — нашего постоянно действующего интеллекта.

Теперь, когда идея ясна, попробуйте определить, какую зону на введенной нами шкале занимают ваши друзья, и вы снова обнаружите ту самую волшебную силу слова, о которой мы говорили. А ведь все, что мы сделали, создали новый термин, метафору, но как она помогает понимать людей! Люди Ритуала заняты преимущественно собой, сиюминутной текущей задачей, в крайнем случае, коротким эмоциональным порывом. длительная сильная страсть не для них; и думать о будущем, даже ближайшем, им слишком сложно. Это не по карману их ЭП. Думать вообще сложно. Ведь для этого надо контролировать свое поведение. Именно их слабость часто оказывается разрушительной. Желая добиться какого-то результата, они превращают действие в рывок, порыв, суету, а в рамках ограниченного этим рынком времени невозможна полноценная работа ума. Такой порыв убивает будущее. Только подлинная, растянутая во времени сила, внешне спокойная страсть, так напоминающая саму жизнь, длящееся столько, сколько нужно, уверенное в себе действие может создавать будущее мира. Все в мире не случайно, а для проявления закономерностей нужно время. Или, наоборот, время — это форма проявления закономерностей.

Среди психологов очень популярен такой простой тест, призванный продемонстрировать неразрывную связь тела и духа, мысли и действия. Ведь все мы, даже психологи, давно забыли, что мы думаем телом, что эту связь нелепо ставить под сомнение и кому-то доказывать. Людям предлагается встать ровно, закрыть глаза, расслабиться. Затем всех просят представить себе, как, скажем, их правая рука поднимается вверх или все тело наклоняется вперед. И вот — о чудо — через некоторое время рука в самом деле начинает подниматься вверх, или тело наклоняется вниз. И всех это удивляет. Меня тоже — только не то, что удивляет всех. С точки зрения йога все происходящее — верх распушенности. Кто, в конце концов, «в доме хозяин» — вы в теле или тело в вас? Как можно позволять телу выполнять хотя бы какие-то действия, неподвластные вашему контролю? Или вы велите телу поднять руку и оно должно тут же безропотно выполнить указание. Или вы не велите ему этого делать — и оно послушно должно этого не делать. Что бы вы, — а если говорить строго, ваше тело, — не представляли себе, какие бы образы не строили.

*Наша ближайшая задача — сформировать стойкий навык контроля над собой, своим телом и своим духом. При этом необходимо вработать в тело принцип ненасилия, сделать его своим знанием, умением и навыком — своей второй, вернее, даже первой и основной сущностью, — стать в этом смысле другим существом. Причем сделать это нужно без насилия над собой, идя дорогой радости, постепенно превращаясь в человека Цели, человека Будущего, увеличивая тем самым количество «новых людей». Ведь это единственный путь к спасению. О том, как это сделать — следующая часть книги. Но прежде чем перейти к ней, попробуем понять, как же работает наше тело, как мы устроены, на что может опираться тот инструмент, с помощью которого мы будем решать эти задачи.*

## Глава 4. Физиология йоги

*Все, что неожиданно изменяет нашу жизнь, — не случайность, оно в нас самих и ждет лишь повода для выражения действием.*

*А. С. Грин*

Итак, что в нашем теле мы могли бы использовать для решения первой поставленной задачи повышения нашего ЭП (через очистку тела изнутри) и постепенного превращения его в прекрасно отлаженный инструмент творчества, так необходимого для практической реализации навыка ненасилия? Рассмотрим наше тело теперь уже более пристально и более структурно, буквально по частям.

### **О позвоночнике как управляющем центре**

Однажды знаменитый мастер кэмпо Миямото Мусаси странствовал по дорогам Центральной Японии. Завидев в отдалении фигуру самурая среднего роста и крепкого сложения, он по осанке сразу определил крупного мастера бу-дзюцу. Подойдя ближе и оценив «духовную наполненность» (кокую) неизвестного самурая, Мусаси решил про себя, что это не кто иной, как знаменитый мастер меча Ягю дзюбей — глава прославленной школы Ягю синка-гэ-рю. Путники поравнялись и молча разошлись, обменявшись взглядами. Пройдя еще несколько шагов, оба одновременно оглянулись, и неизвестный спросил: «Простите, уважаемый, не вы ли будете Миямото Мусаси?» — «еда, — отвечал Мусаси, — а вы, конечно, Ягю дзюбэй?» [23. С. 222].

Осанка, форма спины имеют самое прямое отношение к нашему здоровью, хотя умение понимать и видеть это приходит далеко не сразу. Ноги считают, что пока у человека позвоночник прямой, он здоров, а пока позвоночник гибкий, он молод. Конечно, прямизну здесь нужно понимать условно. Когда человек стоит, два свойственных его телу естественных прогиба, компенсирующих вертикальную нагрузку, неизбежно сохраняются. Важно, чтобы не было сутулости, или избыточного лордоза (прогиба вперед) — в поясничном отделе, а также изгибов в боковых направлениях, скрученности. Крайне важна гибкость, подвижность всего позвоночного столба, способность расслабить и выпрямить его весь.

Создатель теории невризма В. М. Бехтерев научно обосновал, что залог нашего здоровья — нормальная работа нервной системы, ведь она управляет всей нашей деятельностью, а любая сложная система не может существовать без хорошего органа управления: «рыба всегда гниет столowy». Нервная система — это то, на что, можно сказать, «надето» наше тело, его основан суть. При этом тело обеспечивает согласованную работу этой системы и информирует ее о внешних воздействиях и внутренних изменениях, а нервная система, в свою очередь, обеспечивает согласованную работу тела.

Что же нужно, чтобы позвоночник, а значит, и вся вегетативная нервная система, работал хорошо? Посмотрим на его устройство. Позвоночник состоит из 32—34 позвонков (точнее, у взрослого человека их всего 24, плюс крестец и копчик), которые с одной стороны распираются расположенными между ними межпозвоночными дисками, а с другой — стягиваются прикрепленными к ним связками. Такая миллионами лет отработанная конструкция оказывается устойчивой только благодаря нарастанным на нее и скрепляющим ее мышцам, — в основном, многочисленным глубоким мышцам спины, держащим форму позвоночника и компенсирующим, гасящим, берущим на себя все его нагрузки. Любая хозяйка, вспомнив отварную куриную шейку, легко поймет, на-

сколько совершенна конструкция этой системы и какое значение играют в ней многочисленные мелкие мышцы. По современным представлениям массажистов, мануальных терапевтов и других врачей [см., напр. 25], диски способны держать огромную нагрузку, не выходя из строя. И большинство случаев смещения, выскакивания, вылетания позвонков, в том числе и весьма болезненные остеохондрозы, объясняются не столько болезнями позвоночника как такового. Все они почти исключительно связаны со спазмами держащих позвоночник мышц, нетренированных или уставших, не выдерживающих резких и сильных нагрузок, особенно боковых наклонов с поворотом:

Заметим, кстати, что некоторый избыточный вес, связанный с наличием хорошо тренированного мышечного корсета, просто необходим для нормальной работы позвоночника, а значит, и всех внутренних органов. Ибо он ставит мышцы в более выгодные условия, и излишнее усердие в устранении якобы излишнего веса может принести только вред, как, впрочем, и упорное наращивание мышечной массы. Ведь большая, гипертрофированная, мышца, например мышца культуриста, накачанная в клубе бодибилдинга, фитнес-центре и растущая тупо, как мозоль, предназначена в основном для защиты от больших нагрузок. При этом она теряет эластичность и выносливость, в ней уменьшается нервная проводимость — вспомните ярких поклонников бега на дальние дистанции с прекрасно развитыми, тренированными мышцами сердца, получивших инфаркт (омертвление) этих мышц, точнее их части прямо на трассе.

Немалое значение для нашего здоровья имеет и подвижность Нервной системы, ее темпоритм, скорость реакции, т. е. скорость прогнозирования предстоящей нагрузки и подготовки к ней [86]. И, конечно, ни в коем случае нельзя забывать о роли наследственных факторов, ибо многие проблемы позвоночника — это проблемы наследственные, которые далеко не всегда легко решаются даже с помощью йоги. да их и далеко не всегда надо решать:

позвоночник в данном случае можно оставить в покое, но удерживающие его мышцы — ни в коем случае нельзя, Итак, хотите быть здоровыми — поддерживайте в форме свои мышцы, прежде всего мышцы спины, возвращайтесь к «подвижности детей, к подвижности, если хотите, обезьян; ничего в этом зазорного нет, только Польза» [26]. А я добавил бы: и к подвижности йогов!

## **О мышцах и их значении**

Итак, все дело в мышцах. Опишем процесс возникновения проблем в них в самом общем виде [32]. По современным представлениям об организации движения вообще (и позвоночника в частности) основным двигательным, организующим это движение элементом является рефлекс, точнее — двигательный, или динамический, стереотип. Он напрямую связан с состоянием всего организма, биохимией, психическими проявлениями и личностной организацией, иными словами — с функциональными проявлениями организма на всех уровнях, характером его многочисленных взаимодействий со средой, с ВО, о роли которых мы сказали уже немало. Любое наше переживание по многоуровневым рефлекторным цепям немедленно отражается во всех других проявлениях нашей жизнедеятельности. И наоборот, любые патологические изменения в мышце отражаются на зональном и организменном уровне. Конкретно, в мышце все обычно начинается с так называемого локального мышечного гипертонуса (ЛМГ) или болезненного мышечного уплотнения (БМУ), начальная стадия которого вызвана остаточным напряжением мышцы.

Любая мышца состоит из двух типов волокон — так называемых белых и красных. Их соотношение в конкретной мышце определяется ее назначением, степенью ее тренированности, наследственными данными и др. Каждый из этих видов мышечных волокон ориентирован на разные фазы выделения энергии. Белые (силовые) мышцы используют анаэробную стадию, в которой энергия вырабатывается быстро, хотя и в небольших количествах, без кислорода. При этом аденизинтрифосфат (АТФ) — наш основной источник энергии на клеточном уровне, необходимый для мышечного сокращения, образуется из глюкозы.

Глюкоза же — основной источник энергии для тела, получается, в свою очередь, из гликогена (животного крахмала), всегда в достатке имеющегося в этих мышцах. для мышечных волокон, обеспечивающих в основном ритмическую работу красных, не связанных с большими нагрузками и рассчитанных на большую выносливость, основной является аэробная стадия выработки энергии, при которой АТФ образуется непосредственно в клетках, точнее, в энергетических станциях клеток — митохондриях (цикл Кребса). Именно красные мышцы поддерживают в мускулатуре



постоянный сократительный процесс, обеспечивая тонус мышц — их постоянную готовность к быстрому сокращению.

Пусковым моментом ЛМГ является статическая (изометрическая) работа минимальной интенсивности в течение длительного времени, в результате чего может произойти пространственная перегруппировка Сократительного субстрата мышцы. Такая перегруппировка может быть обусловлена и рефлекторным напряжением мышцы при хронической патологии внутреннего органа, длительным воздействием на кожу холода, при дефектном моторном стереотипе, поражении позвоночника и пр. При длительной статической работе минимальной интенсивности происходит пространственная деформация работающей мышцы. Наиболее сильная часть мышцы (ее «брюшко») растягивает наименее тонкую и слабую (края мышцы). А поскольку при продолжительной работе, даже минимальной по интенсивности, резервные восстановительные возможности мышцы постепенно иссякают, остаточное напряжение — пространственная деформация части мышцы В ее слабой части — сохраняется.

Поток сигналов из мускулатуры к спинному мозгу организован несколькими каналами. В мышцах различают собственные проприорецепторы нервно-мышечные веретена. Они соединены параллельно основной мышце. При удлинении мышцы они возбуждаются, а при ее укорочении активация рецептора снимается. Отношения центра и периферии (в нашем случае моторного аппарата, мышцы) организованы по типу функциональных систем (П. К. Анохин). Суть такой организации заключается в том, что командный пункт — центр (в частности, спинной МОЗГ) - непрерывно получает информацию о выполнении задания. В этом центре с помощью афферентных систем строится модель будущего движения со всеми его временными и пространственными параметрами. Именно рассогласование между этой моделью и поступающими данными о ее реализации на входе и является условием для активации функциональной системы.

Получив сигнал о чрезмерном (ненужном) растяжении тонкой части мышцы, функциональная система отрабатывает его, дополнительно напрягая мышцу и создавая таким образом порочный круг длительного напряжения в ней. Перефразируя Т. Ханна [93], можно сказать, что нервная система как бы забывает об этой мышце (вычеркивает ее из списка живых), и это приводит к образованию «сенсорно -моторной амнезии», для снятия которой нужно окружить «больную» своим вниманием (почувствовать ее, прислушаться к ней) и работой (многократно повторяющимися легкими движениями для крайних участков мышцы). Йоги также рекомендуют выполнять большинство упражнений на фоне общего расслабления. для болезненных участков (ВМУ) полезно использовать постизометрическую релаксацию (ПИР) или такие упражнения йоги, которые напоминают ПИР по своей форме. В идеале надо научиться управлять любой своей мышцей независимо от любой другой, владеть собой. Это и есть путь йоги, ее начальных ступеней. Реальная картина, конечно, много сложнее описанной здесь. Желаящие могут обратиться к специальной литературе и изучить все досконально.

Следует иметь в виду, что функциональная система не является постоянной структурой. Она может формироваться для достижения небольшой цели в малые интервалы времени и для решения задач долгосрочного, стратегического назначения, к примеру, творческих, образовательных и др. Естественно, в этом последнем контексте моторика, работа мышц, является малой частью системы, но при этом, пожалуй, самой важной (о мышлении как остановленном движении мы говорили уже неоднократно).

Итак, основную часть мышечных болей связывают сейчас прежде всего с ЛМГ (и формированием ВМУ). Если же длительно сжатой оказывается глубокая мышца спины, определяющая положение позвоночника, то сформированный при этом двигательный стереотип в лучшем случае может привести к длительному нарушению работы организма — его заболеванию. А в худшем (впрочем, трудно сказать, что хуже) к пережигу корешков спинного мозга и так называемому тяжелому функциональному блоку, при котором организм рефлекторно напрягает большую группу мышц, выключая больной позвоночно-двигательный сегмент (ПДС) из эксплуатации, совершенно справедливо полагая, что пока можно ограничиться и здоровой частью позвоночника.

Самое трудное в лечении хронических заболеваний — именно изменение двигательного (динамического) стереотипа. наших двигательных привычек, нашего стиля, нашей личности.

## О мышцах и их работе

Поговорим более подробно о характере работы нашего мышечного аппарата. Для начала посмотрим немного пристальнее, что при работе мышцы происходит с энергией, которая является мерой взаимодействия [12] — в данном случае химического и электрического — в мышце. Начнем с постановки задачи, исходя из условий, сформулированных еще А. А. Микулиным в книге «Активное долголетие» [54]. Мне импонирует его инженерный подход к этому вопросу. Итак, известно следующее:

- 1) при совершении работы мышца устает;
- 2) она еще больше и быстрее устает при удержании статической нагрузки;
- 3) из работающей и неработающей мышцы выделяется тепло;
- 4) при постепенном сокращении мышцы происходит постепенное уменьшение электрозаряда в ней;
- 5) через 2—3 часа после смерти человека тепло исчезает, а его мышцы постепенно приходят в состояние контрактуры (трупного окоченения), при котором они приобретают твердость фарфора, а все жидкости переходят во внутренние органы;
- б) если перерезать у плеча нервный ствол руки, то рука повиснет как плеть, однако кровообращение в ней не нарушается;
- 7) при купании в холодной воде или при перенапряжении нередко наблюдаются судороги, т. е. частичная контрактура мышц.

Попытаемся сделать из сказанного выводы. Из п. 6 следует, что мышцы управляются нервами, что представляется вполне очевидным. Значит, если в нормальном состоянии мышца расслаблена (а нервы, идущие к ней, надеюсь, никем не перерезаны), то, по-видимому, наша нервная система этого хочет и постоянно посылает к мышце сигналы (энергию), обеспечивающие ее расслабление. Иными словами, первая сигнальная система (нервная система) выполняет по отношению к телу общетормозную функцию — равномерно и в нужной степени расслабляет все его мышцы. Точно так же вторая сигнальная система (речь, язык) выполняет, в свою очередь, общетормозную функцию по отношению к первой. И если нервная система решит, что какой-то мышце необходимо сократиться — она разрешит ей это. Не заставит, а именно разрешит. Такой — ненасильственный — способ управления всегда был самым эффективным.

Фактически, при необходимости сокращения мышцы не что иное, как нервные окончания в ней изменяют полярность мембраны мышечной клетки, запуская «схему электромеханического сопряжения», что приводит к активизации «кальциевой помпы» и увеличению внутри мышечной клетки свободного  $\text{Ca}^{2+}$ , связывающего тропонин разных видов. В результате меняется положение поперечных мостиков в молекуле миозина и актин втягивается между нитями миозина. То есть действующим фактором мышечного сокращения фактически являются электрические силы (происходит уменьшение электрозаряда в ней — см. п. 4). При последующем расслаблении мышцы из цитоплазмы удаляется свободный  $\text{Ca}^{2+}$  и восстанавливается потенциал мембран мышечных клеток. Причем, как мне кажется, восстанавливается с некоторым запасом, происходит как бы тренировка нервной системы, управляющей всем этим процессом.

Производя такую работу в чрезмерном объеме, мышца засоряется, в частности, в ней накапливается молочная кислота, затрудняющая протекание всех процессов, и мышца устает (см. п. 1—2), ее общий ЭП падает, в ней появляется остаточное напряжение, ей начинает не хватать энергии для того, чтобы оставаться расслабленной. Мышце требуется отдых — восстановление физических носителей нашего ЭП — мышечного гликогена и АТФ (работа митохондрий).

Итак, во время работы мышцы часть химической энергии (энергии распада АТФ, постепенно превращающейся в АДФ) переходит в механическую работу. другая часть просто уходит в виде электромагнитного, теплового (инфракрасного) и других форм излучения во внешнюю среду (см. п. 3). Еще одна часть тратится нами (в том числе при осуществлении микромоторных реакций мышц тела) на то, что мы называем мышлением, общением, творчеством. Конечно, о них тоже можно говорить как об отдельных видах энергии, мерах соответствующих видов взаимодействий, хотя пока их никак нельзя измерить.

Все вышесказанное призвано объяснить мое интуитивное ощущение, что энергетически насыщенная мышца расслаблена, что именно расслабление требует сил и именно сила дает расслаб-

ление, спокойствие, обеспечивая творческое решение задач и ненасильственный подход к миру. Недаром йоги говорят: «Освободи мышцу — сила в покое».

Мышца, как и любой орган нашего тела, решает множество задач, и немаловажной функцией любой нашей мышцы является обеспечение нас энергией. Мышца набирает ее во время растяжения — с увеличением электростатического заряда в ней — и как бы отдает нам во время сжатия, ведь должна же эта энергия куда-то деться, ибо законы сохранения, в частности энергии, являются самыми фундаментальными в мире. Человек работает мышцей как насосом: растянул вобрал энергию, сжал — отдал. Куда — это уже другой вопрос. Вопрос о структуре нашего ЭП. Предположительно на более высокие его уровни: творческие, социальные, общественные.

Вот почему с точки зрения *цигун*, да и вообще всех восточных оздоровительных и боевых систем именно расслабленная, энергетически насыщенная мышца обеспечивает свободное перемещение жизненной энергии (*праны*) в теле. Напряжение же, наоборот, уменьшает энергоемкость мышцы, одновременно создавая в ней запас химической энергии, необходимой для ее последующего восстановления — расслабления. Иначе говоря, напряженную мышцу можно рассматривать как сопротивление на пути энергии, мешающее ее протеканию, резистор, на котором эта энергия выделяется и превращается во внешнюю работу. Течет же эта энергия, по представлениям *цигун*, в соответствии с изменениями положения тела (о них особый разговор) и находится под влиянием ума. И значит, включая внимание и используя соответствующие движения, мы управляем ее потоками. Посмотрите на детей. Их маленьким тельцам не удержать много потенциальной энергии — ей просто негде в них поместиться. А ведь для развития и роста ее требуется немало. Вот им и приходится постоянно суетиться, накачивая тем самым себе энергию, поднимая свой ЭП, тем более что их мышцы еще в основном красные. Они так много двигаются не потому, что у них много сил, а как раз наоборот, для того чтобы эти силы восстанавливать. Так может и нам надо у них чему-нибудь поучиться?

## **О жидкостях нашего организма и их движении**

Жизнь, по определению А. С. Залманова [261], это непрерывное движение жидкостей между клетками и внутри клеток 76% живой субстанции состоит из жидкостей. При этом объем внеклеточной воды составляет около 15—20% от общей массы тела. Причем большая часть жидкостей перемещается по сосудам и капиллярам, пронизывающим все тело. Длина капилляров в нашем теле достигает 100000 км, а диаметр колеблется от 20—30 до 5—6 мкм, при толщине стенки до 1 мкм. Если задуматься над этими цифрами, то становится понятно, что основным двигателем всей системы не может быть сердце. Оно просто не в состоянии протолкнуть кровь через такое множество столь тонких каналов и канальцев. Это делает что-то другое. Конечно, артерии и венозные части капилляров, расположенные в работающих органах, выдавливающих в них (и в лимфу) свои отходы, обладают некоторой собственной двигательной активностью. Но ее оказывается ничтожно мало, чтобы доставить свежие газы и необходимые вещества в артериальные части капилляров, вывести все ненужное через их венозные части, чтобы прогнать лимфу к каждой клеточке тела. И основным кандидатом на эту роль оказывается именно мышца.

Поэтому вернемся снова к ее величеству мышце. Именно она, работающая мышца может и должна рассматриваться как периферическое сердце, как некая «венозная помпа» (это вполне научный термин), перекачивающая кровь и другие внеклеточные жидкости, и это относится даже не столько к периодически напрягаемой, ритмично работающей мышце, сколько к мышце, статично напряженной. Дело в том, что напряженная мышца на самом деле не неподвижна. Она дрожит на звуковой частоте и тем самым не только не пережимает проходящие в ней сосуды, но в почти невероятной, неправдоподобной степени, в 60—70 раз по сравнению с состоянием покоя, увеличивает кровоток и движение жидкостей в ней. Это называется «рабочая гиперемия скелетных мышц». Работая скелетными мышцами (разумеется, в умеренном объеме и темпе), мы тем самым разгружаем свое сердце, помогаем ему прокачивать через наше тело кровь, увеличивая также и ток лимфы. Все именно так и должно быть. Ведь чем больше напряжена мышца, тем больше электрической энергии надо постоянно удалять из нее, нейтрализовать, тем выше должна быть активность химических реакций, тем больше кровотоков в ней.

Важно, что вместе с кровью, лимфой и другими жидкостями, прогоняемыми этими движениями или напряжениями через себя, мышцы очищаются. Причем очищаются как внешние, сило-

вые мышцы, так и мышцы, поддерживающие внутренние органы, а значит, в какой то степени и сами эти органы. Из них удаляются все отходы, токсины (если они там почему-либо образовались). Всем нашим внутренним органам, всем нервным окончаниям, каждой «клеточке-рыбке» доставляются необходимые им питательные вещества, создается необходимая для их жизнедеятельности среда, поднимается их энергопотенциал, развивая их, делая чистым и умным все наше тело.

Именно периодические напряжения, тренирующие также психомоторику, наш навык управления своим телом, но, прежде всего, статические и медленные движения мышц (предпочтительнее на растяжение, а не сжатие) широко используется в йоге. Причем в йоге не только делается четкий акцент на статику (в сочетании с дыханием), в йоге напряжение мышцы сознательно локализуется на фоне общего расслабления. Ибо только так мы можем обеспечить локальную, зональную промывку себя изнутри тем, что в нас протекает, в отличие от общей нагрузки на все тело, широко используемой в спорте. Только так мы можем научиться управлять своим телом, владеть собой, стать действительно творческим человеком, встать на путь ненасилия. И если внимательно прислушаться к такой мышце или такому органу, то легко заметить, как им становится лучше, как они начинают тихо радоваться, посылая благодарственный сигнал, сигнал удовольствия в нашу нервную систему. «Спасибо тебе, — как бы говорят они, — что ты не забыл меня, помыл и покормил. Теперь мне хорошо». Вот об этой радости движения, радости здорового тела я и писал выше. Именно она является ключом ко всей йоге. Этим, возможно, объясняется давно известный в медицине эффект (рефлекс) влияния функционального состояния мышц на все органы и функциональные системы организма.

Другими словами, обычных утренних гигиенических процедур всегда мало, ибо они не затрагивают наше тело изнутри. Мы моем лишь руки и лицо, чистим зубы

но остаемся грязными внутри. И только йога обеспечивает ежедневную промывку нашего тела изнутри, являясь в полной мере гигиенической системой — залогом нашего здоровья. Давая нам силы не просто жить, а радоваться этой жизни во всех ее проявлениях, встречать любую задачу, поставленную перед нами ВО, как подарок судьбы, как очередную возможность проверки: а хватит ли у нас ума (сил) решить ее достойно, ненасильственно, на пользу себе и людям?

Мы опять затронули вопрос здоровья. Вопрос, от которого я намеренно старался уходить до поры. Кажется, эта пора пришла. Но сначала проявим в полной мере свою йоговскую основательность и завершим начатое — наш поверхностный анализ физиологии человека с точки зрения поиска тех механизмов, которые влияют на наше состояние и которые мы могли бы использовать для сознательного укрепления здоровья, роста ЭП, а значит, и развития нашей личности.

## ***О легких и других внутренних органах***

Для начала подскажем вам самый общий и самый простой способ управления мышцами. Способ столь очевидный и естественный, что вы легко могли его не заметить именно в силу его очевидности. Речь идет о нашем дыхании, о котором мы порой решительно не задумываемся, полагая этот процесс естественным. Однако природа, одарив нас сознанием, дала нам и возможность управлять — в определенной степени - процессом нашего дыхания. А значит, мы способны воздействовать и на нашу энергетику, ведь именно с дыханием мы получаем кислород и углекислоту, необходимые для работы всех наших базовых энергетических процессов, физиологической части нашего ЭП.

Попробуйте сделать несколько больших длинных вдохов, за которыми следуют короткие резкие выдохи — только немного, всего 2—3, иначе возникнет перевозбуждение. А теперь, наоборот, сделайте несколько коротких вдохов, за каждым из которых должен следовать длинный, спокойный, умиротворяющий выдох. И вы сразу почувствуете разницу, заметите тонизирующее действие вдоха, насыщающего нас кислородом, активизирующего процессы окисления (сгорания), я успокаивающий, расслабляющий характер выдоха.

Я не намерен описывать здесь дыхание через разные ноздри. Пусть наше тело использует пока этот, также постоянно работающий в каждом из нас регуляторный механизм, по своему усмотрению, без нашего вмешательства. Я лишь обращаю внимание читателей на важность согласования упражнений, с помощью которых мы хотим почистить себя изнутри, с ритмом нашего дыхания. Это согласование обеспечивает необходимое рефлекторное напряжение на вдохе и расслаб-

ление на выдохе наших мышц, тех насосов, с помощью которых мы и осуществляем промывку тела — накачку своего ЭП. дыхание воздействует на все наши мышцы, а не только на поперечнополосатые, работу которых мы подробно рассматривали выше. В частности речь идет и о гладкой мускулатуре, окружающей в основном наши сосуды.

Сжатое или расслабленное состояние гладких мышц зависит не только и даже не столько от фазы дыхания, сколько от обработанных центром управления сигналов, пришедших от расположенных в наших сосудах барорецепторов. Во многом благодаря им вся кровь в нашей кровеносной системе не утекает под действием силы тяжести вниз, в ноги. Нервная система напрягает гладкую мускулатуру, окружающую сосуды в нижней части тела, как бы выдавливая кровь в сосуды верхней его части. Поэтому упражнения, которые мы используем для обеспечения нашей внутренней гигиены, должны быть не просто направлены на отдельные зоны тела (на фоне расслабления всех остальных), не просто согласованы с дыханием, но и составлены в такой последовательности, в которой учитывается действие силы тяжести, характер сигналов от наших барорецепторов. Именно так, по ходу силы тяжести, происходило наше двигательное развитие, когда мы были еще младенцами, именно так надо восстанавливать в процессе излечения больных ДЦП (детским церебральным параличом). Ибо все в нас взаимосвязано и управляемо из единого центра.

Механизмы невризма, в том числе сознательного усиления или ослабления потоков управляющих сигналов в отдельные части тела, тоже грех не использовать для усиления эффекта упражнений. Причем, как показывает практика, усиление действия за счет направления нашего внимания в работающую часть тела оказывается весьма существенным. Но для нас, стоящих на пути ненасилия, главным оказывается даже не усиление эффекта упражнений. Главное, что, включив в работу наш интеллект, мы не просто выходим на магистральный путь, выбранным нами в самом начале — путь развития интеллекта, его постоянной тренировки, — по пойдем по нему ненасильственно. Ибо мы сможем точно поймать меру воздействия и лучше почувствовать удовольствие от него. То удовольствие, о котором мы уже говорили и будем говорить неоднократно, особенно когда дойдем до этики и психологии йоги.

Конечно, это далеко не все, что можно и, наверное, нужно было бы сказать о физиологии йоги. Полноты ради надо было бы сказать о физиологии питания и значении воды, но мы ограничимся здесь обещанием рассказать об этом позже, как и об использовании воды для внешней гигиены. Надо было бы подробнее сказать и о значении диафрагмы, почти постоянно работающей, тренируемой в йоге — этого второго сердца, прокачивающего кровь через наши легкие и органы пищеварения. Не менее важен массаж всех внутренних органов за счет сокращения скелетной мускулатуры, его значение для работы, например, печени, выполняющей в организме по разным данным от 30 до 50 функций, или тонкого кишечника, который в отличие от толстого, обладающего мощной мускулатурой, практически ее не имеет, но вырабатывает больше гормонов, чем все остальные эндокринные железы вместе взятые. Не лишним было бы сказать и о пользе самого принципа хатха-йоги: пережимания (тха) — отпускания (ха). Полезно было бы показать роль так называемых стресслимитирующих систем, в частности переводящих вредные факторы стресса (дистресс) в полезные для организма. Например, холод безусловно тренирует, развивает их, хотя чрезмерное переохлаждение, скажем, при моржевании, дает непомерные нагрузки на печень, и у многих «моржей» часто наблюдается атрофия печени и повышенное давление. Йога, в которой всегда не одобрялись любые излишества, прекрасно тренирует эти системы за счет приспособления к недостатку кислорода. Исследования показали, что именно такой способ оставляет наиболее разветвленный структурный след в тренировке стресслимитирующих систем [72]. Но никакая книга не может вместить все.

Тогда зачем же я все это перечислил? А затем, чтобы читатель проникся пониманием того, как непросто было бы ему самому придумать рекомендации и упражнения, расставить их в той последовательности, которая обеспечивала бы комплексный учет всего сказанного. Одним словом, если бы мы взялись придумать некую систему для подъема ЭП и, в частности, для сохранения и развития здоровья и интеллекта человека, опираясь на всю совокупность механизмов его физической и психологической организации, то мы придумали бы йогу. Если бы, конечно, смогли. Удивительнее всего то, как до столь сложной системы додумались древние, которые ее создали, развили и заложили в нее потенциал, позволивший ей сохраниться до наших дней. Поражает та полнота и чувство меры, с которым составлена вся система.

Так не лучше ли положиться на тысячелетний опыт наших предков, создавших и сохранивших до наших дней этот удивительный по совершенству инструмент, в который нельзя не влюбиться, познакомившись с ним поближе. Йога сначала дарит нам хорошее здоровье, затем излечивает от лепи, повышает наш ЭП, а значит, и запускает в работу механизм таланта, как основу для вывода нас на путь ненасилия, с возможной перспективой принятия веры в свой Путь. Но прежде чем начать это знакомство — обещанный разговор о здоровье.

## **О здоровье и болезни**

Болезнь — это что? Наказание за грехи? Если так, то тогда это месть. А Господь Бог вряд ли будет заниматься таким недостойным делом — борьбой за прошлое. Тогда, может быть, это рассогласование наших внутренних ритмов со средой (китайский подход), когда мы перестаем жить и начинаем выживать? Может быть. Но тогда это равносильно потере цели. Выходит, что болезнь — это средство вывода нас на цель, когда ВО, наш Путь, уже отчаявшись от нашей глупости, неспособности смотреть на мир широко и системно, вторгаются прямо к нам в тело, пытаясь оттуда, изнутри, заставить нас заняться согласованием себя с миром, нахождением в нем своей цели. Ведь все болезни индивидуальны, как и наши пути в мире.

Приведу пример, имеющий самое прямое отношение к нашей теме. Ю. М. Орлов — создатель ключей к идее ненасилия, о которых мы подробнее скажем позже, — в 1948 г. поступил учиться в Ленинградскую военно-морскую медицинскую академию. Но в 1949 г. обучение осложнилось плевритом, следствием чего по строгому вердикту медицинской комиссии стала невозможность дальнейшего обучения. Климат Ленинграда решил судьбу не только слушателя академии, но и психовалеологии. Впоследствии Орлов разработал теорию и практику саногенного (порождающего здоровье) мышления, чего ранее не мог сделать ни один дипломированный врач. Таким образом, именно болезнь скорректировала жизненный и творческий пути создателя системы, необходимой сейчас обществу.

Кстати, мой Учитель йоги А. Н. Зубков тоже ушел на фронт с первого курса той же академии. Ушел переводчиком, ибо его знание языка оказалось более чем достаточным для этого и остро необходимым в то время. Именно этот уход (слава Богу — не болезнь) завершился затем карьерой лингвиста и индолога, изучением восточных языков, четырехлетним пребыванием в Лакхнау и становлением русской школы йоги. Да и самого автора этих строк окончательно вывела на путь йоги болезнь — травма. Казалось бы, совершенно нелепая и непоправимо вредная, но именно она привела, в конце концов, к созданию той книги, которую ты, мой читатель, держишь сейчас перед собой.

Да, любая болезнь — это беда, после которой только и может наступить победа. Победа понимания своего пути, приближения к своей Цели. Победа всегда достигается по беде, после беды. И основной проблемой здесь оказывается проблема этическая, ибо болезнь обычно подкрадывается к нам ненасильственно, незаметно, медленно разрастается, набирает силу. Так что мы, увы, успеваем к ней привыкнуть, приспособиться, выработать условный «рефлекс» — новый стереотип поведения. Именно ненасильственность ее поведения по отношению к нам обеспечивает ей успех и обычно лишает нас потенциала сопротивления, активности в поиске новых ресурсов и выходе на свою Цель, действительно большую, по-настоящему полезную людям.

Быть больным неприлично. Сейчас, наконец, стало неприлично. Раньше у нас болеть было даже как-то престижно: все о тебе заботятся, переживают, сочувствуют, деньги опять же платят, а работы не требуют, льготы разные... Теперь отношение меняется. Приходит осознание того, что болезнь — это не просто проявление слабости, в некотором роде распушенности — это знак для окружающих: держись от него подальше. Мало ли что! Можно заразиться — если не микробами, вирусами, то самим настроем болезни, как сейчас модно говорить, «отрицательным биополем» (а по сути, двигательным навыком). Больному вроде надо помогать, хотя бы в чем-то. Во всяком случае, от него помощи никакой, а тут своих дел по горло. Словом, ты уж ладно, болей. Я даже буду всячески делать вид, что тебе сочувствую, интересуюсь твоим состоянием, соболезную (на словах) и всей душой за тебя переживаю. Но держаться все же буду подальше, даже если и в самом деле сочувствую.

Конечно, я немного утрирую. Помочь человеку всегда приятно. Но все-таки здоровым помогать приятнее — результаты заметнее, благодарность выше (хотя мы помогаем не ради нее, но все же). да и задача сложнее — здоровый и сам обычно «парень не промах». Если же он нуждается в

твоей помощи, значит, ты сам чего-то стоишь, что-то из себя представляешь, кому-то действительно нужен, не зря живешь на свете. С больным это не так. Помощь больному редко оказывается совместным движением к цели. Обычно это всего лишь дань сочувствия, проявление благородства, тренировка душевной щедрости. Все это нужно, хорошо и правильно, если не превращается в жертву, вредную уже одним тем, что развращает того, кому эта жертва приносится. да и для самого больного, существа, как и все мы, прежде всего социального, его положение кажется невыгодным. Так оно и есть. Ведь слово «болеть» однокоренное со словом «боль». Чего же хорошего в боли? Если не считать ее предупреждающего, охранительного значения.

Посему многие из нас начинают бдительно следить за своим здоровьем (вдруг оно убежит), постоянно держать его «за хвост» и держаться за него, теряя при этом свободу — свободу «для». Порой ни на что другое, кроме как на такую «слежку», у человека уже просто не остается сил. Такое поведение закрепляется в качестве ритуала всей жизни, и любое нарушение этого ритуала начинает казаться подобным если не смерти, то, по крайней мере, потере бесценного здоровья. Но главное, что болезнь отодвигает, если не меняет наши цели, переводит внимание с решения достойных внешних задач на решение задач мелких, внутренних. И наша жизнь постепенно теряет смысл. Вернее, смыслом жизни постепенно становится отсутствие болезни, а то и сама болезнь. Это видно по многим пожилым людям, все разговоры которых сводятся к тому, кто чем болеет, кто как лечится и чем это кончается — кого, когда и как похоронили.

да, старые и многие пожилые люди живут воспоминаниями. Но никто не знает, живут они воспоминаниями потому, что стары (и у них не хватает сил на построение будущего, достижение дальних целей), или, наоборот, они стары потому, что живут воспоминаниями. Болезни отнимают у них цели и, таким образом, не дают им оставаться «в форме». Никто из нас не знает, сколько еще лет, месяцев или часов осталось ему жить. дряхлый старец может прожить еще десятки лет, а вполне здоровый юноша — заболеть и умереть через месяц. Возраст не может быть критерием старости или молодости. Им может быть только обращенность человека в прошлое или в будущее. С этой точки зрения каждый из нас стар настолько, насколько он обращен в прошлое. В том числе, насколько он «зациклен» на своем здоровье.

Между тем, если следить за здоровьем, то лучше всего делать это, опираясь на конкретные цифры. Нет, я вовсе не настаиваю на том, чтобы эти цифры постоянно проверялись. Я, например, давно уже не измерял температуру тела, даже в тех редчайших случаях, когда она у меня, возможно, ненадолго поднималась. Мне эти цифры уже давно не нужны (во всяком случае, мне приятно так думать). Спасибо йоге — благодаря ей я могу не тратить время на контроль своего здоровья. Время уходит только на саму йогу — но ведь это время радости, время удовольствия, которое просто необходимо для нормального функционирования нашей психики. Но кому-то, особенно в период роста, восстановления здоровья, такие цифры могут оказать существенную пользу, наглядно демонстрируя его успехи, вехи на пути к вершинам. Ведь этот путь очень часто начинается именно с вопросов здоровья, и только потом оказывается, что здоровье — лишь проходной результат, первая очевидная ступенька, на которой надо хорошо закрепитесь, чтобы потом успешно двигаться дальше, к вершине своей Цели.

Итак, как же померить уровень своего здоровья, точнее, своего ЭП, его физиологической составляющей? да никак. Ведь измерить — значит (опять этот сакраментальный вопрос «Что значит?») сравнить с эталоном. И если бы можно было предложить хотя бы какой-то эталон ЭП человека, то уж как сравнить его с нашим, мы, наверное, придумали бы. Но где же найдешь эталон? Вот и предлагают всякие варианты: кто рамки, кто нитки с колечками, кто просто ладошки, лишая себя базиса любой науки — надежного объективного измерения. И разговоры, разговоры — о неких якобы торсионных полях (никогда не существовавших), квантовых психологиях... Но не буду о грустном...

Можно, конечно, попробовать оценить наш ЭП через уровень нашего таланта, ведь они напрямую связаны. Но опять же - как? Способности мы уже обсудили и не можем к ним вернуться. Использовать специальные тесты? Но все тесты, увы, опираются на неаддитивные конечные шкалы, не отражают реальной картины явления (тренировка улучшает -результаты), зависят от случайных факторов, привязаны к нечетной теоретической модели, да к тому же обычно имеют феминистскую ориентацию (тот же тест на I). Можно ли попробовать использовать для оценки уровня таланта разнонаправленность полушарий нашего мозга? Вряд ли, ведь истинный ум отличает

не только высокая подвижность, способность быстро переключаться (находить по 40—50 вариантов вербального объяснения одной ситуации), и даже не участие в этом процессе обоих полушарий. Его отличает, прежде всего, глубина и филигранно развитое внимание, способность видеть вещи в их развитии, умение предсказывать ход событий. Он работает не на уровне мозга (его полушарий), а на уровне целого организма, эмоций, скрытых подсознательных процессов. Йога, формируя в первую очередь привычку задумываться над задачей, не отказываясь от решения с самого начала, влияет именно на эти глубокие эмоциональные компоненты мышления.

Впрочем, нас сейчас интересует не ЭП, не талант как таковой, а наше здоровье. И мы можем, например, сходить к врачу, пройти обследование. Конечно, существует вероятность, что у вас ничего не найдут, но, скажем честно, она невелика. Наша медицина так поднаторела в нахождении и лечении болезней, что, скорее всего, что-нибудь она у вас найдет. Она ведь не занимается здоровьем — да никто и не знает, что это такое здоровье, в отличие от медицины восточной, где врачу платят, пока человек здоров, и перестают платить, когда он заболевает. Наша медицина честно будет делать то, что умеет делать хорошо лечить. Нет, я вовсе не отговариваю вас обращаться к врачам. Я просто хочу вывести вас на мысль, что здоровье каждого — это, прежде всего, его личное дело, он несет за него полную ответственность перед собой и обществом. Теперь, когда эта мысль высказана, надеюсь, в достаточно убедительной форме, перейдем к самим измерениям.

Поскольку в этой книге я стараюсь поделиться с читателем своим опытом йоги, то и начать с описания того, что и как измеряют йоги, будет уместно и правильно<sup>2</sup>. Для проведения этих измерений (их всего четыре) нам достаточно иметь секундомер или часы с секундной стрелкой, да еще весы. Нашли? Собственно, как я уже сказал, это не измерение в строгом смысле слова. Но оно дает некую объективную числовую величину. Эталоны, позволяющие получить сравнительную оценку, я вам подскажу: ведь цель расчетов — понимание, а не числа. А теперь давайте измерять.

### *1. Частота сердечных сокращений.*

Посчитать пульс в состоянии покоя, видимо, может любой. Чем ближе он к 50—60 ударам в минуту, тем ближе мы к состоянию абсолютного здоровья. Заметим, что современная медицина считает среднестатистической нормой 70—78 ударов в минуту, но, с точки зрения йогов, это слишком много. Заметим, что у всех млекопитающих продолжительность разных физиологических процессов статистически связана с длительностью сердечного цикла. Не случайно на Востоке широко используется древняя и совершенная система пульсовой диагностики, на которую во многом и опирается вся знаменитая восточная медицина. Существует предположение, что сердце любого млекопитающего делает за свою жизнь примерно одинаковое количество сокращений около 9 млрд. Только у слона оно делает около 20 ударов в минуту, а у мышки — около 200. И чем чаще бьется сердечко, тем меньше данное существо живет. Причем и у мыши, и у человека, и у слона в норме происходит примерно одинаковое число сердечных сокращений (около 4,5) за каждый дыхательный цикл. Значит, для оценки нашего ЭП, уровня нашего здоровья необходим еще один параметр — длительность этого цикла.

### *2. Частота дыхания.*

Измерить ее тоже несложно: с началом очередного вдоха включите секундомер и посчитайте, сколько таких начал поместится в одной минуте. Официальная медицинская норма — 18—20 раз в минуту — с точки зрения йогов тоже сильно завышена. Йоги считают, что частота дыхания идеально здорового человека должна составлять 1—3 раза в минуту, потому что каждому человеку отпущено в жизни определенное число вдохов. Ясно, что чем чаще он дышит, тем быстрее выберет свою норму. Оценить свою близость к этому идеалу несложно, хотя дойти до него гораздо труднее. Но даже 6—10 раз в минуту — это уже неплохо. Уточню, что речь пока идет только о частоте дыхания, а не о его глубине, ибо вместе с уменьшением частоты дыхания у занимающихся йогой увеличивается объем грудной клетки, подвижность ребер, сила и согласованность работы дыхательных мышц и нормализуется деятельность всего дыхательного аппарата. Наиболее стабильным параметром, отражающим эти изменения, является так называемая «максимальная пауза».

### *3. Максимальная пауза.*

<sup>2</sup> Под «йогами» здесь и везде, где нет дополнительных уточнений, я имею в виду тех, кто занимается хатха-йогой вообще и учителей моих учителей в частности.



Это, пожалуй, самый важный показатель. Максимальная пауза (МП) — это термин, ибо на самом деле она не равняется ни естественной, ни максимально возможной паузам. Мерить ее лучше утром, натощак, в удобной позе и со спокойными мыслями, а при измерении лучше зажимать ноздри, чтобы исключить невольное, незаметное поступление воздуха в легкие; рот, естественно, тоже закрыт. Максимальная пауза — это пауза после нормального, естественного, спокойного выдоха, максимально возможная, но такая, что после нее еще можно сделать естественный, нормальный, спокойный вдох. Если вдох получился судорожный, большой, то значит, от показаний секундомера надо отнять 3—5 секунд. Максимальная пауза, равная 40 секундам, говорит о том, что человек практически здоров, а равная 60 секундам и больше — о его полном здоровье.

#### 4. Вес тела.

Это последний показатель, который измеряют йоги. Но делают они это не для того, чтобы знать его значение, а лишь для контроля отсутствия его резких изменений. Ведь все люди различны и непохожи друг на друга, У каждого свое тело, свои взгляды, своя культура мышления. Поэтому подводить их внешность, как и черты их характера, под некий стандарт, некие «весовые нормы», с точки зрения йогов, — дикость. А рекомендации всем людям одинакового роста быть одного стандартного веса почему-то ассоциируются лично у меня с Прокрустом и требованием всем быть одного установленного роста. Йоги считают, что тот вес, который у человека есть, тот для него и нормален. Если, конечно, человек занимается йогой, — добавляют они, Это его индивидуальная особенность, ибо при его рождении возникло такое сочетание *дош* в его теле. Важна только стабильность веса, отсутствие резких колебаний. Среди йогов, кстати, довольно много людей упитанных — *пранаяма* (4-я ступень йоги) очень развивает грудную клетку (ср. с пловцами, певцами), а паличие некоторого небольшого излишнего слоя жира под кожей ставит дыхательные мышцы в более выгодные условия и говорит о полном и качественном усвоении пищи.

Практика, впрочем, показывает, что полные люди, начиная заниматься йогой, сначала довольно быстро худеют, доходя до «своего» веса за 0,5—1 год, И затем сохраняют этот вес уже независимо от того, что, когда и сколько они едят, дальнейшие изменения идут очень медленно, практически незаметно для глаз, как и почти все изменения в йоге вообще. Но прошу вас, как бы вам ни хотелось соответствовать неким придуманным и пропагандируемым средствами массовой информации стандартам, не старайтесь худеть специально — голодать, садиться на диеты, принимать пищевые добавки и сжигатели жира. Уже хотя бы потому, что тот самый жир, как и все в нашем теле, не случайное образование. Он выполняет множество функций, в частности являясь своего рода эндокринной железой (особенно у женщин).

Конечно, все приведенные выше показатели не являются стабильными и немного меняются (как и все в мире) не только на протяжении жизни, года, месяца, но даже суток, в ту и другую сторону. Они зависят и от эмоционального состояния человека, и от погоды, и от пищи, сна и др. для оценки нашего физиологического ЭП можно использовать и другие методы, скажем, предложенный И. В. Погожевым «параметр подобия» [64]. Помните, мы говорили о жидкостях нашего организма и его «клеточках-рыбках»? Пульсации сердца и дыхательные движения грудной клетки, произносимые нами звуки и все другие сокращения мышц постоянно поддерживают в каждом живом организме микродвижения внеклеточной жидкости. Можно предположить, что для каждого организма существует некий «параметр подобия», который (аналогично абсолютной температуре среды в броуновском движении) характеризует интенсивность движений микрочастиц в организме и которому будут пропорциональны все коэффициенты диффузии взаимодействующих частиц. Поэтому мы можем считать такой «параметр подобия» (Н-параметр, пропорциональный квадрату удельной интенсивности метаболизма) аналогом абсолютной температуры для живого организма. И даже назвать его «живой температурой».

Ведь, как мы уже говорили, наша готовность к выполнению некоторой работы, наш ЭП, во многом определяется степенью активности взаимодействий клеток нашего организма с различными находящимися в этой жидкой среде частицами переносчиками необходимых веществ, создающими нужную информацию. Это очень удобно: узнав «живую температуру» конкретного человека и задан параметры некоторого условно выбранного эталона с «живой температурой» («параметром подобия»), равной единице, можно больше ничего про этого конкретного человека не узнавать. Достаточно просто подставить в известные формулы новое значение этой температуры и узнать, например, свой истинный физиологический возраст. Померить же его проще всего через

удельную жизненную емкость легких, поделив жизненную емкость легких на массу тела. После чего останется лишь подставить это значение в соответствующие формулы.

Не будем мучить читателя формулами и графиками. Ему и так досталось немало пищи для размышлений (к тому же мы привели точную ссылку для ищущих «головной боли»). Сделаем кое-какие наблюдения и выводы. И для начала заметим, что у взрослого человека при чтении этих строк может зашевелиться внутри червь сомнения. Я сразу назову этого червя, дам ему имя. Да, постоянные занятия йогой со временем выводят человека за пределы нормы, делают его «больным» в другую сторону. Так может быть, именно это состояние (когда частота вашего дыхания составляет 2 цикла в минуту, а сердце делает в ту же минуту 50 ударов) и называется здоровьем — противоположностью болезни, ее антиподом? Может быть, именно это состояние здоровья и следует рассматривать как залог нашего слияния со средой, с ВО, нашего успешного движения к своей — никогда явно не осознаваемой в рамках текущей жизни — Достойной Цели. По своему, изредка, но вполне явно ощущаемому Пути.

Не знаю, так ли это. Но серьезное длительное занятие асанами и пранаямой не просто оставляет глубокий разветвленный след в нашем теле. Они действительно выводят человека за рамки средних статистических оценок. Меняется отношение количества ударов сердца к частоте дыхания (уже не 4,5 за дыхательный цикл, а целых 25). Меняется характерный изгиб позвоночника. Меняется многое. Но главное, постепенно меняются взгляды, меняется сам человек. Если он не подпал под грех гордыни, если его честолюбие не приобрело над ним решающей власти, он меняет всю направленность своих поступков. Оставаясь жить в настоящем, здесь и сейчас, более того, адекватно сливаясь с этим настоящим, он начинает все в большей степени ориентироваться в будущее. Из человека Ритуала он превращается в человека Цели.

Конечно, многие при этом скажут: «да ведь тогда выходит, что у нас просто нет здоровых людей». Не то чтобы совсем нет, — отвечу я, — но их действительно крайне мало. И увеличение их количества — достойная цель. действительно, состояние русской нации плачевное. Наверно, уже можно говорить о ее физической деградации. Йоги, например, считают, что человек становится пожилым только после 90, и, если придерживаться этой точки зрения, уступать место в транспорте у нас фактически некому. И если считать причиной смерти естественное отклонение гомеостаза в процессе онтогенеза, приводящее к закономерному возникновению определенных, главных или нормальных, по В. М. Дильману [21], болезней, возраст поступления которых в последнее время стремительно уменьшается, то йога приближает человека к состоянию здоровья. Нормализуя деятельность организма и сильно оттягивая сроки появления главных заболеваний, она должна в принципе заметно увеличивать длительность жизни. Причем жизни активной, интересной, полной эмоций, сил и поступков. Йога способна продлевать ее до того срока (140—280 лет, по расчетам И. И. Мечникова), когда, по его убеждению, инстинкт жизни сменяется инстинктом естественной смерти, снимая таким образом даже этот, быть может, самый человеческий и самый глубокий конфликт, заложенный в нашей природе, самое мучительное, корневое противоречие, вызвавшее к жизни не одно мистическое учение [53].

Поверьте, сказанное здесь — не общие фразы. Например, занимаясь в течение четырех лет в школах Санкт-Петербурга с детьми 8—10 лет по созданной нами программе РАТА (развитие таланта), я мог лично убедиться, что уже в этом возрасте в Петербурге практически нет здоровых детей. Но все-таки я пишу эту книгу с надеждой, даже с верой — в то, что появление на людях не только больным, но даже просто уставшим, погруженным в свои проблемы когда-нибудь будет считаться столь же неприличным, как и появление в обществе грязно, неопрятно одетым. Что все будут убеждены: плохое настроение это эгоизм. Ибо уважение к другим и забота о них начинаются с уважения к себе и заботе о себе, вырастающей из этого уважения к другим и заботе о них, как единственном источнике достойных целей. Я верю в наших людей, оглушенных телевидением, поглощающим наш самый ценный ресурс время, сжирающим наши жизни посланником дьявола на Земле, увлекающим нас красивыми картинками и ничего не дающим взамен. Людей, тратающих жизнь на просмотр засаленных отупляющих шоу и конкурсов, этой видеожвачки — телесериалов, являющихся по сути идеологической диверсией против всего здорового, сильного, светлого. Людей, заинформированных газетами, создающими новости из ничего и скормливающими их нам, постоянно пичкающими нас тем, что нам не нужно, не важно и даже вредно, как и всеми прочими средствами массовой информации, всей этой рекламой с ее примитивными, тенденциозными и,

как правило, ложными рассуждениями и призывами. Людей, зачитывающихся детективами и чисто приключенческой фантастикой (я не говорю здесь о хорошей фантастике — это литература будущего), ограниченных модным стремлением к спорту и спортивным стремлением быть лучше других. Людей, постоянно оболваниваемых всем этим ради очень сомнительного ощущения превосходства и мимолетных удовольствий от комфортной жизни очень малой и очень богатой части человечества. Все это преодолимо, если есть цель и инструмент ее достижения, описанный ниже.

## Часть II. Закладка фундамента

### Глава 5. Шаг первый: среди людей (этика йоги)

*Инструмента для хорошей жизни не изобретешь — изобретать надо поведение.*

*— Поймите вы, люди, — сказал Витька Громобоев, — каждый шаг должен быть хорош! Каждый! Не может состоять хороший путь из плохих шагов.*

*М. Л. Анчаров*

#### О смысле йоги

Начнем с понимания главного: йога — это не упражнения. В часто встречающемся в отечественной литературе слово-сочетании «система йогов» главным является не слово «йога», а слово «система». Так же как математика это не формулы, а музыка — это не ноты, так и йога — это не положения тела и даже не особые способы дыхания, а прежде всего чувство меры. Точнее, искусство формирования и поддержания у себя этого чувства на максимально возможном уровне, основанное на навыке самоконтроля. Именно для этого и нужны упражнения. И если математика или музыка всего лишь стараются рассказать о гармонии мира — собственно, именно это и сближает их, тем более считают, что наш мозг, наше тело, соприкасаясь с обоими этими фрагментами социокода, в обоих случаях выполняют примерно одинаковые действия, — то йога пытается эту согласованность человека с миром создать. Сделать занимающегося частью мира, действующей «согласно общему плану», и в то же время независимой от случайных, искажающих этот процесс факторов. Поэтому лично я и не представляю себе Религию личного пути без йоги, точнее, ее первых ступеней — крийя-йоги и хатха йоги. Хотя йогу, конечно, легко можно представить себе без РЛП. У каждого из нас свои задачи. И если вам будет не мила идея новой веры, вы можете взять из этой книги только технологию йоги. Но кто знает, чем ее практика может закончиться для вас в будущем? Во всяком случае, есть серьезные основания полагать, что она существенно изменит всю вашу жизнь. Готовы ли вы к этому?

В этимологическом плане «йога» — это одно из самых многозначных слов санскрита. Я приведу здесь некоторые его переводы, чтобы дать читателю почувствовать широту семантического поля: «изменение», «движение», «напряжение», «работа», «достижение», «приближение», «соединение» и многое другое. Поэтому йогой в принципе можно назвать многое. Любые действия, ведущие к некоторому результату. И даже ту йогу, о которой идет речь здесь, можно превратить в своеобразную гимнастику, физкультуру, устраивать соревнования. И никто не посмеет сказать, что это не йога. Но, Боже мой, как это ограничит область наших поисков и достижений! Как это скучно! Как отделяет такой подход йогу от громады окружающего ее мира! И трудно выразить, как мне не хочется этого делать. Ведь мы рискуем потерять все, что йога в принципе может дать, ее глубинную суть. А значит, потерять и саму йогу, ибо ненужные миру системы уничтожаются. Принцип приоритета функции над ресурсами работает неумолимо, являясь функциональным аналогом базовых законов природы — законов сохранения.

Когда мы сталкиваемся с некой задачей или проблемой, особенно в непривычной для нас обстановке, наше тело рефлекторно напрягается. Именно это напряжение и оказывается тем препятствием, которое превращает ситуацию в проблемную. Ведь мы думаем телом, его микромоторными движениями. Мысль — это остановленное действие, попытка на более высоком, чем у животных, уровне освободиться от известного (Д. Кришнамурти).

Нам же надо позволяет сместить свое тело (свою память) в ту зону времени, где это препятствие уже естественным образом устранено, где «высший разум Вселенной уже расставил все на свои места. Возникшее напряжение, страх нового, неизведанного блокирует эту возможность. И нам надо снять напряжение решить задачу. Или уйти от решения, перестать эту задачу видеть, перевести внимание на другие задачи, другие напряжения. Иными словами, «расслабленное тело» — это «умное тело», критерий высокого ЭП. Мы постоянно взаимодействуем с внешним миром, ВО, т. е. вынуждены постоянно напрягаться, а изменение, напряжение — суть взаимодействия, без которого не будет результата. Поэтому для постоянного согласования себя с миром мы должны постоянно контролировать себя, следить за тем, чтобы быть расслабленным, все время держать тело чистым, энергоемким. Путь к творчеству, таланту лежит через владение своим телом и сознанием, а значит, постоянную тренировку своего внимания — метапрограммы работы сознания.

Даже на физическом плане хатха-йога — это не просто суставная гимнастика и работа с мьшечным аппаратом. Напомню, что суставы — это основные «сужения», главные тормоза для прохода внутренней энергии, а мьшцы — это насосы, которыми мы эту энергию в себя накачиваем. Но хатха-йога также и не просто источник радости. Хатха-йога — это инструмент тренировки своего внимания на базе подъема и поддержания ЭП, необходимого для творческого, ненасильственного решения встающих перед нами задач. Можно сказать, что хатха-йога — это искусство локального сознательного напряжения отдельных частей тела на фоне общего расслабления всего остального. Если смотреть в глубину процесса, то это искусство отведения части энергии расслабления и разрешения отдельным частям своего тела напрячься — искусство управления потоками энергии в теле, подстройки тела под возникающие задачи. Ведь управление потоками энергии невозможно отделить от процессов их создания, а значит, йогу — от искусства накопления, повышения нашего ЭП. Создание базы таланта является основой для ненасилия, единственного принципа, способного вывести человечество из тупика современной цивилизации. Но возникает и живет этот принцип в каждом из нас.

Тренировка ума неотделима от тренировки тела и формирования со временем привычки держать себя «в форме», отвечать перед собой, перед будущим за свои действия с постепенным превращением нас из человека Ритуала в человека Цели.

Поэтому хатха-йога на практике это периодическая (раз в день) промывка себя изнутри тем, что внутри нас протекает (ведь больше-то и нечем), дающая радость тела. Практика йоги это постоянная, дарящая радость жизни творческая активность нашего сознания, невольно выводящая нас на путь ненасилия. Ведь со временем на этом пути доступных нам ресурсов становится так много, что желание раздавать их уже ничем нельзя остановить. Человек начинает все ближе подходить к своему основному назначению на Земле, своей основной Цели, которую обобщенно мы уже называли одним словом — отдавать.

Это подтвердит любой только начинающий по-настоящему заниматься йогой, только освоивший «комплекс асан» — ощущение после их выполнения не спутаешь ни с чем. Тело и мысли становятся чистыми до звона, ты словно летишь над землей. И неодолимо хочется сделать что-то большое, доброе, светлое, нужное людям. Йога, давая силы, уверенность в себе, умиряет страх и открывает дорогу любви, учит контролировать свое тело и управлять им, быть в нем настоящим хозяином, умеющим расслаблять его даже в ситуации страха. Затем уже можно перемещать тело в ту точку времени, где находятся нужные нам, точнее, получаемые через нас ресурсы.

Суть хатха-йоги, которую я так люблю, предельно проста — сохранение расслабленного, творческого состояния тела и, как следствие, создание активного творческого состояния интеллекта, успокоение функций сознания в радости. Когда сознание, сосредоточившееся на конкретной задаче, не мечется в поисках других задач, путей или состояний, новой информации, оно спокойно ждет указания Пути, обеспечивающего выбор оптимальных ресурсов для ее решения. А выбор этих минимально необходимых ресурсов осуществляется на базе стремительного, чуть ли не одномоментного анализа ситуации, опирающегося на интуицию — концентрированный опыт — и не нарушающего гармонии мира.

Но мы не сможем достичь состояния внутренней гармонии, не изменив своего отношения к миру, не изменив нашей этики. Ведь этика (в переводе с греческого означает то же, что и мораль в переводе с латыни, т. е. нравственность) — это не только система норм и правил поведения человека в обществе, социальной группе, множество подразумеваемых обязанностей людей по отно-

шению друг к другу. Этика — это, прежде всего, характер нашей внутренней организации. Человек не просто отражает внешний мир в себе и смотрит сам в себя, видя в себе отражение этого мира. Активно взаимодействуя с миром, он отражается в этом мире. Любое насилие с его стороны, в силу его противоестественности, будет возвращаться к нему в виде внешнего насилия, превращая его жизнь в вечный бой и делая основной проблемой проблему выживания. Только ненасилие, согласованность своего поведения с естественным развитием мира, крошечными частицами которого все мы являемся, рождает в нем внутреннюю гармонию, а значит, создает возможность саморазвития и действительно творческого решения поставленных ВО задач, замыкая тем самым круг взаимодействий. Начинать создание круга гармонии можно, в сущности, с любого места, но в силу того, что мы, прежде всего, существа социальные, правильнее всего начинать с этики индивидуальных навыков решения задач, всегда приходящих извне, задаваемых ВО.

Конечно, одной йоги, как системы упражнений, развивающей наше думающее тело, для решения поставленных задач мало. Обратим внимание на то, что утюг потребляет энергии не меньше, чем персональный компьютер. Его ЭП не уступает ЭП компьютера. Тем не менее, на нем едва ли удастся что-либо сосчитать, и даже серьезно изменив его конструкцию и превратив его во что-то похожее на ПК, мы все равно не сможем использовать его для творческой деятельности, пока нет программ таких действий и исходных данных для обработки этими программами. Мало превратить наше тело-утюг в персональный компьютер. Его надо наполнить нужными пользователю (обществу) программами. А поскольку наше тело все же не утюг, и совсем неплохо считает почти с самого рождения, то мы и начнем с установки подходящего программного обеспечения, его минимально необходимой части — операционной системы. Без нее нам трудно будет двигаться дальше, повышать качество работы процессора-тела. Остальные программы (антивирусные, защитные, обрабатывающие и пр.) мы поставим позже.

## **О значении этики**

В основе любого дела лежит этика. Если вспомнить, какое значение в жизни людей играет социальность, общество, язык, то становится ясно, насколько этика пронизывает всю нашу жизнь. И могу смело утверждать, что человек никогда не сможет сделать для себя столько, сколько он сможет сделать для других, в чем я лично неоднократно убеждался. Цель — это только штурман, который указывает общее направление, рулит — этика. Ибо любое дело состоит из поступков, которые и образуют ткань жизни, недаром говорят: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Наверно, наша судьба записана (если она вообще где-то записана) не в общей Книге Судеб, а в нашем индивидуальном подсознании, в нашей этической базе. И эта база — явление отнюдь не случайное, а задаваемое ВО.

Значение этики трудно переоценить. другое дело, что этика не всегда видна, ибо она не материальна. Но именно это и указывает на ее решающее значение в нашей жизни. Мы уже говорили о нераздельности идеального — принципа, плана, действия, и их материального воплощения, обеспечивающего развитие. Нельзя сказать, что важнее. Но можно отметить, что надежнее — нематериальное, ведь нематериальную структуру труднее разрушить, и именно она дает жизнь всему материальному и конкретному.

**Приведу пример.** Давайте посмотрим, что за этика лежит в основе жизни современного процветающего Запада и насколько она определяет саму эту жизнь. Сделаем попытку изложить этику предпринимательства, его «кодекс чести». Он может выглядеть примерно так.

- Честность, порядочность в отношениях с партнерами, доверие и уважение друг к другу. Не врать, не обманывать.
- Постоянное самосовершенствование с целью широкого использования своих знаний и интеллекта, а также внутренних общечеловеческих качеств в практической деятельности.
- Высокая внутренняя активность, направленная на расширение сферы и качества деятельности.
- Готовность к оправданному риску и разумной щедрости без расточительства, т. е. при постоянном учете и контроле. (Американцы говорят: «Нельзя гоняться за каждым долларом, словно он единственный».)
- Благожелательное отношение к людям при сохранении своего интереса (польза для всех не в ущерб себе).

- Подчинение своих интересов и страстей интересам дела.
- Сохранение групповой и индивидуальной тайны.

Вероятно, это не все, и можно добавить еще какие-то принципы, переставить их. Но все они чисто этические - это не политика, не финансы, не философия. Да, вероятно, данная этика сформировалась на базе идей протестантизма и росла на фундаменте частной собственности. Но, проверяя все эти принципы один за другим, мы с удивлением обнаруживаем, что постоянное и повсеместное невыполнение хотя бы одного из них приводит к краху, развалу всего этого богатства и комфорта. Вот первый из них — честность, порядочность в отношениях с партнерами. На Западе (как, впрочем, и на развитом Востоке, скажем, в Японии) тысячные и миллионные сделки совершаются на одном честном слове, а рукопожатие считается юридическим актом — иначе нельзя, теряется оперативность.

Сейчас все кричат: «Собственность, собственность...». А я много раз убеждался на конкретных примерах, что если у человека нет добросовестности, то любая собственность идет прахом. Если же она есть, эта добросовестность, то любая собственность (неважно — своя или общественная) сохраняется и приумножается. Прислушаемся еще раз к этому хорошему русскому слову *добро-совестьность*. Я утверждаю, что если в человеке есть доброта и совесть как естественные состояния его этики, то они будут проявляться во всем, чем бы он ни занимался. И если подходить к йоге добросовестно, то и она не может не дать удивительных и необыкновенных результатов. Если же этого нет, то и заниматься ею пустые хлопоты. Под мощные преобразователи и накопители энергии всегда подводят мощный фундамент. Чем крепче этот фундамент, тем крепче будет наше здоровье, тем проще и больше мы сумеем набрать ЭП.

Этическая база выступает не только фундаментом всей постройки, не только цементом, связывающим все отдельные элементы йоги в систему, но и средством, предотвращающим превращение занимающегося в эгоиста в самом плохом смысле этого слова, сосредоточенного только на себе и своих внутренних проблемах. Этика предупреждает превращение его в аристократа духа, героя ницшеанского типа, «думающего только о себе и никого, кроме себя, любить не способного. Ведь полное расслабление это полное отсутствие задач, а значит, и полный уход человека из мира, из жизни. В сущности, оно почти равносильно полному напряжению (контрактура — трупному окоченению). Помешать этому должна этика. И если человечество выживет, то не исключено, что в будущем оно заменит службы безопасности, а также санитарно-гигиенические, экологические и все прочие одной службой этического контроля, точнее, консультационной этической службой. Это и будет показателем осознания людьми структуры своего мира, окончания спонтанного саморазвития социоклада и выхода человечества из периода становления и полосы инферальности.

Начнем с первой ступени йоги — ямы, означающей отказ от всего плохого в нас.

## О пяти запретах (яма)

Яма — первая ступень аштанга-йоги (восьмиступенчатой йоги), описанной в «Йога-сутре» Шри Патанджали [37, 62] предположительно во II в. до н. э., хотя йога упоминается еще в Ведах, и считается, что ей не менее 4 тыс. лет. Есть даже предположения, что йога — это то небольшое, наиболее ценное, что досталось нам от допотопной цивилизации [16]. Яма в значительной степени совпадает с морально-этическими принципами большинства религиозных и философских систем. Вместе со 2-й ступенью, ниямой, они образуют так называемую крийя-йогу (т. е. йогу чистоты, йогу действия). Впрочем, мне кажется, что в яме известные и самоочевидные принципы изложены наиболее полно и удачно. Таких принципов пять.

**1. Ахимса.** Это главный, основной принцип ямы. Шри Патанджали [37] считает, что остальные четыре принципа — сатья, астея, брахмачарья и апариграха — являются видами ахимсы, ее частными случаями. «А» — в переводе означает «не» • «химса» — «насилие», «убийство» (ср. с шестой Моисеевой заповедью — «Не убий»). Однако ахимса трактуется в культуре йоги не просто как не убийство, и даже не просто как воздержание от чувства ненависти и желания причинить вред другому, а гораздо шире — как поведение, ведущее к уменьшению зла в мире. И об этом необходимо поговорить подробнее.

Дело в том, что любое насилие приводит к сопротивлению, которое если и не проявляется в виде насилия само, то уж во всяком случае требует увеличения насилия для преодоления этого сопротивления. Так, начинаясь с малого (излишне жесткого требования к ребенку, непомерного

большого штрафа с рабочего или неразумного пересиливания себя), насилие может вырасти до невероятных, все сокрушающих размеров (полный разлад в семье, стачки и революции, превращение человека в садиста и «зверя лютого»), если, конечно, вовремя не будут включены сдерживающие, гасящие, примиряющие и управляющие механизмы. Именно поэтому Христос, если верить писаниям, говорил о непротивлении злу насилием. Ибо насилие в борьбе со злом не уменьшит зла, а скорее только увеличит его. Но если даже он и говорил людям, как сделать это технически, все в очередной раз забылось И нам приходится повторять это снова и снова. Йога — в отличие от любой традиционной религии — изначально отказывается от насильственного манипулирования людьми, какие формы это манипулирование ни принимало бы, Йога с самого начала возводит ненасилие в непререкаемый принцип работы, обеспечивая тем самым и высокие результаты использования всех своих рекомендаций и постоянство их применения.

Уточним, что речь идет о поведении, направленном против самого зла, но не против людей, его творящих. Приведем простейший пример. Если вы поссорились со своим знакомым или начальником и он перестал с вами здороваться, то это не значит, что вы должны перестать желать здоровья ему. Одним словом, нужно не только не вредить мыслью, словом и делом, но и не быть причиной вреда и не побуждать к вреду кого-либо другого. Постоянная фоновая общая благорасположенность ко всему живому и неживому безусловно полезная для здоровья.

Не всегда удается помнить, что главное — это любовь к конкретным людям, но как упрощает выбор уверенность в том, что любой человек всегда дороже любых идей, конечно, при условии выполнения своего долга. Такой подход может порой завести в тупик, но вы уже знаете, что йога рекомендует делать выбор в пользу ума, этот выход всегда находящего. Ахимса предполагает, в частности, освобождение от гнева, гордыни, страха, снисходительного отношения к другим и взыскательность к себе. Вспомним золотое правило жизненного успеха: «Во всех своих неудачах вини себя, но не окружение, а за все свои успехи благодари окружающих, но не себя». Этой разумной добротой в полной мере наделены у Н. Г. Чернышевского его «эгоисты» [97]. Яркое жизненное применение этого принципа мы находим у Махатмы Ганди, который, опираясь на неукоснительное соблюдение ахимсы, практически освободил Индию от колониального господства.

Ахимса — это сила. Сила доброты. да, ею непросто овладеть. И не каждый взрослый поймет, что желание дать сдачи — это признак слабости, потери контроля над ситуацией, мелкая месть — борьба за прошлое. А ведь это понимание надо закладывать в наших детей. Но, могут спросить некоторые, ради чего? Не «ради», — ответим мы — а «для». Напомним народную мудрость, гласящую:

«Нет такого доброго дела, которое не было бы наказуемо»; «Любая инициатива наказуема (исполнением)». При соблюдении ахимсы надо быть заранее готовым к этому. Все делается не ради награды, не ради чего-то. Все делается для чего-то. Ведь не бывает свободы «от», свобода бывает только «для». Все делается для свободы — свободы каждого как основы и условия свободы всех.

Словом, ахимса — это не только самое главное, но и самое сложное во всей йоге. Она составляет базу новой веры, веры в свой Путь, дающей надежду на спасение. Ибо для полного соблюдения принципа ненасилия нужно быть достаточно свободным — для своей достойной цели. А для того чтобы быть независимым от существующих ритуалов, нужно научиться думать, думать самостоятельно, оставаясь в рамках этих ритуалов, скрепляющих общество. Необходимо внутренне стать человеком Цели, внешне оставаясь человеком Ритуала, научиться использовать ритуал для достижения достойных целей, не давая ритуалам убить цель, равно как и не давая цели использовать недостойные ритуалы.

**2. Сатья.** В переводе означает «правдивость». Такой заповеди у Моисея фактически нет, если не считать девятой:

«Не послушествуй на друга твоего свидетельства ложна», т. е. не «стучи», не доноси. Сатья, как уже говорилось, — вид ахимсы. В самом деле, ведь что такое сознательная ложь, как не попытка управлять другим человеком, как не насилие над ним. Вот что пишет об этом принципе Вьяса в своих комментариях к йога-сутре.

Сатья есть соответствие слов и мыслей фактам. Следует говорить в соответствии с увиденным, услышанным или подуманным. Слова, которые говорят с целью передачи информации, не должны быть обманом, вводить в заблуждение или быть пустыми, т. е. лишенными содержания и

смысла. Слова должны использоваться с целью принести благо, а не вред. Если они приносят вред, то это не правдивость, а грех. Поэтому йогин должен вначале рассмотреть (исследовать), что для существ есть благо, и затем в соответствии с этим говорить слова, приносящие добро. Если эти слова могут причинить вред, следует воздержаться от них. Так, если шайка разбойников спрашивает, куда пошел караван, и получает правильные сведения, то ответ правдив лишь формально, поскольку является нарушением ахимсы. Праведная речь исключает болтливость, которая отнимает драгоценное время. Следует следить за тем, чтобы не вводить в речь воображаемые или нереальные вещи, как если бы они были реальными, а также избегать неточных выражений или преувеличений. Противно заповедям, например, если отец кричит сыну: «Говори правду, а не то я проломлю тебе голову» [62]. Иными словами, сатья — это контроль над речью, способствующий освобождению от злобы.

**3. Астея.** Переводится как «не воровство» и вполне соответствует восьмой христианской заповеди — «Не укради». Здесь все уже растолковано. И ни у кого не вызывает сомнения, что воровство, явное или скрытое, с использованием политики, власти, СМИ и др. — это насилие.

**4. Брахмачарья.** Означает отказ, воздержание и тоже вполне соответствует седьмой заповеди христианства — «Не прелюби сотвори». Брахмачарья подразумевает самодисциплину, самоконтроль, т. е. такое состояние ума и Духа, которое обеспечивает контроль над влечениями, в том числе половыми (но в отличие от обета безбрачия брахмачарья этот принцип не предполагает полного отказа от них). Она призывает к внутренней собранности, нераспущенности. О ее пользе для здоровья сейчас я думаю можно не говорить. И не надо объяснять, что несоблюдение этой заповеди неизбежно приводит к конфликтам между людьми, насилию в том или ином виде.

**5. Апариграха.** Переводится как «не копить», «не собирать», «не схватывать» и сравнима с десятой христианской заповедью «Не желай жены искрянного твоего, не пожелай дому ближнего твоего, ни села его, ни раба его, ни осла его» и всего елика суть ближнего твоего», Апариграха понимается как свобода от накоплений, равнодушие к вещам, дающее внутреннее спокойствие и свободу. Ибо, уверяю вас, действительно нужное вам придет само, без каких-то значительных усилий с вашей стороны, и поистине ваше не уйдет от вас. Здесь все дело в непознанной нами сложности и связности, полной определенности мира, в котором совершается только то, что должно, что естественно вытекает из предшествующих событий.

Апариграха включает в себя также неприятие даров, поднесенных не от чистого сердца, например, взяток, или, как их сейчас деликатно называют, «бонусов». Очень трудная заповедь в наше время. Ибо здесь речь идет о победе над собой, о формировании изначальной готовности к победе над своим телом, которое, увы, упорно пытается взять свое. Отказаться от древней, рудиментарной тесной связи с вещами, зависимости, неотделимости от них почти невозможно. Слишком сильна эта связь. Она веками сохраняет свою силу, и человечество слишком медленно движется к свободе. Апариграха — это также и ненасилие над природой, над людьми, у которых это «избыточное» порой приходится отнимать, угождая своему телу.

Вот и все принципы ямы. Осталось лишь обратить внимание читателя, что остальные христианские заповеди не касаются морали. Все они, кроме шестой (почитание отца и матери), посвящены отношению человека к Богу.

## **О строгости языка**

Теперь, посмотрев на принципы ямы в целом, давайте уточним некоторые детали. О значении ненасилия вообще сказано уже достаточно, поэтому обратимся к формам его проявления. Начнем с *сатхи*. Дело в том, что если мы внимательно и честно посмотрим на окружающий нас мир людских отношений (взаимодействий), то увидим, что врут все. Однако врать-то ведь нехорошо, сатья не велит. Что же, значит, все люди плохие?

Мне кажется, здесь уместно ввести понятие «расширенного языка». Я столкнулся с ним в описании, пожалуй, самого мощного и самого совершенного из алгоритмических (машинных) языков — АЛГОЛа-68 [46]. Этот язык очень сложен в использовании, и авторам пришлось для удобства пользования ввести правила сокращения его конструкций. Язык вместе с этими правилами — и есть расширенный язык. Именно переход с расширенного языка на строгий, как мы уже говорили — помните, стандартные подстановки? — позволяет понять суть процессов. Такой переход не всегда легко сделать, а использовать строгий язык в жизни еще сложнее, ибо это выводит



вас за рамки существующих ритуалов, заставляет, как и положено человеку Будущего, пришельцу из далекого Завтра, удивленно оглядываться вокруг, недоуменно озираясь в том прошлом, в которое он попал.

Так вот, я считаю, что яма и нияма написаны на языке расширенном (заметим, что санскрит, как все древние языки, вообще очень мягок, многозначен [57]). Если они были бы написаны на строгом языке, пришлось бы вводить некоторую меру, некоторую нечеткую, нежесткую (вероятностную) логику, определяющую границы их жесткого применения в таком разнообразном и сложном явлении, как жизнь. Такие «принципы допустимости» могли бы задавать более четкие границы применимости этических норм, однако заметно усложнили бы жизнь. Например, принцип допустимости лжи мог бы звучать так: «Ложь допустима до тех пор, пока выгода, приносимая ложью (а ложь всегда приносит кому-то какую-то выгоду), не влияет существенно на твою дальнейшую жизнь или жизнь других людей (т. е. когда случайности жизни сводят на нет ее последствия)». Или, манипулирование другими людьми — это плохо или хорошо? На строгом языке сама постановка вопроса: «плохо или хорошо», без указания, кому, когда и для чего, неправомерна. Поэтому, строго говоря, не стыдно управлять (манипулировать) другим человеком, для этого, собственно, все мы и живем. Только так можно сохранить и развить социокод. Стыдно делать это плохо — во вред тому, кем управляешь. Ахимса и здесь остается ключевым принципом. Но, если перейти на строгий язык, то окажется, что она работает на более глубоком уровне. И это еще одна тема для медитации.

Само понятие ненасилия, если попытаться посмотреть на него серьезно, оказывается много интереснее, чем при поверхностном взгляде. Если насилие это сознательное ограничение степени доступности ресурсов для достижения своей цели, то в область насилия попадает и «пустая» болтовня о моде, направляющая собеседниц в узко определенную зону поиска, и многие другие виды общения. А наказание? Ведь цель любого наказания — продемонстрировать, подтвердить свою власть, возможность осуществлять насилие. Но если мы наказываем ребенка, то разве это плохо? Ведь в этом случае насилие вполне оправдано, ибо оно выступает необходимым и чуть ли не единственным средством сохранения жизни и здоровья, социальной адаптации и личностного развития этого ребенка. Так что вопрос переходит в область меры — потенциальной пользы или вреда в будущем — в область целей, всегда идущих из будущего и требующих для своего осознания ума, всегда понимаемого нами предельно широко.

Еще сложнее с принципом *апариграхи*, ибо он затрагивает такой непростой вопрос, как деньги. Мы уже писали, что количество денег у людей описывается кривой дельта-распределения, характеризующей случайные, неуправляемые процессы. А именно отсутствие управления зачастую и порождает зло. Но принцип ахимсы является ключевым для понимания всех остальных этических принципов. Иными словами, ни мы, ни *апариграха*, строго говоря, не против денег и даже не против их накопления другими — это достаточно естественные процессы. И бороться с ними (по крайней мере, сейчас) глупо, иначе мы будем оказывать сопротивление возможному, потенциальному злу настоящим насилием. да, можно привести большое число примеров, как пагубно влияют на молодых людей большие деньги. Если, например, они начинают в молодые годы эти большие деньги «зарабатывать» (как они думают). Более того, неожиданное получение богатства часто вызывает кризис, психический срыв, загоняет человека в длительную депрессию. Ведь это самая большая беда, которая может случиться в его жизни. Отказаться от обладания деньгами он не в силах, а принять их — значит принять другие ценности и навсегда потерять свою Цель жизни, перестать развиваться как личность, встать на путь медленной деградации. И это будет самая большая ошибка, которую он не может не совершить и которую уже будет почти невозможно исправить.

Ведь деньги — сами по себе всегда больше чем деньги. Это, прежде всего, довольно мощный и насыщенный символ насилия: власти, силы, обладания всех качеств, которых так не хватает человеку Ритуала и к которым он всегда подсознательно стремится. В отличие от него, человек Цели уверен в себе: он не просто смело берется за любое дело, он твердо знает — деньги придут сами тогда и столько, когда и сколько действительно будет нужно. В силу реципрокности (одноканальности) нашего сознания, в каждый момент времени в нем может помещаться лишь что-то одно: либо деньги, либо Дело. Поэтому неважно, сколько денег тебе приносит твоё дело. Важно, чтобы оно приносило радость, было своим, уникальным, отличным от дел других людей и других вре-

мен. Тогда ты можешь увлечь им других, обеспечить им выход через это дело на свою Цель. И стоящее дело просто не может состоять в зарабатывании денег.

Речь в апариграхе идет о том, чтобы не заикливаться на средствах, потеряв цель, не превращать в цель средство. И если вы почуяли запах цели (который совсем не похож на запах денег), то стоит ли тратить столько сил на средства (добывание денег). Не лучше ли оставить заботу о средствах вашему Пути, который всегда готов предложить вам именно то, что надо, и именно тогда, когда это наиболее уместно? И перестать тревожиться по этому поводу, при условии, конечно, выполнения своих социальных ролей, что в самом деле нелегко без обретения новой веры в свой Путь. Иными словами, можно зарабатывать деньги для того, чтобы жить, но нельзя жить для того, чтобы зарабатывать деньги, как это теперь, увы, часто случается. И пусть не обманывают себя якобы высокими целями те, кто все свое время тратит на зарабатывание, а часто и просто косвенное отнимание средств у менее предприимчивых и более ленивых (больных). Ведь деньги, даря нам кажущееся ощущение свободы, т. е. приближая нас к кабале и смерти, ввергая нас в искус насилия, против которого так трудно устоять, приходят и уходят, привязывая нас к настоящему и заменяя радость жизни, всегда протекающей во времени, ее иллюзией (порой весьма занятой). Ориентируясь на деньги, которые по самой своей сути не могут поддерживать ничего действительно нового и достойного, МЫ теряем истинную цель, а значит, и Путь, к ней ведущий. Но не попасть в наше время под власть денег — редкая, почти невероятная удача.

Человек, прочно вставший на путь ненасилия, человек творческий, всегда извлекает максимум пользы из любой ситуации — плохой или хорошей, неважно. Но далеко не всегда эту пользу можно и нужно измерять деньгами. И чем в большей степени это человек творческий, чем больше у него сил (потенциала), тем больше пользы он извлекает, выводя ее за узкие рамки данной конкретной личности и данного конкретного времени. Вопрос же пользы и вреда, плохого и хорошего, добра и зла — этот сакраментальный вопрос всех времен и народов требует отдельного серьезного разговора.

## **О добре и зле**

Понятия добра и зла оказываются лишь другим способом выражения идеи ненасилия — это просто вопрос терминологии. Ведь насильственное управление, неважно, явное или скрытое, всегда строится по формуле: «Если ты не сделаешь (или сделаешь) то-то и то-то, тогда тебе будет плохо», тебе будет причинен вред, зло. Ненасильственное же управление строится по формуле: «Если ты сделаешь... то тебе будет хорошо», т. е. осуществится добро. Из педагогики давно известно, что поощрение является гораздо более сильным воспитательным средством, чем наказание. Это и понятно: ведь только на этом пути дело будет делаться с полной сосредоточенностью и добросовестно, не вызовет никакого сопротивления, а значит, и не породит зла.

Да, добро и зло понятия всегда относительные: то, что для одного хорошо, другому — смерть. В данное, конкретное время. Ибо в другой ситуации и в другое время все может оказаться наоборот. Иными словами, явления не бывают ни плохими, ни хорошими. И не важно, каким кажется нам данное явление в момент его возникновения. Важно, чтобы что-то происходило, открывая нам доступ к новым ресурсам. Явления бывают лишь значительными или незначительными. То, что мы оцениваем как плохое, безусловно, можно назвать злом, но наши оценки всегда так непостоянны, что на них трудно положиться. Зато при внимательном взгляде на любое зло оказывается, что его истоки на 99% лежат в глупости, честолубии, невежестве, лепи, ограниченности.

Поэтому и зло, и добро на практике неотделимы от работы ума, интеллекта, которые постоянно присутствуют и обеспечивают способность человека в любой ситуации согласовывать интересы сторон, находить новые ресурсы, не отнимая их у других, действовать по-доброму, без насилия. Недаром в народе говорят: «Лучше с умным потерять, чем с дураком найти», — лично я неоднократно убеждался в справедливости этой простой поговорки. И все последующее, о чем пойдет речь в этой книге, нужно как раз для того, чтобы подвести под идею ненасилия надежную базу, превратить ее из идеи в непреложную практику за счет развития интеллекта — единственного, что только и способно полноценно обеспечить такое превращение. В сущности, с ахимсы йога начинается — ею же она и заканчивается. Но весь путь должен быть пройден без насилия. Именно в этом сила и красота йоги.

Строго говоря, зла нет. Есть только глупость. Именно она является источником всех бед и трагедий. И наоборот, доброта и разум — фактически синонимы. Люди совершают зло, некие насильственные, разрушительные действия, как правило, не с умыслом, а из-за невежества, по привычке не задумываясь о последствиях. Но даже когда они в силу неверного воспитания планируют зло (т. е. совершают его с умыслом), истоком этого планирования является невежество, неумение жить в потоке, согласовать себя с окружением. Я просто стараюсь смотреть вглубь и находить первопричину явлений, а зло — это следствие. Так зачем же воздействовать на следствия? Воздействовать надо на причину. Если наша цель понята верно, если это действительно достойная цель, то она задана от надсистемы, из Будущего, а значит, гарантированно обеспечена необходимыми ресурсами. Хотя только наш личный творческий потенциал позволит эти ресурсы использовать: эта дверь открыта только для тебя — так, кажется, у Кафки. Все остальное — суета и томление духа.

«Но какая разница, — в очередной раз может спросить проницательный читатель, — на каком языке говорить? На расширенном, называя это злом, или на строгом глупостью?» Разница в том, что если признать существование зла в мире, то невольно соскальзываешь на признание его носителей — злых людей. И позиционируя себя в лагере добра, невольно выходишь на идею борьбы с ними, их уничтожения, начинаешь бороться не с самим злом, а с его носителями — отвергая своими действиями идею ненасилия. Если же ты стремишься к уничтожению невежества, твои действия кардинально меняются, становятся потенциально ненасильственными. Ты начинаешь бороться с самим злом, а не с его носителем, и даже не бороться, а просто менять ситуацию. От ненависти ты рефлекторно переходишь к пониманию, а значит, сочувствию.

дело в том, что планирование действия и его контроль — это существенно разные операции. Планирование осуществляется с опорой на информацию из прошлого, а при контроле промежуточные результаты постоянно сравниваются с желаемым будущим. Планирование может ограничиться логикой, контроль требует ума. Именно поэтому знать путь (спланировать его) и пройти по нему (проконтролировать процесс осуществления цели) — вещи разные. И принцип «не навреди» выполним только при наличии контроля, ума. для его обеспечения недостаточно логики ритуала. Соблюдение определенных ритуалов идет от планирования, отражает внутреннюю жизнь данного человека, его <эго>, концентрацию на себе. А глубокое уважение к собеседнику, его уму, образованию, человеческим качествам, стремление сделать для него что-то хорошее, требуют ума. Более того, зачастую они требуют определенной легкости обращения с ним, автоматически свертывает громоздкие ритуалы, мешающие достижению пользы. При одноканальности нашего сознания ритуал убивает мысль, а с ней и саму жизнь — возможность развития, — если он не подчинен постоянному контролю рассудка.

Конечно, это теория. Она может не работать, например, в условиях необходимой обороны. Но она же может оказаться существенно полезной при определении границ этой обороны. И вообще, любую (тем более, достаточно новую) теорию не всегда легко применить на практике. Например, мне, ее стороннику, честно говоря, так и не удалось пока до конца справиться в себе с тем, что я называю <раздражением на дурака. Все еще срабатывает рефлекторный защитный механизм. Но какие наши годы...

## **О времени ненасилия (снова о будущем)**

Сложную тему лучше уточнять постепенно: сначала надо рассказать о ней в целом, потом подробнее познакомить с наиболее важными деталями, затем еще раз дать общий обзор, уже на новом уровне понимания и, наконец, поговорить о том, что вплотную примыкает к ней, что напрямую с ней связано — показать ее ближайшее окружение. Поэтому, прежде чем переходить ко второй ступени йоги — нияме, немного о ближайшем окружении, о прямой связи идеи ненасилия с новой верой в свой Путь.

Здесь мы хотим особо подчеркнуть, что ненасилие и бездействие разные вещи. Бездействие — это попытка сохранения прошлого, а ненасилие — это согласование своих действий с миром, идущим в Будущее, создание этого Будущего, крепкая, надежная дружба с ним, разрешение ему управлять вами. Тогда возникает твердая вера, что вы можете положиться друг на друга. Такое отношение к миру, его Будущему, может быть только ненасильственным. Именно своими действиями мы создаем, формируем будущее. Более того, своими действиями мы создаем само время, ведь

действие — это и есть время. Своим бездействием мы это время убиваем (как обычно и говорят: «убивать время»), действуем против вектора развития Вселенной, развития жизни. А поскольку время вещь системная, единая во Вселенной, то мы не можем создавать его, где хотим и сколько хотим, хотя оно и может локально уплотняться или разрешаться [38].

Проблема в том, что в нас нет органов, измеряющих время. Действуя в пространстве, мы постоянно сравниваем пространство вовне с пространством в себе — своим телом. Наше тело само является эталоном изменения пространства, не говоря уже о зрении, изначально для этого предназначенном. А вот время мы можем оценивать только благодаря механизму сознания. И когда мы спим без сновидений, время и мы сами перестаем существовать. Но каждое утро мы как бы рождаемся вновь, и вместе с нами рождается время. Поэтому нам так трудно работать со временем — нет органа прямого контроля за этим процессом. Но нам повезло — мы устроены так, что можем осознавать свои цели, определяемые будущим, которые достигаются путем достижения ряда подцелей, задаваемых прошлым. Все мы хорошо помним свое прошлое, в которое постоянно превращается настоящее, и порой с большим удивлением встречаем будущее. Это и создает иллюзию «прямого» движения времени. Но посмотрим на этот процесс внимательнее. Каждое наше следующее состояние не в полной мере определяется нашей Целью и во многом зависит от предыдущего состояния, являясь его развитием. Иными словами, мы почти всегда можем сказать, какие имевшиеся ресурсы (включая внутреннее состояние) и какой характер их распределения определили каждый наш поступок. Но можем ли мы точно предсказать свое будущее, зная характер распределения ресурсов?

А теперь используем пример А. Мазура и почти дословно процитируем здесь его сравнение нашей жизни с известной игрой «Жизнь» по Конуэлю.

На клеточном поле задаются правила развития «колонии фишек. Если фишка соседствует с двумя или тремя фишками, она живет и дальше. Если с одной или нулем, умирает» от одиночества. Если более, чем с тремя — от перенаселенности. Новые фишки появляются в тех пустых клетках, которые граничат ровно с тремя фишками. Законы этого мира более чем простые, развитие колоний бывает очень интересным, следующее (будущее) состояние однозначно определяется предыдущим. Но «вычислить» предыдущее (прошлое) состояние по имеющемуся совсем не просто. Тем более что, скорее всего, их окажется много.

Не напоминает ли это нашу жизнь, в которой мы не можем предсказать будущее, так же как в описанной выше игре нам не удастся точно определить прошлое. И прекрасно знаем прошлое, словно играя в игру «Жизнь», точно определяем будущее. Наш мир становится однозначно определенным только в обратном ходе времени: из будущего в прошлое. В самом деле, как мы помнили бы наше прошлое (которое на самом деле есть будущее), если было бы много его вариантов? Мы помним наше прошлое потому, что оно однозначно определено настоящим. И мы достаточно хорошо ориентируемся в настоящем, ибо оно однозначно определено будущим — нашей целью. Собираясь завтра на работу, мы сегодня ставим на нужное время будильник, купленный в прошлом. А прежде чем заснуть (в будущем), устраиваемся поудобнее (в настоящем) на постели, застеленной заранее (в прошлом). Именно расположенная в будущем цель, определяя наши действия, притягивает нас как магнит железо...

Нет, нет! Заботясь о своих читателях, мы оставим их прошлое — прошлым, и будущее — будущим. Какая, в конце концов, разница, как действительно течет Время? Кирпич, упавший с крыши, разбивается в будущем, и было бы неразумно настаивать на том, что он спонтанно возник в нашем сознании из осколков в прошлом, чтобы попасть в печь для обжига, а затем превратиться в глину в своем будущем. Зачем же тогда я все это пишу, может спросить проницательный читатель? Уверяю вас, вовсе не для того, чтобы сделать книгу интереснее, превратить в своего рода интеллектуальный детектив, книгу загадок. И не для того, чтобы отметить невозможность путешествий в прошлое, которого уже нет, которое осталось в памяти, во времени, а не в пространстве. Нет нужды показывать, что путешествовать в обратном ходе времени можно только из будущего в настоящее, а из настоящего — в будущее, в область наших целей. Мне просто хочется лишний раз сориентировать читателя в это будущее, направить его взгляд туда, в область достойных целей. И я позволил себе попробовать сбить психологическую инерцию читателя лишь для того, чтобы убедить его, что все не так просто.

Будущие события формируют наше сегодняшнее поведение не в меньшей степени, чем прошлые. да, это не исключает случайностей, но не они являются ведущими. Частности не определя-

ют общего, как общее не исключает частности. Нельзя выбрать счастливый билетик или угадать счастливую комбинацию цифр когда вы зачеркиваете эти цифры, счастливой комбинации еще нет. Это не мы выбираем, это нас потом выбирают. И это будущее в самом деле порой выбирает нас случайным образом, по всем законам теории вероятностей. Но этот случай не может изменить нашу жизнь он внешний. Нашу жизнь определяет то будущее, которое мы носим в себе, которое согласовано со всем ходом нашего развития. И важно лишь, используя ресурсы прошлого, максимально добросовестно и творчески решать те задачи, которые будущее перед нами ставит. Ради этого мы и живем на Земле в данном месте и в данное время. Мы как ракета самонаведения, летящая к цели и постоянно корректирующая свое движение по уровню рассогласования своей траектории с оптимальной для достижения этой цели. Одни понимают это и вошли в контакт с миром. другие еще не поняли и живут бессознательно, они менее значимы для Будущего, а значит, менее защищены Надсистемой.

Конечно, предопределенность наступает не сразу. Нам нужно некоторое время, чтобы понять, исходя из определенного уровня изначальной заданности, и, наконец, занять соответствующее место в системе — определиться окончательно со своей целью и своим местом в жизни. Но когда такое место определено и нами уже «выстрелили», тогда мы приобретаем сверхнадежную защиту, ибо никаких систем ПВО здесь не существует, а автоматический обход всех препятствий уже внесен в «маршрутный лист» нашей жизни. Нам уже не нужно использовать такие примитивные методы управления ситуацией, как насилие. Все может и должно получиться легко и изящно. Нам остается лишь активно ждать, постоянно проверяя, не созрели ли обстоятельства, и максимально творчески (ненасильственно) решать задачи, ведущие нас к нашей, заданной извне Цели. Именно об этом говорит новая вера Пути. А при необходимости действовать в соответствии с характером нашей внутренней организации, задаваемой второй ступенью йоги — ниямой.

## Глава 6. Шаг второй: наедине с собой (нияма)

*Раз умение, творческая сила и достижения, Брахата, возникают тогда, когда назревают сроки и устраняются препятствующие причины.*

*О Дхананаджайя, время есть корень Вселенной, семя преходящего мира.*

*Махабхарата*

### **О том, что рекомендуется, или Куда податься человеку**

Положим, убрали мы из себя все плохое, а по сути основные способы идущего изнутри насилия. И что теперь в нас осталось, — может спросить меня внимательный читатель, — пустота? И не напоминает ли все это попытку «не думать о белой обезьяне»? Да, напоминает, честно сознаемся мы. Поэтому первая ступень йоги яма неотделима от второй. Нияма значит «возрождение», «развитие», «рост» всего хорошего в нас. Ибо единственно надежным принципом работы с собой является принцип вытеснения ненужного нужным, полезным, разумным, добрым и вечным. Природа образа не терпит пустоты. Иными словами, насилие нельзя просто устранить. Оно должно быть вытеснено другой силой — силой цели — и поддержано наличием Пути. Именно формированию этой силы и посвящены все остальные элементы йоги. Итак, рассмотрим, что же представляет из себя нияма. Принципов ниямы тоже пять. И здесь уже нет никаких аналогий с другими этическими учениями. Во всяком случае, мне они не известны.

**1. Шауча.** Переводится как чистота. Причем имеется в виду чистота как внутренняя, так и внешняя. Внутренняя (моральная) является как бы итогом соблюдения всех принципов ямы. Очевидно, она предполагает устранение отрицательных эмоций (гнева, страха, гордыни и т. п.), чистоту речи (включая ее правильность, содержательность, хорошую дикцию и др.) и вообще очищение разума от всего мешающего ему проявиться во всей своей красе. Ведь культурный человек, как существо социальное, должен (или, на строгом языке, хочет) красиво поступать, красиво говорить, красиво писать, красиво рисовать, красиво есть, — одним словом, красиво жить. Внешняя чистота («залог здоровья») включает не только опрятность в одежде и порядок во всем, но и внешние омовения, правильное содержание органов чувств и чистоту внутренних органов. Сюда относятся

сложные йоговские очистительные процедуры (шесть основных: *дхаути, бастии, нети, наули, тратака, капалбхати*), а также чистоту пищи (состав и объем) и т. п. Но для того чтобы получить более цельное представление о *нияме*, подробный разговор об этих очистках мы позволим себе отложить.

**2. Сантоша.** Означает удовлетворенность. Имеется в виду постоянный положительный эмоциональный фон, позволяющий жить в радости, что само по себе весьма полезно. Заметим, что способность быть счастливым — это не судьба и даже не черта характера, а скорее волевой акт [56]. Путь к обретению этой способности лежит через яму и шаучу, ей можно и нужно учиться. Собственно, именно этим мы с вами сейчас и занимаемся. Показать, что сантоша является следствием *шаучи*, можно на простом примере: все знают, как много страданий приносит нам привычка сравнивать себя с другими (идея равенства) и порождаемое ею чувство зависти, которое, как заметил М. Новак, «страшнее ненависти, ибо порождает ее». Как сказано в Писании, «не судите, да Несудимы будете». Это только один из элементов того, что Ю. М. Орлов назвал «саногенным мышлением» [59].

«Вот те раз! — может озадачиться проницательный читатель, — а как же тогда учиться, если не на примерах? Как же тогда ставить цели?» Конечно, в детстве, юности, в процессе поиска своей цели мы невольно ищем себе героя для подражания, «делать жизнь с кого», образ, временно направляющий наше развитие. Но сколько можно оставаться детьми? Ведь даже если сравнение с другими вызывает не зависть, а стремление к достижению неких вершин, используется как образец поведения, образа жизни, интуитивно оцениваемого как пригодный или не пригодный для движения к своей цели, оно все равно остается сравнением. даже тогда, когда оно вроде бы стимулирует развитие личности, риск потери своих целей неоправданно высок. Вершины-то чужие. И ведут к чужой цели. даже такое, вроде бы не порождающее зависть сравнение слишком часто приводит к нерациональному напряжению сил и потере своей цели, своего Пути и своего счастья, делает жизнь бессмысленной и пустой. Я уже не говорю о сомнительности критериев сравнения.

Человека вообще нельзя оценить, сказать, кто чего и сколько стоит. Так оплату труда часто связывают с его характером. Однако она обеспечивает лишь возможность продолжения труда, но никак не сам его результат. Более того, нашу жизнь можно оценить лишь по ее результату, т. е. только после ее завершения, по степени достижения нами своей цели. Попытка оценить человека при его жизни сравнима с пробой недоваренного блюда. Скорее всего, будет невкусно. Поэтому никто и никогда не зарабатывал и не будет зарабатывать столько, «сколько он стоит», ведь никто не знает и не может знать, сколько же человек «стоит», пока он жив. Но никто не сможет ничего ему заплатить после того, как он умрет, и его цену, наконец, можно будет определить. И сколько бы он ни зарабатывал при жизни, это уже не будет иметь никакого значения.

В этом выводе нет ничего печального и тем более трагического. Это прекрасно, ибо понимание данного положения дает человеку внутреннюю свободу от материального для движения к своей Цели. При этом любая оплата труда, как бы высока она ни была, всегда унижает морально, отрывая, отвлекая человека от его Цели и напоминая о рабском труде «на другого». В то время как свободный труд «от себя», по велению обстоятельств, труд без оплаты, часто унижает материально, заставляя тратить силы на поиск дополнительных поддерживающих ресурсов, что, впрочем, является неплохим тренирующим моментом. Выбор определяется лишь характером и указанием Пути, да еще этическими моментами, включая принцип сантоши. И как жаль, что подавляющее большинство руководящих нашим поведением ритуалов все еще связаны с идеей сравнения. Все эти игры, конкурсы, состязания, призы... Все наше воспитание, как домашнее, так и школьное, построено на идее сравнения. До сих пор мало кто понимает, как это страшно. Вспомните, сколько в истории человечества было вызванных завистью жертв, в том числе в России, хотя давно известен старый как мир принцип: никогда не сравнивай одного человека с другим; сравнивать человека (в том числе ребенка, который тоже человек) можно только с самим собой.

*Сантоша* предполагает неконфликтность, умение довольствоваться имеющимся, а здоровому человеку не много надо. Этот принцип говорит об отсутствии беспокойства относительно удобства и комфорта, волнений о недостатке чего-то, возможно, вам ненужного. Иначе нельзя быть счастливым. Как сказал Махатма Ганди: «Цивилизация в подлинном смысле слова состоит не в умножении потребностей, а в свободном и хорошо продуманном ограничении своих жела-

ний». Ведь умение управлять собой, — добавлю я, — это основа для управления миром. Но это лишь база, не задающая направление роста, развитие человека.

**3. Тапас.** Буквально «пыл», «жар». Тапас означает наличие цели и непреклонное, осуществляемое при постоянной самодисциплине и контроле чувств, вплоть до подвижничества, аскетизма, — если, конечно, это не вредит здоровью, — стремление к цели. Однако по дороге к Цели, даже несмотря на помощь Пути, можно наделать порядочно ошибок, если не следовать следующему принципу.

**4. Свадхьяя.** Постоянное самообразование и самосовершенствование, высокая степень умственной активности, способствующей познанию. Свадхьяя предполагает, в частности, тщательное изучение разнообразной литературы и направлений науки, религии, философии, техники и т. п. Это создает в коре головного мозга достаточно высокий уровень фона, обеспечивающий активность всего мозга и питающий ваши основные мысли — гипоталамус начинает вырабатывать тетра-ритм.

**5. Ишвара пранидхана.** В переводе «преданность *«Ишваре»*, вечно свободному *Пуруше*, вселенской душе. Лично я понимаю этот принцип, опираясь на приведенные выше модели М. К. Петрова и др., как требование посвятить свою жизнь добру и человечности, окружающим людям. По-моему, *Ишвара пранидхана* — еще одно уточнение направления нашего движения, для воплощения которого в практику жизни нужны силы, ЭП. Поэтому вторая ступень йоги неотделима от следующих ее ступеней, в частности, третьей — *асан*. Но прежде чем переходить к ним, надо уточнить важные моменты, касающиеся того секретного инструмента, который и обеспечивает возможность «заставить себя» измениться, не заставляя себя пройти путь к ненасилию без насилия, с самого начала уничтожающего цель. А до этого уточнить критерии этой цели.

## О критериях достойности цели

Вообще о целях, с легкой руки НЛП, сейчас говорят много, а вот об их достойности мало. Я ничего не имею против SMART-целей, против требований к целям, сформулированным в так и не нашедшей толпы последователей теории развития творческой личности Альтшуллера [5] — части теории решения изобретательских задач [4, 6]. Но с моей точки зрения, критериев, действительно достойной цели, всего четыре — два основных и два дополнительных.

### Основные критерии

1. *Направленность вонне.* Смысл любого действия лежит за его пределами, и этот тонкий момент необходимо уточнить.

«Человек взял в руку стакан воды и сделал глоток. Может быть, он хотел пить. Может быть, он хотел запить лекарство. А может быть, хотел попробовать воду на вкус. А может, заснуть и не проснуться, но ошибся. Мы не можем судить об этом, если не знаем, что было до этого глотка и что после. Чтобы понять смысл деятельности, нужно выйти за ее пределы. Внутри мы можем понять только смысл ее отдельных частей. Смысл всякой деятельности лежит вне ее пределов (82)

Объект любой функции тот, на который это действие направлено, не может совпадать с носителем, тем, кто данное действие оказывает. Именно поэтому мы и были всегда против всяких «самосовершенствований», «самореализаций», «самопостижений» — они никак к достойным целям относиться не могут, ведь они направлены вовнутрь. Они могут служить лишь средствами, необходимыми для достижения некоторых целей, т. е. подцелями некой, возможно, действительно достойной цели.

2. *Соответствие цели средствам.* Достойная цель требует достойных средств. Иначе средства могут компрометировать саму цель, увести ее из области достойных. Иными словами, наш Путь дает нам «удачу» для достижения цели. Мы же даем ему силу. И если человек выбрал себе «недостойную» цель или использует неправые средства, делая тем самым свою цель недостойной, то со временем недостойным становится и Путь, ведущий к этой цели. И здесь крайне важно научиться не путать цель и средство.

«А есть ли критерии, по которым можно определить соответствие цели средствам?» — может спросить читатель. Есть. Это этика, которую целиком практически невозможно перевести на строгий язык. Здесь нужно то чувство меры, которое и есть йога.

### Дополнительные критерии

1. *Цель жизни должна находиться за ее пределами.* Почему дополнительный? Потому, что он говорит не столько о достоинстве цели, сколько об ее значительности. «Смысл жизни вне ее пределов. Внутри самой жизни мы его никак не обнаружим. Мы сможем понять только смысл отдельных дел и житейских событий» [82]. И хотя этот критерий является только развитием первого, он заметно сложнее для понимания и усвоения. Строго говоря, раз смысл жизни находится за ее пределами, он в принципе не может быть понят в ее процессе. Тарасов, вероятно, просто ошибся: уж очень сильно он хотел добра всем нам. Четко понять, осознать смысл жизни нельзя, его можно только предощутить, определить общее направление того пути, который ведет к ее достижению. Здесь требуется время и довольно высокий ЭП, достаточный для того, чтобы в лесу окружающих нас факторов залезть на самое высокое дерево судьбы и увидеть, наконец, в какой же стороне над деревьями поднимается дымок костра нашей Цели.

Цель не обязательно должна быть глобальной, рассчитанной на изменение цивилизации или даже всей Вселенной. Эта цель может быть достаточно локальной, но она должна быть организуемым началом вашей жизни. И такое начало нельзя придумать. Его можно лишь со временем осознать — вот оно, наконец, пришло. Точнее даже почувствовать да, оно вот там, направление должно быть вот таким. А для этого надо лишь с благодарностью принимать предложения Судьбы, не уваливать от решения вставших перед вами задач. Ибо все в этом мире не случайно.

С этой точки зрения существует лишь два вида целей:

- цели оперативные, тактические, достижимые в пределах жизни, может быть, за минуту или за месяц, год, несколько лет;

- цели стратегические, на которые не жалко потратить жизнь.

В любом случае срок достижения цели (большой или маленький) не может быть классификационным критерием. Во-первых, он не дает четкой границы, а во-вторых, достойная цель может потребовать десятилетий (например, создание нужной людям теории), и не менее достойная цель может отнять несколько минут (как подвиг А. Матросова). Критерием может быть только переход: конечное — бесконечное, расположенный в пределах и за пределами жизни. Скажем, вырастить яблоню, которая долго будет давать плоды незнакомым вам людям, это цель достойная и в некоторой степени выходящая за пределы жизни. Но она не требует от вас многого, она не организует вашу жизнь. А вот вырастить уникальный плодородный сад., да еще такой, чтобы он плодоносил и развивался сам, не требуя ухода, — это уже фантастика, другой уровень цели. И чтобы этот сад сам проводил селекцию новых сортов и не погибал в любые морозы... Вот мы и приблизились к уровню целей Вселенной, правда, в локальном масштабе одного сада. Иными словами, ваша задача даже не в том, чтобы сделать что-то конкретно полезное. Но после вашей смерти эти изменения непременно должны произойти и пойти на пользу тем, кто будет в это время достигать своих целей. Однако этого не произойдет, если не делать постоянно что-то нужное.

2. *Достижение цели может потребовать выхода за рамки существующих ритуалов.* Этот критерий надо рассматривать как уточняющий, классификационный — он, как, впрочем, и предыдущий, не является безусловным признаком достойной цели, но помогает уточнить ее величину. Любая цель либо достигается в рамках существующих ритуалов, либо требует выхода за рамки имеющихся традиций, культуры, общественных институтов. Очевидно, что путь к достойной, т. е. направленной вовне и соответствующей средствам цели, требующей изменения существующих ритуалов, никогда не оплачивался, и никогда не будет оплачиваться обществом. На нем ничего нельзя заработать, несмотря на то, что наиболее значительные для общества и наиболее труднодостижимые цели обычно лежат именно на этом пути.

Здесь необходимо указать на эффект реструктурирования цели по ходу ее достижения. Цель, первоначально планировавшаяся как запредельная (находящаяся за пределами жизни), может быть достигнута при жизни, а предполагавшиеся изначально «соответствующими» имеющимся этическим принципам средства ее достижения могут быть заменены на недостойные. В первом случае это, очевидно, трагедия самого человека: после достижения цели его жизнь вдруг становится ненужной и пустой, что, естественно, вызывает резкое падение ЭП, ворох тяжелейших заболеваний и угасание личности, если, конечно, он не найдет цель более высокую. Во втором случае это, понятно, трагедия окружающих его людей. Но может быть и наоборот: цели, вначале казавшиеся локальными, вдруг разрастаются до Вселенских масштабов. Все зависит от характера и ЭП личности. И не спрашивайте, откуда берутся люди, стремящиеся к достижению целей внешних, этические



ских, запредельных и надкультурных. Кто формирует учителей человечества? Я не знаю ответа, хотя предполагаю, что их формирует само человечество. Кто исправляет совершенные человеком ошибки и учится на них? Сам совершивший их человек.

## **О причинах и следствиях**

К вопросу о целях и средствах вплотную примыкает вопрос о причинах и следствиях. дело в том, что любое действие растянуто во времени. А потому каждая причина всегда несет в себе зерно своего еще несостоявшегося следствия. Это закономерно вытекает, прежде всего, из системного подхода. Ведь любая система живет благодаря своим системным свойствам, отсутствующим у ее подсистем. Истинные причины всегда выходят за пределы (временные и пространственные) причин кажущихся — изменения подсистем, всегда содержат в скрытом виде зачатки следствий, проявляющихся лишь на уровне системы. Остановка никогда не бывает полной, движение никогда не начинается сначала. Но если нет ограничения, то нет и взаимодействия. И существование любого объекта во Вселенной имеет смысл, хотя оно, может быть, и не осмыслено самим этим объектом.

Нетрудно заметить, что причина, в отличие от повода, никогда не бывает одна. Точнее говоря, причиной всегда является предыдущее состояние мира. Выбор причин из бесконечного числа условий, необходимых для существования объясняемого явления, определяется не какими-то объективными процессами природы (В. Я. Перминов), а сугубо прагматическими соображениями, т. е. пользой данного выбора для практической деятельности или теоретического исследования. Если у вас нет подходящей теории, то у вас нет и оснований для выбора причин. Вот мы и предлагаем читателю очередную, как нам кажется, хорошую теорию, в которой любое явление вызывается несколькими ведущими причинами, обычно не совпадающими с поводом, и само порождает несколько отличных от этих причин следствий, находясь словно в узле некой причинно-следственной сети. В чем каждый из нас не раз убеждался на личном опыте.

Теперь я жду вопроса от своего читателя: «Так где же обещанный психологический инструмент ненасильственного управления?» Именно к этому я и хочу, наконец, перейти.

## **Глава 7. Ключи к сердцу (инструмент ненасилия)**

*По вашему собственному выбору сейчас пребываете вы в мире, вами же созданном. Что держите в сердце своем, исполнится, чему поклоняетесь, тем вы и станете.*

Р. Бах

## **О том, как продвигаться вперед**

Как мы уже говорили, наше поведение определяется нашими потребностями. Естественно, они зависят от физиологических процессов в теле и психологических процессов в нервной системе, которые, впрочем, незамедлительно вызывают физиологические изменения в теле. И понимание этого дает ключ к пониманию самого себя и любого другого человека.

Потребности могут быть весьма разнообразными и даже порой неожиданными. Например, основой большинства современных религий, как мне кажется, является потребность в слабости (комплекс ребенка), ищущего и находящего себе Мать или Отца. Очень важна для нас потребность в союзе с кем-то (например, любовь к человеку) или чем-то. Реальное поведение реального человека всегда определяется сложной совокупностью потребностей его чувств, ума, привычек, идеалов, тела и даже отдельных частей тела, отдельных функций органов и клеток, причем все эти потребности развиваются по своим законам и подчиняются своим ритмам, взаимодействуя между собой и порождая личность. Очень сложно разобраться во всех них, да и не нужно, но уметь выделить и четко осознать главные, основные, полезно и необходимо.

Понимание ведущей роли потребностей («двигателя» в нашей модели человека) открывает нам путь к свободе, прежде всего внутренней, свободе достижения каких-то целей. Понимая зависимость человеческого поведения от потребностей, вы можете позволить себе никогда и ни перед кем не оправдываться за свои поступки, не считая, конечно, формальные структуры типа суда или

производства. Нет смысла. Спросят — скажите, будьте вежливы, но лезть выяснять отношения просто бесполезно. Ибо если у другого человека есть внутренняя потребность считать вас хорошим, делать вам добро, он сам найдет вам оправдание и простит вас, даже если вы совершили ошибку. Если же у него, напротив, есть объективная потребность не любить вас, он легко найдет в вас такое количество недостатков, какое только захочет, независимо от вашего поведения. Люди всегда добиваются того, чего хотят, просто они разного хотят и хотят по-разному.

Важно понять, что потребность, точнее мотив, запускает эмоцию — информационную оценку силы потребности и возможности ее удовлетворения. Но в начале эмоции лежит образ, а в начале образа ощущение. Способность чувствовать составляет базу способности действовать рационально, в соответствии с имеющимися в нас алгоритмами, успешность которых проверена опытом, мыслить понятиями, закрепленными словом. Сначала в нас возникает ощущение — отражение свойств предметов объективного мира в результате воздействия их на органы чувств. Ощущение порождает внутренний образ (отражающий потребность), а субъективная оценка значимости этого образа вызывает эмоцию. При этом эмоция, длящийся во времени образ, ставший метапрограммой, формирует чувство.

Как ощущение — физиологическое начало процесса, так и чувство — его психологический конечный результат не вызывают вопросов. Сложности наблюдаются лишь с эмоцией. А из всех известных нам моделей эмоции наилучшее понимание ее механизма обеспечивает «информационная формула эмоций» П. В. Симонова [74]. Для наглядности приведем здесь эту формулу:

$$\mathcal{E} = f(\Pi, (I_{\text{и}} - I_{\text{н}}), \dots),$$

где:

$\mathcal{E}$  — эмоция (ее величина и знак);

$\Pi$  — потребность;

$I_{\text{и}}$  — примерная оценка, информация об имеющихся ресурсах для удовлетворения потребности;

$I_{\text{н}}$  — примерная оценка (информация) о необходимых ресурсах для удовлетворения потребности.

*Эмоция* есть функция, прямо зависящая от силы потребности (чем сильнее потребность, тем сильнее и связанная с ней эмоция) и разницы между оценкой ресурсов, имеющихся для удовлетворения потребности и необходимых для этого.

Известно, что на физиологическом уровне механизм эмоций обеспечивается выделением гормонов различными частями тела (нейрогуморальная регуляция). Современная наука различает в зависимости от радиуса действия молекулярного агента эндокринию (классические гормоны), паракринию (нейромедиаторы) и аутокринию (простагландиды). Особенностью эндокринной регуляции эмоционального состояния является ее каскадный механизм. Заметим, что огромное значение для социализации человека имели эндорфины, вызывающие положительные эмоции и активизирующиеся при совместных, особенно ритмических, ритуальных действиях группы людей. Таким образом, эмоция, например обида как специфическая реакция организма на обманутое ожидание, механизм тупой и бездушный. На эмоциональном уровне человека интересует только величина потребности, ее сила и информация о возможности ее удовлетворения, т. е. общая оценка вероятности достижения цели [74]. Этим механизмом необходимо управлять, а кроме как нашему разуму, сделать это некому.

Итак, мы подошли к главному в этой главе — к механизмам управления своими потребностями без насилия над ними. Иными словами, нам необходимо захотеть сделать полезное, правильное, то, что подсказывают нам ум, опыт и интуиция, а не следовать сиюминутным порывам и не отдаваться на откуп игре гормонов. А значит, нам надо запустить положительную эмоцию удовлетворения потребности. Как и в йоге, здесь грех не опираться на физиологию, использовать то, что в начале любой потребности стоит ее образ — так называемый пусковой образ — сознательный или неосознаваемый. Мы просто должны ухватить этот образ за хвост и положительно его закрепить, создать условно-рефлекторную связь с чем-то физиологически приятным для нашего тела.

Как лучше всего, наиболее эффективно связать пусковой образ с положительными эмоциями? Строго говоря, существуют два основных подхода, два основных метода, механизма нена-

сильственного формирования желательного поведения человека (себя самого или другого): животный и человеческий.

*Животный механизм* состоит в положительном подкреплении спонтанного поведения, возникшего вследствие неуправляемого формирования пусковых образов. На этом механизме держится вся дрессировка. Хорошо известен факт, как курицу (с ее куриными мозгами) научили танцевать вальс. Все было очень просто: когда она поворачивала направо, ей давали зернышко, а когда налево — не давали ничего. Через неделю она только и делала, что постоянно поворачивалась направо (вальсировала). Ей так хотелось, ей это нравилось. А поскольку мы ничем не хуже курицы, то, например, полюбить заниматься чем-нибудь на кухне или унести чужого мужа не стоит никакого труда, надо просто в соответствующих случаях почаще давать себе (или ему) «зернышки». Конечно, в случае с человеком можно пойти и более человеческим путем — поставить данного человека в определенную ролевую ситуацию. Ибо человек в большой степени является для себя тем, кем он является для других. Об этом подробно написано у В. И. Слоцкого [75].

*Человеческий механизм* предполагает сознательный контроль над возникающими образами. Особенно нелегко 'делать это по отношению к чужим образам, возникающим в чужом мозгу, хотя современные техники нейролингвистического программирования и позволяют частично решить эту задачу. Не всегда легко найти и методы их положительного подкрепления. Это требует постоянной работы ума, а иногда и неплохой фантазии, т. е. творческого потенциала как необходимой базы ненасилия. Само же подкрепление например, чашечка кофе, смакуя который вы представляете себе желаемое действие, или хорошая книга, которой вы награждаете себя за выполненную работу, или заверченный этап этой работы и т. п. — хорошо бы (по совету Ю. М. Орлова) осуществлять с некоторой задержкой, зависанием-предвкушением перед ним. Нужно научиться использовать несколько приятных секунд для проигрывания в уме, подробного представления нужных вам поступков и действий, создания управляющих вашим поведением образов. Скоро просто любое положительное ощущение, случайное везение в жизни вы сможете (если, конечно, захотите) через небольшое зависание и управление своим воображением использовать для своего саморазвития и самосовершенствования. Ведь наше удовольствие, наслаждение всегда осознанно, было и будет таким, и определяется, прежде всего, умением его получать, продлевать и использовать для улучшения нашей жизни (вспомним *сантошу*).

Техника работы с собой удивительно подробно, аккуратно и образно описана в книге Ю. М. Орлова «Восхождение к индивидуальности [59], в которой имеются ссылки на более подробные руководства. Но главное, залог успеха — это желание, творческий подход и время. И мы потратили немало времени на то, чтобы такое желание сформировать. Однако добавим еще кое-какие важные детали.

Итак, чтобы двигаться вперед, формировать себя и свои потребности, желательно помнить следующие дополнительные советы.

1. *Обращаться за помощью к Учителю, если он есть.* Как сказано: «Не стыдись спросить, ибо не знать еще более стыдно». Фольклорный способ сохранения культуры — не только наиболее древний, но и до сих пор, похоже, наиболее совершенный, если не единственный. Слишком много теряется при ее письменном закреплении. Недаром в Индии, и вообще на Востоке, знания, особенно глубинные, сокровенные знания, всегда передавались от Учителя (гуру) к ученику (челя), из уст в уста, от сердца к сердцу. Ведь только так можно гарантировать чистоту сердца, надежность рук и силу разума того, кому эти знания передаются, только так можно проверить правильность и полноту усвоения переданного, реально вписать нового человека в реально существующую культуру. А все написанное здесь — очередная слабая попытка обойти эту традицию, очень несовершенная в силу ограниченного объема, сжатости текста и отсутствия обратной связи и невербальных элементов коммуникации, таких как интонация, мимика, жесты, полевые взаимодействия и т. п. Особенно это относится к йоге, как, впрочем, и к любой восточной системе саморазвития. Осваивать такие системы без Учителя довольно рискованно. Для самостоятельного прохождения Пути надо обладать уникальными данными, редкой добросовестностью в сочетании с уникальным чувством меры.

2. *Быть внутренне готовым к работе по развитию и изменению себя.* Достижение ахимсы должно быть осуществлено без ее нарушения, поэтому, чем яснее и отчетливее сформулированы ваши цели, чем глубже вы осознаете их необходимость, тем легче будет их достигнуть. Но совсем

не обязательно, даже, напротив, вредно сразу ставить перед собой глобальные задачи. Планы вашего самосовершенствования могут быть весьма развитыми. Можно спокойно выписать свои основные ближайшие цели области, продумать связи между ними, установить самые независимые, маленькие цели и начать именно с них. Можно даже просто взять любой, пусть самый мелкий свой недостаток или еще отсутствующее достоинство и сосредоточить на нем все свои силы. Тогда результат просто не сможет не проявиться. Главное — добросовестность, тщательное самонаблюдение, самовоспитание. Например, ежевечерний, перед сном, «анализ дня» — самоанализ и самоконтроль. А по мере тренировки ваш опыт будет расти, ведь как сказал М. Горький, «даже маленькая победа над собой делает человека намного сильнее».

3. *Сосредоточиться на процессе.* Считается, что человек получает большое удовольствие, когда занимается интересным для него делом. Однако это не совсем точно. Человек устроен так, что получает удовольствие от полной сосредоточенности на каком-либо деле. А вот для того, чтобы полностью сосредоточиться на каком-либо деле, надо, чтобы это дело было для него интересным. Иначе говоря, для получения удовлетворения от любой деятельности важен не только и даже не столько результат, сколько процесс ее выполнения, именно он доставляет человеку наибольшую радость и делает нашу жизнь насыщенной.

4. *Использовать любую возможность, любой случай, любую ошибку, как чужую, так и в особенности свою собственную, для развития и роста.* Существует расхожее мнение, что умные люди учатся на чужих ошибках и только глупые — на своих. Я же убежден, что все как раз наоборот: умные учатся на своих ошибках (только так и можно учиться), а глупые (слабые и злые) — не учатся вообще. Как писал Н. К. Рерих: «Благословляйте трудности — ими растем». Вообще, неудача, ошибка, затруднение должны вызывать больше радости, чем удача или успех [ср. 81].

5. *Максимально широко использовать идею ненасилия и ее инструмент — положительное подкрепление.* Именно положительное подкрепление некоторого пускового образа, а затем и полезного действия приводит к тому, что оно начинает доставлять радость, быть интересным. На нем становится приятно сосредотачиваться, что, в свою очередь, еще больше увеличивает удовольствие. И мы получаем искомую положительную обратную связь, которая способна перевернуть нас во времени, а затем с нашей помощью перевернуть и весь мир. Именно ненасилие оказывается той точкой опоры, которую все так долго искали.

Значит, для эффективного самоуправления, для развития культуры управления нашим внутренним миром и самосовершенствования, для того чтобы стать свободным, надо прежде всего научиться работать с пусковыми образами, формирующими наши потребности и (через механизм эмоций) наши поступки.

Приведу пример. Попробуйте сейчас, секунд за 10—15, вызвать у себя обильное выделение слюны... Не получается? А теперь представьте себе сочный, зрелый, крупный лимон, как вы его разрезаете, как отваливается в сторону его долька, а из разреза на блюдец течет светлый, кислый, чуть мутный лимонный сок... достаточно? Цель, я думаю, уже достигнута.

Какие же образы нам нужны? Почти очевидно, что они должны быть:

- правильно выбранными. При этом надо учитывать, что нежелательный образ надо не изгонять (ведь работа с образами — это естественное состояние мозга), а замещать другими, желательными, т. е. вместо того чтобы стараться не думать о белой обезьяне, надо просто думать о слоне. Желательные образы, наоборот, надо закреплять, связывая их с положительными ощущениями и переживаниями (удовольствиями внешними и внутренними), закреплять их через образование привычки (рефлекса), заниматься самодрессировкой;

- постоянно контролируемые. Эта привычка постоянного самоконтроля, самоуправления может показаться кошмаром только тому, кто привык оправдывать свои эгоистические устремления своей «тонко чувствующей натурой», кто научился хорошо скрывать за этими якобы естественными и глубоко искренними чувствами свою распущенность, которая, как я заметил, удивительно часто сочетается с совершенно неестественным стремлением мелочного соблюдения всех ритуалов и условностей (слаборазвитому уму надо на что-то опереться);

- яркими и максимально конкретными. При этом важно как можно тщательнее, с максимальной сосредоточенностью на нужном вам поведении (эффекте, свойстве) представить себе нужное дело, поступок и его результат, но не награду, похвалу, поощрение или премию за него. Воображению не нужно много времени, оно работает стремительно и точно. При сосредоточении на де-

талях, на операционных компонентах воображаемого дела, из сознания за счет свойства реципрокности [98] происходит вытеснение мотива действия и закрепление самого процесса.

Например, если ваше «дело» состоит в том, что вам надо подготовиться к экзамену, запомнить нечто, то ясно, как важно во время заучивания очень конкретно представлять себе ситуацию воспоминания, т. е. процесс сдачи экзамена. Тогда ваша память будет точно знать, когда вам понадобится заучиваемое, и услужливо выдаст необходимую информацию именно тогда, когда она нужна.

По мере тренировки все эти навыки, конечно, развиваются и закрепляются. Более того, сам образ, если его создание было сопряжено с положительными переживаниями, становится источником положительных эмоций: любое наше переживание кодируется в памяти и остается в ней на уровне подсознания.

Наша цель — свобода, а поскольку нельзя быть свободным от чего-то, а можно только для чего-то, то мы будем ошибаться и набивать себе шишки, плакать и радоваться, словом, жить. Жить полноценной, наполненной проблемами жизнью, но учиться на своих ошибках, вырабатывать способность преодолевать трудности и делать себя, свою жизнь и жизнь других людей лучше. Состояние же постоянного самоконтроля любители терминов могут гордо назвать, например, состоянием «фоновой управляемой медитации (сосредоточения)» или даже сократить до «ФУМ - состояния». Почему бы и нет? Но все это без насилия, путем работы ума, точнее, посредством управления своим воображением. Начнем с себя, но не будем забывать старый принцип: «Спасись сам, рядом с тобой спасутся тысячи...»

## ***О страхе и любви.***

С теоретической точки зрения эмоции можно разделить на отрицательные (страх) и положительные (любовь). Страх, всегда связанный с насилием, сдерживает, затрудняет общение. А любовь, наоборот, раскрепощает, поднимает ЭП, стимулирует творческую активность и выводит человека на путь ненасилия. Официальная психология, впрочем, выделяет еще один вид эмоции — гнев. Но мы для простоты можем считать, что гнев — это просто очень сильная форма страха (по сути, так оно и есть). Все мы рождаемся в разных условиях и с разными задатками. Всех нас по-разному воспитывают тогда, когда закладывается 90% будущего характера — пока человек «лежит поперек лавки». Все получают разное количество любви, сил, разные навыки преодоления. И у всех нас формируется разное отношение к жизни, разный ведущий нас по жизни принцип, основное базовое чувство. Для одних такой базовой эмоцией является страх, для других — прямо противоположная страху любовь. Это как два направления воображаемой линейной шкалы, на которой человек предпочитает располагаться ближе к полюсу страха или к полюсу любви в зависимости от обстоятельств своего рождения. «Страх — любовь - это еще одна удобная линейная шкала, упрощающая понимание сложных явлений (как и шкала «человек Цели — человек Ритуала»).

Обратимся к примеру. Как-то на работе подсаживается ко мне начальник, и мы начинаем обсуждать вопрос взаимодействия нашего отдела с одним конструкторским бюро (КБ). Руководитель этого КБ «боится отдела продаж, и потому общается с ним. А нас не боится, и потому с нами не общается» — так говорит мой начальник. Я не спорю с ним — не о том сейчас речь, — но знаю, что он глубоко не прав. Все как раз наоборот.

В применении к руководителю КБ правильнее было бы говорить, что отдел продаж он любит, а нас боится. Или, по крайней мере, нас он боится (увы, это вовсе не синоним слова уважает) больше, чем отдел продаж. Почему — это уже другой вопрос. Может быть, мы мя него загадка, тайна за семью печатями — а тайны любят только на словах или в цирке, когда сами тайны скрыты от посторонних глаз, и общественный ритуал давно снял с них ореол угроз. Может быть, он боится не нас самих, конкретных работающих в нашем отделе людей, а некой ситуации, которую мы создаем. А может, он вообще всех боится, у него просто низкий ЭП, который часто стараются компенсировать повышенным честолюбием. Не в этом сейчас дело. Важно, что по отношению к нам его поведением руководит страх. И это не вызывает сомнений. Важно, что именно страх по отношению к нам или жизни вообще наилучшим образом все объясняет и отказ с нами работать, и превентивную агрессию (а агрессия - это всегда появление страха в ситуации ограниченных ресурсов). да, его жалко — бедное, слабое, перепуганное создание. Но понимание ведущей его по жизни эмоции многое дает и заставляет держаться настороже — со страха каких только глупостей не напорешь, какого

только вреда не причинишь. Ведь страх в отличие от стресса блокирует работу интеллекта. Это не столько охранительное, сколько тормозящее чувство.

Увы, многие из нас все еще живут страхом. Осторожно выглядывая из своей норы и осматриваясь по сторонам, они вынуждены держаться за ритуалы, традиции, привычки — что-то хорошо всем знакомое, твердое, замшелое, бессмысленное. Обычай, деньги, положение, авторитет кажутся порой такими важными. Мы боимся всего большого, нового, свежего. Ведь у Будущего нет ритуалов, прошлое же лишено Цели. И именно страх, цепляние за столь важные в целом для жизни общества ритуалы, делает жизнь конкретного человека бесцельной и пустой. Она пролетает почти незаметно, как «на ветру случайно брошенной слово». И порой лишь к старости, оглядываясь на прожитые годы, мы с тоской замечаем, что жили зря, хотя и не все готовы себе в этом признаться (именно поэтому многие так боятся смерти). Накопленные нами ценности не взять с собой, а наше существование внесло слишком мало перемен в этот мир и совсем не многим было нужно. Всему мешал страх. Все это говорит о пользе хорошей теории, позволяющей правильно понять вещи и вести себя адекватно ВО. Без хороших теорий, теорий XX—XXI вв., новая вера, вера в свой Путь не имела бы инструментальной основы для своего развития. Она не могла бы претворяться в жизнь, оставаясь на уровне общих идей и пожеланий. Только теперь она может быть, наконец, реализована, для чего и написана данная книга.

Конечно, теоретически у предложенной шкалы эмоций «страх — любовь» где-то есть нулевая точка, когда эмоции просто отсутствуют. Но у этой шкалы нет полюса «не любовь». И я смею утверждать, что отсутствие любви, или, правильнее говоря, благорасположенности, — это проявление реакции страха, блокирующей естественное проявление симпатии к другому. Словом, если вы кого-то не любите, значит (снова ключевой вопрос «Что значит?») вы его боитесь.

Конечно, не всегда легко признаться самому себе в чувстве страха. И хотя такое признание сразу же проясняет суть происходящего и дает в руки инструмент управления процессом, мы все же смягчим формулировку: если вы кого-то не любите, значит, у вас есть серьезные основания (были прецеденты) ожидать, что данный человек причинит вам вред, проявит по отношению к вам насилие. Согласен, в этой ситуации очень нелегко отделить вред (реальный или потенциальный) от его носителя. Но только разделив их во времени и пространстве, вы сможете найти ключ к управлению ситуацией. Ведь чтобы превратить кого-то в своего друга, надо сначала перестать видеть в нем врага. Имеется в виду, конечно, управление достойное, ненасильственное — путем задания нужного ролевого поведения или пускового образа и его положительного подкрепления. Вы можете привлечь его туда, куда надо, продемонстрировать естественные выгоды, или удержать от плохого, указан на возможность вреда, даже его неотвратимость, но, конечно, не угрожая. Да, это непростая задачка.

Приведу еще один пример — сложность материала того требует, а жизнь на примеры не скупится, предлагает их один за другим. Как-то две мои знакомые вдруг задали мне совершенно неожиданный вопрос: не могу ли я посоветовать, как лучше всего Навредить их соседу сверху. На уточняющий вопрос «зачем?» я получил разъяснение, что этот сосед постоянно шумит, включает громкую музыку — мешает спать, отдыхать, жить..

Посмотрим на этот вопрос с точки зрения шкалы эмоций и значения потребностей. Мои знакомые своего соседа явно не любили, а значит, боялись. Возможно, они боялись не его самого, а результатов его деятельности — того, пусть небольшого, но вреда, что от него исходил, и который в данном случае от самого соседа никак не был отделен. Именно этот страх ограничивал их свободу (выбора ресурсов) и выводил их на агрессию, вызывая желание сделать зло, У них не хватало сил (творческого потенциала) или культуры (алгоритмов) иначе поставить задачу. Хотя им хватило ума быстро сообразить — после моего объяснения, — что вред, который они причинят соседу, никак не решит их проблему, а скорее усугубит ее. Единственный разумный выход — изменить его поведение, сформирован в нем желание вести себя по-другому. да, это непросто. И конкретные ресурсы могли найти только они сами, ведь это была их задача, возникшая в их ресурсной обстановке. Зачем же мне отнимать у них радость ее решения. да и всех задач за всех не решишь. Но чисто гипотетически... это можно было бы сделать, скажем, через изменение его ролевого поведения по отношению к ним. Например, попросить его о помощи, для начала хотя бы просто спросить его совета: сначала обратиться по пустяку, затем с чем-то большим, положительно подкрепляя каждый такой простой поведенческий акт, чтобы со временем сделать из него постоянного

заботливого помощника, который уже точно не будет шуметь тогда, когда вы этого не захотите.

Собственно, именно так, в условиях вынужденного общения начинается любая дружба и большая часть тех отношений, которые мы называем любовью. А задача создания этих условий в принципе совсем не сложна, особенно для женщины, если у нее хватает на это желания и сил, т. е. ума и такта (кокетства). Заметим, что в описанной ситуации совсем неправильно было бы, например, каждый раз, когда у соседа тишина, подкладывать ему в почтовый ящик червонец. Ибо такое «подкрепление» оторвано от того, что оно должно подкреплять (он может не забирать почту неделями). Бессмысленно давать ребенку десятку за каждую полученную в школе хорошую оценку. Это мало будет способствовать воспитанию, и может лишь развратить его.

Итак, любое зло по отношению к вам — следствие проявления вашей слабости, вашего непонимания этой ситуации и неумения управлять ею. Зло есть точка сравнения себя, — но не с другим, а с самим собой прежним, каким вы были до этой ситуации, и постановки цели — создания образа того, кем вы хотите стать. Это точка роста вас как личности и вашего умирания как материального тела. И чем труднее стоящая перед вами задача, тем достойнее должно быть ее решение, тем в большей степени вам повезло. Ваш Путь, ваша Судьба верят в вас, ставят перед вами задачи такого уровня сложности. Знают — вы до них уже выросли. Или проверяют а не выросли ли вы до них? Надеюсь, что в вашем случае чаще происходит первое, а не второе.

И наоборот, если вы кого-то любите, значит, у вас есть достаточно оснований ожидать чего-то хорошего. Если не от самого человека, то, по крайней мере, от ситуации. Поэтому, строго говоря, несчастной любви не бывает. Только не надо путать любовь и шалость. Любовь — это проявление силы, она обычно ассоциируется с добром. А жалость может быть проявлением слабости, и она порой порождает зло. Ведь любить не значит просто жалеть. Жалеть кого-то или о чем-то может каждый. Такая любовь-жалость легко превращается в ненависть: именно от потребительской любви-жалости до ненависти — один шаг. Жалость ведь может быть проявлением глупости, которая — как мы недавно выяснили — есть синоним зла. Вспомните не в меру избалованных детей, которых «сильно любили» их родители. Когда вы любите цветок, вы ухаживаете за ним, поливаете, опрыскиваете, порой даже подрезаете — вы его растите.

Любить — значит растить, способствовать развитию. Здесь нужны щедрость и благородство, разум и широта души, вера и спокойная сила. И для такой разумной, созидательной любви мало внутренней культуры. Как много она требует от человека сил! Увы, но до сих пор, даже там, где любовь официально провозглашена как ведущее чувство (например, любовь к Богу и ближнему своему) на деле, при внимательном взгляде, легко обнаруживается ведущая роль страха. Однако только любовь позволяет человеку в полной мере освободиться от стресса постоянного страха и стать действительно свободным. Если человек любит себя, он себя не жалеет, он себя растит. И очень скоро вырастает до любви к другим людям. Если же человек лишь жалеет себя, не говоря уже о тех случаях, когда его ведущей эмоцией является страх, то он будет думать только о себе, превратившись в неразумного и вредного для общества эгоиста.

Сказанное выше делает актуальными вопросы вроде «Как бороться со стрессом?», «Как победить страх?». Попробуем на них ответить в самом общем виде.

*Стресс.* Да, внимательный читатель уже увидел подвох в слове «бороться», т. е. применять насилие. Но даже если мы переформулируем это вопрос, уберем из него намек на борьбу, направляющий наше сознание не в ту сторону, даже тогда нам придется вспомнить, что такое стресс. Ведь это модное слово приобрело слишком широкое и размытое значение. Сначала надо понять, с чем предстоит бороться.

Стресс — это неспецифическая реакция организма на неожиданность. И по сути своей — реакция тонизирующая. Теперь, поняв суть явления, определив его, мы сразу испытываем желание спросить: а зачем тогда нам с этой реакцией бороться? Если она тонизирует, ей надо радоваться. Стресс надо использовать. В самом деле, не глупо ли бороться с неожиданно предложенной нам чашечкой кофе или чая. Все можно использовать на пользу себе, а значит, и людям. Надо лишь научиться направлять выброшенный в кровь адреналин туда, куда нам хочется, сознательно использовать любую неожиданность, а тем более неудачу для (пусть временного) подъема ЭП, активизации процесса творчества и извлечения максимума пользы из ситуации.

Такая реакция «радости неудачи» характерна прежде всего для Человека Цели. И научиться ей совсем не сложно, если уметь управлять своими эмоциями, не давать ощущению провала, ошибки, возникающему вследствие воздействия на вас неких внешних факторов, руководить вами. Нужно оставаться хозяином в своем теле и в своей жизни, о чем так хорошо сказал один из героев Александра Грина: «Никогда не бойся ошибиться. Ни увлечений, ни разочарований бояться не надо. Разочарование есть плата за что-то, прежде полученное. Может быть, несоразмерная иногда, но будь щедр. Бойся только обобщать разочарования и не окрашивай ими все остальное. Тогда ты приобретешь силу сопротивления злу жизни и правильно оценишь ее хорошие стороны».

Неудача, проблема — это ведь не что иное, как концентрированная энергия. Эту энергию можно и нужно использовать еще до того, как проблема решена и энергия проблемы мощно выплескивается наружу радостью победы. Ее надо использовать с самого начала, с того самого момента, когда некое произошедшее событие воспринимается (по нашей самой первой эмоциональной реакции) как неудача, неприятность, провал. Такую неудачу, разочарование надо лишь научиться не бояться. Ее надо брать. Поглотить своим телом, принять ее, признать ее право на существование. И сразу раскрывать ее внутри себя целью или совокупностью целей, на которые она выводит. Тогда она тихо взрывается внутри нас, как снаряд из будущего, наполняя нас силой преодоления, готовностью к действиям и потенциалом роста. Она делает нас сильными и добрыми, талантливыми и аккуратными, наблюдательными и вдумчивыми. Все это совсем не трудно, и помешать этому может только наш собственный страх, который в данном случае преодолевается простым знанием — страха быть не должно. «Ложки нет...». Бояться поздно — можно действовать. Это и есть наш маленький звездный час превращения страха в любовь. Поверьте, сказанное не просто теория, а самая настоящая практика. Лично мне именно такое использование неудач неоднократно и порой весьма существенно помогало в жизни, зачастую превращая маленькую текущую неудачку в значительное приобретение.

*Страх* по своему характеру, своей функции сильно отличается от стресса. Со страхом тоже не всегда надо бороться, ведь он выполняет охранительную, предупреждающую функцию, далеко не всегда надо убивать своего охранника, да это и далеко не всегда возможно. Поэтому мы так и поставили вопрос: как победить? Как сохранить в ситуации страха ясную голову и высокий творческий потенциал? Как оставаться адекватным ВО? Как оставить страх и одновременно убрать его, чтобы он не мешал нам действовать? Это противоречие, как и все противоречия, разрешается путем разделения страха тела и страха ума. Разделение производится во времени или по «фазовым переходам (агрегатным состояниям — в теле, в цели, в рабочем образе, в ритуале) следующими способами:

- расслабление тела (и вообще навык его контроля). Снятие напряжения в теле немедленно снимет напряжение в психике. Возьмем, например, страх боли. Ведь сама боль обычно далеко не так мучительна, как ее ожидание, страх перед ней. И стоит вам, например, в кресле у зубного врача просто хорошо расслабить тело... Нет, там где сверлят, будет больно. Но вы легко сможете с этим ощущением справиться и получите гораздо меньше отрицательных эмоций;
- прогноз наихудшего (уточнение цели). Ведь самое страшное — ваша смерть, на самом деле, совсем не так страшна. И поняв это, вы приобретаете бесстрашие японского самурая, твердо уверенного, что он уже давно умер, и ему осталось лишь выполнить свой долг;
- обретение веры (например, веры в Путь). Впрочем, любая вера, как мы уже говорили, — опиум для народа, усыпляющий чувство страха, снимающий вызванные им болевые синдромы. Просто мне кажется, что в этом деле вере в Путь нет равных. Трудно сейчас сказать, что имел в виду Архимед, заявив: «Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю». Знал ли он о том, что Земля — шар? Или хотел просто разрекламировать (вполне в духе XX в.) свой товар — рычаг? Или утверждал нечто большее? А именно: нельзя перевернуть, изменить что-либо, не имея опоры снаружи от того, что переворачиваешь. В нашем случае опора существует в окружающем нас реальном будущем, которое уже записано в вечно уходящем, и потому уже во многом нереальном настоящем. В будущем находится наша Цель, являющаяся для нас точкой опоры, благодаря которой мы можем перевернуть страх, превратить его в любовь к себе, людям, миру, а затем и перевернуть мир, сделать его лучше;
- любовь к собеседнику. Сознательное вытеснение из себя страха, формирование у себя — с помощью известных вам техник ненасилия — нужного вам чувства;



е переход к привычке. Это возможно только с помощью упражнений, посредством приучения себя к ситуации, вызывающей страх, путем постепенного приучения этого чувства. Как летчик-испытатель много раз по-долгу сидит в кабине новой машины, готовясь к первому полету, так и вы должны приучать себя к ситуациям, вызывающим в вас страх. Недаром дети так любят страшные истории — они приучают себя к страху, тренируются (на чужих примерах) вести себя достойно в любых обстоятельствах. При этом не обязательно реально воспроизводить ситуации страха. Вы можете работать с образами, о которых мы уже порядочно говорили;

• наконец, шутка. О, это идеальное лекарство от страха! Смех выдергивает страх из ситуации его возникновения с корнем, не оставляя никаких следов. Вспомните сюжет книги «Имя розы» [101].

Позвольте обратить особое внимание на один из вышеназванных методов борьбы со страхом — веру в Путь, опирающуюся на современную науку и древнюю, как мир, йогу. Именно йога может дать нам силы победить этот страх и постепенно превратиться из «человека Ритуала» в «человека Цели», сместиться по воображаемой шкале в сторону любви. Но будем честны. Человек ведь может опираться в своей жизни и на ритуал. Ритуал может погрузить нас в небольшой выдуманный мирок спокойствия и тишины. В определенных условиях он тоже может избавить нас от страха. Он может даже помочь нам гармонично вписаться в систему, стать ее частью. И человек Ритуала, занятый преимущественно собой, сосредоточенный на себе, может быть (в силу сосредоточенности на процессе) не менее счастливым, а если и не счастливым (ведь счастье это мгновенное состояние человеческой души), то не менее довольным жизнью, чем человек Цели, вечно к чему-то стремящийся, решающий свои непростые проблемы...

Конечно, работа интеллекта не только полезна, она доставляет людям ни с чем не сравнимое удовольствие. Но все же, кто измерит разницу? И зачем тогда нам еще какая-то новая вера, если мы можем чувствовать себя удовлетворенными жизнью, даже счастливыми и без нее? Где критерий выбора? Что важнее, достижение цели или сохранение ритуала? В чем тогда отличие человека Ритуала от человека Цели? Ради чего все? Только ради других, из альтруизма? Да нет, ответим мы. Ради себя. Ради стадий перехода, периодов изменения, которые в наш век происходят все чаще: когда перестает работать ритуал, когда происходит что-то, выводящее нас за его рамки.

Ритуал важен и необходим, ибо только на его основе возможно развитие. Но на самом деле решающее значение всегда за переходом, изменением. Только в паузе перехода мы растем, только в период изменений мы можем чего-то достигнуть. Только изменение — жизнь, ибо остановка — смерть. И не так важно, в сущности, что происходит. Важно, чтобы что-то происходило. И чем происходящее необычнее, тем больше наши возможности роста. Именно человек Цели остается свободным для достижения своих целей в рамках избранных ритуалов. Именно в верном выборе момента действия заключается мастерство владения Временем.

## **О правильном питании**

*А если вы кого-то любите и знаете, что он готов учиться и расти душой, — вы обязаны дать ему свободу.*

*Р. и Л. Бах*

Переход от разговора о любви к вопросам питания кажется мне столь естественным, что грех его не сделать. Где, как не в вопросах питания, мы можем проявлять любовь к себе по многу раз в день, чувствовать себя действительно свободными? При современном уровне развития общества продуктов в магазинах сейчас, слава богу, хватает всем. А питание, как мы говорили, — это элемент *ниамы*, точнее *шаучи*.

Как и в большинстве других вопросов, основным приемом манипулирования нашим сознанием в этой области все еще остается страх. Достаточно пару раз сказать человеку: мол, это вредно (напугать его), как он довольно быстро начинает воздерживаться от потребления указанных продуктов. Ведь это так естественно считать полезным то, что нам нравится, что мы любим, и считать вредным то, чего мы боимся. Степень свободы падает, человек попадает в зависимость от некой системы питания, вероятно, кому-то выгодной, приносящей определенный доход. То же самое относится и к воде. Достаточно сказать, что водопроводная вода вредна для здоровья — и уже готова новая отрасль промышленности: бытовые фильтры. И никто не задумывается о том, что чистая

вода может принести здоровью гораздо больше вреда, чем не чистая. Ибо постоянное употребление очищенной воды детренирует наши защитные системы и может вызвать заболевания почек гораздо быстрее, чем вода обычная. Ведь нет более короткой дороги к заболеванию какого-нибудь органа, чем его бездействие. Излишние, ненужные системе элементы, как мы уже говорили, уничтожаются.

Лично я люблю основной комплекс упражнений йоги еще и за то, что благодаря ему я могу есть что угодно, когда угодно, сколько угодно, где угодно и в каких угодно сочетаниях. Мне нравится эта полная внешняя свобода по отношению к еде, которую я получаю благодаря выполнению упражнений йоги. Хотя я и понимаю, что разные продукты по-разному влияют на наше состояние.

Что есть человек? Самый популярный сейчас ответ на этот вопрос: он есть то, что он ест. И этот ответ — еще один яркий пример попытки манипулировать нашим сознанием. Ведь с таким же, если не большим успехом можно сказать:

- человек есть то, что он хочет (каков его двигатель, его потребности);
- человек есть то, что он может (каков его ЭП);
- человек есть то, что он делает (каковы его ЛПК);
- человек есть то, чего он достиг (по промежуточному результату)...

Вы что выбрали бы? думаю, при таком сравнении фраза о еде, как критерии самооценки, теряет всю свою привлекательность. В самом деле, если бы распространенное утверждение об определяющем значении питания было верным, человек просто не выжил бы как вид. Именно его всеядность была одним из основных факторов его становления. На что же опираются такие попытки манипулировать нами? Очевидно, на ложь — сознательное или несознательное искажение фактов. Если внимательно посмотреть на большинство книг по питанию, заполонивших наши магазины, мы легко увидим почти во всей литературе по вопросам питания одни и те же переписываемые авторами друг у друга ошибки.

Так, почти все они исходят из очевидного тезиса, что пища состоит из жиров, белков, углеводов, микроэлементов и пр. В общем, это правда, только, к сожалению, не вся — а как известно, нет лучше способа соврать, чем сознательно сказать только часть правды. Дело в том, что пища состоит также из внешнего вида, запаха, вкуса, и это настолько важно, что об этом никак нельзя забывать. Ведь *прана*, о необходимости потребления которой все время говорят йоги, это энергия прежде всего нервная. Мы можем даже не прикасаться к пище, а только смотреть на нее, видеть приятную, сверкающую чистотой сервировку стола, привычный, обещающий приятные ощущения, а значит, и изобилие *праны*, внешний вид пищи, ощущать сидящих рядом людей — и уже от одного этого получить больше пользы, чем от любых самых, казалось бы, полезных продуктов. Это никакой не идеализм, это практика. Недаром так часто можно слышать: «Этот продукт так вкусно выглядит!»

далее, подавляющее большинство упомянутых авторов молчаливо предполагают, что все съеденное человек перерабатывает. Это уже полная неправда. Зубы, слюна, желудочный сок и т. д. только подготавливают пищу к действительному перевариванию. Основной же процесс осуществляется, строго говоря, не человеком, а живущими в его кишечнике (в основном тонком) микроорганизмами — энтеральной средой. С точки зрения трофологии (науки о питании) человек является не организмом, а надорганизменной системой [85]. Среда эта имеет не только национальные особенности, связанные с некоторой местностью; она вообще индивидуальна и сохраняется у каждого человека на всю жизнь. Одним словом, что полезно слону...

Вот почему так опасно злоупотребление лекарствами, чрезмерное голодание и неумеренные чистки желудочнокишечного тракта — они убивают нашу микрофлору, которая не только обеспечивает нас необходимыми веществами, разлагая все нами съеденное и затем синтезируя из этого все нам необходимое. К тому же микроорганизмы вырабатывают до 30 гормонов и гормоноподобных веществ, управляющих нашим поведением. Человек, как и любое живое существо на Земле, естественным образом вписан в традиционные для него трофические цепи, И предположение, что именно потребности биотрофии сформировали у живых организмов последовательно двигательную активность, нервную деятельность и мышление, мне кажется вполне обоснованным.

И, наконец, меня все время удивляют авторы, рекомендующие отказаться от мяса по так называемым этическим причинам. Мол, прежде чем приготовить рагу из зайца, нужно, как минимум,

убить кошку. Все время хочется их спросить: за что же они так не уважают растения, что даже отказывают им в праве считаться живыми? За то, что они не бегают?

## **О том, что и как рекомендуют есть йоги.**

Тем не менее попробуем дать некоторые рекомендации в вопросах питания, причем скорее ограничительного плана. Итак, йоги не рекомендуют потреблять следующие продукты.

1. *Наркотики*, к которым относят и алкоголь и даже алкалоиды типа никотина, кофеина, танина и т. п. Впрочем, лично я не считаю запрет на последние два вида наркотиков категорическим, но раз у йогов он существует, я обязан о нем сказать. Кстати, по поводу этилового спирта (алкоголя). Мало кто знает, что его избыток в крови вызывает явление «слипания красных кровяных телец» и, как следствие, тромбы, закрытие ими мелких капилляров, а значит, лишение питания и множественную гибель клеток нашего организма. Причем безвозвратно гибнут особенно ценные нервные клетки, которые, как известно, уже не восстанавливаются, и хотя их много (по разным данным в мозге от 3 до 30—40 млрд), но все равно жалко, свои все-таки...

2. *Белый очищенный (рафинированный) сахар* из-за трудности его усвоения организмом, ибо в нем уже нет веществ, имеющихся в натуральных сахарах, которые обеспечивают его нормальное усвоение.

3. *Животные жиры (полинасыщенные жирные кислоты)*. Йоги рекомендуют заменить их на растительные, которые не только гораздо хуже усваиваются организмом, но и образуют в нем липопротеины высокой плотности, не засоряющие, а, наоборот, очищающие стенки наших кровеносных сосудов.

Впрочем, йоги вообще рекомендуют по возможности заменять животные продукты продуктами растительного происхождения. С точки зрения трофологии [903] изначальная, получаемая от Солнца энергия, т. е. энергия падающего света на первом трофическом уровне, используется (поглощается) растениями только примерно на 30%. При этом в энергию пищи для следующего трофического уровня трансформируется только 1% поглощенной здесь энергии. Следующие же трофические уровни используют при питании в среднем лишь 10% от энергии предыдущего уровня, т. е. энергетическая ценность растительной пищи, к которой в значительной степени приспособлен наш достаточно длинный кишечник (до 5 м), значительно превышает ценность продуктов животного происхождения.

Упомяну здесь же об огромном значении для нашего нормального пищеварения (а значит, и здоровья) пищевых волокон (полисахаридов) — балласта, с точки зрения традиционной теории сбалансированного питания. Эти пищевые волокна обеспечивают нормальную жизнедеятельность кишечной микрофлоры. Достаточное количество пищевых волокон можно рассматривать как лекарство при диабете, запорах, геморрое, для снижения уровня холестерина, предупреждения ожирения и очищения организма. Ведь пищеварение обеспечивается внутренними энтеральными микроорганизмами, а состав микрофлоры индивидуален для каждого человека и имеет специфические особенности для разных климатических зон, разных национальностей и традиций. Заселение кишечника их культурой происходит предположительно при прохождении ребенка через родовые пути матери и первичном вскармливании его молоком. С этой точки зрения самая разумная диета — это национальные традиции питания, причем питания нормального, досыта. Ибо только достаточное растяжение стенок желудка включает так называемую желудочную фазу пищеварения и полноценное выделение желудочного сока.

При употреблении пищевых волокон и любых продуктов йоги, естественно, допускают их температурную обработку, правда, рекомендуют умеренную температуру, при условии экологической чистоты, иначе эту температурную обработку приходится увеличивать. В Индии, как и вообще в южных странах, не принято готовить еду впрок для последующего повторного и тем более многократного разогревания перед употреблением. Это считается вредным, хотя связано, вероятнее всего, просто с высокой средней температурой в этой стране. Ведь при такой температуре приготовленная пища быстро портится, а холодильник — совсем недавнее изобретение человечества.

И здесь возникает интересный вопрос сыроедения. Несмотря на существование взаимной адаптации трофических партнеров — аллелопатии, а также процесса аутолиза, т. е. самопереваривания сырых продуктов, в том числе мяса, в среде желудочного сока, в отличие от тех же продуктов, прошедших даже небольшую термическую обработку, я не стал бы рекомендовать этот вид

питания как основной. Хотя я не могу сомневаться в его полезности, он совершенно не вписывается в нашу традиционную систему питания как психологически, так и физиологически. Слишком осторожным и аккуратным должен быть переход к нему, а сама сырая пища должна быть очень умеренной и хорошо размельченной, например пережеванной так, как это рекомендуют делать йоги, о чем несколько позже.

Здесь же еще несколько слов о потреблении живых, т. е. в течение 5—15 минут после снятия их с ветки или выкапывания из земли, продуктов, сохраняющих высокую активность (энергетику) внутренних обменных процессов. С точки зрения йогов, их надо есть небольшими порциями по 100—200 г и лучше натошак, чтобы быстрее и полнее усвоить их активность.

4. *Дрожжевое тесто и сдобу (ограничить)*. Теперь уже вполне понятна обоснованность этой рекомендации — защита нашей энтеральной среды от чужеродных бактерий.

5. *Мясо*. По всем современным представлениям диетологов и физиологов 100 г мяса в день для взрослого человека составляют максимум, больше которого нам не только не нужно, но даже вредно. И. И. Мечников [53] первым указал на несоответствие длины нашего кишечника и мясной пищи, быстро разлагаемой и приводящей к избыточному анаэробному брожению, а как следствие — к отравлению организма [21]. Это рекомендации йогов и ряда диетологов. Мы же напомним читателю о значении пищевых ритуалов и национальных, не говоря уже об индивидуальных, особенностях энтеральной среды. Впрочем, если вы решили перейти на вегетарианство, то я должен предупредить, что делать это надо постепенно, не насилуя себя и используя приемы самоуправления, о которых мы говорили выше.

6. *Молоко*. Что оно полезно детям, ни у кого не вызывает сомнения, ибо, попадая через тонкий кишечник прямо в кровь, оно обеспечивает их необходимыми ферментами, гормонами, антителами и т. п. Проблема в том, что для переработки имеющейся в нем лактозы необходимо наличие в нашем желудочно-кишечном тракте фермента лактазы. А выработка лактазы блокируется (точнее, должна блокироваться) в раннем детском возрасте, как естественное природное средство защиты матери, чтобы ребенок самостоятельно, без насилия, как почти все в природе, отказался от ее молока и сохранил ее силы и возможности для рождения других детей и их вскармливания. Причем с возрастом, с ослаблением функций печени и уменьшением скорости синтеза ферментов, лактазная недостаточность, интолерантность растет. Поэтому на Востоке, например, непереносимость молока, вплоть до смертельных исходов, у взрослых составляет примерно 70%. Это представляет большую проблему, ибо молоко действительно ценный питательный продукт: в нем содержится много кальция, и оно способствует его усвоению из других продуктов.

И все же йоги и не рекомендуют употреблять молоко в пищу. Другое дело, что в странах Европы и в России молоко и молочные продукты традиционно используются в питании людей всех возрастов. И здесь опять проявляются те специфические особенности микрофлоры, о которых мы уже говорили, что и позволяет употреблять его здесь в пищу практически без ограничений (непереносимость молока в этих районах составляет всего 6—12%), хотя оно и остается тяжелой, трудно перевариваемой пищей. Все это, конечно, не относится к молочнокислым продуктам, где переработка лактозы уже выполнена микробами молочнокислого, а чаще всего смешанного молочнокислого брожения — за потребление которых (особенно йогурта — «болгарской палочки») так ратовал И. И. Мечников [53] как за средство подавления анаэробного брожения в нашем желудочно-кишечном тракте.

*Итак, общий рекомендуемый вектор*, общее направление в питании можно выразить коротко: чем «растительнее» и постнее, тем полезнее, а чем «животнее» и жирнее, тем вреднее. Но еще раз добавим — без насилия над собой, своим организмом, сущностью глубоко мудрой, прекрасно знающей (в отличие от нас, начитавшихся разных книжек), что на самом деле нужно и сколько. Напомним, что все эти рекомендации надо применять с учетом привычек, национальных традиций и особенностей, наличия разных видов продуктов и их качества, и, естественно, они не касаются редких исключений, «деликатесов», выполняющих в нашем питании скорее психологическую, чем физиологическую роль и не определяющих его общую картину. Словом, если нельзя, но очень хочется, значит, можно.

*Когда и сколько есть?* А когда хочется, тогда и ешьте. Единственный совет — старайтесь не путать аппетит и голод и ешьте лишь тогда, когда уже появляются признаки голода. Ибо аппетит в процессе эволюции «формируется не как реакция на уже возникшее истощение пищевых ресур-

сов, но как механизм, задолго предупреждающий такое истощение» [85]. Но начав есть (при появлении голода), надо делать это — как и все в жизни — хорошо. Досыта. Точнее, до появления ощущения сытости, а вовсе не уходить из-за стола голодным. И здесь мы снова возвращаемся к пищевым ритуалам. Древние римляне ели один раз в день, часов в 5 вечера, но это вовсе не значит, что они весь день голодали [59], они просто не хотели есть раньше. Привычка. Англичане же питаются пять раз в день и при этом вовсе не страдают избыточной полнотой. Большое удовольствие можно получить и от очень небольших объемов приятного, и важно научиться получать удовольствие от полезной пищи, естественно, через контроль пищевого воображения. Вкусные блюда, красивая сервировка и приятная компания могут принести больше пользы, чем самый рациональный выбор продуктов.

Немного сложнее с вопросом «Как?». Йоги рекомендуют есть невероятно тщательно: до 200-300 жевательных движений на один кусок пищи. Можно сказать: «старайтесь не глотать», пища должна как бы сама исчезнуть, раствориться во рту, настолько основательно надо перемешать ее со слюной. Ведь процесс пищеварения, извлечения из еды праны, начинается уже во рту. И чем тогда рот хуже желудка, где съеденная пища переваривается до двух часов? Этот совет особенно важен при потреблении грубой, наиболее полезной для нас пищи, которая в сочетании с указанным способом пережевывания к тому же является лучшей профилактикой от заболеваний зубов. Попробуйте хотя бы изредка, по выходным, и вы сразу почувствуете, как это непросто. А еще вы с удивлением обнаружите, как это сытно, как оказывается мало нам надо, чтобы наесться.

Итак, мы очень кратко изложили основные принципы, главные идеи рекомендаций йогов по питанию. Желаящие легко найдут необходимые подробности в соответствующей литературе. Зная основные изложенные здесь принципы, читатель без труда разберется во всех хитросплетениях этой бесконечной темы, Я в него верю.

Хотя и не исключено, что часто эффект многих рекомендаций по питанию может быть в значительной степени связан с подкрепленным внушением. Когда мысль о пользе или вреде чего-то улучшает ваше состояние, а улучшение состояния (психосоматика) повышает полезность или вред этой пищи, что, в свою очередь, подкрепляет внушение. Зато мне известно, что именно смешанное, белковоуглеводное питание обеспечивает выработку серотонина, улучшающего настроение [55]. Не говоря уже о том, что раздельное питание детренирует организм, делает его более зависимым от внешних условий питания. К тому же при том способе пережевывания пищи, который рекомендуют йоги, порядок потребления продуктов может быть совершенно произвольным.

В завершение этого разговора я хочу ввести пять простых правил здорового питания. Сейчас модно предлагать правила. Так уж интересно устроен человек — он любит правила. Скажи ему: вот тебе правила, и он начинает их с интересом изучать... чтобы потом не выполнять. Именно в силу всей нелепости такой ситуации я и приведу их здесь. Хочется.

1. Слушай свое тело — закрепленные в нем пищевые традиции и смутно осознаваемые физиологические потребности.
2. Контролируй свои мысли — не путай голод и аппетит и управляй своими желаниями, понимая меру полезности того, что ешь.
3. Радуйся малому из того, что тело хочет, но ум считает вредным.
4. Ешь досыта.
5. Старайся не глотать.

## ***Есть или не есть — вот ответ***

Теперь несколько слов о сознательном отсутствии питания, т. е. голодании, которое не надо путать с голодовкой и голодом. Начнем с того, что голодание -Я-- это лечебная процедура. Как и любое лекарство, оно имеет свои противопоказания. Независимо от экономической и политической обстановки в стране оно противопоказано детям, достаточно худым людям, тем, кто еще не выработал в себе так называемой «естественной жажды»<sup><</sup>, т. е. не пьет воду в соответствии с рекомендациями йогов. Оно противопоказано людям с некоторыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта, в частности связанными с повышенной кислотностью. Иными словами, оно противопоказано у нас пока чуть ли не всем.

Профилактическим голодание можно считать, только если оно краткосрочное, т. е. выполняется в течение одного дня (24 или 36 часов) один раз в неделю или две недели. При этом любое

голодание предполагает, с точки зрения йогов, не только обязательное обильное питье воды, но и одновременное уменьшение физических и психических нагрузок. Помните, как бы вы ни голодали, вы должны испытывать ясность в мыслях и легкость в теле, а любое недомогание, вялость, сонливость, головные боли и т. п. говорят о том, что пошел процесс самоотравления и голодание необходимо немедленно прекращать. Конечно, если противопоказаний нет, то йоги порой рекомендуют сред несрочное голодание от 2 до 10 дней, с такой же длительностью выхода из него. Оно проводится (без всякого клизмирования) изредка, не чаще 2 раз в год. При этом в организме вырабатываются глюкокортикоиды, снимающие воспалительные процессы и достоверно излечивающие заболевания аутоиммунного характера [55]. Крайний случай — длительное голодание от 10 до 40 дней. Думаю, что без крайней нужды к нему лучше не прибегать. А если уж без него никак, то только в стационаре, под наблюдением специалистов.

Голодание, в том числе длительное, можно заменить так называемой «монодиетой», дающей практически те же эффекты оздоровления, заметного похудения, увеличения гибкости и т. д. Однако выдерживать монодиету значительно проще психологически, и она не имеет таких противопоказаний, как полное голодание. При соблюдении монодиеты не только не надо голодать, но, наоборот, необходимо есть 4 раза в сутки примерно через 4 часа, чередуя при этом белки и углеводы, но не жиры. Например, на завтрак — кашу, причем нормальную, с солью, сахаром, маслом и т. п., но всегда одну и ту же, на обед — яблоки, на полдник — снова ту же кашу, а на ужин — снова яблоки. И так в течение 10—14 дней, а при длительной монодиете 14—21 день, но не более. Естественно, все это в умеренном количестве. Если вам трудно сразу просидеть на монодиете 10—14 дней, можно подходить к указанному предельному сроку постепенно, начиная с меньших сроков, с перерывами между ними, постепенно увеличивая время монодиеты до указанных размеров. Но все это тоже не чаще 2—4 раз в год.

Напомню, что в любой религии существует система постов, прекрасно согласующаяся с рекомендациями йогов по питанию. Иными словами, если вам не хочется придерживаться их советов все время, вы можете руководствоваться похожими рекомендациями хотя бы периодически, зато вместе с другими.

## ***О воде, ее значении, приготовлении и потреблении***

Разобравшись с едой, займемся теперь водой, этим «самым удивительным веществом на Земле». Свойства ее действительно необычны: сложная, несимметричная пространственная структура молекулы, которая может находиться по крайней мере в двух состояниях, совместное существование тяжелой (дейтериевой) и обычной (третиевой) воды, уникальные растворяющие свойства, особые свойства диспергированной воды, омагниченной, кислотной и щелочной. Научно подтверждаются данные о «памяти воды», на которых построена вся гомеопатия: вода производит определенное воздействие даже тогда, когда в ней не осталось ни единой молекулы находившегося там ранее вещества, словно его там полным-полно. Существует также очень странная точка минимального объема (+4°C), не совпадающая с точкой фазового перехода, и, наконец, происходит изменение структуры воды при +42°C - температуре, полностью совпадающей с температурой сворачивания белка, на границе которой живут все теплокровные.

Воды в нас, по различным данным, 72—77%. И все согласны, что вода — это основа жизни, во всяком случае, той жизни, которая существует на Земле сейчас, ведь потеря 6—8% содержащейся в нас воды вызывает тяжелейшие состояния, а потеря 10—12% смерть. действительно, когда воды не хватает, кровь начинает загустевать, ухудшается питание всех клеток нашего организма, клетки начинают высыхать, быстрее стареть и отмирать, а с ними начинает умирать и наше тело. Так что некоторый переизбыток воды может пойти нам только на пользу.

Теперь я расскажу читателю о своем небольшом открытии — если кто-то захочет, он может его проверить, зарегистрировать и официально стать автором научного открытия. Его можно даже назвать эффектом и дать ему свое имя. Пользуйтесь, кто захочет. А открытие состоит в следующем. Если налить воду в прозрачную посуду (например, пол-литровую или лучше литровую банку), довести до кипения и сразу вынуть кипятыльник, не давая воде долго испаряться, а затем дать ей остыть, то воды в банке после всей этой процедуры окажется много меньше, чем вы ее первоначально наливали. Настолько меньше, что возникает сильное сомнение, что ее могло так много испариться, и почти уверенность — кипяченая вода плотнее сырой. Отсюда и все эффекты воды

диспергированной, омагниченной. После таких обработок она становится рыхлой, как и после замораживания.

Нашему организму нужна вода рыхлая, с температурой до 42°C, т. е. «вода со структурой льда», или «талая вода». Ведь именно такая вода исторически используется человеческим организмом. И если мы пьем воду, уже изменившую свою структуру при нагревании выше 42°C, организму приходится затрачивать дополнительную энергию на преобразование, приведение этой воды к нужному виду за счет каких-то еще непознанных механизмов жизнедеятельности. Поэтому йоги рекомендуют не ограничивать себя в питье воды, конечно, воды чистой, отстоянной, комнатной температуры, чтобы не перегружать горло и, безусловно, воды со структурой льда. Причем именно воды, ибо чай, кофе, компот пт. п., даже не сладкие, с точки зрения йогов, это уже не питье, а еда.

Пить воду надо по следующим правилам:

- маленькими порциями (1—3 глотка за раз);
- сразу, как только захочется, чтобы постоянно поддерживать легкий переизбыток воды в организме;
- по общему объему — сколько пожелаете; для наших северных широт — до 10—12 стаканов (по 200 г) в сутки.

В идеале пить надо каждые 10—20 минут в течение всего дня. Естественно, такой питьевой режим требует значительной перестройки организма, но, как все в йоге, не революционной, а постепенной, — путем развития в организме «естественной жажды». Начинать надо с такого количества воды (мы будем измерять ее стаканами), которое вы легко можете выпить в течение дня (по 2—3 глотка за раз). После чего надо раз в 10—15 дней стараться выпивать на один стакан больше, если, конечно, это не приводит к каким-то неприятным ощущениям. Вот и все сложности. Такой питьевой режим несколько усложняет жизнь, ибо превращает ее в вечное таскание с банками, бутылками, флягами пт. п., вечное бренчание ими и прикладывание к ним, особенно пока не выработалась привычка. Но о свободе (для чего-то), как и о принципах ненасилия, мы уже говорили. Так что решайте сами. Честно скажу, меня на это пока не хватает, несмотря на прекрасное понимание того, что такой питьевой режим много дает, очищая, вымывая весь организм, обеспечивая его нормальную жизнедеятельность и успокаивая нервную систему, поднимал энергетику, улучшает внешний вид и настроение, вплоть до лечения целого ряда заболеваний.

Самое сложное в подобном питье в условиях города — это приготовление пригодной для такого питья чистой талой воды, о пользе которой в последнее время так много пишут. Существуют разные приемы улучшения качества воды: старое как мир серебрение (использование эффекта памяти воды) и новое, только что появившееся, с не подтвержденным пока эффектом, кремнение; метод В. и И. Залепухиных (кипячение с последующим быстрым охлаждением) и использование специальных фильтров и воронок специальной (скажем, пирамидальной) формы, экстрасенсорные методы и т. п.

Я опишу наиболее медленный, но зато и самый надежный способ получения такой воды. Обычную водопроводную воду, в качестве которой мы не уверены, приходится сначала кипятить, чтобы убить по возможности вредные микробы, вирусы и прочую органику. Но поскольку нам нужна талая вода, эту вскипяченную воду придется заморозить, превратить в лед. Например, в морозильной камере холодильника или зимой на морозе, используя любую удобную (лучше без горлышка) посуду, кроме стеклянной, оловянной, деревянной, а также фаянсовой, фарфоровой и эмалированной (так как эмаль может отслаиваться). В процессе замораживания первый, образующийся при +3,813°C в виде тонких ажурных или рыхлых пространственных конструкций, непрозрачный лед из тяжелой воды рекомендуется снять или отцедить от него обычную воду. Не доводя процесс замораживания до конца, оставшееся в центре некоторое количество не замерзшей воды, содержащей много минеральных примесей (так называемый «рассол»), лучше вылить.

Если вы этого не сделали, то после замерзания всей массы можно будет вы-

мыть (растопить) их струей проточной воды до получения прозрачной глыбы. После ее естественного оттаивания в воде может образовываться небольшой осадок минеральных солей. Отцедив его, вы и получите, наконец, нужную вам, готовую к употреблению чистую талую воду. В принципе, вся эта игра с посудой стоит свеч, т. е. потраченного времени, ибо потребление такой воды действительно полезно.

## О чистоте и ритуалах

Начнем с категорического утверждения: здоровый организм чист. В нем нет никаких токсинов, тем более шлаков. «Но зачем же мы тогда говорили о *шауче*, о необходимости очисток?» — может справедливо поинтересоваться читатель. Зачем йоги придумали все эти замысловатые уникальные процедуры очищения? Выскажу предположение, что на то есть несколько причин. Во-первых, эти очистки можно рассматривать как своего рода ритуалы, материально закрепляющие психологическое отношение к себе самому как внутренне чистому существу, свободному от всего прошлого, вредного, злого. А во-вторых, их можно рассматривать как методы начальной тренировки тела и духа, поэтому они и стоят формально в самом начале знания йоги. Они дают определенную нагрузку на тело, порой немалую.

Все йоговские системы очистки по сути внешние, они и считаются у йогов внешними. С точки зрения топологии наш желудочно-кишечный тракт, носовые полости все, что подлежит очистке с точки зрения йогов, и наше тело снаружи — это одна поверхность. Поверхность внешняя. Очистив ее, мы просто приводим в порядок ту среду, в которой живем, создаем вокруг себя уют, чтобы ничто не отвлекало нас от серьезных занятий, чтобы в комфортной обстановке заняться делом. Внешняя гигиена начинается с обычного мытья. Йоги, так уважающие воду, рекомендуют (чуть ли не настаивают на необходимости) утренних гигиенических процедур, включающих умывание, чистку зубов (можно по-йоговски), нёба и языка (чего обычно не делают «не йоги»). Обязательным считается душ (лучше плавание, но допустимо и обтирание или обливание), причем он должен быть приятной температуры, но с тенденцией к ее постепенному понижению. Если вода была горячая или теплая, то после нее надо вытереться насухо, чтобы не переохладить тело, а вот если вода была прохладная или холодная, то вытираться не надо вообще. достаточно стряхнуть капли воды с тела руками и сразу же одеваться — на мокрое тело. Через несколько минут вода высохнет, а тело получит ту влагу, которая ему необходима.

Что же касается очистки внутренних органов, то лично я вовсе не стал бы настаивать на ее проведении в достаточно гигиеничных условиях современной культуры. Я даже не буду здесь подробно их все описывать, желающие могут найти нужные описания в литературе [напр., 27, 30, 31], кроме одной, кажушейся мне единственной обязательной. Это семидневная процедура очистки кишечника *басти*. Для ее проведения берется 0,5 л чистой несоленой воды. Воду надо подогреть примерно до 40°C сделать слегка горячеватой. делать эту процедуру лучше вечером, перед сном. Вы ложитесь на правый бок, чтобы обеспечить вхождение воды в большую часть ободочной кишки, и вводите ее внутрь с помощью клизмы или кружки Эсмарха. Через 10—15 минут, удовлетворя естественный позыв организма, вы идете в туалет — на чем процедура на данный вечер и заканчивается. Она повторяется на следующий вечер, но вводится уже 1 л воды. На следующий день делается перерыв, чтобы оградить организм от привычки к искусственному опорожнению кишечника — йоги вообще следят за регулярность его опорожнения, считая, что кишечник должен очищаться столько же раз в день, сколько раз мы едим. Затем вы вводите 1,5 л воды, делаете еще два дня перерыва, и на седьмой, последний день процедуры, вводите 2 л воды. Вся 7-дневная процедура, если вы проделали ее впервые в жизни, должна повториться через месяц, затем через 2 месяца, потом через 3, после чего через 4, снова через 5 и, наконец, через 6. После чего она проводится регулярно всю жизнь каждые полгода.

Но самым эффективным и приятным методом внутренней очистки всего организма на клеточном уровне является Основной комплекс упражнений йоги, к третьей ступени которой мы, наконец, и переходим.

## Часть III. Начало пути

### Глава 8. Ключи к воротам радости — методика

*Даже во время обычного отдыха тела к человеку приходит маленькое, незаметное вдохновение, и он догадывается, как быть ловчее. То есть он от передышки к передышке растет, становится мастером.*

*М. Л. Анчаров*



Мне всегда очень нравилась короткая, емкая и глубокая формула: «Работайте — чудес не бывает!» Однако любой разумный человек, прежде чем приступить к работе, выделит ее основные принципы — исходные и направляющие, ведущие положения конкретного способа деятельности (методику), которой он решил заняться. Это позволит ему затем лучше сосредоточиться на процессе, ибо даст возможность легче контролировать его ход, проверять, верно ли процесс протекает.

Итак, мы дошли до главного. Все последующие главы этой части — уже частности, детали рельефа. Вершина, с которой хорошо видна не только третья ступень — асаны, но и почти вся йога, находится здесь. Именно в методике заложен принцип вработывания в свое тело идеи ненасилия, о важности которого в современном мире мы постоянно говорим. Хотя само вработывание, само познание, конечно, будет осуществляться только в упражнениях. Надеюсь, что после усвоения цели занятий (см. гл. 1-3) и механизмов йоги (см. гл. 4) эта вершина покажется читателю близкой, а подъем на нее легким и почти незаметным. Но переоценить ее значение просто невозможно. Рассмотрим эту методику по пунктам.

**0. Не жизнь для йоги, а йога для жизни.** Ваши занятия йогой должны приносить минимум неудобств вашим близким и знакомым, идти на пользу как вам, так и другим. Иными словами лучше не заниматься йогой вообще, чем заниматься ею, нарушая мир и гармонию в семье, коллективе, обществе. Степень важности здорового климата в семье не только для данного конкретного человека, но и для всего человечества вы можете почувствовать, ознакомившись с красивой и очень похожей на правду, хотя во многом спорной и неполной гипотезой Ю. Тупицина о роли акселерации в жизни общества [84]. Этот принцип естественным образом вытекает, выводится из первых двух ступеней йоги (ямы—ниямы), и он здесь в некотором роде «лишний», поэтому ему и дан такой непривычный 0. Но я все же ввожу его в методику и ставлю раньше других не просто для связки, а потому что он крайне важен, и без его соблюдения нельзя даже начинать рассказ собственно о методике.

**1. Заниматься йогой (выполнять асаны) можно только с 6 лет.** Впрочем, я поднял бы это ограничение до 7 лет, вспоминая Р. Штейнера с вальфдорвской педагогикой и др. Вообще лучше не спешить: у детей иначе работает не только внимание, но и тело. Мудры (асаны, действующие в основном на железы внутренней секреции) можно вводить только после 18 лет, чтобы не вмешиваться в тонкую программу саморазвития организма. Верхний возрастной предел отсутствует; мне известны случаи, когда люди, начиная освоение комплекса упражнений в 76, 78 и даже в 82 года, добивались неплохих, а то и блестящих результатов плане своего здоровья.

Ограничения на занятия йогой по полу, профессии, национальности, вере также отсутствуют. Хотя женщинам йога, как и вообще жизнь, дается немного труднее, но ведь они и совершеннее, чем мужчины. Мой опыт преподавания говорит, что представителям некоторых профессий освоить йогу также непросто, но ведь это не означает запрета на занятия. А что касается религии... йога (по крайней мере, крийя и хатха) — это ни в коей мере не религия. В йоге отсутствуют храмы, жрецы, священные книги, а главное, категорическое требование веры именно в данного бога и только в него, являющееся основным и неперемнным, неукоснительно соблюдающимся законом во всех религиях. Йога — это внутренняя гигиена. Во что бы вы ни верили, никто не будет за вас чистить зубы по утрам и промывать себя изнутри тем, что там протекает. Более частные ограничения (для занимающихся йогой) см. в п. 18—19.

**2. Асаны изучаются и выполняются в виде комплексов,** обеспечивающих синергетический эффект, всестороннее сбалансированное воздействие на организм как единую систему, которое не способны оказать отдельные упражнения, традиционно описываемые в руководствах по йоге. Фактически каждый такой комплекс — это одно большое упражнение, просто разбитое для нашего удобства на отдельные элементы, согласованные друг с другом.

Необходимо специально остановиться на том, что эти комплексы имеют незначительные отличия в разных, но однонаправленных школах йоги по всей Индии. Их можно считать неким стандартом, постоянно передаваемым в традиции от Учителя к ученику. Это и понятно, ведь физиологические механизмы, а значит, и опирающаяся на них методика остаются постоянными, как и сами упражнения. А если из одних и тех же деталей по одному и тому же плану пытаться делать устройства одного и того же назначения, то ясно, что они будут весьма и весьма похожи. При этом не важно, из каких — статических, динамических или дыхательных — упражнений составлен

комплекс. Важно, опираясь на нашу физиологию, получить нужный нам очистительно-тонизирующий эффект. К таким комплексам относятся следующие.

- *Основной обязательный každоутренний комплекс для здоровых и больных людей*, или, сокращению, «Основной комплекс» (ОК). Это именно основа, тот цокольный этаж, с которого практически начинается собственно йога. Он выполняется каждое утро. Каждое! Ибо известно, что капля точит камень не силой, но частотой падения — в этом одна из важнейших идей йоги. Этот комплекс универсален и годится, с определенными оговорками, для всех и для каждого. ОК состоит из 54 элементов (упражнений), и его выполнение занимает около 1 часа. Совсем нелегко охватить все тело всего 54 упражнениями, и если вы действительно хотите быть здоровыми (умными, добрыми), то 1 час ежедневно — это тот минимум, без которого вам не обойтись. При этом я убежден, что йога обеспечивает наибольший «процент по вкладу», т. е. она, пожалуй, наиболее совершенна. На освоение ОК по специальной методике (см. п. 15—19) уходит не менее полугода, а выполняется он всю жизнь, как постоянно действующий инструмент энергоподпитки. Впрочем, через 3—3,5 года, если вы будете готовы, вы сможете постепенно заменить его на «Усиленный комплекс».

- «Усиленный комплекс» (УК). Он отличается от ОК тем, что 30 динамических упражнений заменены на 30 других. другое дело, что, во-первых, переход к УК в принципе не является необходимым для наших целей. А во-вторых, через 3—3,5 года многие освоившие ОК что-то в него добавляют, что-то уберут. И спустя годы оказывается, что они используют уже не ОК в чистом виде, а некий свой, индивидуальный комплекс, построенный по тем же принципам. И зачем им тогда УК? даже в Индии, на родине йоги, очень многие йоги-практики (непрофессионалы) так и не переходят к постепенному (за 6 месяцев по специальной системе) освоению УК, считая это излишней акробатикой. Ведь ОК вполне достаточно для здоровья, а чувство меры развито у йогов блестяще, и это, может быть, самое ценное, что йога вообще развивает в людях и что, по-моему, лучше всего характеризует уровень их интеллекта, ибо является его внешним проявлением.

еЛечебные комплексы (ЛК). Поскольку каждый человек чем-то отличается от других и болеет по-своему, лечебных комплексов теоретически может быть столько же, сколько и людей (точнее, больных людей). ЛК строятся на базе ОК — ведь УК осваивают только абсолютно здоровые люди — и отличаются от него тем, что временно (пока человек болеет) из ОК исключаются те упражнения, которые для больного проттивопоказаньх, и вставляются такие упражнения, которые помогают ему избавиться от имеющихся у него заболеваний.

**3. Комплексы строятся из отдельных упражнений по специальным правилам.** Мы вернемся к привычному представлению о том, что считать весь комплекс одним целым упражнением правильнее, но разбивать его на отдельные упражнения удобнее. Вот основные из этих правил.

В любом комплексе сначала выполняются упражнения стоя, затем сидя и потом лежа. Из общего правила есть исключения. Например, в ОК — первые два упражнения и предпоследнее. Как и вообще все в йоге, это не случайно. Предпоследнее упражнение — это перевернутая поза, сильно действующая на все тело, и к ее выполнению надо подготовиться. А первые два упражнения выставляют позвоночник и активизируют деятельность всей центральной нервной системы. Только на выпрямленный позвоночник накладываются все остальные упражнения комплекса.

- В любой из частей ОК упражнения расположены сверху вниз, в порядке включения-прокачки тела в соответствии с действием силы тяжести (неважно, динамические это упражнения или статические).

Напомню, что именно в таком порядке (от головы к ногам) происходит двигательное развитие младенца в первые годы жизни. Именно такой порядок упражнений, как показали эксперименты, обеспечивает тонизирующее действие комплексов. Вспомним о барорецепторах и вообще о том, что жизнь на Земле возникла и развивалась в поле силы тяжести и, естественно, осуществляется в полном согласии с этим полем. Причем в упражнениях лежа, когда временно исчезает верх и низ и сигналы барорецепторов не заставляют тело пережимать сосуды, промывка тела, по-моему, идет также волной «сверху вниз», но относительно предпоследнего, 53-го упражнения (т. е. от ног к голове), как бы завершая круг прокачки энергетики, возвращая ее в исходную точку. Впрочем, спектр действия последних упражнений комплекса, делающихся из положения лежа, как правило, очень широк.

Добавлю, специально для проницательных знатоков йоги, что, как мне кажется, принцип «поза — контрпоза» совсем не обязателен. И в динамике (вьяйе), и вообще в йоге действует скорее, да и то не всегда, принцип «серия упражнений — одна контрпоза» или, наоборот, «одно упражнение — серия контрпоз». Но если позы, включенные в комплекс, в силу каких-то причин оказались в подобном соотношении: вперед — назад, вверх — вниз и т. п., то упражнение на статическое сжатие мышц должно предшествовать упражнению на растяжение или, по крайней мере, на расслабление этих же мышц. Растягивающее упражнение, как энергетически насыщающее мышцы, должно завершать такую пару упражнений. Например, сначала *уттампадасана* сокращает мышцы брюшного пресса, тонизирует пупочный центр, а следующая за ней *дханурасана* растягивает их, ставит *набхи-чакру* на место. Или *ардхачакрасана* (если кто-то решится вставить ее в упражнения лежа) сокращает мышцы спины, а следующая за ней *халясана* растягивает их. В крайнем случае, последним в такой группе должно быть упражнение, напрягающее другие мышцы и тем самым, как известно, ускоряющее отдых только что работавших. В этом смысле обычная пауза между упражнениями может рассматриваться как контрпоза. А последнее упражнение комплекса — *шавасана* — можно рассматривать как своего рода контрпозу для всех предыдущих 53 упражнений.

Теперь, надеемся, читателю понятно, почему в йоге существует запрет на перестановку местами упражнений в комплексе при его выполнении, особенно на перестановку упражнений, действующих на разные уровни тела, или упражнений, образующих пару «поза — контрпоза». Если, Например, вы случайно забыли сделать какое-то упражнение (чего не бывает в начале освоения комплекса), то его уже нельзя вставить не на свое место оно просто в этот день не делается вообще. Безусловно, это далеко не все, что можно сказать о построении комплексов, а только основные, глобальные принципы, стратегия.

**4. В большинстве упражнений йоги определенные их элементы (фазы) сочетаются с определенным типом дыхания.** Как правило, наклоны вперед идут на входе, фиксация в согнутом вперед положении на задержке после выдоха и возврат на вдохе, наклоны Назад, наоборот, на вдохе с фиксацией на задержке и возвратом на выдохе. Здесь большое значение имеет как рефлекторное расслабление всех мышц во время выдоха [ср. 77] и их рефлекторное напряжение при вдохе, так и регулировка внутреннего давления за счет смены фаз дыхания. Сочетание с дыханием, как утверждают йоги, увеличивает эффективность упражнений примерно на 30%.

**5. Любое упражнение начинается со спокойного вдоха и спокойного выдоха.** Иначе говоря, между упражнениями должен быть перерыв как минимум в один цикл дыхания. Перерыв может быть больше — в два, три и т. д. циклов дыхания, — можно даже посидеть, полежать, отдохнуть. Важно, чтобы в процессе выполнения комплекса человек не испытывал сильной одышки и дискомфорта. Впрочем, я не советовал бы превращать ОК ни в нечто святое, от чего решительно нельзя оторваться (например, чтобы попросить позвонившего вам по телефону приятеля перезвонить позже), ни в бесконечно растянутую во времени россыпь отдельных поз. Помните — это все же одно упражнение, цельная система.

Передышка между упражнениями, пауза перехода от упражнения к упражнению имеет также огромное энергетическое и психологическое значение. Она обеспечивает перераспределение и предварительное накопление энергии для следующей позы, подготавливает к ней нашу психику. Из этой паузы можно и нужно извлекать немалую пользу, если включить в это время свой интеллект, прислушаться к своим ощущениям от предыдущего упражнения, поймать его последствие, внутренне подготовить себя к следующему движению, вообще прочувствовать происходящее (см. п. 10).

**6. Любое упражнение сочетается с сознательной концентрацией внимания** на той части тела или том органе, на который направлено данное упражнение. Такая сознательная психосоматика повышает терапевтический эффект от упражнения еще примерно на 70% (см. пред. гл.). Но это — если не считать следующих трех пунктов — быть может, самое трудное в йоге: формирование навыка постоянного самоконтроля, владения своими мыслями, управления самим собой. Причем знать, где расположено это место или этот орган, безусловно, необходимо, а вот знать, как он работает, — это не нашего ума дело, пусть думает само тело. Техника направления внимания глубоко индивидуальна и определяется культурой мышления данного человека, которая у каждого своя. Можно, например, для начала, просто стараться думать о данном органе или представлять

луч, поток частиц, направленных на данное место из головы (хотя некоторым такой луч только мешает). Но лучше всего просто четко ощущать это место, прислушиваться к малейшим нюансам ощущений в нем. Эта способность развивается по мере тренировки, но растет медленно, как дерево самшит, почти незаметно.

**7. Все упражнения йоги необходимо ВЫПОЛНЯТЬ на фоне общего расслабления тела.** Это важно не только потому, что позволяет лучше выделить вниманием нужную часть тела. Общее фоновое расслабление создает необходимый спокойный фон всех нервных процессов и обеспечивает принцип местного действия, т. е. усиливает эффект рабочей гиперемии скелетных мышц, улучшает работу нашего «периферического сердца», «венозной помпы». Иными словами, напряженными должны быть только те мышцы и настолько, какие и насколько обеспечивают правильное выполнение упражнения. Нужно научиться «отпускать» свое тело, дать ему мягко, не спеша, как бы потягиваясь, «перетекать» из положения в положение, стараясь получить от этого максимум радости (см. п. 9).

**8. Все части тела, которые можно держать вместе,** надо держать вместе, несмотря на общее расслабление (впрочем, без излишнего напряжения). Наши мышцы должны быть напряжены ровно настолько, чтобы обеспечить контакт отдельных частей тела: пятки и носки ног, руки (не прижатые к бокам), пальцы рук и т. п. Более того, это правило должно действовать не только во время выполнения ОК, но и вообще в жизни. Ибо наша энергия, наш ЭП утекает (излучается в виде электромагнитных излучений) прежде всего с внутренних поверхностей тела. В отдельных случаях имеются и другие, не менее веские аргументы необходимости держать все части тела вместе (но расслабленно), не распускать его: например, только при параллельном положении стоп оказывается нормально нагруженной наша поясница. Это легко проверить: прижмите ладонь к пояснице и, прислушиваясь к ощущениям, разведите носки ног сначала в стороны, а затем разверните ноги носками внутрь. Вы легко заметите изменение напряжения в поясничных мышцах. Так что, хотите иметь здоровую поясницу...

Вообще, все сказанное здесь, конечно, лучше проверить. Хотя в отдельных случаях для этого требуется достаточно тонкая организация психики, которая формируется в результате занятий йогой. И если я, например, вижу «крутого» молодца «в коже», стоящего в ожидании свидания с широко расставленными ногами, да еще и разведенными в стороны носками ног... нет, у меня не возникает сомнения в его здоровье, но зато возникает сильное сомнение в тонкости организации его психики, степени ее развитости. Психические моменты комплекса отражены в следующих положениях методики.

**9. Все упражнения йоги должны быть приятными.** Вспомним механизм этой радости — рабочую гиперемия скелетных мышц (см. гл. 4). добавим, что любая неприятность, особенно боль — это признак неблагополучия, а наша задача — получить пользу. Поэтому при занятиях йогой никогда не следует выходить из зоны комфорта, максимально ее растягивая. Нужно все время оставаться на грани, когда тренировочный эффект уже достигается, а удовольствие еще не пропало. Ведь я не случайно говорил, что йога — это прежде всего чувство меры. В. Евтимов [24] перечисляет пять возможных фаз выдержки упражнений йоги: удовольствие, неудовольствие, волевое усилие, переносимость и непереносимость. Он ошибается. На самом деле допустима только одна фаза — удовольствие, с ее максимальным продлением до границы следующей. Это относится не только к длительности, но и к числу повторений упражнения. И весь внутренний счет, все наращивание задержек и числа повторов не должны нарушать этого принципа.

**10. Важно почувствовать последствия каждого упражнения,** некую точку радости или волну удовольствия — благодарности в теле после его выполнения во время паузы перехода (см. п. 5), внутренне подготовиться, собраться, настроиться на следующее упражнение.

Обратите внимание, что два предыдущих методических принципа воплощают собой ненасилие, ежедневно в течение часа вработываемое в наше тело, — ненасилие, со временем, с ростом нашего ЭП, нашего таланта, понимаемое нами все лучше, каждой клеточкой тела, пока ненасилие не становится нормой нашего существования, нашей сущностью. Мы все лучше и лучше учимся жить в радости, получать радость сначала от комплекса, а затем и от жизни. Вселенная благодарит нас за понимание ее сущности, радость слияния с ней. Конечно, удовольствие комфорта обычно мешает радости победы. Они находятся в разных зонах на шкале времени. В йоге это противоречие между радостью и счастьем разрешено именно во времени:

в каждом отдельном упражнении и паузе, за ним следующей, мы получаем удовольствие, а в целом, от всего комплекса — физиологически обоснованную радость победы и предвкушение новых побед в жизни, на нашем пути к Цели. Конечно, вы можете (я не говорю «должны») посвятить свою жизнь людям, движению к вашей собственной достойной цели. Но этот утренний час, когда вы выполняете комплекс — он ваш. Не отдавайте его никому и тем более не теряйте его зря. Ведь йога — это радость, которая всегда с вами. Она приносит любовь, которая, быть может, спасет мир.

**11. Заниматься йогой нужно индивидуально.** Йогой нельзя заниматься вместе с кем-то — скажем, в группе, где все двигаются одинаково, под ритмичную музыку хотя рядом с кем-то — в той же группе, но уже без музыки, под руководством преподавателя, — конечно, можно. Ведь нам надо прислушаться к своему ритму, к себе самому. Внешний ритм будет только мешать этому, как он вообще мешает процессу мышления — недаром ритмическую музыку так любят СМИ: она убивает мысль и тем самым открывает путь внушению, манипулированию нашим сознанием.

Подводя некоторый промежуточный итог, скажем об отличии представляемой здесь йоги от всех европейских, да и многих восточных оздоровительных систем, — опираясь на изложенные методические принципы, правила ее освоения и выполнения. Теперь хорошо видно, что все упражнения вместе с паузами между ними, весь ОК без исключения, превращаются в единый непрерывный интеллектуальный процесс — почему мы и говорили о комплексе как об одном упражнении, — одно большое упражнение духа, доставляющее удовольствие. Йога вся внутри, убрана, скрыта, глубоко индивидуальна и интеллектуальна. При занятиях ею интеллект должен работать постоянно и непрерывно, не отвлекаясь по возможности ни на что другое. Занятия йогой — это процесс самоконтроля и самоуправления, постоянной сосредоточенности на нужном и приятном, постоянной тренировки своего внимания — метапрограммы управления сознанием, постоянного развития своего чувства меры и ритма, умения владеть собой. Одним словом, это процесс радостного самосовершенствования, делания себя, длящийся целый час и повторяющийся ежедневно.

Для наглядности представьте себе картинку: идут соревнования по йоге, в том числе по самому сложному — в чем единодушны все ученики — 54-му упражнению. Ведь в шавасане человек внешне просто лежит и, кажется, вообще ничего не делает. Как определить победителя? И чем его наградить? И зачем она ему, эта награда, если у него есть он сам, высочайший уровень владения собой? А о том, как и чем можно заполнить остальные 23 часа в сутках, чтобы всю жизнь превратить в захватывающий непрерывный процесс саморазвития, сделать ее удивительно интересной, непохожей ни на какую другую, — а йога легко обеспечивает человека любым количеством необходимой ему для этого энергии, — мы уже говорили. И еще поговорим в конце книги.

**12. Время занятий — утром, натошак.** Почему натошак — понятно. А почему утром, сейчас объясню. Во-первых, мы уже говорили, как полезно не ограничиваться в процессе утреннего умывания руками и лицом, а промыть с помощью йоги своими внутренними жидкостями себя изнутри. Загустевшие во время сна кровь и лимфа, не разработанные связки, сонное тело надо привести в порядок, разогнать по нему внеклеточные жидкости, помыть и почистить ими все клетки, разгрузить кровяные озера печени и селезенки, увеличив таким образом количество крови в сосудах; запустить весь механизм нашего организма и наполнить себя энергией, достаточной для выполнения всех своих дел; это просто элемент культуры, простое приличие. Во-вторых, та энергия, которую дает ОК, нужна нам в течение дня (ведь человек ведет дневной образ жизни), значит, и запастись ее в своем теле надо утром, накануне, чтобы было что тратить. А если сделать ОК вечером, что вы будете делать потом с полученной в результате энергией? Зачем она вам ночью? Более того, ОК определенно рассчитан, настроен на утренний организм, в котором активны соответствующие функции. ОК, выполненный в 10 часов утра, лично на меня действует хуже и дает мне меньше, чем выполненный в 7 часов. Идеальное же время — 5—6 часов утра, время очередного подъема суточного ритма физиологической активности. Да и вообще утром, когда мышцы еще расслаблены, суставы не сжаты (ведь известно, что вечером человек на 2—3 см ниже, чем утром), гибкость тела заметно выше и все упражнения получаются несколько лучше.

Надеюсь, я убедил вас в том, что ОК недаром называется утренним, что в этом есть смысл. Здесь самое время вспомнить о том, что мы говорили о значении этики для занятий йогой и для жизни вообще. По своему и чужому опыту знаю, что в занятиях йогой с уверенностью можно

ожидать появления по крайней мере трех трудных моментов, где наличие этической базы может оказаться решающим для успеха всего дела.

*Первая трудность* — ранний подъем утром. Пусковой образ, обеспечивающий легкое вставание раньше всех в доме проще всего сформировать вечером перед сном. Вы просто «заводите свой «внутренний будильник» на определенное время вставания: картинка часов в данный момент в воображении, картинка часов в момент подъема плюс визуально-кинестетический образ ясной головы и полного отсутствия сна в это время и его положительное закрепление. Преодолеть первый рубеж и совершить утренний «подвиг барона Мюнхаузена» легко поможет простое самоуважение.

*Следующая трудность* в самом начале выполнения ОК, перед позой змеи. Здесь можно даже пойти на небольшой обман и сказать своему ленивому телу, с которым вначале у вас могут быть некоторые разногласия — пока цель йоги не достигнута и тело еще не полностью вам подчинено, не стало вашим верным рабом, помощником и другом, пообещать ему сделать не весь ОК (все 54 упражнения представить страшно), а только одну позу змеи. Скорее всего, ваше тело пойдет на этот компромисс и легко согласится. А попробовав, выполнив начало, вспомнив забытую в силу врожденной телесной тупости радость движения, оно уже просто не сможет остановиться, само начнет делать все остальное. Вам останется лишь наблюдать за этим процессом, слегка корректировать его при необходимости: держать тело в «зоне комфорта», обеспечивать плавность переходов, красоту исполнения и все другое, чтобы извлечь максимум радости и пользы. Если в дальнейшем вы все-таки вдруг обнаружите, что какое-то упражнение вам не нравится то, надеюсь, теперь вы уже легко сможете с этим справиться. Пересилит добросовестность и умение ненасильственно управлять собой — легко, красиво и без всякого принуждения превращать неприятные моменты вашей жизни в желательные и радостные. Вообще, не жалейте себя — любите себя, ухаживайте за собой, растите и воспитывайте, с умом и терпением (выдержкой). Поверьте, вы этого стоите.

13. Нужный инвентарь — очень прост, даже минимален. Ничего специального, сложного, громоздкого или дорогого. Всего лишь коврик, имеющий в основном чисто гигиеническое значение, расстеленный на горизонтальной полу или земле (упражнения 43, 51, 53 не очень удобно делать на негоризонтальной поверхности). Выполнять все упражнения лучше, в свободном костюме — вообще, чем меньше на вас надето при занятиях йогой, тем лучше, — категорически без обуви, хотя можно в носках или чулках, и конечно, на свежем воздухе, но без сквозняков. Постоянные занятия йогой — как и любые другие постоянные занятия — делают человека зависимым (от этих занятий). Но в отличие от многих других систем оздоровления и совершенствования, вы остаетесь независимы от производителей чудодейственных или просто полезных аппаратов и препаратов, залов, оборудования, тренеров и т. п. Вы становитесь все более слитным с миром физическим и все более независимым от мира социального, что в некоторой степени уже означает и "все более свободным".

14. **Положение тела в пространстве.** Все упражнения стоя и сидя выполняются лицом на восток или, в крайнем случае, на север (в секторе между востоком и севером можно расположиться всегда), а все упражнения лежа — головой на восток (север). Ведь все мы живем в магнитном поле, так же как и в гравитационном.

15. **Изучение ОК осуществляется с помощью специальной таблицы.** Наша память просто не в состоянии сохранить все детали непростого процесса собственной перестройки и саморазвития. Ниже показан простейший вариант такой таблицы и пример начала ее заполнения. Аналогичная таблица, у каждого своя, заполняется по мере освоения комплекса. В графе 1 ставится порядковый номер упражнения в комплексе; в графе 2 — название упражнения; в графы 3—4 заносятся предельные, указанные в описании упражнения, значения количества повторов этого упражнения и выдержки в нем. Остальные графы заполняются постепенно, по мере освоения комплекса: под номерами декад (которые и становятся вехами в данном процессе), указываются конкретные даты их начала. Напротив упражнения под данной датой заносятся реальные индивидуальные количества повторений упражнений и/или выдержки в них, с которыми мы выполняем эти упражнения на протяжении всей декады. Таким образом, таблица постоянно сопровождает нас в пути освоения ОК, служит нам подсказкой при выполнении комплекса и растет (влево и вниз) вместе с нашим духовным и физическим ростом.

**Пример индивидуальной последовательности освоения  
основного комплекса упражнений йоги**

№ упражнения	Название упражнения (возможно условное)	Предельные значения		Даты введения новых упражнений (от 1 до 3 в декаду) и увеличения числа повторов и выдержек (на 1 в декаду)																
		Пов- то- ров: мин/ макс раз	Вы- дер- жек: мин/ макс сек.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	и т. д.	№ де- кады	
																				Чис- ло
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	-		
1	"Пяточки"	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
2	ПурнаСарпа- сана	2	1--30	1	2	2	3	4	5	5	5	6	7	8	9	10	10			
3	Вишудха-ч.- ш.	10-25	-		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
4	Разв.ума и воли	10-25	-		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
5	Разв.памяти	10-25	-		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
6	Разв.интелле- кта	10-25	-		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
7	Каполя ш.-в.	1	комф.			14	12	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16			
8	Карна ш.-в.	1	комф.			12	12	10	9	10	10	11	12	12	13	14	15			
9	Грива ш.-в. - 1	5-25	-				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
10	Грива ш.-в. - 2	5-25	-				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
11	Грива ш.-в. - 3	2+2	-				2 + 2	2 + 2	2 + 2	2+ 2	2+ 2	2 + 2	2 + 2	2+ 2	2 + 2	2+ 2	2+ 2			
12	Укрепл.плеч	5-25	-					5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
13	Разв.рук (лев.1)	5--10	-					5	6	7	8	9	10	10	10	10	10			
и т.д.																				

**16. Новые упражнения при освоении ОК добавляются не чаще чем раз в 10 дней**, а для людей пожилых, больных и ослабленных такое добавление должно осуществляться раз в 15 дней — порциями от 1 до 3 упражнений при минимальных выдержках и числе повторений, указанных в описании. ОК дает весьма приличную нагрузку на организм, и введение такой нагрузки — для не-насищенного (а другого пути в йоге просто нет) — освоения комплекса должно осуществляться постепенно. Каждое упражнение начинает действовать, точнее, тело привыкает к нему, втягивается через 10 дней — строго говоря, через неделю, но 10 дней надежнее, да и удобнее для подсчетов. Одновременно с введением новых упражнений надо также увеличивать на 1 секунду выдержку и на 1 раз число повторов во всех уже освоенных упражнениях — начиная с минимальных, но не выше указанного в описании максимума.

Существует одно категорическое условие: добавление новых упражнений с минимальной выдержкой и числом повторов, а также увеличение выдержки и числа повторов в уже освоенных упражнениях не должно выводить вас из зоны комфорта. Причем не только во время выполнения ОК, но и в течение всего дня вы должны чувствовать себя так же хорошо, бодро, жизнерадостно, и у вас не должно возникать никаких неприятных ощущений. Главное в йоге — никогда и никуда не спешить. Всегда лучше недодержать, недобрать, недоделать, чем передержать, перестараться и принести себе вред. Надо лишь иметь терпение, дожидаться привыкания, адаптации, быть предельно добросовестным. Ведь все упражнения надо выполнять очень точно, ибо в йоге нет пустяков и каждая крошечная деталь не случайна и часто имеет огромное значение (ниже мы покажем это на конкретных примерах). Это не всегда легко, но пусть вам поможет простое чувство собственного достоинства и самодостаточности, пусть оно даст вам внутреннее спокойствие в освоении ОК.

**17. Особенности описания упражнений:** если в описании упражнения не сказано, сколько раз оно делается, значит, оно делается 1 раз; если оно повторяется — значит 2 раза; если оно делается от X до V раз, то начинать надо с X раз, добавлять по одному каждые 10—15 дней и, если все идет хорошо, доводить до V раз, но не более. Аналогично с длительностью выдержек.

**18. Если по каким-либо причинам в занятиях произошел перерыв** и этот перерыв был меньше 10 дней, то вы можете продолжать осваивать или выполнять уже освоенную часть ОК, как и раньше, ибо тело еще не отвыкло от нагрузки. Старайтесь, впрочем, делать поменьше перерывов, особенно в период освоения. Но если перерыв был больше 10 дней, то тот, кто еще только осваивает ОК, начинает все сначала — рисует новую таблицу и добросовестно ее заполняет по мере освоения комплекса. А тот, кто его уже освоил, может делать все 54 упражнения, но с минимальными, указанными в описании выдержками и числом повторов.

**19. Йогой временно нельзя заниматься при болезни**, например, при повышенной температуре тела (хотя главное все-таки самочувствие), сильной слабости, сильной головной боли. Хотя сами йоги и не болеют, но начинающие еще могут себе это позволить. Женщинам нельзя выполнять ОК во время менструаций и за 3—4 месяца до родов, а также еще 3—4 месяца после них. Йога заметно активизирует все внутренние процессы, в том числе и процессы болезни, точнее сопротивление организма этой болезни. И если вы, например, решили заболеть гриппом, то нет лучше средства перевести заболевание в активную форму (с температурой, отсутствием аппетита, сонливостью и т. д.), чем сделать комплекс. Но нет и лучше средства победить болезнь или, по крайней мере, сократить время ее действия, чем сделать тот же комплекс, если, конечно, на него есть силы, если тело не отказывается от него решительно и однозначно. Здесь, как и во всей йоге, главное — чувство меры.

Добавлю к сказанному еще пару советов, основанных на моем опыте. Их нельзя, строго говоря, назвать методическими принципами — они не определяют жестко конкретного способа деятельности при освоении и выполнении асан, но могут кому-то оказать в этом непростом деле определенную помощь. Я даже позволю себе пронумеровать их как продолжение принципов.

**20. При освоении сложных упражнений самое лучшее** — просто ежедневно пытаться их делать, пока не получится, и не спешить. Со временем упражнение будет получаться все лучше и лучше, пока когда-нибудь не выйдет идеально. Для начала, например, в Випарита-карани вы просто поднимете ноги вверх, и если вся спина останется на полу, вам ее не поднять или не удержать, то и ладно, пусть так и будет. Но потом вы постепенно сможете не только опереть ягодицы на ладони рук и выпрямить ноги вертикально вверх, но и держать их так до 5—7 Минут, да еще и получать от этого удовольствие.

В упражнениях на растяжку я не советовал бы раскачиваться, статика всегда лучше, дайте связкам и мышцам максимально растянуться и подержите их так, пока вам удобно. Можно немного ускорить освоение и улучшить качество выполнения сложных упражнений за счет активизации своего интеллекта: использовать паузу (или даже несколько пауз не только непосредственно перед этим упражнением, но и предыдущими) — ярко представить, как хорошо, легко и красиво это упражнение у вас получается. Ведь любое упражнение ОК — это своего рода творческая задача для нашего тела, решаемая им каждый раз очень похоже на предыдущий, но все же немного отлично. И давая телу большее время для ее решения, мы улучшаем и качество выполнения упражнения.

**21. Техника индивидуального подбора комплекса.** Все люди различны, как и все органы и функции у каждого человека, и, конечно, какая-то функция (орган) часто оказывается слабее других. Это может проявиться в процессе освоения ОК. Тогда просто необходима индивидуальная корректировка, которую лучше самого практикующего никто сделать не сможет. Только он сам, конечно же, не чураясь советов своего учителя, опираясь на свои ощущения, реакцию своего организма, сможет определить меру ограничения или полного исключения тех упражнений, которые излишне перенапрягают данный орган, и/или заменить их на другие, с меньшей нагрузкой. Однако тренировка данного органа все равно нужна, просто мера ее должна быть тоньше и темп увеличения меньше, осторожнее. Выявить же перегрузки, а иногда просто ошибки в выполнении упражнений можно только путем тщательного самоанализа и самонаблюдения во время их выполнения, в основном в паузах перехода, в мгновения отдыха между упражнениями, проверяя свои предположения мелкими корректировками ОК.



Наблюдать за собой, за медленной, часто почти незаметной (но временами и неожиданно резкой) реакцией своего организма во время освоения ОК удивительно интересно. Жаль, это длится недолго, всего полгода, хотя в какой-то мере это освоение не прекращается и в дальнейшем, ведь совершенствоваться в ОК вы будете всю жизнь. Ибо любое явление бесконечно по глубине — его все более глубокое понимание не ограничено временем. И наблюдать за собой (например, как и насколько твоя судьба не совпадает с твоими представлениями о ней, как мир постоянно держит за пазухой какую-нибудь неожиданность для тебя, заботливо ограждая тебя от скуки) вообще крайне интересно, ведь для нас нет более близкого и интересного существа, чем мы сами.

Главное — не бросаться в крайности и не суетиться, Лучше долго делать только половину ОК, выбросив половину упражнений в связи с противопоказаниями, и со временем осторожно вводя их обратно одно за другим, чем постоянно менять ОК или придумывать свой индивидуальный комплекс и свой стиль. Уверяю вас — ОК удивительно хорошо составлен, и чем больше вы будете заниматься, тем лучше вы это будете понимать.

*Подводя итоги, приведу три золотых заповеди йоги, переданных мне Учителем.*

1. Последовательность и постепенность в овладении (с переходом от простого к сложному).
2. Систематичность и регулярность в выполнении (вспомним про каплю, долбящую камень, про слабый, казалось бы, росток, пробивающий асфальт).
3. Чувство меры во всем.

Вот теперь, зная «как», можно начинать работать. Но работать нужно не ради достижения каких-то целей, не ради успеха, не ради того, чтобы выделиться, самоутвердиться, а лишь ради самой этой работы, удовольствия от нее. И знайте — никакие наши усилия не пропадают зря. Просто результат часто проявляется не там и не тогда, где и когда мы его ждали. И именно неприязнанность к результату, сосредоточенность на процессе, может уберечь нас от разочарования и подарить радость неожиданной победы, приходящей всегда именно тогда, когда это действительно нужно.

Но когда в вас заметно вырастет энергопотенциал, когда вы поймете, что такое ум, сумеете его разглядеть и начнете им любоваться, когда светлый дух ваш окрепнет в темных оковах плоти, тогда, быть может, самым трудным, самым сложным в жизни будет не усовершенствование себя, не саморазвитие и освоение нового, ибо это уже станет нормой. Тогда, возможно, труднее всего будет удержаться на достигнутом вами уровне, оставаться на нем до тех пор, пока этот уровень не будет освоен вами полностью и совершенно, пока вам уже нечего будет на нем делать и у вас просто не останется другого выхода, как только расти и подниматься на следующую ступень — туда, куда вас позовут ВО, куда вы сможете смело идти, чувствуя под собой твердую опору освоенного.

И это касается не только шагов и ступеней йоги, но и всей нашей жизни, от неожиданного общения в транспорте до осознания сущности жизни и Вселенной, от сугубо материальных мелочей быта до экстрасенсорики и колдовства (работы с формами и скрытой логикой кода).

Едва ли стоит посвящать себя деятельности, для которой ты не создан или пока не создан, на которую судьба не выталкивает тебя силой, давая ясное указание пути. Очень велик риск, что за это романтическое устремление придется расплачиваться если не вам, то вашим родным и близким, а то и просто посторонним людям, а это цена недопустимая [ср. 49]. Я убежден, что сейчас нашему обществу не нужны запредельные вещи, слишком рано [ср. 60]. Прежде всего, нам сейчас нужно здоровье, полученное и поддерживаемое самостоятельно, без лекарств. Нам нужен интеллект, высокий уровень ответственности за свои поступки, высокие моральные качества. Без этого нам не выжить. А без экстрасенсорики пока жить можно [ср. 45]. Конечно, не исключено, что я снова ошибаюсь в этом сложном и спорном вопросе взаимоотношения ума, возможностей, энергетики тела и моральных, этических принципов поведения человека в обществе, взаимодействий между людьми, энергетических зависимостей между ними. Ведь именно сущность и структура социокода, его скрытая логика и мутации, возможно, дают силу колдунам и пассионариям...

Но не будем об этом. Простите мне это случайное наставление, и займемся своим ЭП — реальными движениями, опирающимися на реальные законы физиологии и конкретную программу их учета. Ведь это необходимо нам, чтобы жить, радостно и свободно двигаясь к своей цели под руководством своего Пути.

## Глава 9. Шаг третий: разум тела — асаны

*Я чувствую, что иду вперед. И как это прекрасно — идти! Ведь любой шаг, если он сделан с душой, становится шагом вперед. И только начав идти, можно понять, куда тебе надо.*

*М. Петихина,  
ученица Школы практической  
хатха-йоги (из домашней работы)*

В этой главе будет дано описание упражнений Основного комплекса. При этом я позволю себе пойти уже привычным путем: для большинства упражнений сначала приводится описание, сделанное моим учителем А. Н. Зубковым в книге «Йога — путь к здоровью» [28, 29]. Это не только дань восточной традиции. Это точное и краткое до талантливости описание сразу же даст читателю общее представление об упражнении, после чего можно будет добавлять отдельные замечания, уточнения и личные соображения разной степени достоверности, как бы еще раз «проходя по упражнению, чтобы подробнее рассмотреть важные детали, что вполне соответствует йоговским рекомендациям по запоминанию информации. Стремясь увеличить заинтересованность читателя, в отдельных случаях я буду приводить небольшие задачи — получится своего рода маленький задачник по йоге.

Упражнения, для удобства осваивающих ОК, сгруппированы по декадам, чтобы было понятнее, что добавлять к освоенной части комплекса каждые 10 дней — на минимальных выдержках и числе повторений с постепенным их увеличением впоследствии. В самом конце я приведу некоторое количество дополнительных упражнений.

Конечно, как бы я ни старался, этого все равно будет мало. Не зря же в народе говорят: «Лучше один раз увидеть...», но «за неимением гербовой...»

### 1-я декада

#### Упражнение 1. Сушумна нади шакти-вардхак

(Укрепление канала *сушумны*. На санскрите *шакти* означает «сила» и в сочетании с *вардхак* переводится как «укрепление», «усиление». *Нади* — канал, *сушумна* — название канала, который проходит, по представлениям йогов, по задней стенке центрального отверстия позвоночного столба и на котором располагаются 5 из 7 основных чакр.)

**Терапевтические эффекты:** 1) нормализует кровообращение; 2) оказывает благотворное воздействие на симпатическую нервную систему; 3) снимает боли в пояснице; 4) помогает против судорог в икроножных мышцах; 5) способствует развитию выносливости.

**Техника выполнения.** После пробуждения от сна, прежде чем встать с постели, уберите подушку из-под головы и лягте на спину. Ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища, ладонями вниз. Глаза лучше не закрывать, а если вы хотите побыстрее пробудиться, то лучше их как можно шире открыть. Упражнение состоит из потягивающих движений ногами. Сначала вытяните левую ногу как можно дальше вперед, не отрывая пятку от простыни, а, наоборот, проводя по ней. В этом положении (рис. 1) оставайтесь в течение 5 секунд, считая размеренно про себя: «И раз, и два, и три, и четыре, и пять». Затем расслабьте ногу и сделайте такое же потягивающее движение правой ногой, а затем двумя ногами вместе. Потягивающие движения левой, правой и двумя ногами вместе считаются за один раз. Упражнение всегда выполняется 5 раз. дыхание — произвольное, через нос. Внимание направьте на кончик.

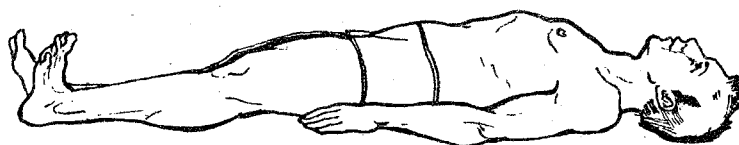


Рис. 1

**Наблюдения и пояснения.** Основной комплекс начинается удивительным упражнением: оно позволяет нагрузить-потянуть глубокие мышцы спины, мышцы, непосредственно примыкающие к

позвоночнику, те самые мышцы, которые так важны для нашего здоровья, и в основном на самом опасном участке — в области поясницы, причем практически только их. Правда, здесь включены в работу еще и ноги, но ведь мы все равно скоро должны будем встать на них, и эту нагрузку вполне можно считать подготовительной.

Вытягивание пяток и их опускание формально делается достаточно быстро, но, я думаю, оно может происходить в любом темпе. Лично мне большое удовольствие — в копчике и в нижней части позвоночника вообще доставляет именно медленное, мягкое неторопливое отпускание пяток. Главное, на что надо обратить особое внимание при освоении упражнения — не смещать ягодичы. Пятку надо вытянуть от себя, но ягодичы при этом должны остаться на месте. Изгибания позвоночника, направляющего ягодичу вслед за пяткой, быть не должно.

Наша задача — сильно растянуть заднюю поверхность ног, естественно, за счет сокращения передней их поверхности. Вся нога будет сильно напряжена, а пятка, если вы лежите на твердой поверхности, может даже несколько оторваться от нее — это зависит от формы ног, — но пальцы ног специально подтягивать на себя не нужно. Не забывайте про это упражнение, оно стоит того, чтобы потратить на него несколько минут.

## Упражнение 2. Пурна сарпасана

(Комплексная поза змеи: пурна означает «полная», сарпа — «змея».)

**Противопоказание:** увеличение щитовидной железы. В этом случае нельзя выполнять вторую и третью стадии упражнения, т. е. повороты головы и туловища влево и вправо. Но подъемы вверх и назад делать можно.

**Терапевтические эффекты:** 1) предупреждает и лечит радикулит, люмбаго, ишалгии и ишиас; 2) развивает гибкость позвоночника; 3) развивает мышцы спины и живота; 4) способствует лечению различных заболеваний почек, в том числе предотвращает образование камней в почках и ликвидирует их, если они уже есть; 5) предупреждает и лечит сколиозы; 6) улучшает деятельность мочеточников, яичников и придатков; 7) развивает двигательные мышцы глаз; 8) помогает при лечении пониженной функции щитовидной железы; 9) улучшает перистальтику кишечника; 10) способствует ликвидации гастрита; 11) ликвидирует запоры; 12) улучшает работу всего желудочно-кишечного тракта; 13) интенсифицирует кровообращение; 14) создает в коре головного мозга «центр красивой осанки».

**Техника выполнения.** Перед выполнением упражнения проветрите помещение, сходите в туалет и почистите зубы, а также примите водную процедуру. Затем, сидя на стуле, не торопясь, выпейте медленными глотками 300—350 г воды (для взрослых) — горячей, но не обжигающей губы. Такую температуру воды можно получить, если разбавить половину чашки кипятка половиной чашки холодной воды. Воду можно вскипятить и вечером, налив кипятка в термос. К утру она будет нужной температуры, детям с 6 до 16 лет достаточно выпивать 200—250 г воды. Нельзя пить воду, которая не была доведена до кипения. После этого сразу ложитесь на живот (желательно на коврик). Пятки и носки ног вместе, ноги упираются носками в пол. Руки, согнутые в локтях, лежат на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Подбородок лежит на коврике (рис. 2). Упражнение состоит из 4 стадий.

**Первая стадия.** Опираясь на ладони рук, медленно приподнимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше вверх и назад, но ни в коем случае не отрывая от коврика нижнюю часть живота, которая находится ниже пупка. Руки в локтях не выпрямляйте, смотрите вверх (рис. 3). Оставайтесь в таком положении 1 секунду. Старайтесь расслабить мышцы лица и тела, кроме тех, которые принимают участие в выполнении упражнения.



Рис. 2

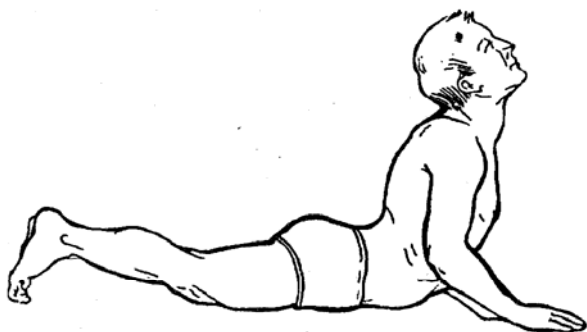


Рис. 3

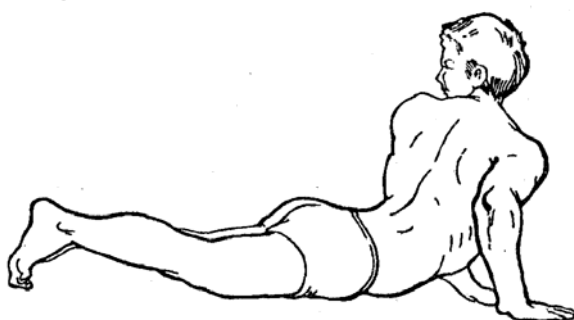


Рис. 4

*Вторая стадия.* Не сдвигая рук и ног, медленно и плавно поверните голову и туловище влево и постарайтесь через левое плечо увидеть пятку правой ноги. Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

*Третья стадия.* Затем так же медленно и плавно поверните голову и туловище вправо и постарайтесь через правое плечо увидеть пятку левой ноги (рис. 4). Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

*Четвертая стадия.* Медленно верните туловище и голову в положение первой стадии (рис. 3). Прогнитесь как можно дальше назад, не отрывая нижнюю часть живота от коврика. Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

Медленно вернитесь в исходное положение (рис. 2) и оставайтесь в нем 1 секунду. Упражнение повторяется, т. е. выполняется второй раз, но в другой последовательности: вверх — вправо — влево вниз. дыхание на всех стадиях упражнения произвольное, через нос. Внимание (в исходном положении) на щитовидную железу. В момент подъема головы и туловища вверх и назад (первая стадия) внимание скользит по позвоночнику сверху вниз, а затем (во второй, третьей и четвертой стадиях) оно направляется на обе почки. После возврата в исходное положение (между первым и вторым разом выполнения упражнения) внимание вновь направьте на щитовидную железу. Впервые 10 дней оставайтесь в каждой стадии по 1 секунде и через каждые 10 дней добавляйте по 1 секунде, пока не доведете пребывание в каждой стадии до 30 секунд. После выполнения упражнения необходимо отдохнуть: оставаясь лежать на животе, вытяните руки вдоль туловища, положите голову на коврик на левую или правую щеку и полностью расслабьтесь, при этом ноги слегка разойдутся в разные стороны.

**Наблюдения и пояснения.** Однажды я получил электронное письмо с просьбой зайти на форум, где дискутировался вопрос — пить или не пить воду перед этим упражнением. К тому времени, когда я смог туда выйти, все на форуме уже решили, что пить ее не надо, исходя из высших соображений и общих принципов йоги. Но мы уже один раз исходили из высших соображений — при выборе пути. И теперь, в вопросах йоги, считаем разумным исходить из законов физиологии. Ас точки зрения физиологии ее пить надо по ряду немаловажных причин: вода прекрасно промывает

вает пищевод (помните — упражнение показано от гастрита); она хорошо согревает — ведь вы только что вылезли из-под холодного душа и даже не обтершись начали пить воду; но главное — она сразу всасывается через стенки желудка (ведь она несоленая) и нашей крови — которой мы собираемся промывать себя изнутри в течение ближайшего часа, получая от этого радость — этой крови становится на 300 г больше. И она становится жиже, отчего интенсифицируется кровообращение. Что и требовалось получить.

А теперь о самом упражнении, В йоге существуют группы однотипных, похожих друг на друга упражнений с разными названиями или упражнений, имеющих несколько вариантов исполнения. В Основной комплекс всегда вставляется самое эффективное из них. Так и здесь. Из серии упражнений, таких как *бхуджангасана*, *сарпасана* и т. п., в ОК введена *пурна-сараасана*, эффекты которой указаны выше. Основной из них, ради которого она и вынесена в начало ОК, — постановка позвоночника, выпрямление спины, формирование (точнее активизация) «центра красивой осанки» йоги считают, что такой центр формируется за две недели.

При выполнении важна, во-первых, неторопливость. Тело должно медленно, плавно, как бы в охотку, потягиваясь, перетекать из положения в положение, максимально прогибаясь, фиксируясь в каждом из них. Особенно в положениях 1 и 4 важно максимально повесить туловище, дать ему отвиснуть. Но главное — это постепенность подъема и опускания. Надо во время подъема сначала максимально прогнуть назад первые позвонки, затем следующие и т. д., как будто вас плотно накручивают на некий валик, зацепив за голову. И по мере подъема за позвонками следует ваше внимание — его всегда легче направить на нагруженный участок. Аналогично при опускании: сначала распрямляются нижние позвонки, а все остальные остаются максимально прогнутыми, и т. д. до самого верха. Медленный подъем внимания вверх лично мне доставляет огромное удовольствие — впрочем, работа с вниманием, столь важная во всей йоге, здесь затруднена сложностью упражнения и отсутствием в начале освоения ОК необходимой привычки. Не расстраивайтесь, все получится со временем.

Вначале, когда прогиб еще невелик, поскольку позвоночник не разработан, руки будут сильно уставать, но скоро (хотя, конечно, у каждого по-своему) вы начнете прогибаться достаточно сильно, руки почти распрямятся, и нагрузка на них не будет казаться большой. Но все равно они, даже при самом идеальном выполнении упражнения, останутся слегка согнутыми. При поворотах позвоночник перекручивается, но ни в коем случае не изгибается вбок, а плечи разворачиваются в соответствующую сторону. Все же задача состоит не в рассматривании собственных пяток — это можно сделать более простым способом. Поэтому просто старайтесь максимально скрутить позвоночник в сторону, а насколько при этом будет видна ваша пятка — дело десятое. Ведра остаются прижатыми к коврику.

В начале освоения не думайте о положении локтей, напряженности ног — сначала надо научиться правильно подниматься, поворачиваться, опускаться. Не думайте даже о том, чем вы «тянете» туловище вверх — чем получается, тем и тяните. Со временем вы поймете, что локти лучше держать ближе к телу, что подъем до какой-то стадии идет в основном за счет мышц спины, после чего в работу включаются руки. Вы заметите, что в прогнутом состоянии вы порой излишне напрягаете ноги — и сможете несколько расслабить их, сохраняя сведенными вместе пятки и носки ног. Вам самим захочется поставить вместе пальцы рук. Со временем все встанет на место.

Во время отдыха после упражнения я рекомендовал бы касаться расслабленными ногами (большими пальцами) друг друга, а при подъеме после отдыха посоветовал бы не вставать на колени. Важно не спешить с наращиванием выдержек, так как очень сильное действие упражнения не сразу заметно, особенно для начинающих — как и вообще в большинстве асан. Нужно время, чтобы мы смогли заметить, что минутные стрелки на часах все-таки двигаются. Упражнение сложное, но людей, которые не освоили бы его за несколько недель, я не встречал.

## 2-я декада

На этой декаде мы сделаем исключение из принципа 16 и введем сразу 4 упражнения как достаточно однотипные.

**Терапевтические эффекты (от упражнений 3—6):**

1) очищают легкие от остаточного воздуха; 2) улучшают состояние голосовых связок; 3) снимают умственное переутомление; 4) способствуют улучшению кровообращения головного

мозга; 5) предупреждают туберкулез легких; 6) улучшают работу щитовидной и паращитовидной желез; 7) тонизируют сосуды и нервы шеи; 8) оказывают действие, указанное в названии каждого упражнения.

### Упражнение 3. Вишуддха-чакра шуддхи

(Очищение горлового нервного сплетения, точнее, *вишуддха-чакры*.)

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка: положение стоя, пятки и носки ног вместе, руки опущены вдоль туловища и расслаблены, спина прямая, плечи развернуты. Смотреть прямо перед собой в одну точку (рис. 5). Сделайте спокойный и медленный небольшой вдох через нос. Упражнение начинается с резкого выдоха через нос и затем короткого вдоха также через нос. Вдохи и выдохи выполняются в быстром темпе, напоминая пыхтение паровоза. Каждый вдох и выдох считаются за один раз.

Выполняется 10—25 раз. Плечи и корпус неподвижны. Внимание — на область гортани.

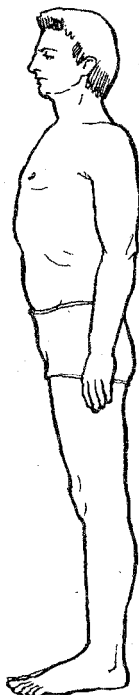


Рис. 5

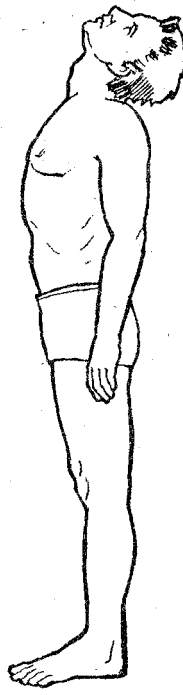


Рис. 6

### Упражнение 4. Буддхи-татха дхрити шакти-викасак

(Упражнение для развития ума и силы воли: *шакти-викасак* переводится так же, как и *шакти-вардхак* — увеличение силы. Все упражнения, имеющие в своем названии эти слова, — это динамические упражнения тонкой тибетской йоги, значение которых в ОК трудно переоценить.)

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный и медленный вдох через нос, а затем откиньте голову до предела назад, широко раскройте глаза (рис. 6) и начинайте делать резкие выдохи и короткие вдохи через нос — как в упражнении 3. Выполняется 10—25 раз. Внимание — на макушку головы.

### Упражнение 5. Смарана шакти-викасак

(Упражнение для развития памяти.)

**Техника выполнения.** Исходное положение основная стойка, но смотрите на пол в точку, расположенную на расстоянии примерно полутора шагов от пальцев ног. Для проверки правильности наклона головы поставьте правую ладонь ребром на ключицы (все пальцы руки вместе) и наклоните голову до прикосновения подбородка к большому пальцу (рис. 7). Затем верните руку в исходное положение. Сделайте такие же выдохи и вдохи, как в упражнении 3. Выполняется 10—25 раз. Внимание — на переносицу, точнее на "трикиту" — точку между бровями.

### Упражнение 6. Медха шакти-викасак

(Упражнение для развития интеллекта.)

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка, но голова наклонена вперед так, чтобы подбородок был прижат к яремной (венечной) ямке, т. е. к впадине между ключицами. Йоги называют это прижимание *джальяндхара-бандха* — «подбородочный замок» (рис. 8). Смотрите вниз. Спина остается прямой. Сделайте такие же выдохи и вдохи и такое же количество раз, как в упражнении 3. Внимание — на впадину под затылком.

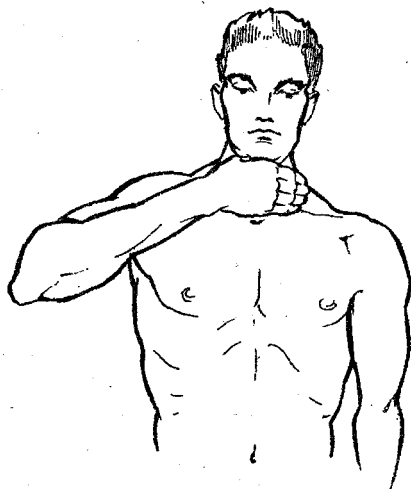


Рис. 7

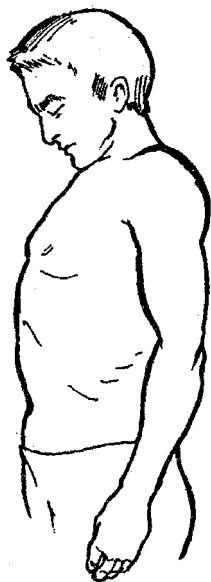


Рис. 8

**Наблюдения и пояснения.** Главное в этих упражнениях то, что длительность выдоха должна быть меньше длительности вдоха, вплоть до короткого, резкого выталкивания воздуха, за которым следует спокойное, мягкое отпускание груди и живота с естественным самонаполнением легких при внешнем отсутствии вдоха. Именно увеличением длительности вдоха по отношению к длительности выдоха и обеспечивается тонизирующее действие этих упражнений на верхние чакры — ведь мы должны начать промывку своего тела сверху. Придумать другой простой способ воздействия на эти чакры, поверьте, очень непросто. Надо как бы энергично хмыкнуть (только без звука) и задуматься, потом снова хмыкнуть и т. д. Лично мне удобнее начинать каждое из этих упражнений после очень маленького, практически

отсутствующего вдоха, — это проще показать, чем объяснить на словах.

Не забывайте про внимание — при хорошо освоенном упражнении внимание удастся сконцентрировать так четко, что создается уверенное ощущение выдоха не через нос, а через точку концентрации внимания (яремную ямку, макушку, переносицу, впадинку под затылком).

Особое внимание хочется обратить на описание основной стойки. Здесь важно все. Стоим — а не сидим или лежим; причем так, чтобы пятки и носки были вместе, что обеспечивает сохранение энергии и нормальную нагрузку мышц поясницы. Руки расслаблены, спина прямая значит,

внутренняя энергия свободно протекает в теле. Смотрим, а не закрываем глаза, обеспечивая тем самым определенный уровень фоновой информации через них, а значит, и некоторую подпитку активности мозга, необходимый уровень внимания; причем смотрим перед собой что ставит позвонки в правильное положение, регулируя внутричерепное давление и создавая спокойный эмоциональный фон; и даже больше того, смотрим в одну точку — т. е. не отвлекаясь ни на что постороннее. Вот так и везде в описании упражнений — ни одного лишнего слова, за которым не стоял бы какой-то смысл.

**Задача № 1.** Почему всего лишь изменение положения головы и точки концентрации внимания так разительно меняет характер основного (указанного в названиях) действия упражнений 3—б? Зачем менять положение головы и почему оно должно быть именно таким в каждом из указанных упражнений?

*Примечание.* Эта задачка может оказаться довольно трудной для начинающего йога. Она оказалась первой в данном задачнике случайно — так получилось. И хотя она имеет конкретное решение — и вероятно даже не одно, ведь все в жизни происходит не случайно, не по одной причине, а по совокупности факторов, одним может быть только повод — это решение вовсе не надо немедленно бросаться искать. Эту задачку лучше просто запомнить. Даже не запомнить, а внести в число отложенных, пока не решенных. И спокойно жить дальше, пока со временем вы вдруг не обнаружите, что знаете ответ на нее. Он тихо возникнет в вашем теле. Сознание вдруг обнаружит его там, вырастет до его понимания в глубине тела, И такое понимание уже не вызовет у вас никаких сомнений — ведь оно будет вашим, родным.

Этот подход, вообще говоря, применим ко многому из написанного в данной книге. Не надо бегать за пониманием и ответами, мучиться их отсутствием. Ваш Путь не только сам выведет вас на нужные задачи, но и сам предложит вам подсказки для их решения — тогда, когда это будет действительно нужно, или тогда, когда у него наберется необходимое количество энергии времени. Ответов вообще всегда больше, чем задач. И процесс творчества состоит, строго говоря, не в том, чтобы найти некий верный ответ, а в том, чтобы выбрать наилучший из возможных ответов в конкретных условиях его использования.

Задачи по йоге я привожу не без умысла. С их помощью я пытаюсь показать читателю глубину происходящих процессов, верхнюю, надводную часть которых он видит перед собой, сделать его жизнь интереснее. А что может быть интереснее красивой задачи? Она позволяет ощутить возможные горизонты своего развития, причем без отрыва от реальности. Я пытаюсь активизировать процессы творчества, и сразу приводя здесь ответ, я рискую погасить вспыхнувшую было искру таланта, ибо соблазн знания может оказаться выше соблазна поиска. Тем более что эти задачи возникли из практики их решения, пусть не сейчас, но нужны кому-то, как те звезды, которые зажигают...

### 3-я декада

#### Упражнение 7. Каполя шакти-вардхак

(Упражнение, способствующее омоложению щек: *каполя* означает «щека».)

**Терапевтические эффекты** (от упражнений 7—8):

1) нормализуют внутричерепное давление; 2) помогают при лечении гипертонии, гайморита, фронтита; 3) благотворно действуют на глазное дно; 4) благотворно влияют на органы слуха и вестибулярный аппарат; 5) разглаживают морщины на лице.

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос, а затем такой же спокойный выдох через нос. Зажмите большими пальцами рук крылья носа, соединив остальные пальцы и раздвинув их. Локти приподняты на уровне плеч. Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки (рис. 9). Задержите дыхание. Затем, не сгибая спины, сделайте подбородочный замок (см. упр. б) и смотрите вниз через «окно» между большими и указательными пальцами рук. Локти держите на уровне плеч.

Упражнение выполняется на задержку, т. е. ведется про себя размеренный счет в секундах. При ощущении малейшего неудобства необходимо запомнить количество секунд и выйти из позы, для чего поднять голову, опустить и расслабить руки и сделать спокойный выдох через нос. Уп-



ражнение всегда выполняется один раз, но через каждые 10 дней старайтесь прибавить по одной секунде. Внимание — на головной мозг.

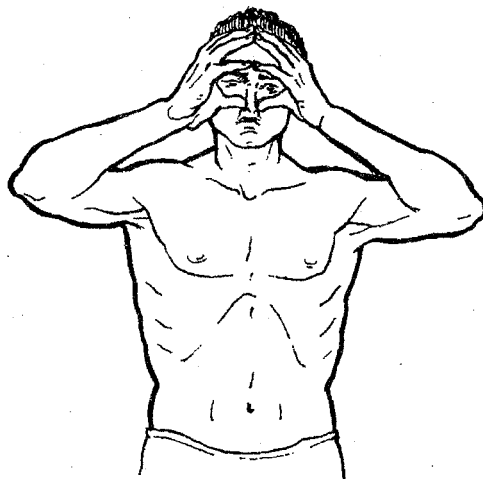


Рис. 9

### Упражнение 8. Карна шакти-вардхак

(Упражнение для улучшения слуха: *карна* означает «слух».)

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос, а затем такой же спокойный выдох через нос. Большими пальцами рук закройте плотно уши, нажав на козелки ушей, а средними пальцами зажмите крылья носа. Вытяните губы трубочкой (как в упр. 7) и сделайте через щель в губах короткий резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Задержите дыхание. Затем сделайте подбородочный замок, закройте глаза и указательные пальцы рук наложите на веки, но не надавливая на глазные яблоки (рис. 10).

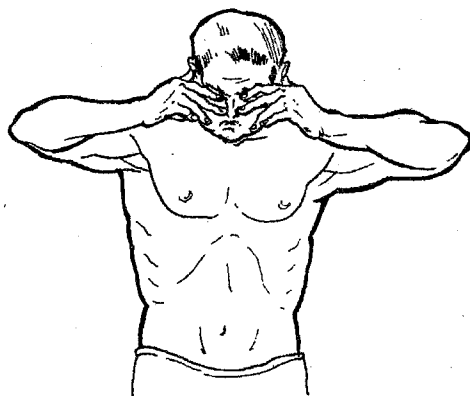


Рис. 10

Это упражнение также выполняется на выдержку. Начните вести счет в секундах до появления малейшего ощущения неудобства. Запомните, какой был счет, и выйдите из позы в такой последовательности: поднимите голову в исходное положение, снимите указательные пальцы с глаз и откройте глаза, затем снимите средние пальцы с крыльев носа, сделайте спокойный выдох через нос и, наконец, откройте уши и опустите руки вниз. Упражнение выполняется 1 раз, но через каждые 10 дней старайтесь прибавить по 1 секунде. Внимание — на головной мозг.

**Наблюдения и пояснения.** Не передерживайте — передержка после вдоха может быть опасна для сердца, — и это, пожалуй, все, что можно добавить к стандартному описанию. Внимание, особенно в начале освоения, можно направить на пазухи или на уши, если в этом есть необходимость и желание. В упражнении 8 очень важна последовательность выдоха, ибо если вы сначала откроете уши, а потом выдохнете, особенно при больших задержках, то вы рискуете резко испортить свое самочувствие на несколько часов, если не на весь день (говорят, были случаи, заканчивавшиеся вызовом врача). Порядок входа в упражнение и выхода из него всегда не случаен, он связан с энергетикой, регулировкой внутренних давлений, а иногда (как в упр. 8) имеет ре-

шающее значение. Можно даже порекомендовать специально разучить его отдельно от выполнения упражнения в ОК (т. е. без дыхания).

## **4-я декада**

### **Упражнения 9—11. Грива шакти-вардхак**

(Упражнения для укрепления мышц шеи: перевод слова грива достаточно очевиден.)

**Терапевтические эффекты** (от упражнений 9—11):

1) укрепляют мышцы шеи; 2) ликвидируют излишние жировые отложения на шее; 3) ликвидируют отложение солей в шейном отделе позвоночника; 4) способствуют борьбе с различными заболеваниями горла и голосовых связок: хроническими тонзиллитами, ангинами, фарингитами, ларингитами; 5) тренируют вестибулярный аппарат; 6) снимают повышенную функцию щитовидной железы.

#### **Упражнение 9**

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка. Расслабьте мышцы шеи, а для этого подвигайте головой в разные стороны. Упражнение состоит из резких поворотов головы влево и вправо с небольшой фиксацией в крайних положениях. Глаза открыты. Упражнение выполняется 5—25 раз, считая поворот влево и вправо за 1 раз. дыхание произвольное, через нос. Внимание — на область шеи.

#### **Упражнение 10**

**Техника выполнения.** Это упражнение выполняется так же, как и упражнение 9, но после расслабления мышц шеи необходимо резко опускать голову вперед, а затем так же резко откидывать ее назад. движение головы вперед и назад считается за 1 раз. делать от 5 до 25 раз. Плечи должны оставаться неподвижными. дыхание произвольное, через нос. Внимание на область шеи. Состояние глаз — как в упражнении 9.

#### **Упражнение 11**

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка. Расслабьте мышцы шеи, затем опустите голову вниз, но спину не сгибайте. Упражнение состоит из очень медленных круговых вращательных движений головой влево, назад, вправо, вперед. Голову надо прижимать как можно ближе к туловищу, а плечи не поднимать. Круговые движения выполняйте 2 раза в одну сторону и (не поднимая головы) 2 раза — в другую. Количество раз не увеличивается. Внимание, дыхание и состояние глаз как в упражнении 9.

**Наблюдения и пояснения.** Конечно, преодолевать боль не следует, но и жалеть мышцы шеи тоже решительно ни к чему, т. е. ни к чему хорошему такая жалость не приведет. Ритм в начале освоения этих упражнений может быть небольшим, но затем он увеличивается примерно до 1 полного поворота (влево-вправо) в секунду в упражнениях 9—11 и замедляется вплоть до 1 минуты на один оборот в упражнении 11. фиксация в крайних положениях всегда четкая, одинаковая по времени в каждом из них. Собственно, она получается сама собой, если поворот осуществлять на расслабленных мышцах шеи: как бы короткий толчок, и расслабленная шея поворачивает голову до упора в одну сторону. После чего следует короткий толчок в другую сторону. Тогда паузы-фиксации в крайних положениях получаются естественными и одинаковыми. Особое удовольствие в этой серии дает упражнение 11, последовательно напрягающее - растягивающее все мышцы шеи и, таким образом, «на полную катушку включающее уже описанный механизм их рабочей гиперемии. Не забывайте: позвоночник все время остается прямым.

## **5-я декада**

### **Упражнение 12. Скандха шакти-вардхак**

(Упражнение, укрепляющее плечевые суставы: скандха означает «плечо».)

**Терапевтические эффекты:** 1) укрепляет суставы и мышцы плечевого пояса; 2) ликвидирует отложение солей в плечевых суставах; 3) улучшает кровообращение в этой области; 4) снимает боли в плечах; 5) укрепляет лопатки.

**Техника выполнения.** Исходное положение основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха напрягите руки и сожмите кисти

рук в кулаки; большие пальцы находятся внутри ладоней. Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Не дышите. Медленно опустите голову вперед и сделайте *джаляндхарабандху* (подбородочный, или горловой, зажим), одновременно с этим поднимите кулаки до уровня плеч. Спина прямая. Локти стремятся подняться как можно выше (рис. 11). Упражнение состоит из резких и быстрых движений рук вниз по передним линиям ног и из таких же резких и быстрых подъемов рук вверх. Опускание и подъем рук считаются за 1 раз. Выполняется 5—25 раз. Внимание — на оба плечевых пояса. Закончив движение руками, опустите их вдоль туловища и расслабьте, одновременно с этим поднимите голову и сделайте спокойный выдох через нос.

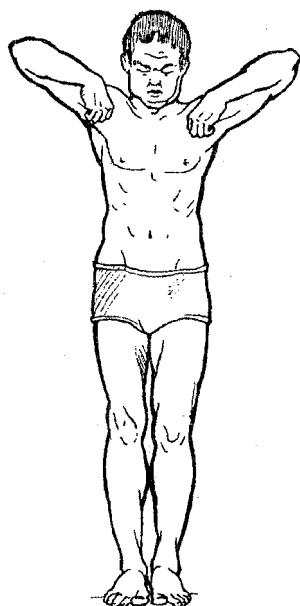


Рис. 11

**Наблюдения и пояснения.** Упражнение почти всегда вызывает трудности в освоении, хотя и не содержит в себе ничего хитрого, не требует от человека никаких особых качеств. Оно направлено в основном на самые верхние мышцы спины: трапециевидные, дельтовидные, подостные, малые и большие круглые, трехглавую плеча. Спускаясь от шеи вниз, мы оживляем с его помощью в основном самый верх спины в области ее перехода в шею. В результате устать должны именно плечи, ключицы, те самые места, которые довольно мало нагружаются в нашей бытовой жизни, но которые вместе с тем весьма важны для нормального функционирования позвоночника, для нашего здоровья. Кулаки надо каждый раз поднимать как можно выше и как можно ближе к груди, а также держать их развернутыми тыльной стороной наружу. Как будто мы держим перед собой ручку воображаемого насоса, которым с каждым качком вгоняем порцию энергии в наши плечи и ключицы, но за счет *джаляндхарси-бандхи* не даем ей подниматься выше.

При входе в упражнение подъем рук и опускание подбородка, а также опускание рук и подъем подбородка при выходе из него лучше производить одновременно, как бы включая и выключая сразу весь механизм. Происходит локализация эффекта: опускал подбородок, мы создаем предварительное напряжение и растягиваем мышцы верхней части позвоночника, а поднимал кулаки, напрягаем дельтовидные и другие необходимые мышцы.

**Задача № 2.** Почему «йоговский кулак» в этом и во всех других упражнениях складывается именно так — большим пальцем внутрь?

*Примечание.* Это очень простая задача — надо же дать читателю и что-то простое, подкрепить его веру в свои силы. Вы легко решите ее в морозный зимний вечер, когда, стоя зимой на улице, захотите сложить руки внутри рукавиц так, чтобы они поменьше мерзли, чтобы в них лучше сохранялось тепло, их ЭП.

**Важно!!!** Обычно после освоения упражнений 10—12 учителями йоги вводится последнее 54-е упражнение комплекса — шавасана. Подробную технику выполнения мы дадим в свое время, т. е. в конце описания всего ОК. Но делать ее надо уже начиная с 5-й декады, ежедневно завершая этим самым трудным и самым прекрасным упражнением комплексом освоенную его часть. В дру-

гое время суток ее можно использовать по желанию просто для отдыха и тренировки своего внимания.

## **6—7-я декады**

### **Упражнения 13—18. Пурна бхуджа шакти-викасак**

(Комплексное упражнение для развития рук и плечевого пояса: *пурна* означает «полная», *бхуджа* — руки и плечевой пояс.)

**Терапевтические эффекты** (от упражнений 13—18):

такие же, как и от упражнения 12. Кроме того, развивается грудная клетка, а руки и плечи приобретают красивые формы.

#### **Упражнение 13**

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха напрягите левую руку, а кисть сожмите в кулак так, чтобы большой палец находился внутри ладони. Сделайте резкий, короткий вдох через нос и задержите дыхание. Начните вращательные круговые движения прямой левой рукой так, чтобы кулак двигался по направлению вперед — вверх — назад — вниз. Вращения выполнять в быстром темпе (примерно 1 оборот в 1 секунду). Необходимо сделать 5—10 круговых вращений, начиная с 5 и прибавляя каждые 10 дней по одному. Внимание — на левый плечевой сустав. Закончив вращательные движения, согните левую руку в локте, поднесите кулак к плечу (рис. 12) и резко вытолкните руку вперед на уровне плеча с одновременным резким выдохом через нос, но кулак не разжимайте. Затем опустите руку вдоль туловища и расслабьте ее.



Рис. 12

#### **Упражнение 14**

Выполняется так же, как и упражнение 13, но вращательные круговые движения левой рукой выполняются в обратном направлении, т. е. кулак идет назад — вверх — вперед — вниз.

#### **Упражнение 15**

Выполняется так же, как и упражнение 13, но правой рукой.

Внимание — на правый плечевой сустав.

#### **Упражнение 16**

Выполняется так же, как и упражнение 14, но правой рукой.

Внимание — на правый плечевой сустав.

#### **Упражнение 17**

Выполняется так же, как и упражнение 13, но обеими руками вместе.

Внимание — на оба плечевых сустава.

## Упражнение 18

Выполняется так же, как и упражнение 14, но обеими руками вместе.

Внимание — на оба плечевых сустава.

**Наблюдения и пояснения.** Эти упражнения обладают сильным согревающим эффектом и, при всей своей внешней безобидности, дает приличную нагрузку на мышцы грудной клетки и расположенные в грудном отделе органы, в том числе печень и сердце. Поэтому лучше не спешить и ввести их двумя порциями, на 6-й и 7-й декадах, а может быть, даже добавить (для надежности) еще одну декаду. Внимательно следите за своим самочувствием после их введения. Если у вас появится чувство угнетенности, усталости, сонливости, — возможно, вы перестарались, ввели слишком много упражнений или выполняете их слишком много раз. Нужно попробовать вернуться к исходной нагрузке.

В самом упражнении в принципе все просто. Надо лишь «запустить кулак на орбиту вокруг плеча» и, если можно так сказать, не отходить далеко, пока он крутится, считать обороты, а затем только остановить его и выйти из упражнения. Во время выполнения не загоняйте себя, помните, что при занятиях йогой не должно быть одышки, и делайте между упражнениями такие интервалы, какие вам нужны. После окончания вращения и сгиба руки в локте (кулак у плеча пальцами наружу) правильное будет немного задержаться, почувствовать, как в плече начинает прибывать накрученная, накопленная вами энергия. И только спустя немного Времени (около 0,5 секунды) выбросить кулак вперед, как бы выбросить эту энергию в кулак, разнести ее по всей руке нанести «удар».

**Задача № 3.** Почему рука (или руки), которой вы вращаете, должна на быть прямой?

## 8-я декада

### Упражнение 19. Кара-приштха шакти-викасак

(Упражнение для развития тыльной части ладоней: *караприштха* — обратная сторона ладоней.)

**Терапевтические эффекты** (от упражнений 19—21):

1) развивают и укрепляют мышцы рук; 2) делают гибкими лучезапястные суставы; 3) ликвидируют отложения солей в суставах рук; 4) развивают мышцы и суставы пальцев рук; 5) очень полезны для людей, чья профессия связана с напряжением рук, например для музыкантов, художников, писателей, машинисток, стенографисток, хирургов и т. д.

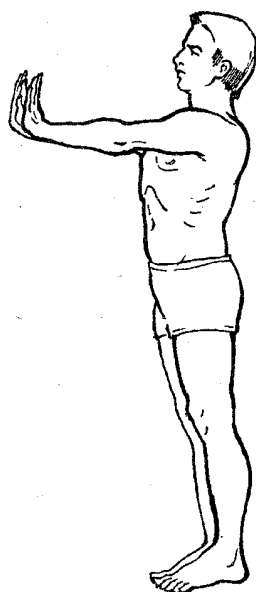


Рис. 13

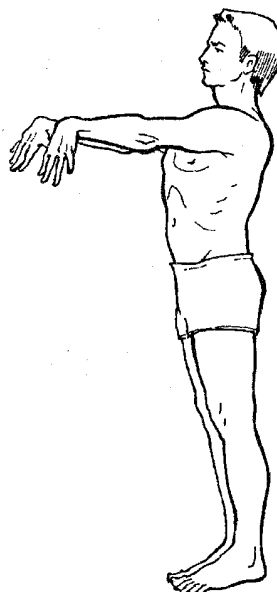


Рис. 14

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка. Вытяните обе руки вперед на уровне плеч. Пальцы рук вместе, и обращены они вверх, как будто ладонями вы упираетесь в стену (рис. 13). Руки напряжены. дыхание произвольное через нос. Упражнение состоит в том, что вы очень медленно поворачиваете кисти рук вниз, а затем так же медленно поднимаете их вверх.

Пальцы рук не сгибать в суставах. Всегда выполняется 2 раза, считая поворот кистей рук вниз и вверх за 1 раз. Внимание на кисти рук.

### Упражнение 20. Кара-гяля шакти-викасак

(Упражнение для развития ладоней: кара-гяля — внутренняя сторона ладони.)

**Техника выполнения.** Выполняется так же, как и упражнение 19, но пальцы рук широко расставлены (рис. 14).

### Упражнение 21. Ангули шакти-викасак

(Упражнение для укрепления пальцев рук: *ангули* означает «палец».)

**Техника выполнения.** Исходное положение основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха согните руки в ладонях и поднесите расслабленные кисти рук к плечам. На паузе после выдоха резко вытолкните обе руки вперед на уровне плеч. Кисти рук согнуты в запястьях, пальцы поднять вверх, широко раздвинуты и согнуты (они напоминают когти). Руки очень напряжены (рис. 15). Находитесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть. Внимание — на пальцы рук, но смотреть надо не на них, а прямо перед собой. Когда вы почувствуете, что дальше задерживать дыхание тяжело, то опустите и расслабьте руки и сделайте спокойный вдох через нос. Выполняется 1 раз.

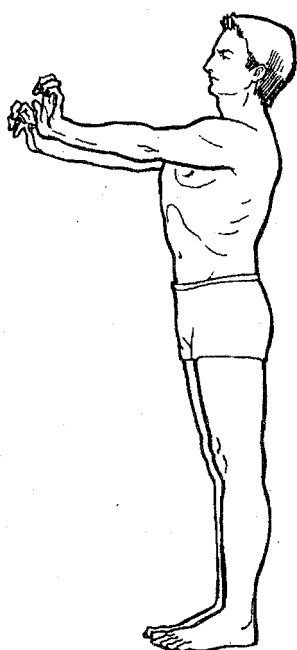


Рис. 15

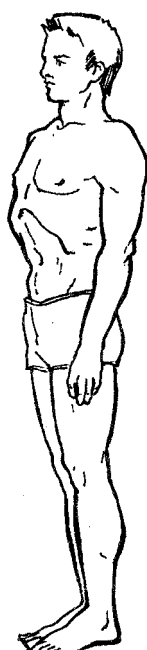


Рис. 16

**Наблюдения и пояснения.** Эти упражнения отличаются удивительно узкой локализацией эффекта при их выполнении. Сразу после их окончания очень отчетливо чувствуется последствие, особенно в упражнении 20. Окончив его, вы весьма ясно ощутите в центре ладони (точка лао-гун в акупунктуре) появление очень приятного, четко локализованного теплого пятна, долго еще дарящего вам радость тела, точнее, ощущения этого места на теле. Пальцы и предплечья напряжены весьма сильно, руки прямые и движения в упражнениях 19 и 20 осуществляются очень медленно.

## 9—10-я декады

### Упражнения 22—27. Удар шакти-вардхак

(Упражнения для развития мышц живота.)

**Терапевтические эффекты** (от упражнений 22—27):

1) ликвидируют излишние жировые отложения на животе; 2) устраняют колики и другие желудочные заболевания; 3) улучшают пищеварение; 4) улучшают цвет лица; 5) упражнения 25—27 устраняют изжогу и 6) повышают содержание углекислоты в крови и клетках органов и тканей, что благотворно влияет на организм в целом.

## Упражнение 22

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный и неглубокий вдох через нос. Затем одновременно с резким выдохом через нос втяните живот как можно больше внутрь (рис. 16), а одновременно с резким вдохом через нос постарайтесь выпятить его как можно больше вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе. Втягивание и выпячивание живота считается за 1 раз. Выполняется 5—25 раз. Внимание — на область живота.

## Упражнение 23

**Техника выполнения.** Исходное положение основная стойка. Наклоните верхнюю часть туловища вперед примерно под углом 45°. Руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Остальные пальцы рук вместе, и средние пальцы касаются друг друга. Плечи развернуты, а локти отведены назад. Смотрите прямо перед собой (рис. 17). Все остальное выполняется так же, как и в упражнении 22.

## Упражнение 24

**Техника выполнения.** Исходное положение: поставьте ноги на ширину плеч, ступни параллельны друг другу, слегка согните ноги в коленях, наклоните верхнюю часть туловища вперед, но смотрите перед собой, а не вниз. Упритесь выпрямленными руками немного выше коленных чашечек — так, чтобы большие пальцы рук были обращены внутрь, а остальные пальцы вместе и обращены наружу (рис. 18). Все остальное выполняется так же, как и в упражнении 22.



Рис. 17

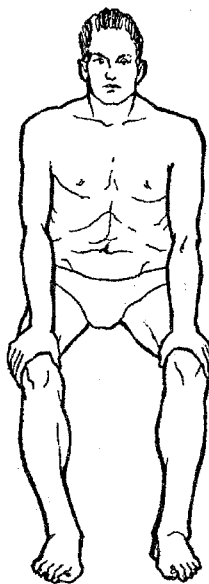


Рис. 18

## Упражнения 25—27

**Техника выполнения.** Выполняются так же, как и упражнения 22—24, но теперь без дыхания, т. е. на паузе после спокойного выдоха через нос.

**Наблюдения и пояснения.** Мы уже говорили, что в тонком кишечнике вырабатывается до 30 гормонов и гормоноподобных веществ, в том числе тиреотропный гормон и АКТГ, т. е. гормоны, типичные для гипоталамуса и гипофиза [85]. Причем их общий объем превосходит общий объем гормонов, вырабатываемых всеми остальными железами внутренней секреции вместе взятыми. Одним словом, работая животом, мы повышаем свой интеллект. В то же время в отличие, например, от толстого кишечника, имеющего достаточно сильную мускулатуру все знают, что живот может болеть очень сильно, — тонкий собственной мускулатуры практически лишен. Поэтому так важно не только укреплять мышцы живота и диафрагмы, но и производить периодический активный самомассаж желудочно-кишечного тракта.

В данных упражнениях втягивание и выпячивание (но не отпускание) живота должны осуществляться достаточно энергично, поэтому они будут меньше максимально возможных. Важно, чтобы работал именно и только живот, а позвоночник все время оставался неподвижным. В уп-

ражнении 23 и 26, при сохранении относительно вертикального положения головы и направленного вперед взгляда, вперед наклоняется верхняя часть туловища (выше пупка), и спина оказывается выгнутой дугой назад, пальцы рук касаются друг друга сзади.

Много ошибок поначалу возникает при принятии исходного положения в упражнениях 24 и 27, которое дети часто называют «позой лягухи». Надо слегка расставить ноги, ступни поставить параллельно и, одновременно при- сядая (сгибая ноги в коленях) и слегка наклоняясь вперед, прочно опереться прямыми руками на колени, перенеся на них вес тела. При этом колени немного разойдутся в стороны, так что вы будете стоять на внешних сторонах ступней, а спина практически сама выпрямится — прогнется вниз. Поза должна быть удобной и устойчивой.

Трудности при освоении этих упражнений могут возникнуть у женщин с неправильным «верхним дыханием». Им можно рекомендовать начинать упражнения 22—24 правильным («нижним») вдохом с одновременным выпячиванием живота вперед и вначале выполнять упражнение медленно, тщательно следя за правильным сочетанием движений и дыхания. Заметим также, что если делать каждое из этих шести упражнений по 25 раз, то спустя какое-то время вы будете ежедневно делать по 150 движений животом вперед-назад. Думаю, довольно скоро говорить об излишках веса вряд ли придется.

## 11-я декада

### Упражнение 28. Уддияна-бандха

(Брюшной зажим.)

**Противопоказания:** 1) язва желудка и двенадцатиперстной кишки в острой форме; 2) серьезные сердечные заболевания; 3) гипертоническая болезнь.

**Терапевтические эффекты:** 1) ликвидирует излишние жировые отложения на животе; 2) улучшает работу желудка, кишечника, печени, селезенки и поджелудочной железы; 3) улучшает работу надпочечников и органов та- за; 4) тонизирует солнечное сплетение; 5) укрепляет дряблые стенки желудка; 6) регулирует работу надпочечников; 7) помогает людям с опущением почек; 8) способствует выздоровлению после внутриполостных операций.

**Техника выполнения.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Сделайте спокойный вдох через нос, такой же спокойный выдох через нос. Задержите дыхание. На паузе после выдоха наклоните верхнюю часть туловища примерно под углом 45°. Руки упираются в бедра. При этом большие пальцы рук положите на паховые сгибы, а остальные пальцы вместе и находятся снаружи бедер. Смотрите прямо перед собой. Втяните живот как можно больше внутрь (рис. 19). Внимание на область солнечного сплетения. Оставайтесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть. Затем расслабьте мышцы живота, сделайте спокойный вдох через нос и вернитесь в исходное положение, опустив руки вдоль туловища и расслабив их. Выполняется 1—3 раза.

**Наблюдения и пояснения.** Предыдущие динамические упражнения полезно завершить более эффективным статистическим — это одна из четырех бандх (зажимов, замков) в йоге. При ее выполнении выдох перед упражнением должен быть без выдавливания остаточного воздуха, который будет защищать ваше сердце от излишнего сдавливания диафрагмой. Аналогично при вдохе надо сначала отпустить живот (опустить диафрагму) и лишь затем вдохнуть. Живот старайтесь втягивать как можно обширнее и как можно глубже, чтобы он зашел за ребра, «прилип к позвоночнику», «выпятился со стороны спины», но не передерживайте, как, впрочем, в любом упражнении йоги. Здесь, по сути, действует тот же насос, что и в предыдущих упражнениях: на выдохе с подтягиванием живота мы выдавливаем энергию из нашего энергетического центра вверх, а на паузе возвращаем ее на место (хатха-йога — пережимательно-отпускательная тренировка, вспомните о значении паузы). Только здесь эффективность увеличена длительностью «качка», статикой и задержкой после выдоха. Одним словом, после того, как мы размяли, разогрели, прокачали мышцы динамикой в предыдущих упражнениях, включается более эффективная статика.



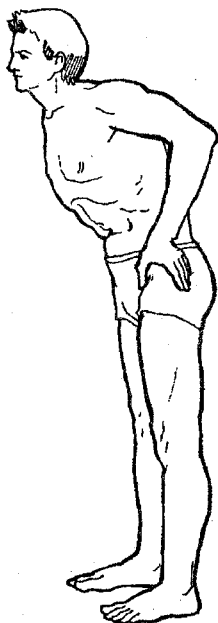


Рис. 19

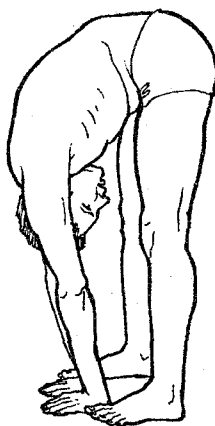


Рис. 20

### Упражнение 29. Кати шакти-вардхак

(Упражнение для укрепления поясницы.)

**Противопоказания:** 1) серьезные сердечные заболевания;  
2) высокое артериальное давление.

**Терапевтические эффекты:** 1) упражнение полезно для людей, страдающих различными заболеваниями в области спины, поясницы и живота; 2) ликвидирует излишние жировые отложения на спине, пояснице и животе; 3) развивает гибкость позвоночника; 4) улучшает процесс очищения крови.

**Техника выполнения.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу (рис. 20). Вместе со спокойным вдохом через нос поднимите обе руки вверх, ладонями вперед, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой, а не вверх. Задержите дыхание и начинайте медленно наклонять туловище, голову и руки вперед и вниз, стремясь положить ладони рук на коврик так, чтобы мизинцы рук касались больших пальцев ног. Колени не сгибайте. Затем вместе с выдохом через нос продвиньте голову еще дальше между рук и оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха. Одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите туловище, голову и руки вверх, после чего со спокойным выдохом через нос опустите руки через стороны вниз. Внимание — на область поясницы. Выполняется 1—5 раз.

**Наблюдения и пояснения.** Удивительно приятное упражнение, особенно если делать его медленно, не спеша. Может быть, оно не сразу хорошо получится, но это и не важно. Ведь мы встали на путь ненасилия, и главное, ради чего выполняется ОК, — это удовольствие: Мерой полезности всего, что мы делаем, также является удовольствие, недостижимое без активизации внимания и интеллекта, составляющих психологическую базу этого удовольствия, фундамент ненасильственного развития. Поэтому не важно, куда вы дотянетесь руками. Важно, не сгибая коленей — иначе сразу же исчезнет растягивающее усилие на нижние мышцы спины и ягодицы, — максимально потянуться, как бы помогая себе, ответливая себя вытянутыми руками и, если вам еще не положить их на пол, зависнуть в этом положении, растягивая свои мышцы, наполняя их энергией и здоровьем. Я не повторяю каждый раз уже известные из методики правила: стопы ног обязательно параллельны друг другу — вначале с непривычки будет казаться, что пятки разведены в стороны, — пальцы рук вместе и т. д.

**Задача № 4.** Это маленькая задачка для избранных — у кого волею судьбы с выполнением этого упражнения возникли проблемы. Что делать, если при наклоне вперед, осуществляемом согласно описанию, у вас сводит мышцы живота (поджимает печень)?

Подсказка. Напоминаем Методику: ни в коем случае не работать через боль, что много важнее правильного выполнения упражнения. да, в приведенном описании все не случайно,

все имеет свой смысл, физиологически обосновано. Но в каждом конкретном случае, идя по пути йоги, пути развития интеллекта, этот интеллект надо не только постоянно развивать, но и использовать по любому поводу. В данном случае небольшое изменение упражнения, скажем, наклон вперед не с прямой спиной или вместе с выдохом, даже не меняет правильности упражнения. Ведь сами упражнения, а не только составленные из них комплексы не-много отличаются в разных школах йоги.

### Упражнение 30. Каки-мудра

(Поза вороны.)

**Терапевтические эффекты:** 1) способствует ликвидации импотенции у мужчин и фригидности у женщин; 2) помогает в лечении болезней органов таза; 3) способствует ликвидации различных желудочно-кишечных заболеваний; 4) улучшает цвет лица.

**Техника выполнения.** Исходное положение основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Затем задержите дыхание. Проглотите часть воздуха, который остался в полости рта. Можно сделать одно или два глотательных движения. Задержите дыхание, сделайте подбородочный замок, т. е. прижмите подбородок к яремной (венечной) ямке. Смотрите вниз (рис. 21). Внимание — на половые органы. Упражнение выполняется до появления малейших неприятных ощущений. В позе вороны нельзя находиться слишком долго, так как она может оказать неблагоприятное воздействие на сердце. Во время выхода из позы поднимите голову в исходное положение и сделайте спокойный выдох через нос. Выполняется 1—3 раза.

**Наблюдения и пояснения.** Самое сложное здесь — правильно проглотить воздух. При этом грудной кифоз позвоночника как бы уходит, а грудь раздувается как шар. Очень большой вдох при входе в упражнение и передержка упражнения опасны для сердца. Внимание же удобно направлять на половые органы вместе с проглатыванием воздуха, после чего вы легко можете представить себя вороной, сидящей на суку, повесив нос на раздувшуюся, выпятившуюся вперед грудь (очень похоже получается). Упражнение очень сильное, действует в основном на железы внутренней секреции.



Рис. 21

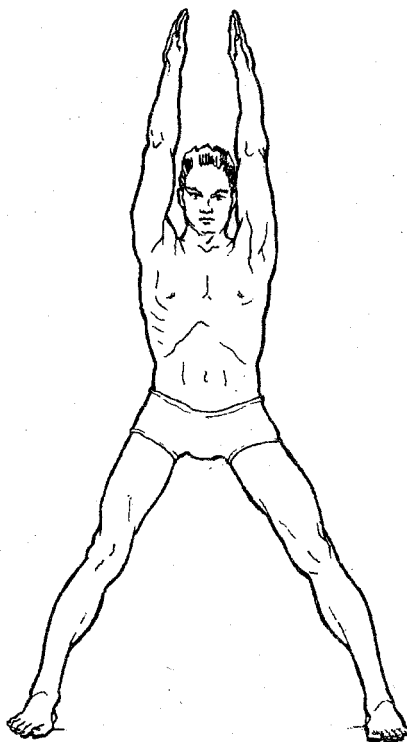


Рис. 22

Здесь уместно сказать еще несколько слов на такую тему, как йога и секс, точнее, на тему нарушений половых функций (импотенции у мужчин и фригидности у женщин). Это упражнение может быть дополнено ашвинимудрой, вставленной на свое место (и, возможно, выполняемой до-

полнительно в течение дня), а еще полезен скротальный, т. е. направленный на мошонку снизу, холодный душ для мужчин — и ваши проблемы, скорее всего, будут решены.

## 12-я декада

### Упражнение 31. Джанга шакти-вардхак

(Упражнение для укрепления бедер.)

**Терапевтические эффекты:** 1) улучшает кровообращение в ногах; 2) делает ноги более стройными и красивыми; 3) развивает вестибулярный аппарат; 4) очень полезно для людей, чья профессия связана с длительным стоянием на ногах.

**Техника выполнения.** Исходное положение: ноги на ширине примерно 15 см, ступни ног параллельны друг другу. Напрягите руки, пальцы вместе и направлены вниз. Ладони не касаются бедер. Сделайте резкий, короткий вдох через нос. Одновременно поднимите обе руки через стороны вверх так, чтобы тыльные стороны ладоней были обращены друг другу, но не касались одна другой, а ноги спружиньте в коленях и прыжком расставьте как можно шире. Прыжок выполняйте целиком на ступни ног, т. е. и на пятки, и на носки (рис. 2.2). Не задерживаясь в этом положении, сделайте резкий короткий выдох через нос. Одновременно опустите обе руки через стороны вниз, не касаясь ладонями бедер, а ноги прыжком верните в исходное положение. Все описанные движения считаются за 1 раз, а упражнение всегда выполняется 10 раз. Движения руками и ногами, вдохи с выдохами делаются синхронно и в быстром темпе. Внимание — на бедра.

**Наблюдения и пояснения.** Поскольку ОК делается утром, когда многие, возможно, еще спят, лично я опускаюсь не на полную ступню (тогда получается очень громко), а подпружиниваю на носках. Это, конечно, ошибка, но зато она удовлетворяет главному, нулевому методическому принципу (см. предыдущую главу) и за все эти годы не имела для меня никаких отрицательных последствий.

**Задача № 5.** Почему руки наверху (в конце прыжка) должны быть развернуты тыльными сторонами друг к другу?

Примечание. Я все-таки подскажу, не удержусь: для вдумчивого читателя (на которого я рассчитываю) потеря будет невелика, а для рвущегося к знанию ее не будет вообще. Ответ найти очень легко — попробуйте в конце прыжка сводить руки наверху (напоминаю, пальцы вместе), не разворачивая их тыльными сторонами друг к другу, и вы сразу заметите, как уменьшается нагрузка на боковые мышцы туловища. Значит, вы делаете ошибку, выполняете упражнение неправильно.

### Упражнение 32. Кундалини шакти-вардхак

(Упражнение, развивающее потенциальную силу — Кундалини.)

**Терапевтические эффекты:** 1) развивает мышцы ног; 2) делает ноги более стройными и красивыми; 3) делает ягодицы более упругими; 4) способствует пробуждению скрытой потенциальной силы Кундалини, которая находится в копчике.

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка. Расслабьте левую ногу и, резко согнув ее в коленном суставе, ударьте пяткой по левой ягодице. Старайтесь, чтобы бедро сохраняло вертикальное положение (рис. 23). Затем то же самое сделайте правой ногой. дыхание произвольное через нос. Удар левой и правой пяткой считается за 1 раз. Выполняется в быстром темпе 10—25 раз. Внимание — на копчик.

**Наблюдения и пояснения.** Есть стандартная шутка, что это упражнение прекрасно позволяет проверить свою самокритичность (способность наказать самого себя). Не знаю как с самокритичностью, но проверить психомоторику, подвижность нервных процессов позволяет точно. Ведь здесь надо резко толкнуть ногу назад и затем мгновенно, сразу же после толчка, расслабить ее, чтобы она дальше шла сама совершенно свободно, по инерции. Следите, чтобы колени практически не выбрасывались вперед, а ноги при возврате старайтесь ставить поближе друг к другу. Получается легкий, изящный танец, отдых перед упражнениями сидя.

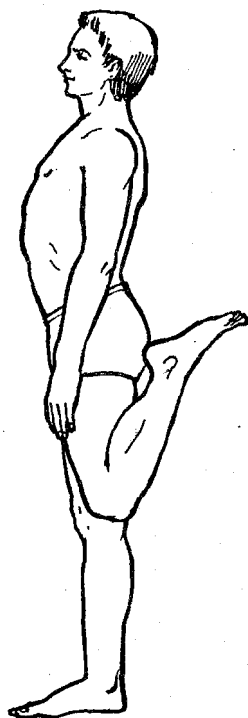


Рис. 23

**Задача № 6.** Задача, достойная истинного йога — ведь мы уже почти закончили изучение упражнений стоя (большой по времени части ОК). Читатель уже заметил, что все упражнения в йоге начинаются с левой стороны (исключения есть, но их очень мало). Почему?

Примечание. Эта задачка из тех, которые также, как и задачу № 1, лучше отложить — поместить в область пока не познанного. Возможно, до ее решения не так уж и далеко — оно должно ясно проступить, когда вы хорошо освоите 4-ю ступень йоги пранаяму. Хотя, конечно, оно может быть найдено и раньше. Тем более, что оно тоже не одно, здесь тоже действует совокупность факторов.

### Упражнение 33. Падамуля шакти-вардхак

(Упражнение, укрепляющее мышцы голеней и ступней: *пада* — нога, *муля* — низ, корень, а что такое *шакти-вардхак*, читатель уже знает).

**Терапевтические эффекты:** 1) развивает мышцы голеней и ступней ног; 2) делает икры ног более стройными и красивыми; 3) развивает голеностопные суставы и связки ступней; 4) тренирует вестибулярный аппарат; 5) способствует повышению роста.

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка. делая медленный, спокойный вдох через нос, поднимитесь на носках как можно выше. Пятки ног должны быть соединены. Не задерживайтесь в этом положении и, делая медленный, спокойный выдох через нос, начните опускаться вниз, но так, чтобы пятки не доходили до коврика на 1—1,5 см. Подъем вверх и опускание вниз считаются за 1 раз. Выполняется 10—25 раз. Внимание — на икры и ступни ног.

**Наблюдения и пояснения.** Удерживать равновесие помогает: соединение пяток в верхнем положении, т. е. увеличение площади опоры на все пальцы ног; фиксация взгляда на одной точке, за которую вы этим взглядом как бы держитесь (двигательные мышцы глаз дают информацию вестибулярному аппарату); крошечные остановки-передышки в крайних положениях (делать подъемы и опускания без них труднее).

На этом заканчиваются упражнения стоя (по времени это почти половина комплекса), и далее мы переходим к упражнениям сидя.

## 13-я декада

### Упражнение 34. Сукхасана

(Удобная поза.)

*Примечание.* Если вы легко выполняете следующее упражнение, то упражнение 34 можно не делать. Сукхасана является подготовительным упражнением для более сложных поз из положения сидя. Кроме того, в ней выполняются многие дыхательные упражнения (пранаяма) и упражнения на сосредоточение внимания.

**Техника выполнения.** Сядьте на коврик, скрестив ноги так, чтобы ступня левой ноги находилась под голенью и бедром правой ноги, а ступня правой ноги — под голенью и бедром левой ноги. Иногда говорят: скрестите ноги потурецки. Руки занимают одно из четырех положений. Эти положения вы можете менять по своему желанию:

- ладони рук лежат на коленях, пальцы рук вместе (рис. 24);

ладони сложены на уровне груди пальцами вверх, а предплечья составляют прямую горизонтальную линию, которая параллельна полу (рис. 25). Такое положение рук называют «Сурья, на-маскар! — «Здравствуй, Солнце!» (так йоги утром, сиди лицом на восток, приветствуют восход Солнца);

- кончики больших пальцев рук соединены с указательными, а остальные пальцы вытянуты вместе. Ладони тыльной стороной (рис. 26) или ребром (рис. 27) лежат на коленях.



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой. дыхание произвольное через нос. Внимание — на позвоночник. Находиться в этой позе надо от нескольких секунд до 1 минуты. Затем немного отдохните, вытянув ноги вперед, опираясь руками на коврик позади спины и расслабившись. Второй раз упражнение выполняется со сменой ног.

### Упражнение 35. Ардха-падмасана

(Поза полулотоса.)

*Примечание.* Если вы можете выполнять следующее упражнение, то упражнение 35 можно не делать.

**Терапевтические эффекты** (от упражнений 35—36):

1) способствуют улучшению подвижности тазобедренного и голеностопного суставов; 2) помогают при лечении заболеваний суставов, мышц и сухожилий ног; 3) помогают выработать хорошую осанку; 4) помогают ликвидировать искривление позвоночника; 5) улучшают работу сердца, легких, печени, селезенки, желудка, кишечника и других важнейших внутренних органов, так как тело принимает наиболее удобное положение для их функционирования.

**Техника выполнения.** Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Согните правую ногу в колене и положите ладонь правой руки на правую ступню возле пальцев. Затем положите ступню правой ноги на бедро левой ноги так, чтобы нитка правой ноги касалась нижней части живота. Теперь ступню левой ноги положите под правое бедро. Можно принять позу и в другой последовательности, т. е. сначала подложить левую ступню под правое бедро, а затем положить правую ступню на левое бедро. Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой. дыхание произвольное, через нос. Руки занимают любое из четырех положений, описанных в упражнении 34 (рис. 28). Внимание на позвоночник. Упражнение повторяется со сменой ног.

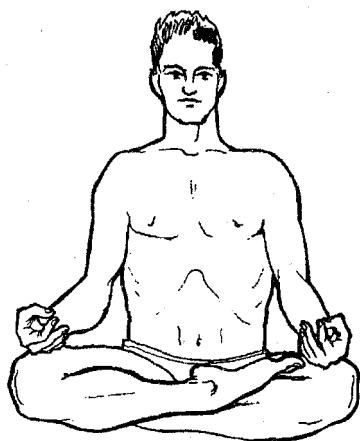


Рис. 28

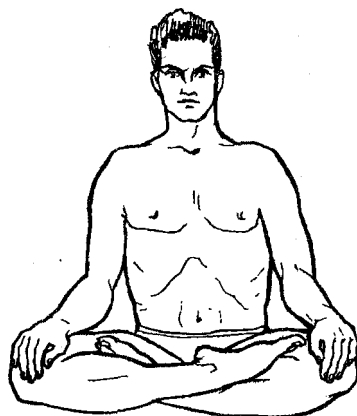


Рис. 29

## Упражнение 36. Падмасана

(Попа лотоса.)

**Противопоказания:** 1) тяжелая форма варикозного расширения вен на ногах; 2) тромбозы и тромбофлебиты.

*Первый вариант: «завязка».* Сядьте на коврик, ноги вытянуты. Согните левую ногу в колене и положите ладонь правой руки на правую ступню возле пальцев. Затем вложите ступню правой ноги боком (так, чтобы мизинец был внизу, а большой палец наверху) в коленный изгиб левой ноги. Правую руку не убирайте, а продолжайте держать правую ступню. Затем протяните ладонь левой руки под голень правой ноги, положите ее на левую ступню возле пальцев и вытяните пальцы левой ноги из-под коленного сгиба правой ноги. После этого колени обеих ног должны лежать на коврике. Руки занимают любое из четырех положений (рис. 29). Все остальное выполняется, как в упражнении 34, но смену ног можно не делать.

*Второй вариант: «накладка».* Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Положите ступню правой ноги на бедро левой ноги (как в упражнении 35), а ступню левой ноги положите на бедро правой ноги (рис. 30). Все остальное выполняется, как в упражнении 34, но смену ног можно не делать.

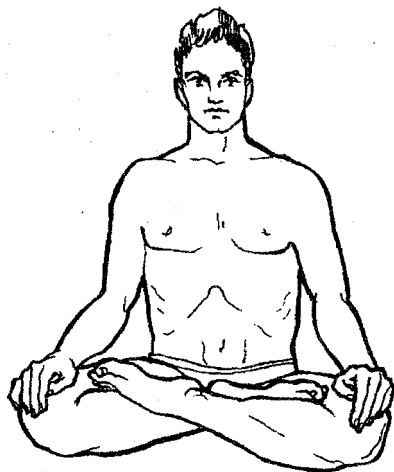


Рис. 30

**Наблюдения и пояснения.** В этих упражнениях (особенно в упр. 36) обеспечиваются наилучшие условия для выпрямления позвоночника. Попробуйте выпрямить его у стены, прижаться им к стенке стоя и сидя в одной из этих поз, сравните — и вы сразу заметите разницу. В этих упражнениях (прежде всего, в «накладке», — более сильном классическом варианте падмасаны) также пережимается, частично отсекается кровообращение в ногах, а значит, немного больше крови, а с ней и энергии достанется всем внутренним органам (при любом положении ног). Отсюда все их многочисленные полезные эффекты.

Но должен предупредить — ни в коем случае не старайтесь сесть в падмасану через силу. Лучше добавьте еще несколько растяжек в течение дня, например почаще сидите на стуле с подложенной под ягодицы ступней (то одной, то другой) или делайте что-нибудь другое в этом роде. Работайте, чудес не бывает. Но ни в коем случае не перетренируйтесь, чтобы не возникало боли в мышцах или связках — иначе все ваши усилия пойдут прахом и вам нужно будет все начинать сначала. Не забывайте конечной цели — удовольствия; всегда помните о Будущем, своей конечной цели. Если же упражнение 36 в общем уже получилось, но еще плохо, не надо раскачивать колени руками в стороны, изображал махолет. Дайте коленям отвиснуть, максимально растянуться вашим мышцам и связкам, естественно оставаясь в зоне удовольствия, комфорта и ни в коем случае не доводя себя до боли.

И вот вы сели в падмасану. Небольшое привычное напряжение в мышцах спины. И... Ох, как приятно, как хорошо становится позвоночнику, а за ним и всему телу, если он по-настоящему выпрямлен, — недаром у падмасаны так много терапевтических эффектов. Наше внимание легко, без насилия сосредотачивается на этом удовольствии и очень быстро привыкает к нему — к хорошему привыкают быстро — и перестает чего-либо искать, проверять, пробовать; оно успокаивается, затихает, боясь эту радость спугнуть, нарушить, потерять. Наше сознание как бы перестает существовать, точнее мы перестаем замечать его существование. Вот оно — то, ради чего существует йога. Ее цель — *«читта вритти ниродха»*, по Патанджали, что переводится как успокоение, остановка флуктуаций сознания. А это возможно, как мы уже говорили, только на пути ненасилия. Насилие будет вызывать внутреннее сопротивление, напряжение в теле, а значит, и в сознании. Это, конечно, вовсе не значит, что мы достигли желаемого, — ведь йога для нас только средство, инструмент движения к своим Достойным целям. Однако владение инструментом уже налицо, вернее, на лице — блаженно-безразличном. Двигаясь дальше по пути йоги, мы будем лишь использовать это состояние как базовое, как основу для дальнейшей работы.

Конечно, со временем вы заметите в себе некую мысль. Это значит, что тело устало, в нем возникло напряжение. Мысль — это отражение внутреннего напряжения тела, его остановленное движение. Что ж, пора заканчивать это упражнение, переходить к другому. Но от раза к разу ваши мышцы будут становиться все более тренированными, вы все лучше будете владеть собой, своим состоянием. Ведь в йоге как нигде заметно, что материальное и идеальное нераздельны в пространстве и времени, тело не отделяется от психики, Радость здоровья, радость правильной осанки будет расти вместе с вами ежедневно, всегда.

## 14-я декада

### Упражнения 37—40. Бхастрика

(дыхательные упражнения «Кузнечные меха».)

**Терапевтические эффекты** (от упражнений 37—40):

1) оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему (головной и спинной мозг); 2) укрепляют и нормализуют работу легких; 3) предотвращают плеврит; 4) помогают при лечении туберкулеза легких; 5) вызывают прилив энергии; 6) вырабатывают привычку дышать только носом.

#### Упражнение 37

**Техника выполнения.** Исходное положение — сесть в сукхасану, ардха-падмасану или любой вариант падмасаны. Ладони рук положите на колени (пальцы рук вместе). Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой. Упражнение состоит из резких выдохов и резких вдохов через нос, которые делаются в быстром темпе. Выдох и вдох считаются за один раз. Выполняется 5—15 раз. Дыхание в этом упражнении напоминает очистительные дыхательные упражнения 3—6. Все остальное выполняется так же, как в упражнении 34. Внимание — на спинной мозг.

#### Упражнение 38

**Техника выполнения.** Исходное положение — как в упражнении 37. Наложите на правое крыло носа большой палец правой руки, т. е. закройте правую ноздрию. Остальные пальцы подняты вверх и соединены вместе (рис. 31). Начните дышать так, как в упражнении 37, но только через левую ноздрию. Все остальное выполняется так же, как в упражнении 37.

#### Упражнение 39

**Техника выполнения.** Исходное положение — как в упражнении 37. Закройте левую ноздрию средним пальцем правой руки (рис. 32) и начните дышать так, как в упражнении 37, но только через правую ноздрию. Все остальное выполняется так же, как в упражнении 37.

#### Упражнение 40

**Техника выполнения.** Исходное положение как в упражнении 37. Дыхание осуществляется попеременно: один раз выдох и вдох через левую ноздрию (правая зажата большим пальцем правой руки), затем выдох и вдох через правую ноздрию (сняв большой палец с правой ноздри и зажав левую ноздрию средним пальцем правой руки) и т. д. Можно делать это и левой рукой, но тогда попеременно закрывайте то правую ноздрию средним пальцем левой руки, то левую ноздрию большим пальцем левой руки. Внимание на спинной мозг. Выполняется 5—15 раз, считая выдох и вдох через левую ноздрию и выдох и вдох через правую за 1 раз.

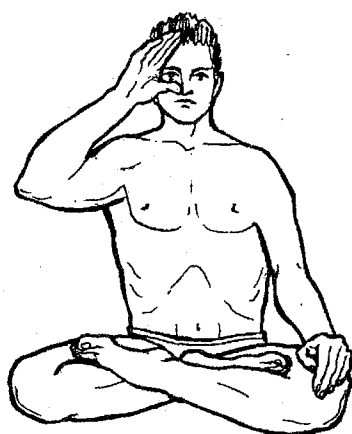


Рис. 31



Рис. 32

**Наблюдения и пояснения.** Здесь, в отличие от упражнений 3—6, вдох и выдох равны по длительности. И делаться они должны предельно энергично, несмотря на их краткость по времени. Образ кузнечных мехов, активно подающих в область горения кислород и поднимающих температуру пламени, очень помогает — очень удачное название. Впрочем, в йоге нет неудачных названий, ведь их цель в том, чтобы создать запоминающийся яркий образ.



Позвоночник прямой, и все внимание направлено в основном на его грудной отдел. На прямом позвоночнике активно работает весь дыхательный аппарат: диафрагма, ребра, — кузнечные меха расширяются и сжимаются, обеспечивая быстрые, резкие выдохи и вдохи. При прямом позвоночнике упражнение заметно тонизирует, поэтому, чтобы не получить обратный эффект, не делайте его больше указанного числа раз. Считается, что этого не могут позволить себе даже очень опытные йоги.

## 15-я декада

### Упражнения 41-42. Йога мудра

(Поза йоги).

**Терапевтические эффекты** (от упражнений 41—42):

1) улучшают работу легких, печени, селезенки, желудка, Поджелудочной железы, кишечника; 2) очень эффективны при хронических запорах и диспепсии; 3) оказывают лечебное воздействие при язве желудка и двенадцатиперстной кишки; 4) оказывают лечебное воздействие при венерических заболеваниях; 5) оказывают лечебное воздействие при проказе; 6) повышают общий иммунитет организма; 7) улучшают артериальное кровообращение и способствуют очищению крови; 8) способствуют повышению углекислого газа в организме, что оказывает благотворное воздействие на организм в целом; 9) улучшают настроение.

### Упражнение 41. Йога-мудра — первый вариант

**Техника выполнения.** Исходное положение — Падмасана-завязка (первый вариант Падмасант), Сукхасана, или Ваджрасана.

Ваджрасана выполняется так: опуститесь на коврик на колени, пятки разведите в стороны, большие пальцы ног касаются друг друга. Сядьте между раздвинутых пяток, ладони положите на колени, пальцы рук вместе, смотрите прямо перед собой.

Для выполнения Йога-мудры заложите руки за спину на поясницу, взяв себя левой рукой за запястье правой (это для мужчин, а женщины должны правой рукой взять себя за запястье левой), Выполните спокойный вдох через нос, а вместе со спокойным выдохом через нос начните, подтянув живот, медленно наклонять туловище и голову вперед и вниз, стараясь лбом коснуться коленей или коврика. Ягодицы не отрывайте от пяток или коврика. Оставайтесь в этом положении на задержке дыхания после выдоха (рис. 33). Внимание — на внутренние органы, расположенные в области живота. Затем со спокойным, медленным вдохом через нос вернитесь в исходное положение. Выполняется 1—3 раза.



Рис. 33

### Упражнение 42. Йога-мудра — второй вариант

**Техника выполнения.** Исходное положение — падмасана-накладка (второй вариант падмасаны). Выполняется так же, как и упражнение 41, но ладони рук тыльной стороной положите на ступни ног (рис. 34). В конечной стадии локти направлены вверх, а руки прижаты к бокам (рис. 35).

**Наблюдения и пояснения.** Здесь вы одновременно сжимаете все внутренние органы, хорошо снабжаемые кровью за счет исходного положения, как бы выдавливая из них энергию при наклоне, очищая их. Позвоночник же, напротив, в этом упражнении предельно растянут. Помните, мы говорили о том, что наши мышцы можно рассматривать как насосы: растянул — набрал энер-

гию, сжал — отдал ее. Поэтому при наклоне вперед надо сразу же начинать скручиваться всем телом, постепенно лишь увеличивая этот изгиб всех позвонков до предела, стремясь в конечном положении держать голову как можно ближе к коленям. Как и во всех упражнениях йоги, старайтесь, чтобы тело как бы не спеша подбиралось, подкрадывалось правильным путем к нужной позе, словно боясь спугнуть ее, причем делало это максимально изящно, получая еще и эстетическое удовольствие. Весь комплекс старайтесь проходить очень аккуратно, мягко, точно и красиво, выбирая из него максимум удовольствия — в этом залог успешности его освоения.

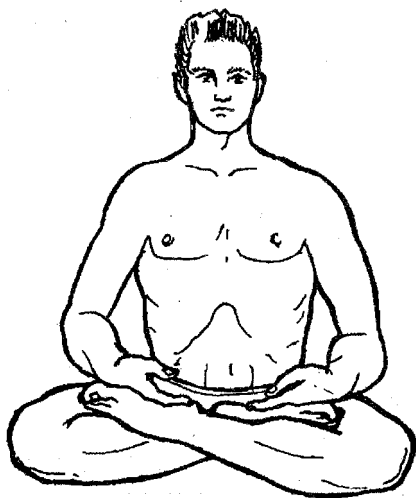


Рис. 34



Рис. 35

Особое же внимание обращайтесь на плавный выход, и в основном на паузу вслед за упражнением, в которой мы можем сознательно получать удовольствие, тренируя свой навык ненасилия, — когда глубокие мышцы спины снова сжались после их растяжения в упражнении и, значит, отдали куда-то энергию, возникшую при их растяжении. Вы очень хорошо заметите это приятное разливание энергии из позвоночника по всему организму после выхода из упражнения: во внутренние органы живота, в чудесный заднесрединный меридиан и в вашу душу, делая их сильнее, добрее и чище.

Отличное упражнение, сильное и приятное. Но не ждите результата сразу же. Не ради него все делается. Вспомните об этике йоги, о непривязанности в труде, добросовестности, сосредоточенности на процессе, изменении, только и дающем приятное ощущение стабильности. Ловите миг радости, удачи. Используйте на пользу себе все, что может эту пользу принести, — не нарушая границ принципов допустимости. Работайте с образами, формируя нужное отношение к нужным вещам. Будьте сильны и свободны. Везде, и особенно в йоге.

**Задача № 7.** Зачем в конечной стадии выполнения упражнения 42 локти направляются вверх, а руки прижимаются к бокам? Ведь руки можно было завести назад, как в первом варианте (рис. 36), или даже вытянуть вверх, оттягивая поясницу.

Подсказка. Ответ очень прост. Надо просто быть достаточно внимательным, наблюдать за собой, своими ощущениями, и вы заметите, что такое положение локтей не только сохраняя энергию, которая не вытекает, не выдавливается через внутренние поверхности плеч, но и усиливает растягивающее действие упражнения на глубокие мышцы спины.

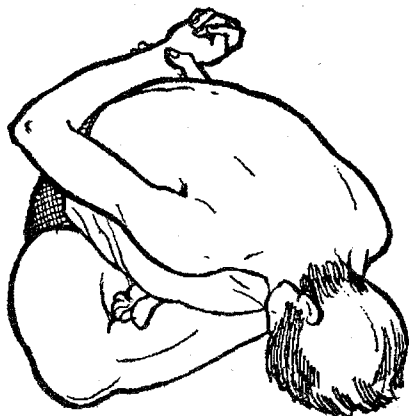


Рис. 36

### Упражнение 43. Ват нади санстхан шакти-вардхак

(Упражнение для укрепления позвоночника, или, в переводе: укрепление всех спинных каналов.)

**Противопоказания:** 1) пояснично-крестцовый и грудной радикулиты; 2) смещение позвонков.

**Терапевтические эффекты:** 1) способствует развитию гибкости и подвижности позвоночника; 2) помогает при лечении ревматизма; 3) помогает при лечении заболеваний головного мозга; 4) тренирует вестибулярный аппарат; 5) тонизирует нервную систему; б) служит хорошим средством для укрепления памяти.



Рис. 37

**Техника выполнения.** Исходное положение — сядьте на коврик и подтяните ступни обеих ног к туловищу. Ноги согнуты в коленях. Руками плотно обхватите ноги у лодыжек. Ступни ног соединены, колени плотно прижаты друг к другу. Правой рукой можно взяться за левую лодыжку, а левой рукой за запястье правой руки (рис. 37). Если это сделать трудно, то можно просто крепко соединить пальцы рук. Голову приблизьте к коленям, выгнув дугой спину. Подбородок прижмите к яремной ямке. Резко и быстро откиньтесь назад, на спину (рис. 38), а затем так же резко и быстро вернитесь в исходное положение. дыхание произвольное через нос. Внимание — на позвоночник. Выполняется 5—10 раз, считая перекатывание назад и вперед за один раз.

**Наблюдения и пояснения.** Это последнее упражнение сидя. Поэтому вполне очевидно желание равномерно распределить накаченную предыдущими упражнениями энергию по всему позвоночнику. Упражнение это очень простое. Надо только поплотнее собраться в исходном положении — руки пониже, захват побольше, выгнуть позвоночник дугой, постараться положить лоб на колени — сделать джаландхара-бандху, — и, слегка оттолкнувшись ногами, смело (это главное) откинуться назад. Чем дальше вы откинетесь назад, тем легче вам будет вернуться в исходное положение. Проходя середину кувырка, полезно слегка поддержать колени к голове, а при обратном возврате — слегка поддержать туловище ногами (через руки) обратно в исходное положение, как бы попытаться распрямить ноги. В откинутом назад положении, если колени неприятно давят

на лоб, их можно слегка развести в стороны, пропустив голову между ними. Старайтесь, чтобы все позвонки прокатывались по полу один за другим без пропусков. Если в начале это больно, подстелите коврик помягче, пока не привыкнете. А когда привыкнете... легко сможете отличить на пляже йога от обычного человека. По простейшему критерию: наличию темных «накаток» (типа рабочих мозолей) на позвоночнике — не сомневайтесь, в этой шутке тоже есть доля истины.

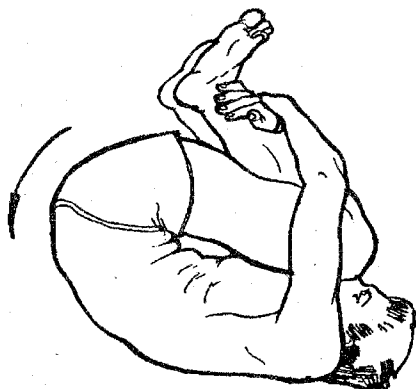


Рис. 38

## 16-я декада

### Упражнения 44—46 Пачан-сансатхан судхарак

(Упражнения, улучшающие работу пищеварительного тракта: пачан означает «пищеварение», сансатхан — «тракт», «система», судхарак — «улучшающий».)

**Терапевтические эффекты** (от упражнений 44—46):

1) оказывают благотворное влияние на работу желудка, печени, почек; 2) нормализуют работу всего пищеварительного тракта; 3) укрепляют мышцы живота, поясницы и ног; 4) способствуют быстрому удалению излишних жировых отложений на животе; 5) помогают отводу газов.

#### Упражнение 44

**Техника выполнения.** Исходное положение лягте на коврик на спину (головой на восток), пятки и носки ног вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой вверх. Тело расслаблено (рис. 39). В быстром темпе поднимите левую ногу вверх и также быстро возвращайте ее в исходное положение. Ноги в коленях сгибать нельзя. Дыхание произвольное, через нос. Внимание на внутренние органы, расположенные в области живота. Подъем и опускание ноги считается за один раз. Выполняется 5—10 раз.

#### Упражнение 45

**Техника выполнения.** Выполняется так же, как и упражнение 44, но движения производятся правой ногой.

**Наблюдения и пояснения.** Самое трудное, особенно для мужчин, не сгибать ногу, остающуюся на полу, поэтому большая часть внимания уходит на колено лежащей ноги. Главное — тянуть Поднимаемую ногу той же стороной мышц брюшного пресса — собственно для этого и введено ограничение на сгиб ноги. Это важно физиологически: мы приучаемся работать только теми мышцами, которые должны выполнять данное движение. У поднимаемой ноги ни пятка, ни носок не тянутся, зато при опускании можно ударять пяткой по полу, если, конечно, вы не боитесь разбудить родных и соседей. Темп высокий насколько получится. Во всех промежутках между упражнениями лежа лучше не выходить из исходного для них положения к продолжать держать пятки и носки ног вместе беречь энергию.



Рис. 39

## Упражнение 46

**Техника выполнения.** Выполняется так же, как и упражнение 44, но движения производятся одновременно обеими ногами и в медленном темпе.

**Комментарии.** Достаточно силовое упражнение. Поэтому никаких передержек, «зверских» выражений лица и т. п. Чувство меры во всем. Когда мышцы пресса окрепнут, эти усилия будут доставлять удовольствие, и чем медленнее вы будете поднимать и опускать ноги, тем приятнее вам будет (средний темп — секунд 10 на подъем и столько же на опускание). И не спешите переходить к выполнению следующего упражнения, дайте вполне успокоиться дыханию.

## 17-я декада

### Упражнение 47. Тараги-мудра

(Поза озера.)

**Терапевтические эффекты:** ликвидируются недуги и расстройства в работе пищеварительного тракта, в частности улучшается деятельность кишечника, усиливается выделение желудочного сока и других пищеварительных соков.

**Техника выполнения.** Исходное положение — как в упражнении 44. Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. Задержите дыхание и как можно больше втяните живот (рис. 40). Внимание — на брюшную полость. Оставайтесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть, а затем расслабьте мышцы живота, делая спокойный вдох через нос. Выполняется всегда только 2 раза, причем второй раз лучше ввести только после освоения всего Основного комплекса.

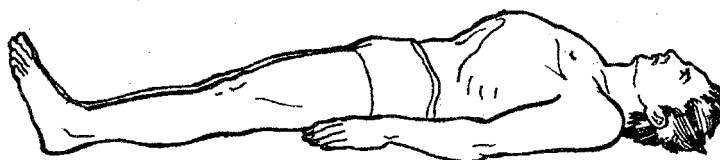


Рис. 40

### Упражнение 48. Хастападасана

(Поза для рук и ног: хастаа «рука», пада — «нога», асана — «поза». Иногда это упражнение называют падахастасана — поза для ног и рук в положении лежа, или ашчимоттанасана — поза подъема к западу.)

**Терапевтические эффекты:** 1) развивает гибкость позвоночника; 2) укрепляет мышцы живота и спины; 3) убирает излишние жировые отложения на животе; 4) улучшает функцию легких, печени, желудка, селезенки, желчно — го пузыря, кишечника, почек; 5) уменьшает избыточное отделение желчи; 6) ликвидирует запоры; 7) помогает в ликвидации болезней, сопровождающихся выделением мокроты.

**Техника выполнения.** Исходное положение — как в упражнении 44. Одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите руки вверх и назад и положите их тыльной стороной ладоней на коврик за головой. Со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать верхнюю часть туловища, голову и руки сначала вверх, а затем вперед и вниз, пока вы указательными пальцами рук не возьметесь за большие пальцы ног или обхватите стопы (рис. 41). Подтяните живот и задержите дыхание, насколько сможете и пока это удобно. Внимание — на область живота. Затем одновременно со спокойным вдохом через нос вернитесь в исходное положение. Выполняется 1—3 раза. Во время выполнения нельзя: 1) сгибать ноги в коленях; 2) отрывать пятки от коврика; 3) входить в позу рывком; 4) цепляться ногами за что-либо (мебель, отопительные батареи и пр.).

**Наблюдения и пояснения.** Это только со стороны кажется, что сделать такое нельзя — ведь туловище с вытянутыми за ним руками тяжелее ног. На самом деле можно, правда, в первой четверти подъема приходится делать крошечный рывочек, небольшое ускорение хода, чтобы пройти «мертвую зону», для каждого свою, а туловище чуть-чуть изгибать. На освоение всего этого требуется время (см. рекомендации по технике освоения сложных упражнений в методике). Когда туловище опустится вниз, постарайтесь положить голову на колени, но ни в коем случае не подтя-

гивайте себя к ним руками, силой. Работайте только туловищем. Ох, как приятно потянуться всем телом (почти как в упражнении 29)!

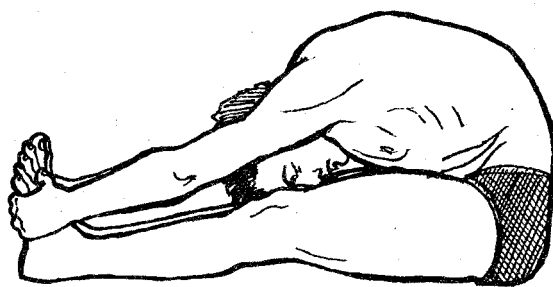


Рис. 41

Существуют разные допустимые положения рук, в частности захват руками за ступни с боков рекомендуется тогда, когда голова уже касается коленей. При выходе из упражнения (подъеме туловища) важна, как мне кажется, синхронизация с дыханием, а при возврате рук в исходное положение лично мне очень нравится сначала выпустить из легких немного воздуха, сняв тем самым напряжение в плечах, и уже на продолжении этого выдоха вернуть на место руки.

Добавлю, что существует вариант хастападасаны, выполняемый из положения стоя (из основной стойки), но тогда он выполняется сразу за упражнением 29 (рис. 42).

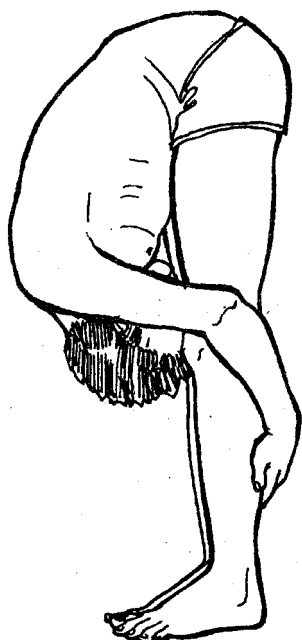


Рис. 42

## 18-я декада

### Упражнение 49. Упампадасана

(Поза с поднятыми ногами.)

**Терапевтические эффекты:** оказывает благотворное воздействие на один из центров, который расположен в области пупка, имеющего огромное значение для нашего здоровья. В Индии этот центр называется набхи-чакра, а в западной медицине — «хиллеров треножник»: там сходятся три важнейших кровеносных сосуда брюшной полости — брюшная аорта, воротниковая и брыжеечная вены. Случайное неравномерное натуживание мало тренированных мышц брюшного пресса (где-нибудь на даче или даже дома) может привести к тому, что в сочетании с естественным повышенным внутренним давлением в нижней части брюшной полости положение хиллерова треножника меняется. А это, в свою очередь, может приводить: к пережиманию некоторых из указанных сосудов; венозному застою органов брюшной полости; уменьшению потока крови через печень; переполнению желудка, который начинает проседать; к болям в животе; поносам и запо-

рам; заболеваниям сердца; вялости, бессоннице; нарушению работы тазовых органов (особенно у женщин); геморроем; варикозному расширению вен и т. п. Но все это звучит так серьезно, научно, скучно... Может быть, лучше оставить как было по-восточному, немного таинственно и загадочно — набхи-чакра.

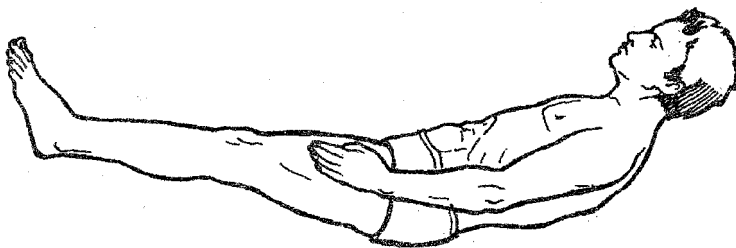


Рис. 43

**Техника выполнения.** Исходное положение - лежа на спине, руки прижаты к туловищу, локти не касаются коврика, пальцы рук вместе. Носки и пятки ног вместе. Смотрите прямо перед собой. Поднимите обе ноги вверх на высоту 30—40 см от коврика. Колени не сгибайте. На такую же высоту поднимите верхнюю часть туловища и голову. Голова должна находиться на одной линии с туловищем. Глаза должны быть на одном уровне с пальцами ног. Смотрите на кончики пальцев ног (рис. 43). Внимание — на область пупка. При правильном выполнении упражнения через некоторое время вы почувствуете в области пупка ощущение как бы раскручивающейся воронки. После такого ощущения можно выходить из позы — вернуться в исходное положение. Если в первое время такого ощущения не будет, то пребывайте в позе пока, не устанете. Выполняется 1 раз.

**Наблюдения и пояснения.** Высота подъема ног и головы, которая откинута назад настолько, чтобы можно было видеть пальцы ног и обеспечить устойчивость позы, для каждого будет своя — такая, на которой чувствуется внутренняя дрожь мышц брюшного пресса.

## Упражнение 50. Дханурасана

(Поза лука.)

**Терапевтические эффекты:** 1) развивает гибкость позвоночника; 2) укрепляет мышцы живота и ног; 3) ликвидирует излишние жировые отложения на животе; 4) оказывает стимулирующее воздействие на эндокринные железы; 5) помогает при лечении заболеваний органов живота и таза; 6) улучшает пищеварение; 7) улучшает перистальтику кишечника.

**Техника выполнения.** Исходное положение — лежа на животе, носки и пятки ног вместе, ноги упираются на носки, руки вытянуты вдоль туловища и лежат тыльными сторонами ладоней на коврике, подбородок на коврике. Раздвиньте ноги в стороны, затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями ступни в подъеме. Сделайте спокойный вдох через нос и задержите дыхание после вдоха. Поднимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше и оторвите бедра от пола (рис. 44). Оставайтесь в этом положении, пока у вас длится задержка дыхания после вдоха. Внимание — на брюшную полость. В этой позе можно покачиваться вперед-назад. Одновременно с Выдохом через нос вернитесь в исходное положение. Выполняется 1—3 раза.

**Наблюдения и пояснения.** Это упражнение ставит набхи-чакру, активизированную предыдущей уттамладасаной, на место — оно очень напоминает один из народных способов ее постановки. Здесь тоже предлагается усиленный вариант упражнения — с разведенными ногами. Вход в упражнение можно немного изменить, точнее, растянуть — захватив лодыжки ног руками, сначала в этом положении успокоить дыхание, и лишь затем вдохнуть, задержать дыхание и натянуть «тетиву лука» (руки), т. е. постараться выпрямить ноги. При выходе мне лично больше нравится сначала разогнуться и коснуться подбородком коврика и только после этого сделать выдох, в конце которого опустить ноги. Тогда, по-моему, больше энергии остается в верхней части туловища — там, куда она в значительной степени будет направляться (стекать) в следующем упражнении.

После окончания упражнения я посоветовал бы также не Выходить сразу из исходного положения (не переворачиваться на спину), а сделать как минимум один цикл дыхания, лежа на животе, чтобы дать успокоиться сердечной мышце. И не спешите выполнять его дважды или трижды. В течение, может быть, даже нескольких лет его достаточно делать только один раз.

Кстати, упражнения 48—50 это редкий случай сочетания в ОК позы и контрпозы.

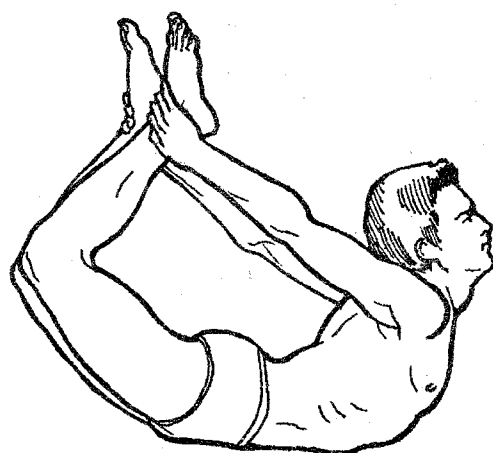


Рис. 44

## 19-я декада

### Упражнение 51. Випарита-карани

(Обратная, или перевернутая поза.)

**Противопоказания:** 1) серьезные заболевания сердца; 2) высокое артериальное давление.

**Терапевтические эффекты:** 1) регулирует функцию половых органов; 2) улучшает работу всех желез внутренней секреции; 3) очень полезно для органов низа живота и таза; 4) помогает при фригидности у женщин и при импотенции у мужчин; 5) предупреждает преждевременное старение; 6) реставрирует живость и юность; 7) ликвидирует морщины на лице; 8) помогает при лечении варикозного расширения вен на ногах.

**Техника выполнения.** Исходное положение — как в упражнении 44. Опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги Вверх сначала до вертикального положения, а затем переведите их в направлении головы так, чтобы они были под углом примерно 45° (рис. 45), и поднимите туловище. Положите расставленные пальцы рук на ягодицы. Найдите удобное положение для локтей, чтобы не были зажаты локтевые нервы, а затем постарайтесь Вернуть ноги в вертикальное положение (рис. 46). дыхание произвольное, через нос. Внимание на половые органы. Первые 10 дней оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, а затем каждую декаду прибавляйте по 10 секунд, пока счет не дойдет до 200 секунд для мужчин и до 300—360 секунд для женщин. Выход из позы осуществляется так: вновь переведите ноги в направлении головы под углом 45°, положите руки на коврик и медленно опустите туловище и ноги в исходное положение, не отрывая головы от пола. Выполняется 1 раз.

**Наблюдения и пояснения.** Главное здесь — поймать положение рук. Советую сразу после вдоха (т. е. вместе с выдохом) поднять туловище повыше и поставить локти поближе друг к другу так, чтобы они опирались на пол после окончания входа в позу не косточками, а нижними частями трицепсов. Вначале совершенно неважно, в какую часть туловища упрутся ладони. Только потом надо аккуратно опустить в сделанное из них некое подобие чаши свои ягодицы, но не бедра. После этого выводите ноги вверх, стойте себе да считайте, никаких проблем! Поза относится к классу перевернутых. Зная описанные выше механизмы йоги, нетрудно понять общий принцип их действия. Когда мы переворачиваемся вниз головой, кровь под действием силы тяжести естественно начинает «стекать» вниз, в верхнюю, оказавшуюся теперь внизу часть тела. При этом несколько увеличивается давление ее в сосудах верхней части тела (ее становится там относительно больше), да еще изменяется привычная нагрузка всех мышц, поддерживающих внутренние органы, и даже в некоторой степени характер работы этих органов. В нижней части тела, оказавшейся теперь сверху, сразу ощущается приятное облегчение.

Спустя некоторое время за счет этого уменьшения давления крови в сосудах нижней части тела, ощущаемого барорецепторами, эти сосуды начинают расширяться, в отличие от своего



обычного состояния; сосуды же верхней части, наоборот, сжимаются, стараясь уменьшить кровоток и как бы выдавливая избыток крови (и других внеклеточных жидкостей) в расширенные сосуды сверху.

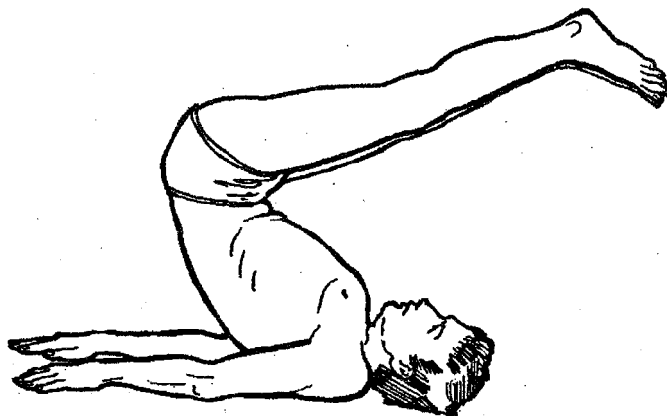


Рис. 45

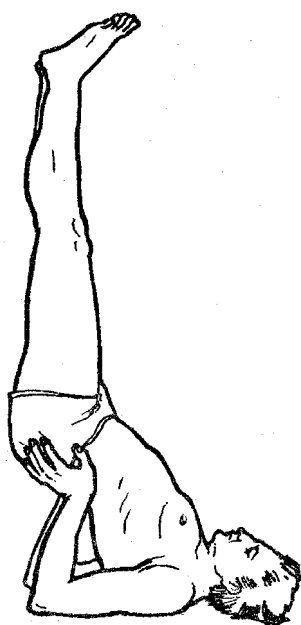


Рис 46

После выхода из позы в действие вступает пауза перехода, промежуток между упражнениями. С началом паузы после выхода из позы кровь приливает к расширенным за время ее выполнения сосудам нижней части тела, улучшая функционирование всех расположенных там органов. Впрочем, надо добавить еще к напряжению работающих мышц, дающее свои оттенки в разных упражнениях. Иными словами, любая перевернутая поза — это отличная сосудистая гимнастика всего тела, лучше них в этом смысле действует разве только шавасана, и при ее выполнении хорошо становится практически сразу всему телу, сверху донизу. Такова хатха йога в действии.

## Упражнение 52. Хальасана

(Поза плуга.)

**Терапевтические эффекты:** 1) развивает гибкость позвоночника; 2) содействует усиленному притоку крови к мышцам спины; 3) улучшает работу органов шеи, грудной клетки, живота и таза; 4) тонизирует симпатическую нервную систему; 5) предупреждает и ликвидирует невралгии; 6) способствует хорошему пищеварению; 7) благотворно влияет на функции щитовидной и паращитовидной желез; 8) способствует очищению крови; 9) вливает заряд бодрости; 10) способствует повышению содержания углекислого газа в организме, что оказывает благотворное воздействие на организм в целом; 11) улучшает память.

**Техника выполнения.** Исходное положение — как в упражнении 44. Поза плуга имеет три варианта.

*Первый вариант.* Сделайте спокойный вдох через нос. Одновременно со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать обе ноги вверх и, опираясь на ладони рук, переведите их в сторону к голове и коснитесь кончиками пальцев ног коврика за головой. Касание коврика носками ног совпадает с окончанием выдоха. Оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха (рис. 47). Внимание — на внутренние органы, расположенные в области живота. Затем одновременно со спокойным вдохом через нос верните ноги в исходное положение. Голова не отрывается от коврика. Выполняется 1 раз.

*Второй вариант.* Выполняется так же, как и первый вариант, но после прикосновения кончиков пальцев ног к коврику за головой, руки, не согнутые в локтях, необходимо положить назад, за голову, ладонями вверх (рис. 48). Выход из позы начинается с возвращения на задержанном дыхании в исходное положение рук, а затем на вдохе всего остального. Голова от коврика не отрывается. Выполняется 1 раз.

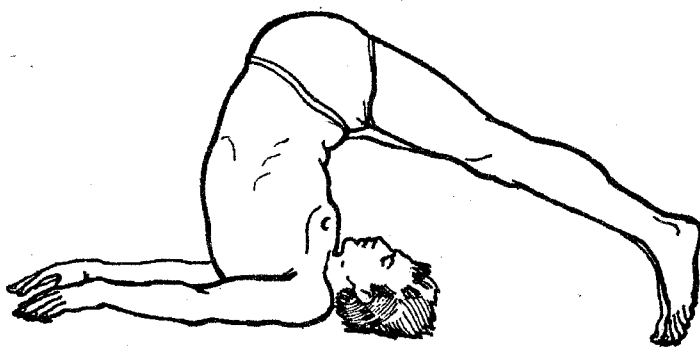


Рис. 47

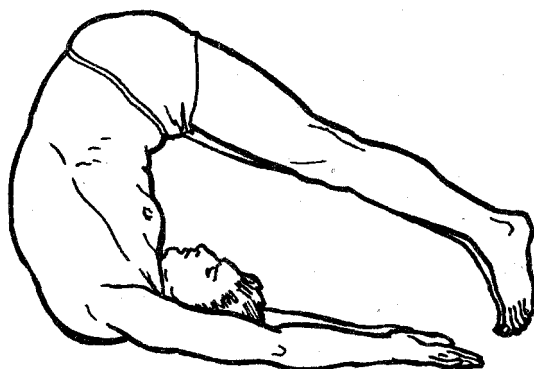


Рис. 48

*Третий вариант.* Выполняется так же, как и первый вариант, но после прикосновения кончиков пальцев ног к коврику за головой, руки согните в локтях и положите пальцы рук под шею (рис. 49). Выход из позы начинайте с возвращения рук в исходное положение, а затем на вдохе и возвращения ног. Выполняется 1 раз.

Таким образом, поза плуга выполняется 3 раза (каждый вариант по 1 разу), но если вы не можете достать кончиками пальцев ног коврика за головой, то выполняйте только первый вариант 3 раза.

**Наблюдения и пояснения.** Здесь также большое значение имеет синхронизация движений с дыханием: начало движения с началом вдоха или выдоха и окончание с его концом. А наибольшее удовольствие в этом упражнении лично я получаю от первых моментов возврата — разгибания позвоночника в его шейной части, и мне все время хочется выполнять эти первые моменты выхода как можно медленнее. Растягивающее усилие (энергонасыщение) верхней части грудного отдела позвоночника в этих упражнениях от варианта к варианту сдвигается все выше и выше. Обратите внимание, как это упражнение похоже на перевернутую хастападасану. Тот же принцип пережима внутренних органов с тонизацией позвоночника и добавлением эффекта перевернутых поз, а также сдвигом основной зоны действия вверх. Все делается нежно, мягко, плавно, изящно, ни в коем

случае не выходя из «зоны комфорта». Каждая принятая пова должна быть устойчивой, все неработающие в ней мышцы расслаблены. Но главным является то, сколько радости и удовольствия мы сможем выбрать из каждого движения, каждой фиксации того, как красиво мы движемся, как точно все выполняем, как владеем своим телом. Радость — основа всех побед.

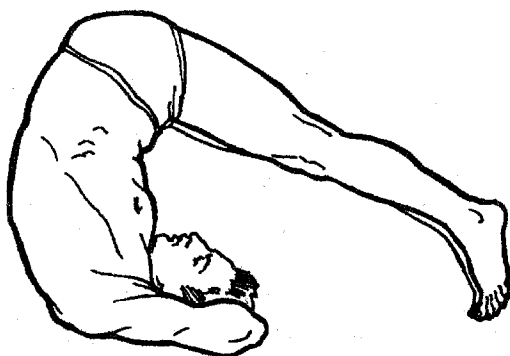


Рис. 49

**Задача № 8.** Почему при выходе из Халь-асаны нельзя отрывать голову от коврика?

Примечание. Это последняя из задач, касающаяся выполнения асан. Но мы продолжим заботиться о том, чтобы читателю было интересно: еще одну задачку по йоге мы приберегли на пранаямы, и какое-то количество задач (уже не совсем по йоге) мы предложим вам для лучшего освоения алгоритмов творчества.

## 20-я декада

### Упражнение 53. Сарвангасана

(Нова для всех частей тела. Иногда ее называют «свечой» или «березкой».)

**Противопоказания:** 1) шейно-грудной радикулит; 2) серьезные сердечные заболевания; 3) повышенное артериальное давление.

**Терапевтические эффекты:** 1) оказывает благотворное воздействие на железы внутренней секреции; 2) очень полезно при запорах, несварении желудка, плохом кровообращении, бронхиальной астме и половых расстройствах; 3) помогает при импотенции у мужчин и фригидности у женщин; 4) укрепляет нервы и очищает кровь; 5) поддерживает в хорошем состоянии почти все внутренние органы человека, как это явствует из названия позы; 6) дает силу, хороший тонус и энергию.

**Техника выполнения.** Исходное положение — как в упражнении 44. Опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги вверх — сначала до вертикального положения, а затем переведите их немного в направлении головы, поднимите вверх корпус и сделайте ему поддержку руками сбоку. Подбородок упирается в яремную ямку. Носки ног тяните вверх. Опора осуществляется на плечах, шее и локтях (рис. 50). Глаза не закрывайте. Внимание на щитовидную железу. Дыхание произвольное через нос. Первые 10 дней оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, а затем каждую декаду прибавляйте по 10 секунд, пока не дойдете до 200 секунд (и для мужчин и для женщин). Выполняется 1 раз. Выход из позы: ноги медленно переведите в направлении головы, руки положите на коврик в исходное положение, после чего, не отрывая головы, верните туловище и ноги на коврик.

**Наблюдения и пояснения.** В позе для всех частей тела должны быть напряжены все части тела, в том числе ноги — вам надо не просто переключить барорецепторы, но и прокатать все тело, все его сосуды механизмом рабочей гиперемии. Обратите внимание, в описании нет пустяков и если сказано, что поддерживать себя надо сбоку, то значит в основном за бока, а не сзади, чтобы не было спазма широчайших мышц спины. Подбородок, как и указано в описании, должен четко упираться в яремную (венечную) ямку.

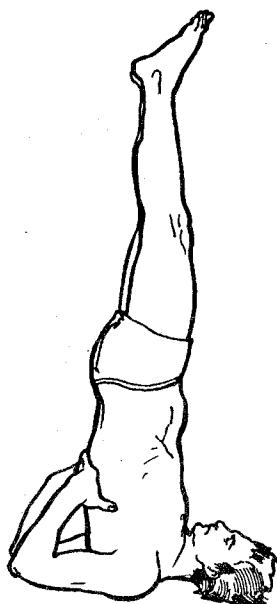


Рис. 50

## Упражнение 54. Шавасана

(Нова мертвеца.)

Эта поза является новой полного расслабления тела, и при ее правильном выполнении можно получить ощущение отдыха, эквивалентного длительному ночному сну. Шавасана не заменяет ночной сон, а просто в кратчайшие сроки снимает усталость, вызванную тяжелым и длительным физическим или умственным трудом. Йоги рекомендуют заканчивать каждодневный утренний комплекс или часть комплекса именно этой позой. Можно прибегать к ней в течение 1—2 минут после любого упражнения, если вы почувствовали усталость. Кроме того, эту позу можно применять в любое время суток, когда вы ощутили сильную усталость.

**Терапевтические эффекты:** 1) самая лучшая поза для продления жизни; 2) дает отдых, свежесть и бодрость; 3) помогает при лечении гипертонии; 4) помогает при нарушениях сна (вместо дневного сна лучше сделать шавасану).

**Техника выполнения:** Исходное положение — лягте на спину на коврик, пятки и носки ног вместе, руки прижаты к туловищу. Шавасана состоит из трех стадий, которые разучиваются по мере освоения одна за другой.

**Первая стадия.** Закройте глаза, напрягите на секунду все тело (для контраста), а затем сразу же его расслабьте. При этом пятки и носки ног разойдутся, руки откинутся на коврик ладонями вверх, а голова склонится влево или вправо. дыхание произвольное через нос. Мысленно проконтролируйте полное расслабление, начиная от пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице. Спустя некоторое время вы почувствуете, что ваши руки и ноги начнут теплеть. На отработку этой стадии уходит обычно 15—20 дней.

**Вторая стадия.** После хорошего и полного расслабления (т. е. 1-й стадии) вы должны постараться с закрытыми глазами представить себе ясное, голубое, безоблачное небо. Сначала это покажется сложным, образ голубого неба будет исчезать, но после соответствующей тренировки в течение 30—40 дней трудности исчезнут. для того чтобы лучше овладеть этой стадией, рекомендуется почаще смотреть на настоящее голубое небо и затем, закрыв глаза, удерживать его образ перед собой.

**Третья стадия.** Когда вы добьетесь успеха в первых двух стадиях, то постарайтесь представить себя в образе птицы, парящей в этом ясном, голубом, безоблачном небе. На отработку этой стадии может уйти довольно много времени, от трех месяцев и более. Но когда вам удастся добиться успеха в этой стадии, то переведите ваше внимание на сердце и пребывайте в этой позе не менее 5 минут. Определить время пребывания в позе вы можете, считая свои вдохи и зная заранее, сколько вдохов вы делаете в минуту.

Заканчивайте это упражнение так: откройте глаза, потянитесь всем телом (руки можно вытянуть за головой) и сядьте на коврик. Сразу вскакивать нельзя, надо немного посидеть, а уже потом вставать.

**Наблюдения и пояснения.** Это, пожалуй, самое трудное, но и самое полезное и приятное, самое йоговское упражнение комплекса. К приведенному выше описанию добавим, что если вы действительно расслабитесь, то весь ваш позвоночник будет касаться пола, никаких прогибов, отверстий между поясницей и ковриком не будет. Но если этого — вероятнее всего — не получится, то специально поджимать, укладывать поясницу на пол, конечно, не надо. Голова должна лежать на затылке, а не на макушке, т. е. подбородок надо как бы немного подобрать на себя. Только тогда шея расслабляется и голова (перекатившись через небольшой бугорок) откидывается вбок. Все тело надо уложить на полу предельно удобно.

В отличие от аутогенной тренировки, являющейся европейской переделкой шавасаны, на первой стадии надо ощущать не тяжесть, а легкость и теплоту во всем теле. Но помнить, что конечной целью является именно расслабление (впрочем, осваивать шавасану, в принципе, можно и через АТ). В начале освоения можно рекомендовать помогать самому себе словами — включением второй сигнальной системы, как бы словесным самовнушением с обязательным созданием соответствующего яркого ментального образа. Например, так.

Челюстные мышцы полностью расслаблены, щеки медленно «стекают» вниз (начинать погружение в шавасану лучше всего с лица и головы, так как мы ими лучше владеем, а их работой управляет довольно большая часть коры головного мозга, и, расслабив их, мы сразу получим большой очаг устойчивого торможения в мозгу). Нос «свесился на бок», глаза спокойно и мягко закрыты (что, с точки зрения цигун, затормаживает зрение и успокаивает душу и ум). Все лицо умиротворенно-туповатое, благодущное. Макушка расслаблена, затылок тоже, уши «повисли и полощутся по полу», вся голова полностью расслаблена, максимально расслаблена шея...

Теперь полезно (например, на выдохе) отпустить, расслабить все тело, распустить, распластать его по полу и далее проверить, проконтролировать и усилить это его расслабление снизу вверх (особенно мужчинам), примерно так:

Очень приятный отдых, мягкое, истомное расслабление, согревание и облегчение — вплоть до легкого покалывания ступней и подъемов ног. Это согревающее облегчение, эта расслабляющая истома поднимается вверх, захватывая лодыжки и икры ног, колени, бедра, половые органы и низ живота, ягодицы, кисти рук, запястья, предплечья и живот, плечи и грудь, которая расправляется и распрямляется, взлетает вверх...

В конце полезно еще раз пройти вниманием по всему позвоночнику снизу вверх, остановившись на каждой позвонке и максимально расслабив, таким образом, всю спину. На второй и третьей стадиях шавасаны важно получить именно нужные ощущения и не увлекаться рассматриванием ментальных картинок, которые должны играть лишь вспомогательную роль при входе в эти стадии. Затем все образы надо заботливо убрать из сознания, оставив его отдыхать чистым и незанятым ничем.

И еще одно предупреждение. В начале освоения шавасаны, пока тело еще не привыкло к новому ощущению почти полного отсутствия ощущений, оно может реагировать странно и неожиданно. Не бойтесь ничего. Нормальный человек практически не может причинить сам себе вред. Доверяйте самому себе как себе самому, ибо нет на свете существа, заслуживающего вашего доверия больше, чем вы сами.

На этом, ни с чем не сравнимом — как по внутренним ощущениям, так и по эффективности — упражнении и заканчивается вошедший в привычку, ставший внутренней потребностью процесс ежедневной ревизии состояния всего организма. Ведь в процессе выполнения Основного комплекса упражнений, в утренней чистке, зарядке, подготовке к работе вы все время прислушивались к нему, проверяли, «всели в порядке», готовили его к выполнению всех тех больших и сложных дел, которые вы себе наметили, и преодолению всех тех трудностей, которые при этом могут возникнуть. Теперь у вас достаточно сил для этого. Впрочем...

## Дополнительные упражнения

Для особенно усердных (или особенно больных) читателей приведу описание еще нескольких упражнений йоги. Почти все они входят в Усиленный комплекс и в принципе могут (но не

должны) быть вставлены в соответствующие места ОК (сразу после упражнения с тем же номером) с чисто оздоровительной целью. При этом я хочу напомнить читателям, что сам ОК имеет мощную общеоздоровительную направленность и в подавляющем большинстве случаев его вполне Достаточно для целей оздоровления и подъема ЭПК. Надеюсь, если какой-нибудь не в меру нетерпеливый читатель и решит вставлять описанные ниже упражнения в свой утренний комплекс, то только после освоения всех 54 упражнений ОК.

Число повторений в приводимых описаниях дано с большим <‘запасом», даже если вы делаете их всего по одному разу — уже вполне достаточно. Впрочем, последнее замечание не относится к синхасане. Как всегда, тщательно прислушивайтесь к своим ощущениям, ловите «миг удачи» — «зону комфорта" в каждом из них.

### **Упражнение 1 8а. Гомукхасана**

(Поза «Коровья морда».)

Терапевтические эффекты: 1) укрепляет трапециевидные мышцы спины; 2) развивает трудную клетку; 3) развивает бицепсы; 4) вытягивает руки и придает им гибкость и красоту форм; 5) очень полезно для улучшения осанки.



Рис. 51

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка (см. упр. 3). Поднимите правую руку над головой, левая опущена вдоль туловища. Согните руки в локтях так, чтобы сомкнуть пальцы рук на середине спины. Сделайте в этом положении 3—5 циклов глубокого дыхания. Глаза открыты (рис. 51). Если в начале руки никак не сцепить, возьмите в правую руку платок, тряпочку и захватите левой рукой не саму правую руку, а свисающий платок. Упражнение повторяется со сменой рук. Внимание — на руки и спину, в основном верхнегрудной отдел.

### **Упражнение 28а. Триконасана**

(Поза треугольника.)

**Предупреждение:** больным сколиозами следует делать наклоны только в сто-

Рис. 51 рону искривления позвоночника.

**Терапевтические эффекты:** 1) тонизирует нервный позвоночник и органов брюшной полости; 2) укрепляет мышцы боковой поверхности туловища, спины, поясницы; 3) ликвидирует отложение в позвоночнике, грудной и пояснично-крестцовый радикулит; 4) улучшает перистальтику кишечника, работу легких, печени, селезенки, почек; 5) способствует исчезновению прыщей и фурункулов; 6) развивает гибкость тела, создает ощущение легкости; 7) полезна страдающим запорами, плохим аппетитом; 8) ускоряет зарастание и вытягивание ног после переломов; 9) ускоряет рост детей до 18 лет.

**Техника выполнения.** Упражнение состоит из двух вариантов, составляющих одно упражнение (выполняются оба варианта).

*Первый вариант* — прямая триколасана. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч или шире, но не более 90 см. Стопы ног параллельны друг другу. Смотрим прямо перед собой. Вместе со спокойным медленным вдохом поднимите руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Одновременно со спокойным медленным выдохом через нос, не сгибая ноги в коленях и сохраняя положение рук по отношению к туловищу, плавно и медленно наклоняйтесь строго влево, стараясь пальцами левой руки достать коврик у мизинца левой ноги. Правая рука при этом примет вертикальное положение, а выдох закончится. На паузе после выдоха поверните голову вправо — вверх и смотрите на ладонь поднятой правой руки. Оставайтесь в таком положении на паузе после выдоха, расслабив все тело. Внимание на поясничном отделе позвоночника. Затем одновременно со спокойным неглубоким вдохом через нос плавно верните туловище в исходное положение и вместе с выдохом опустите руки. Упражнение повторяется с наклоном в правую сторону. Наклоны влево и вправо считаются за один раз. Выполняется от 1 до 3 раз. В период освоения допускается класть опущенную вниз руку ладонью на голень ноги, постепенно по мере тренировки опуская ее все ниже.

*Второй вариант* — перекрещенная триколасана. Исходное положение: то же, что в предыдущем упражнении. При этом носок левой ноги разворачивается на 90° влево (в сторону наклона), а носок правой ноги разворачивается в ту же сторону на 45°. Вместе со спокойным медленным вдохом поднимите руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Одновременно со спокойным медленным выдохом через нос, не сгибая ноги в коленях и сохраняя положение рук по отношению к туловищу, плавно и медленно наклоняйте туловище вперед и влево, стараясь пальцами правой руки достать до коврика у наружной стороны мизинца левой ступни. Левая рука при этом поднимается вертикально вверх, а выдох заканчивается. На паузе после выдоха поверните голову вправо — вверх и смотрите на ладонь поднятой правой руки. Оставайтесь в таком положении на паузе после выдоха, расслабив все тело (рис. 52). Внимание — на поясничном отделе позвоночника. Затем одновременно со спокойным неглубоким вдохом через нос плавно верните туловище в исходное положение и вместе с выдохом опустите руки. Упражнение повторяется с наклоном в правую сторону. Наклоны влево и вправо считаются за один раз. Выполняется от 1 до 3 раз.

## Упражнение 32а, Врикшасана

(Поза дерева.)

**Терапевтические эффекты:** 1) тренирует вестибулярный аппарат; 2) способствует развитию сосредоточенности и концентрации; 3) хорошо действует на нервную систему, поскольку его надо выполнять с отвлеченными мыслями.

**Техника выполнения.** Исходное положение — основная стойка. Ступня правой ноги кладется на внутреннюю сторону бедра левой ноги, пяткой к паху, а пальцами вниз. Стоим на левой ноге столько, сколько удобно. Руки принимают одно из описанных ниже четырех положений. При выполнении упражнения старайтесь отключиться от всех мыслей. Упражнение повторяется со сменой ног: ступня левой ноги кладется на бедро правой. дыхание произвольное. Положения рук — каждый день выполняется только одна позиция (а положение ног меняется). Позиции для рук:

- руки складываются в положение сурья намаскар: ладонями друг к другу, предплечья горизонтальны, ладони не касаются груди (рис. 53);
- то же самое, но кончики пальцев направлены вперед;
- руки вытягиваются вперед, ладони вместе;
- руки вытягиваются вверх, ладони вместе (иногда называют «позой пальмы»).

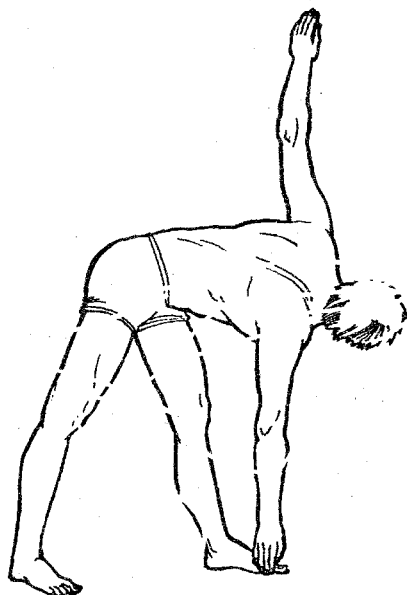


Рис. 52

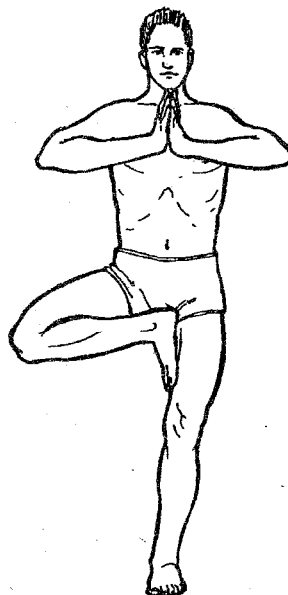


Рис. 53

### Упражнение 36а. Синхасана

(Поза льва.)

**Терапевтические эффекты:** 1) излечивает ангины, болезни голосовых связок; 2) является отличной профилактикой от заболеваний горла; 3) лечит хронические фарингиты и тонзилиты; 4) улучшает иммунитет.

**Техника выполнения.** Исходное положение — как в упражнении 41 (ваджрасана), т. е. надо встать на колени, развести пятки в стороны (большие пальцы ног касаются друг друга), сесть между пяток, сохраняя спину прямой, ладони рук спокойно сложить на коленях, пальцы рук вместе, смотреть перед собой. После очередного спокойного выдоха через нос задержать дыхание и одновременно выполнить следующие действия: руки немного продвинуть вперед (с небольшим наклоном туловища, при сохранении горизонтального положения головы) так, чтобы лучезапястные суставы касались коленей, напрячь их, пальцы рук развести и согнуть (сделать «коготки»), кисти рук сильно напрячь; открыть рот и высунуть язык как можно дальше, стараясь достать им до кончика подбородка; расширить глаза как можно больше и смотреть вверх; напрячь шею и все тело. Остаться в таком положении (рис. 54), пока длится пауза после выдоха. Внимание направить на глотку. Затем вернуться в исходное положение и сделать спокойный вдох через нос. Выполняется от 3 до 5 раз подряд. В случае заболевания горла его рекомендуется делать несколько раз в день (по 4—5 повторов каждый раз).



Рис. 54



## Упражнение 40а, Сасангасана

(Поза кролика.)

**Терапевтические эффекты:** 1) способствует развитию гибкости позвоночника, так как обеспечивает максимальную продольную нагрузку на позвоночник (на все позвонки), но особенно на верхнегрудной его отдел; 2) улучшает пищеварение; 3) улучшает работу печени; 4) улучшает деятельность селезенки; 5) нормализует работу щитовидной и паращитовидной желез.

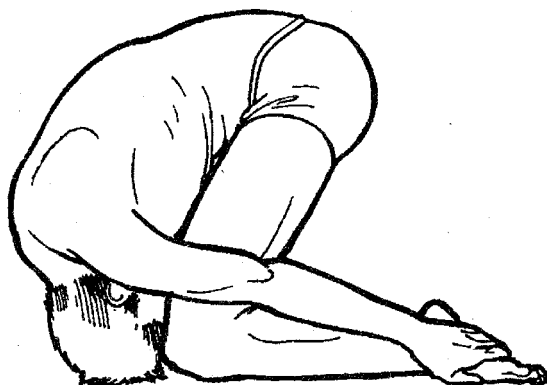


Рис. 55

**Техника выполнения.** Исходное положение — как и в предыдущем упражнении (ваджрасана). Сделайте спокойный медленный вдох через нос, после чего возьмитесь руками за пятки, всеми ладонями, большими пальцами наружу. Затем вместе с выдохом медленно наклоняйтесь вперед — вниз до прикосновения лбом к коврику возле коленей. Затем теменем упритесь в пол, сделайте подбородочный замок и, не меняя положения ног, продвиньте спину и ягодицы вперед, пока руки, держащие пятки, не выпрямятся в локтях, т. е. максимально выгните дугой весь позвоночник и особенно его грудной отдел (рис. 55). Оставайтесь в таком положении на паузе после выдоха (не передерживайте, особенно если будет «не по себе»). Затем со вдохом вернитесь в исходное положение. Внимание на позвоночник. Выполняется от 1 до 3 раз.

## Упражнение 42а. Ашвини-мудра

(Поза кобылы.)

**Терапевтические эффекты:** 1) массирует и тонизирует половые органы (за счет работы мышц ануса, являющихся мышцами-антагонистами мышцам половых органов); 2) дает хорошие результаты при импотенции у мужчин и фригидности у женщин.

**Техника выполнения.** Исходное положение — падмасана или любая поза со скрещенными ногами, но можно и сидя на корточках. Сделайте спокойный вдох через нос и на медленном выдохе сожмите мышцы ануса (подтяните анус). Задержите это положение на паузе после выдоха. Со вдохом медленно расслабьте мышцы ануса. Внимание направляйте на анус. Выполняется от 1 до 5 раз.

## Упражнение 50а, Паванамуктасана

(Поза для отведения газов. Буквально: «поза освобожденного ветра».)

**Терапевтические эффекты:** 1) способствует отводу газов из кишечника; 2) предотвращает запоры; 3) предотвращает боли в спине и животе, вызванные нарушениями функций кишечника; 4) улучшает работу печени и желчного пузыря (очень полезное упражнение для печени); 5) уменьшает жировые отложения на животе и укрепляет мышцы живота.

**Техника выполнения.** Исходное положение - как в упражнении 44. Вместе со спокойным вдохом через нос поднимите правую ногу вверх и, сгибая ее в колене, обхватите голень обеими руками, сцепленными в замок, и прижмите ногу к животу, придавив его бедром (рис. 56). Оставайтесь в этом положении на задержанном дыхании несколько секунд. Затем вместе с выдохом через нос вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое левой ногой, а затем обеими ногами. При каждом прижатии ноги к животу спину держите как можно более прямой, особенно при прижатии обеих ног. Внимание направляется на внутренние органы живота. Выполняется от 1 до 3 раз, считая движения левой, правой и обеими ногами за один раз.

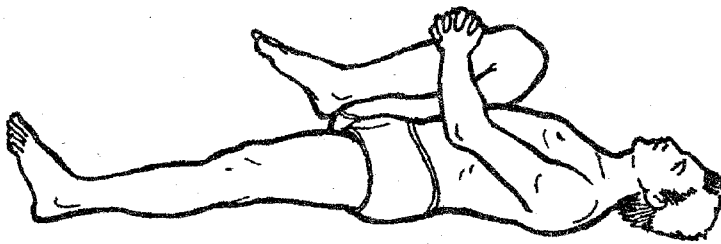


Рис. 56

**Наблюдение.** Весь ОК и дополнительные упражнения к нему делаются ради удовольствия (пользы) и только ради него. После выполнения ОК происходит ежедневное маленькое чудо: все тело становится изнутри гармоничным и чистым, оно как бы светится каким-то веселым внутренним светом, его распирает некая внутренняя радость, энергия жизни. Душа поет и просит действия. К этому почти невозможно привыкнуть. Эту радость зачастую просто трудно удержать в себе, она рвется, выплескивается наружу, на весь окружающий мир, на живущих рядом с нами людей, зверей и растения.

## Часть IV. Дыхание любви

### Глава 10. От философии к физиологии

*Мысль, раскручиваясь в потоке времени, отвердевает и материализуется. И чем больше проходит времени до ее выхода из кокона, тем мощнее она становится в своей материализации. Она питается временем.*

С. П. Расторгуев

Итак, мы заложили основу той радости тела, которая способна подарить нам твердость доброты, удерживающей кажущуюся пустоту цели. Казалось бы, чего еще желать? Можно, наконец, заняться своей целью, ею и только ею, не тратя больше времени на инструментарий. Такая остановка уже не будет мешать углублению в себя, росту мастерства владения собой, подъему ЭП, развитию таланта, движению по пути ненасилия и возникновению новой веры в свой Путь. Не будет.. до некоторого времени. Пока интерес к тому, что же там дальше, не станет сильнее интереса к тому, что представляет собой уже полученное, освоенное вами, — несмотря на всю вашу добросовестность. Пока вы с очевидностью не поймете, что дальнейший рост невозможен без дальнейшего развития. Пока в вас не возникнет уверенность, что для более тонкой работы вам нужен и более тонкий инструмент. Тогда вы, возможно, захотите продолжить движение по пути йоги пути победы над страхом, дороге любви.

**Пранаяма** — дальнейшее развитие принципов ненасилия (в том числе, над самим собой), приближение к интуитивному пониманию силы и согласованности развития мира. Она специально направлена на вливание, вбирание в себя в виде праны малой части этого «вселенского дара», на еще большее, чем на предыдущих ступенях, согласование, соединение себя с миром. Она еще больше приближает к обретению своего личного ангела-хранителя, предощущению Цели и смысла всей своей жизни. Но только идеально овладев асанами, Основным обязательным каждодневным комплексом упражнений для здоровых и больных людей, укрепив с помощью него свое здоровье, вы можете, если сочтете это действительно необходимым, переходить к постепенному освоению пранаямы.

Дело не только в том, что пранаяма дает большую нагрузку на организм, оставляя глубокий разветвленный след своего воздействия на того, кто ею занимается. Дело, прежде всего, в том, что она, в свою очередь, требует от человека развитого навыка владения своим телом и, прежде всего, своим вниманием. Отсутствие такого навыка увеличивает риск перегрузки и отрицательных побочных эффектов при неправильном выполнении пранаямы. Иными словами, в пранаяме крайне важно то самое прекрасно развитое чувство меры (которое и есть йога), умение прислушиваться к своим внутренним ощущениям, работать на грани зоны комфорта. Пранаяма — это просто другой,

более высокий уровень тренировки своего внимания, достижение которого обеспечивает ОК. Именно внимание имеет в пранаяме решающее значение.

Упражнения пранаямы отбирались тысячелетиями. Их эффект проверен на многих поколениях. Но чтобы в полной мере воспользоваться им, требуется максимальная деликатность, умение ловить мельчайшие нюансы техники, тончайшие изменения состояния. Именно предельное внимание к деталям позволило сохранить найденное и, передавая его другим поколениям, предложить теперь вам. Готовы ли вы к этой непростой работе?

Конечно, я постараюсь рассказать об этих упражнениях так, чтобы у вас не оставалось вопросов и сомнений: подробно, но по возможности не занудно, серьезно, но не слишком сложно, современно, но и не забывая о традиции, дать вам возможность понять как существо дела, так и процесс его выполнения. И если вы будете бдительно прислушиваться к себе и своим ощущениям, руководствуясь, с одной стороны, данными указаниями, а с другой, своим здравым смыслом, то вы, скорее всего, уверенно пройдете этот участок пути, несмотря на все сложности. А в конце пути вы получите доступ ко всем возможностям, которыми от природы наделены лишь избранные единицы.

Однако дело ведь не в том, что вы получите в конце. Дело в том, что вы обретете по дороге: сам путь невольно скорректирует ваш характер, разовьет ваш интеллект, повысит ваш ЭП. В итоге вы, если и не станете другим человеком, то, во всяком случае, сильно изменитесь в лучшую сторону. Вместе с тем изменится и ваша жизнь — станет более осознанной, ответственной, здоровой, полезной людям. Сама дорога, как выяснится уже в пути, окажется не только непростой и потому невероятно интересной, но и весьма приятной. Труд, который вы совершите, будет трудом творческим, ведущим к творчеству, увеличивающим ваш творческий потенциал, а значит, это будет радостный труд открытия новых возможностей и выхода на новые горизонты. Словом — речь пойдет о любви.

## О пранаяме и философии

Речь пойдет о любви как общем названии чувства, противоположного страху, точнее, о порождающей это чувство силе — пране. Мы будем учиться работать с праной. Что это такое? Это потенциальная энергия Вселенной, ее переносила. Теперь понятно? Как это очень часто сейчас делается, мы объяснили непонятное через неизвестное. Но мы, в отличие от многих, пойдем дальше и попробуем рассказать о пране подробнее. Обратимся к истории вопроса, к той философии, где это понятие возникло. Такое начало, конечно же, отнюдь не означает, что мы являемся последователями индийской философии — вовсе нет. Тем более это не значит, что пранаямой могут заниматься только такие последователи. Вы можете исповедовать любую веру или не исповедовать никакой, т. е. глубоко верить в то, что вы ни во что глубоко не верите. Просто мы убеждены, что знания не бывают вредны, и прежде чем трогаться с места, всегда полезно осмотреться по сторонам.

Итак, философской базой как йоги, так и аюрведы является древнеиндийская система *санкхья*. По представлениям *санкхьи*, Вселенная возникает из двух начал: вечной и безначальной, еще не проявленной, Природы, на санскрите *Пракрити*, потенциально готовой развернуться в реально существующую, и вечной и безначальной Мировой души — *Пуруши*. *Пракрити* изначально обладает некими качествами — *гунами*. Таких *гун* три: *тамас* это качество инертности, плотности, тяжести, обуславливающее материальную основу мира; *самттва* это качество восприимчивости, легкости, ясности, обуславливающее способность к восприятию, появление сознания; *раджас* это качество действия, силы, активности, способности к трансформации, изменению, обуславливающее любую способность к действию.

Изначально все *гуны Пракрити* уравновешены. В некий момент *Пуруша* воздействует на потенциальную материю *Пракрити*, нарушая исходное равновесие ее *гун* и «запуская» таким образом возникновение Вселенной — начинается так называемый День Браммы (*Манватара*). День Браммы длится около 25 млрд лет, после чего вновь наступает великая космическая ночь, Ночь Браммы (*Пралая*), когда *гуны* вновь уравновешиваются и все исчезает. Именно сочетание *гун* формирует стихии, как природные (воздух, огонь, вода, земля, пространство — отражающие разное агрегатное состояние вещества), так и составленные из них — человеческие (ветер, желчь, слезы — отражающие разные типы конституции и определяющие тем самым разный образ жизни).

*Пуруша*, инициирующий День Брамь, пронизывает всю материю, нисколько не смешиваясь с ней, ибо имеет совершенно другую природу. Это можно сравнить с солнечным светом, пронизывающим толщу атмосферы (воздуха), но никак не смешивающимся с ней. И все ошибки и заблуждения в мире, с точки зрения санхьи, связаны с тем, что *Пуруша* считает себя несвободным. При этом сознание, разум и т. п. суть проявления Великого Разума, *Махата*, который порождается *Пурушей* как первое проявление *Практири*. Но сознание и разум только инструменты, продукты деятельности *Пракрити* с помощью которых *Пуруша* познает развивающийся по своим законам мир. Иными словами, *Пуруша*, как бы запускает развитие мира и затем с интересом смотрит, как все происходит, и ждет, чем все это закончится. Словом, если *Пурушу* исключить из рассмотрения, то мир по видимости останется точно таким же. Вот почему санхью традиционно относят к атеистическим системам. Возникновение мира начинается (если не считать появления *Махата*) с возникновения первоматерии — акаши, и первосилы — *праны*. Именно *прана* и будет объектом нашего пристального интереса на протяжении ближайших семи глав.

Мы изложили точку зрения *санхьи*, но у вас может быть совсем другая точка зрения на мир, его происхождение и развитие. Это не важно. А вот представлять себе, что такое *прана*, о которой мы будем все время говорить, важно. Для успешного овладения *пранаямой* нам следует хорошо понять сущность *праны*, ощутить на уровне безукоризненной интуиции, с чем же мы будем работать, осознать объект приложения наших усилий. Поэтому давайте внимательнее рассмотрим для начала, что же такое сила, энергия в самом общем смысле, и постараемся таким образом приблизиться к заветной *пране*.

## Об энергии праны

У нас есть основания говорить о *пране*, этой первосиле, как об энергии вакуума, ведь с определенностью можно утверждать: все, с чем мы хоть как-то соприкасаемся, о чем мы хоть что-то знаем, живет и существует в форме взаимодействий. Энергия — это мера взаимодействия [12], а *прана* — это изначальная, всеобщая энергия, «оплодотворяющая» косную материю и вселяющая в нее жизнь, нематериальная основа мира. Значит, для того чтобы найти путь к овладению этой энергией (локальным проявлением которой является наш ЭП), понимать ее проявления и использовать их, нам надо исследовать характер наших взаимодействий. Речь идет как о взаимодействиях внутри нашего организма (его отдельных элементов между собой), так и о взаимодействиях организма в целом, нас как системы, с внешним миром на всех его возможных уровнях: с окружающими людьми, природой, биосферой вашей родной планеты и всей Вселенной, крохотной частицей которой мы являемся.

Всем известно, что без пищи человек может жить очень долго (более 2 месяцев), без воды — неделю, а вот без воздуха — несколько минут. Значит, для того чтобы овладеть энергией *праны*, нам надо обратить внимание прежде всего на свое дыхание. Именно воздух, точнее содержащийся в нем кислород, является активатором внутренних процессов. Именно благодаря ему в нас происходят процессы окисления, точнее (на языке химии) сгорания. Он разжигает «пожар» внутри нас, поэтому *пранаяму* можно рассматривать как искусство управления этим пожаром, а лучшим средством потушить его является входящий в воздух углекислый газ — «отход» жизнедеятельности нашего организма.

## О том, чем мы дышим

Теперь мы можем напустить немного тумана, точнее углекислого газа. *Пранаяма*, если определять ее сугубо практически, — это система упражнений по овладению искусством управления потоками углекислоты в нас, обеспечивающая управление в нас потоками кислорода, а значит, регулирование интенсивности взаимодействий, т. е. управление нашей энергией (*праной*). Конечно, это не окончательное, точнее не единственное определение *пранаямы*. Мы приведем потом еще несколько. Ведь чем больше моделей некоторого объекта мы построим, тем более полное и всестороннее его понимание обеспечим. Но сейчас — об углекислом газе.

На уникальные свойства углекислоты указывали физиолог П. Альбинский и академик В. Вернадский. Последний писал: «Среди газов совершенно исключительное значение, сравнимое с кислородом, имеет углекислота. Это связано с ее всеобщностью и с ее физическим и химическим характером... Ее химические свойства делают ее еще более активной в условиях земной коры, чем

кислород... Ее значение, взятое в целом, в строении планеты значительно больше значения Кислорода».

Углекислый газ, пожалуй, единственный из газов воздуха, который имеет точку фазового перехода, лежащую в диапазоне температур нашей жизнедеятельности (31,1°C), обеспечивая важнейшие физиологические механизмы всасывания и выделения. Поэтому углекислота играет в жизни теплокровных особую роль, имеет огромное значение для живых организмов, являясь не только основой для построения клеток нашего тела, но важнейшим регулятором активности внутренних, в частности окислительных (энергообеспечивающих) процессов. Она просто необходима не только для растений (поглощающих ее в процессе фотосинтеза), но и для человека. Углекислый газ обеспечивает образование так называемой буферной системы крови, активно участвуя в регуляции дыхательного цикла и цикла кровообращения.

В нашей крови в норме должно быть 7—7,5% углекислоты, т. е. значительно больше, чем ее сейчас содержится в атмосфере (0,03%). Интересно, что 6—7 млрд лет назад в атмосфере кислорода не было вообще, а был только CO<sub>2</sub>. Кислород образовался, вероятно, в результате деятельности предыдущей формы жизни — сине-зеленых водорослей (как отход их существования). И теперь его в атмосфере около 21% больше, чем у нас в крови. Поэтому для нас так важно правильное дыхание, увеличивающее в нас количество углекислоты (по сравнению с атмосферным) и снижающее количество кислорода, что защищает нас от избыточного преждевременного сгорания.

Конечно, в таком важном деле, как защита от пожара (внутри нас), нельзя полагаться только на нашу «свободную волю». Существует и другой защитный механизм — уменьшение вместе с ростом парциального давления кислорода в крови способности гемоглобина этот кислород удерживать (эффект Верито-Боре). Чем больше кислорода мы стараемся поглощать, тем ближе мы к границе насыщения и тем ниже способность гемоглобина крови это кислород связывать, перенося его затем к тканям нашего организма. Иными словами, мы просто не можем усвоить кислорода значительно больше нормы. Матушка природа на всякий случай поставила в нас защиту «сверху»).

Но это не лишает нас необходимости учиться эту углекислоту удерживать, сохранять и передавать по своему желанию к месту назначения. Именно углекислота, на самом внешнем, материальном уровне, будет тем ключиком, который откроет нам двери в волшебную страну *пранаямы*, в удивительный мир, где нет недостатка в силе, в энергии (получаемой нами в основном благодаря кислороду), в зону прикосновения к гармонии Вселенной, к истокам жизни и любви. Но чтобы лучше понять, какую роль в процессе нашего дыхания играет углекислый газ и как он связан с кислородом (порождающим процесс окисления), посмотрим, как вообще устроено наше дыхание. Многие интересные особенности полезно узнать прежде, чем заняться собственно *пранаямой*.

## **О том, как мы дышим**

Управление потоками как кислорода, так и углекислоты в нас - наше дыхание — опирается как на физиологические, так и на психологические особенности нашей организации, ведь тело и психика — две стороны одной медали. И хотя далеко не все, экспериментально найденное древними создателями *пранаямы*, подтверждается современной наукой, в *пранаяме* учитываются многие тонкие моменты такого регулирования.

Значение носового дыхания. Начнем с цифр. Нормальная температура воздуха, выдыхаемого через рот, равна 38°C, а при выдохе через нос — только 30°C. Известно, что носовое дыхание, видимо за счет тонизации биологически активных точек в носовых ходах и пазухах, активизирует мозговые процессы. Достаточно сказать о наблюдении, о котором, к сожалению, не знает большинство молодых мам: если у ребенка постоянно открыт рот (нет носового дыхания), он со временем начинает заметно отставать от своих здоровых сверстников в умственном развитии.

Феномен асимметричности носового дыхания экспериментально исследован лишь довольно недавно, хотя йога он известен уже 4000 лет. Дело в том, что каждый из нас всегда в норме дышит только одной ноздрей (автоматически подсознательно переключая их 1 раз в 1,5—2 часа). Тем самым обеспечивается балансировка активности многих процессов, в частности регулировка температуры нашего мозга. Так, при дыхании только левой ноздрей температура в центре лба понижается на 0,3—0,8°C (дыхание через левую ноздрю успокаивает), а при дыхании только правой повышается на 0,5—1,5°C (дыхание через правую ноздрю тонизирует). Мы будем пользоваться все-

ми рекомендациями йогов в области *Пранаямы*, независимо от того, подтверждены они современной наукой или нет.

Парциальное и динамическое дыхание. Господствующая сейчас в физиологии и медицине парциальная модель легочного дыхания, объясняющая механизмы всасывания-выделения газов в легких через изменение их парциальных давлений, прекрасно согласуется с экспериментальными данными, полученными в опытах на человеке в состоянии покоя. Однако она, увы, не может объяснить работу легких при высокой физической нагрузке, резком увеличении потребления в этот период кислорода. Дело в том, что в покое работает лишь 50% поверхности легочных клеток — альвеол [88]. С учетом этого, при высокой физической нагрузке, в режиме максимальных физиологических показателей, эффективная обменная поверхность легких в принципе может увеличиваться лишь в два раза и, следовательно, только в два раза может увеличиться количество потребляемого кислорода. В то время как простые расчеты показывают, что при повышенной нагрузке оно должно увеличиться в 20—25 раз.

Относительно недавно Г. Ф. Васильевым была предложена динамическая модель легочного дыхания [14]. Эта модель позволяет объяснить процессы, происходящие в легких при резком повышении нагрузки на организм. Она опирается на то, что в отличие от парциального, может существовать динамическое давление газа, которое имеет существенно большую эффективность воздействия на процесс диффузии в легких — проникновения молекул газа в клетки и обратно. Градиент парциального давления распределен по длине легочного капилляра убывающим по экспоненциальному закону, что в несколько раз снижает его эффективность. Например, для кислорода он составляет приблизительно 17% от максимума. Градиент же динамического давления за счет возникновения турбулентности в потоке газа воздействует на альвеолярнокапиллярную мембрану, разделяющую поверхность легочных клеток и капилляров, через которую и происходит насыщение кислородом крови в легких, а также отдача из крови углекислого газа, равномерно и используется на 100%, т. е. в шесть раз эффективнее.

Иными словами, в состоянии покоя работает (принятый биологами) парциальный принцип газообмена, обеспечивая минимальные энергетические затраты, упрощение регулирования и высокую надежность процесса. Это крайне важно именно для данного режима. Ведь режим основного газообмена организм должен осуществлять не только, скажем, во время сна, но даже находясь без сознания, другое дело режим повышенной нагрузки, обусловленный повышенными требованиями к организму. При физической нагрузке на систему управления дыханием ложится задача обеспечения потоков дыхательных газов, адекватных интенсивности процессов метаболизма в нашем теле, т. е. гораздо больших, чем в состоянии покоя. И по мере активизации процессов метаболизма в нас рефлекторно усиливается и процесс вентиляции легких. При этом из-за наличия аэродинамического сопротивления дыхательных путей с ростом вентиляции легких растет и потребное давление для перемещения газов (кислорода и углекислого газа) по дыхательным путям.

Это необходимое дополнительное давление в легких обеспечивается нашим мышечным аппаратом дыхания — всеми пятью уровнями дыхательной мускулатуры, — преодолевающими естественное аэродинамическое сопротивление дыхательных путей. Это, безусловно, усложняет систему управления и повышает энергетические затраты на дыхание, что, впрочем, вполне оправдано целями существования организма. Именно за счет работы дыхательных мышц мы подсознательно создаем во время повышенной нагрузки необходимое низкое давление в легких для вдоха и высокое для выдоха. Таким образом, газ в легких при повышенной нагрузке на организм находится при вдохе под давлением, равным разности атмосферного давления и давления, создаваемого мышцами легких для всасывания воздуха, а при выдохе — под давлением, равным сумме атмосферного давления и давления, создаваемого мышцами легких для удаления альвеолярного газа из легких.

Понятно, что когда за счет напряжения этих мышц мы усиливаем поток воздуха в легких, организм переходит на другой (отличный от состояния покоя) режим работы легких — динамический. Возникающие при этом турбулентности в дыхательных путях обеспечивают большее локальное давление газа в самых отдаленных частях легких и большее включение в работу всей дыхательной системы. А это в свою очередь позволяет делать большие задержки между периодами вдоха-выдоха, что со временем приводит к развитию стойкой привычки, нового образа жизни — дышать более глубоко, но и значительно реже. В работу включается большая часть дыхательной

мускулатуры и большая часть респираторной системы, в обычном состоянии практически не работающая. Тем самым обеспечивается поддержание здорового состояния как дыхательной системы, так и всего организма, в котором устанавливается оптимальное соотношение кислорода и углекислого газа.

Итак, *пранаяма* — на первом, внешнем уровне — это система упражнений для тренировки дыхательной мускулатуры мышц, отвечающих за процесс дыхания, создающих необходимый градиент давления внутри легких.

Частота и глубина дыхания, его характер. Приведем конкретный пример, наглядно показывающий значение частоты и глубины дыхания для нашего физического и психического здоровья.

Холостой мужчина тридцати пяти лет, работавший в местном филиале одного из государственных упражнений, часто жаловался на плохое состояние здоровья. Он говорил, что его физическое состояние ухудшилось за последние 10 лет, что он часто испытывает апатию или бывает раздражителен. Кроме того, у него бывали случаи сильного одеревенения плечевых суставов и онемения пальцев рук. Пациент считал, что страдает какой-то серьезной болезнью, и его беспокойство стало причиной плохого сна.

Медицинское обследование показало, что у него парциальное давление углекислого газа — 28,4 мм рт. ст., при норме около 40 мм. Минутный дыхательный цикл (количество циклов вдох-выдох в минуту) — 27, при медицинской норме 16—18 (причем с точки зрения йогов, даже это безбожно много). А минутный объем дыхания составлял 10,26 л, при норме 5—8 л/мин. дыша много чаще нормы, пациент получал и гораздо больший объем воздуха в единицу времени. Он как бы вымывал кислород и углекислый газ из легких, резко уменьшая их парциальное давление в легких и не давая, таким образом, кислороду поступать в кровь.

Иными словами, пациент задышался, причем именно потому, что дышал часто, а значит, поверхностно. У пациента было типичное грудное дыхание и гипервентиляция легких. Кислород не поступал в достаточном количестве в кровь и не успевал связаться с гемоглобином крови. дальнейший осмотр пациента дал возможность предположить наличие связи между гипервентиляцией и спазмами желудка, ослаблением слуха и ухудшением зрения [80].

Такое состояние называется гипоксией — пониженное парциальное давление, недостаток кислорода в артериальной крови, и вызывается прежде всего неправильным (частым и поверхностным) дыханием. То же относится и к углекислоте. Установлено, что недостаток CO<sub>2</sub> вызывает сужение и даже спазмы бронхов и сосудов (гладкой мускулатуры всех органов); увеличение секреции слизи в бронхах и носовых ходах; разрастание полипов; гипертрофируется функция щитовидной железы; уплотняются мембраны клеток (за счет отложения холестерина) — увеличивается склероз тканей. Следовательно, все больше и больше ощущая кислородное голодание, происходит замедление венозного кровотока, подъем артериального давления (гипертония). В свою очередь, это приводит к дополнительному возбуждению дыхательного центра и загоняет нас в порочный, замкнутый круг, вплоть до стойких спазмов всех сосудов, увеличения их хрупкости и целого букета «болезней цивилизации», преждевременного старения и смерти.

Гипервентиляция, свойственная современному обществу, вредна не только для физического тела. Она опасна, прежде всего, для нашей психики. Профессор Виру в книге «Неврогенная гипервентиляция» приписывает к числу ее неизбежных результатов все возрастающую деградацию мозговой активности (в первую очередь страдающую от недостатка кислорода) и, как следствие, частые «столкновения» человека со всякими (реально не существующими) «окультурными» явлениями типа отделения астрального тела, аудиального и визуального галлюциноза (образов, голосов) и появления у него разных «сверхспособностей». По мере распространения неправильного, частого дыхания и гипервентиляции легких таких людей становится все больше и больше. Мир тихо сходит с ума. Разорвать это фатальное кольцо можно благодаря занятиям дыхательной гимнастикой, формированием с помощью практики нормального нижнего (абдоминального) дыхания, уменьшением его частоты. И самая совершенная из таких дыхательных гимнастик — система *пранаямы*.

## **О нашей цели (как мы должны дышать)**

Теперь, понимая несколько лучше, что такое *прана*, помня, что именно через дыхание мы чаще всего взаимодействуем с окружающим миром, что энергия — это мера взаимодействия, зная несколько больше о том, чем мы дышим, и как дышим мы можем, наконец, дать окончательно оп-

ределение *пранаямы*. Собственно, мы могли бы дать его уже давно. Ведь нам известно, что *прана* — это жизненная энергия, а *яма* — «остановка», «прекращение», «контроль». Значит, *пранаяма* — это искусство контроля над потоками *праны*, навык управления ими через управление потоками кислорода и углекислоты в нас. Проще говоря, это искусство управления процессом дыхания посредством управления работой нашей дыхательной мускулатуры с целью накопления в нас перво-силы.

Надо заметить, что людям сказочно повезло. Ведь дыхание регулируется более или менее слаженной работой пяти групп дыхательных мышц: ключичных, верхнегрудных, грудных, брюшных и нижнебрюшных. А управление работой мышц — в определенной степени — подчиняется нашему сознательному контролю. Таким образом, в случае со столь важным для нас процессом дыхания мы имеем уникальную, фантастическую возможность вмешиваться в ход физиологических процессов в нашем теле, управлять собой. А значит, мы способны и управлять миром — ведь искусство управления другими начинается с навыка управления собой. Мы в чем-то начинаем приближаться к богам, и грех упускать такую возможность.

Древние мудрецы не только заметили эту возможность, но и развили ее — появилась столь точная, тонкая и уникальная по эффективности система, как *пранаяма*. Она была создана опытом многих поколений несколько тысячелетий назад и до сих пор верно служит тем, кто действительно хочет научиться владеть собой, своей энергетикой. Конечно, само по себе накопление силы не есть достойная цель. Это лишь задача, решение которой может оказаться необходимым для достижения цели нашей жизни, которая у каждого своя. Другое дело, что *пранаяма*, повышая запасы энергии в нас, поднимает нас на определенную высоту, с которой мы эту цель можем увидеть, предощутить, и позволяет сделать нашу жизнь более осмысленной, целенаправленной, нужной и полезной людям.

Пранаяма, как завершающая ступень хатха-йоги, дает нам силы окончательно победить ве-дущий нас по жизни страх — тот, о котором мы говорили в главе 7, — постепенно превратиться из человека Ритуала, в человека Цели, сместиться по воображаемой шкале в сторону любви.

## **Что это может дать нам?**

Итак, *пранаяма* учит нас управлять своей энергетикой, потоками *праны* в нашем теле. Но, прежде всего, она формирует привычку дышать правильно, сохраняя необходимый нам углекис-лый газ и поддерживая на нужном уровне количество кислорода в крови. давайте в очередной раз перейдем от философии к практике и посмотрим, какие же физиологические процессы затрагива-ют упражнения *пранаямы*, во что они вмешиваются.

Занятия *пранаямой* формируют привычку дышать редко — медленно и глубоко, что гаранти-рует, нормальное парциальное давление CO<sub>2</sub> и повышает качество доставки кислорода к нашим тканям без риска его передозировки.

Альвеолярный эпителий при этом вырабатывает поверхностно-активное вещество, предо-храняющее легкие от спадения при выдохе,

*Пранаяма* способствует очищению дыхательных путей от скопившейся слизи с захваченны-ми ею плотными частичками, скоплениями микроорганизмов, слущенным эпителием. Ведь воз-дух, который мы вдохнули, используется организмом только на 70% , остальное уходит на промы-вание «мертвого» (не используемого в обычном режиме) пространства дыхательных путей.

При правильном глубоком дыхании работа дыхательной мускулатуры (в основном межре-берных мышц и диафрагмы) резко возрастает. А значит, *пранаяма* имеет огромное значение и для поддержания силы внешне не видной, но одной из основных наших мышц диафрагмы.

Глубокое дыхание йогов обеспечивает постоянный равномерный массаж всех внутренних органов, невозможный при поверхностном и «верхнем» дыхании.

Огромное значение в эффекте *пранаямы* имеет не просто глубина дыхания, но и его ритм, ритмическое включение в работу диафрагмы, и воздействие через нее на пупочный центр (Набхи-чакру) и центр энергетического управления, перераспределения энергетики нашего тела (Манипу-ру-чакру). дыхание в *пранаяме*, выравнивает работу этого центра, согласует все внутренние про-цессы, делает его пригодным для управления ими.

Правильное, глубокое дыхание постоянно тренирует весь мышечно-связочный аппарат по-звоночника, поддерживает его в идеальном работоспособном состоянии. Напоминаем: с точки



зрения йоги, пока у человека позвоночник прямой — человек здоров, и пока позвоночник гибкий — человек молод. Это еще одна причина, почему *пранаяма*, поддерживающая в нормальном состоянии позвоночник (прежде всего его грудной отдел), способствует не только сохранению здоровья, но и увеличению продолжительности жизни. Как нельзя допускать бездействия легких, так нельзя утрачивать гибкость позвоночника.

Задержки дыхания в процессе занятий *пранаямой* обеспечивают тренировку организма к кислородному голоданию и, таким образом, наилучшее развитие стресслимитирующих систем, способствующих переводу вредных факторов стресса в полезные.

для полноты обзора эффектов *пранаямы* упомянем здесь также и о дальнейшем развитии в процессе занятий привычки внимательного отношения к своему телу, прочувствование его как подвластной нашей психике и воле саморегулирующей системы, находящейся в гармоническом взаимодействии с природой.

Несомненно, что в эффекте *пранаямы* огромное значение имеют элементы аутосуггестии (самовнушения), обеднение во время выполнения пранаямы мыслепотока, когда происходит некоторая блокировка работы сознания и появляется особое «срединное» состояние — оптимальное для эффектов саморегуляции.

Управление дыханием является если не всегда основой, то обычно неизменным атрибутом, составной частью почти любых способов вхождения в измененные состояния сознания. Правда, в этих случаях к дыханию, как правило, добавляются также разные приемы концентрации внимания, в том числе с использованием специальных ритуалов, а зачастую и мощное воздействие словом, через которое, опираясь на свойства нашей нервной системы, создаются вера, убеждения, внутренние представления, т. е. эффективные скрытые механизмы влияния на всю физиологию. Но не будем сейчас вникать в эти тонкости. Просто вспомним замечательное определение транс, данное «отцом» НЛП Мильтоном Эриксоном: транс — это суженный объем внимания, направленного внутрь. И йог — человек, развивающий свой интеллект, — просто не может пройти на своем пути мимо такого тонкого инструмента, как управление своим дыханием. Наш путь лежит от *крийи*, закладывающей фундамент здоровой психики, через асаны, тренирующие внимание с помощью системы творческих задач для нашего тела (своего рода медитации на движении), к *пранаяме*, обеспечивающей свободное владение своим сознанием.

*Пранаяма* тренирует наши возможности сознательного управления своим эмоциональным состоянием. Мы уже говорили о феномене асимметричности носового дыхания:

дыхание через правую ноздрю возбуждает, а через левую — успокаивает. Почти все знают, что вдох, увеличивая количество кислорода в крови и интенсифицируя все обменные процессы (разжигая огонь внутри нас), возбуждает, а выдох, увеличивая уровень углекислоты в нас, успокаивает. Во всяком случае, до этого так легко додуматься. А кто этим пользуется в практической жизни? Единицы.

При выполнении *пранаямы* в действие вступают и многие другие глубинные, зачастую еще не осознанные, не изученные нами процессы. Укажем, например, на получившие мировое признание работы Г. Гладышева по макротермодинамике, развивающие идеи классической термодинамики. Силы термодинамики (описываемые удельной функцией Гиббса) направляют процессы эволюции, и существует реальная возможность влиять на время жизни отдельного организма (в меру его адаптационных возможностей). Так, если человека поместить, например, в атмосферу с избытком кислорода, образование высокомолекулярных (энергоемких) соединений пойдет быстрее. И организм быстрее исчерпает свои возможности, «посадит», образно говоря, межмолекулярную удельную функцию Гиббса системы [36]. Время его жизни сократится. Именно *пранаяма*, как никакая другая система, направленная на повышение (точнее нормализацию) в нас процента CO<sub>2</sub>, будет способствовать увеличению продолжительности жизни без снижения уровня внешней активности, т. е. без уменьшения той пользы, которую мы можем принести людям. Иными словами, *пранаяма* обеспечивает полноценную, здоровую, долгую жизнь.

Наконец, обратимся к математике, этой «царице наук». Мы хотим напомнить читателю о введенном И. В. Погожевым параметре подобия, или живой температуре организма [64]. При внимательном изучении Н-параметра (параметра подобия) оказалось: возрастные изменения удельной жизненной емкости легких хорошо коррелируют с соответствующими изменениями Н-параметра, полученными на модели регулирования глюкозы в крови, а также удельной интенсивности мета-

болизма, описываемой известным в физиологии уравнением Клайбера [71]. Именно удельную жизненную емкость легких (жизненную емкость легких, поделенную на массу тела) мы рекомендуем рассматривать как один из критериев оценки нашего ЭП. А что развивает ее лучше, чем *пранаяма*?

Именно с помощью *пранаямы* мы легко можем увеличить свою жизненную емкость легких, являющуюся критерием нашего энергопотенциала (живой температуры организма), а значит, и здоровья и продолжительности жизни. Иными словами, правильное дыхание, формируемое благодаря занятиям *пранаямой*, как ни что другое, улучшает нашу энергетику. Ведь основной способ получения нами энергии из пищи — аэробный, т. е. с использованием кислорода. 70% образовавшейся (от сгорания продуктов) энергии запасается в АТФ. Правильное дыхание способствует эффективному превращению энергии углеводов других веществ в энергию макроэргических фосфатных связей (без ускорения этого процесса).

### **Все, конечно, сложнее**

На самом деле все, конечно, сложнее. Рассуждая о физиологических эффектах *пранаямы*, показывая читателям материальные основы, на которые эти эффекты опираются, мы вовсе не отрицаем всякий идеализм в корне. Ведь мы глубоко уверены, что идеальное и материальное в принципе нельзя разделять. Все споры о первичности одного или другого суть пустое времяпрепровождение и борьба за престиж спорщиков. Ведь очевидно, что курица и яйцо появились одновременно.

*Прана* — это, конечно, не только кислород или углекислота, не только АТФ и митохондрии, не только наша внутренняя организация и наш ЭП, не только умение управлять своими эмоциями, собирая их вместе и острым лучом направляя на Цель. Все названное — лишь разные формы проявления в нас *праны*. Сама же *прана* — это, прежде всего, некий запускающий, оплодотворяющий все сущее принцип движения и жизни, существования всего материального, вечный, не иссякающий и не убывающий. Приступая к занятиям *пранаямой*, надо понимать, что *прана* пронизывает все окружающее нас пространство — вся наша Вселенная построена на этом принципе.

Мы говорили о дыхании, как наиболее активном процессе наших взаимодействий со средой. Но мы не говорили о таких очевидных вещах, как пища и питье, в которых также содержится *прана*, об энергии общения, о наполненной *праной* природе. Почему *пранаямой* лучше всего заниматься в лесу, в горах, у реки? да потому, что там этот принцип острее чувствуется, нагляднее проступает в окружающих нас предметах. Там он легче усваивается, впитывается нами. И активность *праны* в нас мы ощущаем, прежде всего, на уровне эмоций. В городе же, среди многоликой шумной толпы, этот источник всякой жизни затушевывается. Он становится менее ощутим, менее нагляден, труднодоступен для восприятия, забивается «физической и моральной грязью еще не достигшего стадии своего полного становления общества, как поры нашего тела забиваются грязью текущей жизни и требуют, настойчиво просят чистоты и покоя.

При такой постановке вопроса становится понятно, почему опытный человек легко может пополнить свои запасы *праны* в любое время и в любом месте через простое мысленное взаимодействие с любым из окружающих его предметов. Ведь *праной* заполнено все вокруг нас — живое, полное силы, существующее по своим законам, с которыми мы лишь должны войти в разумное взаимодействие. И освоение *пранаямы*, умение ловить и собирать в себе ее крохи не только, и скорее даже не столько укрепляет наше тело, сколько открывает поры нашей души, делая нас лучше и совершеннее.

Упражнения третьей ступени йоги, *асаны*, всего лишь очищают наше тело и повышают ЭП, создавая тем самым предпосылку для эффективной работы интеллекта, одновременно тренируя его. В отличие от них, *пранаяма* не только увеличивает количество митохондрий в нашем теле, обеспечивая возможность стремительного использования запасенной в АТФ энергии для достижения наших целей, но и прямо связывает нас с оживляющей Вселенную космической энергией *праной*, давая прямой доступ к ней. *Пранаяма* дает силы для превращения нашей любви к людям из идеи, мечты, в конкретные, направленные на увеличение добра в мире творческие действия.

Серьезные длительные занятия *асанами* и *пранаямой* не просто оставляют глубокий разветвленный след в нас и выводят за рамки средних статистических оценок. Главное, постепенно меняются взгляды, меняется сам человек. Если он не подпал под грех гордыни, если его честолюбие

не приобрело над ним решающей власти, он меняет всю направленность своих поступков. Оставаясь жить в настоящем, здесь и сейчас, адекватно сливаясь с этим настоящим, он начинает все в большей степени ориентироваться в будущее. Он постепенно становится человеком Будущего, человеком Цели, одним из тех, благодаря существованию которых меняется жизнь общества. Но об этом мы еще поговорим чуть позже. А пока займемся, наконец, упражнениями.

## Глава 11. Подготовка к пранаяме

*Бог дает ровно столько испытаний, сколько человек может вынести.*

*Индийская поговорка*

Теперь мы готовы к тому, чтобы начать заниматься непосредственно *пранаямой*. У нас все должно получиться, ведь мы пришли к ней от этических ступеней йоги — *ямы* и *ниямы*, от любви. А любая победа внешняя начинается с победы над собой: как мы организованы внутри, так мы организуем и свое поведение, мир вокруг нас. Этика связывает, склеивает между собой в единую систему и третью ступень классической йоги — *асаны*, и следующую, которой мы намерены заняться, — *пранаяму*. Мы подошли к *пранаяме* после освоения *асан*, точнее Основного комплекса, и вполне готовы к ней. Ведь йога это прежде всего система, в которой *пранаяма* может выполняться (и, как правило, выполняется) до комплекса *асан*, но изучается только после овладения им. Ибо Основной комплекс упражнений йоги является той интеллектуальной процедурой, которая тренирует наш интеллект, выводит его на уровень, позволяющий начать освоение *пранаямы*. При каждомдневном выполнении Основного комплекса мы постоянно тренируем наше внимание, начинающее работать с первой же секунды первого упражнения и не прекращающее работать на протяжении всего комплекса, причем в паузах между упражнениями оно работает не менее (а порой и более) интенсивно, чем в самих упражнениях. Помните: йоги никогда и никуда не спешат. У них достаточно благородства, чувства собственного достоинства, чтобы делать все максимально хорошо, на высшем доступном им уровне качества. А спешка, как правило, не способствует этому.

### Начнем с привычного

Конечно, начинать проще всего, а значит, и лучше всего, с нормализации своего обычного дыхания, его лучшей организации, сделав его таким образом неким исходным «подготовительным упражнением», с которого мы начнем непростой путь в страну *пранаямы*. Ведь занятия *асанами* уже изменили ваше обычное дыхание и в какой-то степени подготовили вас к *пранаяме*. Однако проверить степень своей готовности и увеличить ее всегда полезно. И прежде чем заняться собственно *пранаямой*, начнем с подготовительных упражнений, нормализующих наше обычное дыхание. Нам надо:

- научиться дышать правильно, нижней частью легких;
- научиться дышать равномерно (не судорожно);
- превратить это в привычку;
- очистить нервные каналы.

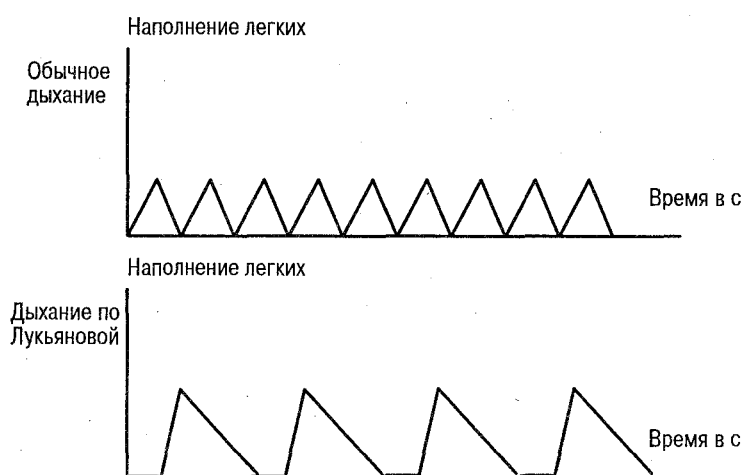
Только при наличии всего этого мы можем переходить собственно к *пранаяме*. Но сначала, как и положено в цивилизованной стране, объявим «рекламную паузу» и расскажем о мелькавшем когда-то в печати описании результатов курса постановки дыхания в знаменитом Санкт-Петербургском хореографическом училище им. А. Я. Вагановой. Курс этот исторически пришел из Индии, родины *пранаямы*, так почему бы нам не воспользоваться элементами этого интересного курса. В свое время публиковались сравнительные данные о том, каковы были физиологические показатели сразу же после исполнения танцорами некоторой балетной партии у артистов, прошедших обучение по постановке дыхания, и в контрольной группе, т. е. у артистов, такого обучения не проходивших (естественно, после той же самой партии). Во втором случае пульс составлял в среднем 180—220 ударов в минуту, частота дыхания — 45–60 раз в минуту, пот «застылал глаза» и люди чувствовали себя достаточно уставшими. У тех же, кто дышал по этой системе, сразу после танца пульс был не выше 90—120, частота дыхания не превышала 25—30, пота почти не было, и люди были вполне готовы продолжать танец.

Расскажем сначала о технике этого дыхания, которое мы предлагаем использовать в качестве подготовительного упражнения перед занятием *пранаямой*, — если, конечно, оно нужно читателю и если он лишен йоговской снани, т. е. ему важен результат, а не степень «йогичности» его достижения [47]. Е.А. Лукьянова делит весь процесс дыхания на три очевидных фазы, или части, следующие одна за другой, — мы же добавим от себя еще одну (вторую в приведенном списке) фазу для лучшего согласования предлагаемых упражнений с методами *пранаямы*:

- вдох («возврат дыхания» по Лукьяновой);
- задержка воздуха в легких после вдоха (эта фаза пропущена у Лукьяновой);
- выдох;
- задержка после выдоха (отсутствие вдоха сочетается с задержкой остаточного воздуха в легких).

Е. А. Лукьянова предлагает начать рассмотрение процесса дыхания и сознательное вторжение в него сразу после окончания выдоха. Вот вы выдохнули — и.. не торопитесь вдыхать, предлагает она. Уж что-что, а вдохнуть вы не забудете. Не надо спешить. Дождитесь внутреннего сигнала: «Вот, пора!» Тогда вдох сам собой получится правильным — достаточно коротким (резким) и в меру глубоким (см. график на с. 318).

В самом деле, представим себе, как физически происходит процесс дыхания. Вот мы выдохнули. Давление в легких оказывается ниже атмосферного. И как только организм будет готов принять новую порцию кислорода, почувствует необходимость в нем, нам достаточно будет лишь позволить воздуху войти в нас, Вдох произойдет сам собой, естественно. К нему не нужно ничего добавлять, никаких специальных усилий. Поэтому Лукьянова и предлагает заменить слово «вдох» словосочетанием «возврат дыхания», подчеркивая тем самым пассивность данного этапа в процессе дыхания, отсутствие каких-либо сознательных усилий в его выполнении. Этот вдох обязательно должен осуществляться носом.



После окончания вдоха вы невольно сделаете небольшую паузу — в отличие от йоговского, в обычном дыхании эта пауза почти незаметна и у Лукьяновой не описана. Теперь начинается самое главное — выдох. А пока он длится, напомним, что выдох успокаивает нервную систему, снижает кровяное давление и способствует расслаблению мускулатуры, или ее энергонасыщению. Иными словами, увеличивая длительность выдоха по отношению к вдоху, мы переходим на так называемый «вечерний», успокаивающий тип дыхания, что дает нам уже на уровне простого дыхания мощный инструмент управления своим эмоциональным состоянием. Вот такой длинный, дающий физическое и психическое здоровье (ведь они неотделимы друг от друга) выдох мы и должны сделать. А чтобы его обеспечить, дыхание должно быть нижним, «брюшным», как говорят медики, — абдоминальным.

Объем наших легких неравномерно меняется по высоте: внизу они имеют больший размер, чем сверху, кроме того, левое легкое короче правого — сердечко «мешает». Именно нижнее дыхание, дыхание нижними частями легких, обеспечивает и лучшее их заполнение, и большее включение в работу всей их поверхности, а значит, и меньшую нагрузку на каждую легочную клетку, и динамический характер дыхания. Нижнее дыхание обеспечивает также естественный массаж всех

внутренних органов за счет более интенсивной работы нашей основной дыхательной мышцы — диафрагмы.

Почему мы так подробно останавливаемся на этом уже на уровне подготовительных упражнений? дело в том, что женщин все еще сызмальства приучают постоянно «подтягивать живот», наверное для того, чтобы казаться более стройными, красивыми. Это плохо, ибо нарушает естественный ход процесса дыхания — снизу вверх. Но особенно риск перейти на неправильное «верхнее» дыхание (дыхание верхними частями легких) увеличивается во время беременности, когда у женщин дыхание естественным образом смещается вверх, да так, порой, там и остается. Поэтому, выполняя тренировочные упражнения, всем, а особенно женщинам, необходимо с самого начала следить за тем, чтобы формировать правильный тип вдоха и выдоха. При вдохе сначала наполняется воздухом нижняя часть легких (вдох животом), и на этом, в силу небольшой глубины естественного дыхания, дело, обычно и заканчивается. А при выдохе, естественно, воздух также сначала удаляется из нижних частей легких.

Итак, выдох — причем не только в подготовительном упражнении, но и всегда в жизни — должен быть спокойным, длинным и по возможности равномерным. Собственно на тренировке длинного, равномерного, упругого, дарящего здоровье выдоха и построена вся система Е. А. Лукьяновой, постепенно в течение четырех лет формирующая у учеников доведенный до автоматизма навык такого выдоха, независимо от положения тела и характера выполняемых движений. для этого она использует, прежде всего, речь и пение, тренировка дыхательной мускулатуры и навыков дыхания в движении вводятся только на третьем году обучения.

## **Простейшие Дыхательные упражнения**

### **Подготовительное упражнение 1**

Цель — обучение упругому выдоху и естественному вдоху именно в тот момент, когда это приказывает организм, и в нужном ему количестве. Сначала упражнение выполняется сиди, Нужно сесть удобно на стул. Прямая спина, плечи расправлены, но не зажаты. Руки свободно опущены на колени. В этой позе должна быть подтянутость, но не должно быть излишнего напряжения (как во всех упражнениях йоги).

Первая фаза — выдох. Губы складываются так, как будто мы собираемся подуть на свечку, стоящую от нас на некотором расстоянии. Наша задача не погасить ее, а только поколебать пламя. Мы как бы произносим: «ПФФФ», причем «П» звучит только в первый момент через плотно сжатые губы, а затем мы их слегка разжимаем и выдыхаем через звуки «ФФФ». Именно таким выдохом воздух выходит упругой и плавной волной. Она должна не изменяться на ходу, но сохранять на всем протяжении одинаковую плотность. Важно также, чтобы при выдохе дыхание никогда не иссякало до конца. Иначе выдох вызовет неприятное ощущение (а мы уже приучили себя при выполнении асан работать в «зоне комфорта»), пауза совсем исчезнет, а вдох окажется немного судорожным. При выдохе не должны резко опускаться плечи и грудь. Это случается только при неровной воздушной волне, а нам нужен выдох упругий и плавный.

Вторая фаза — пауза — ожидание «возврата дыхания». Здесь главная забота — возвращать дыхание не раньше и не позже, чем нужно организму. Кроме того, нужно научиться не увеличивать и не уменьшать по своей воле количество воздуха, входящего в легкие, а подчиняться тому же внутреннему приказу, ощущению: «Пора!» Собственно, для освоивших Основной комплекс упражнений это не должно представлять труда. Мы уже привыкли любить себя, сформировали в себе базу, необходимую для любви к окружающим.

Мы произносим сомкнутыми губами звук «ПФФФ», затем ждем, когда, наступит момент возврата дыхания, как бы задумываемся, не пора ли вдохнуть. И когда чувству-

ем, что пора, снова впускаем воздух через нос преимущественно в нижнюю часть легких, ничего не добавляя «от себя», оставаясь в гармонии с окружающим миром. И снова «дуем на свечу» через «ПФФФ». Опять ждем, когда дыхание вернется, и т. д. Таким образом, упражнение состоит из следующих фаз дыхания:

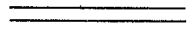

- выдох «ПФФФ»
- пауза (ожидание);
- возврат дыхания.

Немного освоив это упражнение, мы можем начать выполнять его не только сидя, но также стоя, лежа и даже на ходу. Заметим, что при неглубоком дыхании человек в лежачем положении дышит правильнее, ему не хочется перегружаться вдохом, он хорошо чувствует паузу. Такое дыхание рекомендуется для начала тренировать понемпогу, но часто: в день 8-40 раз, по 2—3 выдоха подряд, сидя, стоя и лежа. В принципе, этим можно заниматься вообще в любое время и в любом месте. достаточно просто заменить звук «ПФФФ» простым выдохом через нос, без звука, как бы сказать его «про себя». Правда, тогда труднее контролировать равномерность струи выдыхаемого воздуха, ее упругость, но зато выполнять это упражнение можно будет даже в транспорте, на работе, в магазине — где угодно. Пока такой способ дыхания не станет для вас нормой. Впрочем, Лукьянова не советует с самого начала много раз повторять это упражнение, считая, что оно может вызвать неприятное ощущение, пока мы не научимся выдыхать плавно и спокойно, а также точно ощущать, когда и сколько воздуха впустить в легкие.

#### *Основные ошибки при выполнении.*

1. Губы сложены слишком свободно, и поэтому выдох не получается ровным. Все исправится, если ученик представит себе, что он хочет поколебать пламя свечи, стоящей в отдалении. У йогов есть такой термин: «дыхание на 10 (или другое число) пальцев» — это означает, что если мы подставим тыльную сторону ладони под струю воздуха на расстоянии 10 пальцев (две с половиной ладони, поставленных ребром, без большого пальца), то еще будем чувствовать ток выдыхаемого воздуха.

2. Выдох может получиться неровным и тогда, когда губы сжимаются слишком плотно и потом сразу распускаются. При этом воздух будет вылетать рывком. Но мы ведь вовсе не собираемся совсем погасить нашу воображаемую свечу, в то время как от воздушного толчка она вполне может погаснуть. Значит, мы опять неправильно произнесли «ПФФФ». Воздух при выдохе должен пойти ровной, одинаковой по силе «параллельной» волной.

Вот так   
А не так: 

3. Если начинающие, повторив упражнение два-три раза, чувствуют в груди как бы недостаток воздуха, следует восполнить эту нехватку глубоким неправильным вдохом. Это не страшно: неприятные ощущения скоро проходят. Ведь нехватка воздуха объясняется тем, что вначале мы просто не умеем точно почувствовать, сколько воздуха должно уйти и сколько вернуться. С каждым днем тренировки мы будем чувствовать себя все лучше, увереннее, и неприятные ощущения исчезнут.

Пойдем дальше. Вот мы заканчиваем выдох, не изменив его ровности. И при этом все время помним, что нельзя выдыхать воздух «до конца», выдавливать его остатки из легких. Необходимо следить за правильным характером дыхания: проверять расширяются ли при выдохе нижние ребра, подается ли вперед живот. Если это трудно заметить по ощущениям, можно положить на живот и нижние ребра руки, посмотреться в зеркало, однако стараться все же выработать внутреннее ощущение правильности дыхания, внимательно к нему прислушиваясь. Очень непростое поначалу может оказаться упражнение, но при определенной любви к себе вы его освоите.

Дальнейшая работа по тренировке дыхания строится Лукьяновой на речи, точнее на произнесении или пропевании отдельных звуков. Ведь каждый сказанный длинный звук образуется при помощи плавного выдоха. Его упругость и ровность хорошо проверяются слухом. При этом нужно внимательно слушать себя и различать в звуке неровности и колебания. Исправляя эти неровности, мы налаживаем работу нашего дыхательного аппарата. Вы никогда не задумывались о том, почему многие люди так любят петь? Причем в основном что-нибудь простое, распевное. Любая песня является своего рода *мантрой*, колеблющейся с определенной частотой, возбуждающей наше межклеточное пространство, нашу соединительную ткань и тем самым улучшающей, нормализующей деятельность наших жизненно важных органов. Кроме того, любое пение — это, прежде всего, тренировка дыхания, длинный выдох, делающий нас здоровее. Так давайте же относиться к упражнениям Лукьяновой как к своего рода распевке и получать удовольствие, представляя себе, как замечательно вы будете петь, когда дойдете до самих «песен» непосредственно до *пранаямы*.

#### **Подготовительное упражнение 2**

Первый согласный, при помощи которого тренируется выдох, — звук «С». Он хорошо слышен, его ровность легко проверяется. для того чтобы звук был лучше слышен, следует упирать язык в самый низ зубов, а губы открывать в полуулыбке. Наша задача заключается в том, чтобы продлить на некоторое время (как всегда, не до конца дыхания) этот звук и добиться, чтобы он звучал ровно, не уплотняясь и не ослабевая. Упражнение (как и все упражнения в йоге) начинается с однократного спокойного вдоха выдоха, скажем, выполненного по технике предыдущего упражнения «ПФФФ». При этом на первых тренировках не нужно торопиться произносить звук сразу, как только вернется дыхание. Представим себе, что после выдоха, паузы и возврата дыхания мы сначала как будто увидели букву «С» на стене и только потом начали ее произносить. Можно сделать и так: после очередного возврата дыхания мысленно сказать «раз» и затем начинать произносить звук. Упражнение повторяется по два-три раза и схематически может быть представлено так:

- «ПФФФ» («раз»);
- «ССС»;
- пауза;
- возврат дыхания («раз»);
- «ССС»;
- пауза;
- возврат дыхания;
- «ПФФФ» отдых.

Эти два упражнения так просты, что выполнять их, надеемся, не составит никакого труда. Нам и хотелось начать с чего-нибудь совсем простого. Цель введения их в книгу (помимо целей, указанных в описании упражнений) прежде всего, дать читателю возможность начать, почувствовать свое дыхание, установить с ним «контакт», облегчающий впоследствии и наше взаимное понимание, и сам процесс освоения *пранаямы*. Данные упражнения вовсе не следует рассматривать как первые шаги собственно *пранаямы*. Они всего лишь позволяют установить сознательный контроль над процессом своего дыхания, который понадобится при занятиях *пранаямой*. Тем не менее, если после их выполнения вы начнете чувствовать себя несколько лучше, чем раньше, — не удивляйтесь. Эти упражнения, безусловно, полезны и имеют оздоровительный и тренирующий эффект. А теперь пойдем дальше и приведем здесь описание еще нескольких подготовительных упражнений, достаточно древних и, как утверждает в книге [80], — японских.

### Подготовительное упражнение 3

Цель — тренировка брюшного (нижнего, абдоминального) дыхания. Оно предназначено для тех, кто пока еще дышит иначе. Исходное положение: лечь на коврик на спину. Положить левую руку на грудь, а правую — на живот. Выполнение включает три стадии. Подобно двум предыдущим упражнениям, начинать следует с паузы после выдоха («не торопиться вдыхать»). После возникновения потребности в возврате дыхания надо спокойно вдохнуть через нос в нижнюю часть легких, прижав левую руку к груди так, чтобы она не поднималась. Левая рука не только несколько предотвращает расширение грудной клетки, но прежде всего контролирует ее движения. При этом надо обращать внимание на выпячивание живота. Правая рука должна «запомнить» ощущение выпячивания. Затем медленно выдохнуть, произнося «ПФФФ» (по технике подготовительного упражнения 1) с одновременным легким надавливанием правой рукой на живот. Выполнив упражнение десять раз, следует поменять положение рук наоборот и повторить еще десять раз.

Для того чтобы лучше освоить брюшное дыхание, сделать его привычной нормой, это упражнение можно выполнять из других исходных положений: сидя на стуле; лежа на спине с согнутыми коленями и пятками, касающимися ягодиц; лежа на боку (без подушки) — сначала на левом, потом на правом.

### Подготовительное упражнение 4

Еще одно интересное подготовительное упражнение, также направленное на тренировку брюшного дыхания, потребует от вас полоски шелковой (или синтетической - хорошо скользящей) ткани шириной примерно 30 см и длиной около 180 см.

Сядьте на стул прямо. Затем сложите ткань пополам так, чтобы ширина ее составляла около 15 см, оберните вокруг талии (полоса должна закрывать участок между подложечной ямкой и

пупком) и перекрестите ее на области подложечной ямки. Оставив с обеих сторон свободные концы, крепко возьмитесь за ткань руками. Теперь вы готовы к выполнению упражнения. Ослабляйте натяжение ткани с каждым вдохом и затягивайте сильнее с каждым выдохом. Характер дыхания должен быть таким же, как в подготовительных упражнениях 1 и 2, но звуки можно не произносить, просто осуществляя медленный ровный спокойный выдох через нос. В этом упражнении отрабатывается координация трех действий: дыхания, движения рук и движения брюшной стенки. Если вы будете делать упражнение правильно, вы не сможете сказать, расправляет ли дыхание ткань или натяжение ткани регулирует дыхание. Все движения должны составлять единый гармоничный процесс.

Это упражнение можно выполнять в трех положениях: сидя на стуле, стоя и прохаживаясь, делая по 30 вдохов выдохов в каждом положении. При ходьбе вам нужно также координировать дыхание и ходьбу. Сначала координировать эти движения, т. е. дыхание, движение рук, брюшной стенки и ног, возможно, покажется трудно. Но нужно быть терпеливым. После того как вы овладеете этим упражнением, вы сможете выполнять брюшное дыхание всегда и везде по своему желанию.

### Подготовительное упражнение 5

Коль скоро мы начали работать с разными предметами, что в йоге обычно не очень приветствуется, приведем здесь еще одно интересное подготовительное упражнение, направленное на отработку длинного упругого выдоха (как и упражнения 1—2). Оно также позволит вам укрепить дыхательные мышцы и, главное, наглядно проверить степень владения вами аппаратом своего дыхания. Вам понадобится свеча высотой 30 см и подставка, при помощи которой можно регулировать высоту свечи (вполне подойдет стопка книг по йоге). Поставьте свечу на стол и зажгите ее. Пламя должно находиться на уровне рта, когда вы сидите на стуле. Свеча вначале должна располагаться на расстоянии примерно 15 см от вашего лица. Вместе с началом очередного выдоха округлите губы и медленно подуйте на пламя свечи, выполняя брюшное дыхание. Не тушите огонь, а отклоните его осторожной, медленной, но сильной струей воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала вдоха до его завершения.

Выполняйте это упражнение по пять минут ежедневно, каждую неделю немного (примерно на 5 см) увеличивая расстояние между губами и свечкой. Если вам удастся научиться отклонять пламя свечи с расстояния 100 см — это более чем блестящий результат. В принципе, свечу можно заменить полоской бумаги шириной 1,5—2 см и длиной 30 см, хотя свеча обеспечивает большую наглядность и «чистоту эксперимента». дуйте на эту полоску таким же образом, как если бы вы дули на пламя свечи. И постоянно помните: силой воздушного потока должны управлять не губы, а брюшные мышцы. Надо, чтобы прилагаемая ими сила, обеспечивающая выдох, была постоянной.

Саморазвитие, работа над собой всегда захватывающе интересны — мы же предупреждали: речь все время будет идти о любви, увлеченности новыми непростым делом. Но как бы ни были интересны подготовительные упражнения, придет время, когда вы все освоите или решите для себя, что все уже освоили, и захотите заняться непосредственно *пранаямой*. Поэтому перейдем к методике ее выполнения.

## Глава 12. Методика пранаямы

*Тихо, тихо ползи, Улитка, по склону Фудзи, Вверх до самых высот.*

*Исса Кобаяси*

Поскольку мы обращаемся сейчас уже к опытным в йоге людям, многое познавшим и понявшим, в достаточной степени изменившим свое тело, не будем агитировать читателя за системный подход, в очередной раз доказывать решающее значение методики, показывать преимущества комплексов в отличие от отдельных упражнений и объяснять роль правильной последовательного освоения. Перейдем прямо к тому, что мы обобщенно называем методикой выполнения *пранаямы*.

1. *Пранаямой* нельзя заниматься детям до 14 (а лучше до 18) лет, так как здесь задействуются многие очень тонкие механизмы физиологической и психологической регуляции, работающие у детей и подростков по своей программе.



2. Изучение *пранаямы* можно начинать не ранее чем через два года после освоения Основного комплекса упражнений йоги (ОК). Это связано прежде всего с тем, что некоторые элементы полного дыхания йогов — базового дыхания для всей *пранаямы* — могут принести вред. В частности, задержка дыхания после вдоха (*кумбхака*, см. п. 8) вредна людям с больным сердцем и с легочными заболеваниями и может выполняться только здоровыми людьми. да и вообще *пранаяма* дает довольно большую нагрузку на весь организм.

3. *Пранаяма* выполняется натошак, лучше утром, и в этом случае она делается перед ОК, точнее, перед вторым упражнением ОК (до питья воды).

4. Выполняется *пранаяма* так же, как и все упражнения ОК, лицом (или головой) на восток (или север). При этом независимо от исходного положения (сидя, стоя или лежа) позвоночник должен быть максимально выпрямлен, а в сидячих позах лучше, если он будет еще и по возможности вертикален.

5. При занятиях *пранамой* рекомендуется избегать тесной, мешающей одежды, лучше вообще обходиться без нее или сводить ее к минимуму, стремясь дать возможность телу дышать.

6. Упражнения *пранаямы* следует выполнять на свежем воздухе, в идеале в лесу, в горах, у воды. В городских условиях лучше всего делать их утром, когда воздух чище, в тщательно проветренном помещении, но не на сквозняке. Заметим, что лучше делать Основной курс *пранаямы* пусть в не идеально чистом воздухе города (с учетом данных выше рекомендаций), чем не делать его вообще.

7. Все дыхание (за редчайшими исключениями) в *пранаяме* осуществляется только через нос. Поэтому, если нос заложен, то перед выполнением упражнений обязательна тщательная очистка дыхательных путей, скажем, с помощью процедуры *джаля-нейти*. Рекомендуется также перед их выполнением потянуться всем телом, спокойно, ровно подышать несколько минут, привести в порядок нервную систему.

8. дыхание в *пранаяме* состоит из четырех фаз (мы приводим здесь санскритские названия для того, чтобы отличить просто вдох или выдох от специфического — полного — вдоха и выдоха в *пранаяме*, имеющего целый ряд отличий):

- ° пурака;
- ° кумбхака,
- ° речака;
- ° шуньяка.

Пурака — полный и продолжительный вдох, т. е. вдох, включающий нижнее (брюшное), среднее и верхнее дыхание, плавно, одной волной переходящие друг в друга. Этот вдох должен обеспечить максимальное наполнение легких воздухом. Струя входящего воздуха должна быть ровной на протяжении всего вдоха. Обратим особое внимание на то, что вдох в *пранаяме* отличается от обычного вдоха и от «возврата дыхания по Лукьяновой. Пурака — это не просто произвольное «отпускание легких», дающее нам возможность вдохнуть, а сознательно осуществляемый и постоянно регулируемый процесс, обеспечивающий правильную организацию вдоха (последовательность включения легких снизу вверх) и его равномерность на протяжении установленного времени. При этом мы как бы вливаем в себя воздух, как воду, которая, как известно, всегда течет вниз. И только когда низ легких заполнен свежим воздухом, несущим заряд *праны*, мы последовательно начинаем наполнять среднюю часть легких, а затем и верхнюю. Словом, наша задача дать воздуху как бы естественно и максимально заполнить все легкие (с сохранением небольшого резерва — см. п. 12): когда заполнился полностью низ, тогда плавно переходим к середине и т. д.

Кумбхака — задержка воздуха в легких после вдоха. Она может быть очень короткой, практически незаметной у людей, которым она противопоказана (как в обычном дыхании). Во всяком случае, она не должна делаться с напряжением.

Речака — полный, осуществляемый сначала из нижней, потом из средней и, наконец, из верхней частей легких, продолжительный выдох. Он также должен быть очень равномерным и достаточно медленным (вспомните подготовительные упражнения, особенно 1, 2 и 5) и осуществляться до полного освобождения легких, но без выдавливания остаточного воздуха. Во всех упражнениях, где ритм дыхания не важен, желательно, чтобы выдох был не короче вдоха, при сохранении, естественно, качества всех остальных элементов дыхания. Повторим, это самый важный элемент в дыхании, причем как при *пранаяме*, ибо именно он обеспечивает качество, так и в

обычном дыхании, где за счет именно удлинения выдоха обеспечивается уменьшение частоты дыхания и увеличение общего здоровья человека. Вдох осваивается значительно легче.

*Шуньяка* — задержка дыхания после выдоха. Она также должна быть максимальной, но такой, чтобы после нее можно было спокойно, без судорожного захвата воздуха, сделать следующий вдох (полный, т. е. *пураку*, если вы продолжаете выполнять упражнения пранаямы, или обычный, если этот цикл дыхания в данном упражнении был последним). Заметим, что этот элемент дыхания является базовым в знаменитой методике ВЛГД доктора К. Бутейко, однако его методика входит в противоречие с выбранными нами этическими принципами, в частности с основным из них — принципом ненасилия, ахимсой.

9. При дыхании вообще и особенно полном дыхании в *пранаяме* не следует излишне напрягать ноздри и мышцы лица, ибо это может привести к изменению их размеров или вообще закрытию дыхательных путей. При дыхании йогов работают только пять уровней дыхательных мышц туловища, диафрагма и горло, закрывающие или открывающие путь воздуху. Последние, кстати, во время вдоха и выдоха могут быть (что, конечно, совсем не обязательно) слегка перекрыты, обеспечивая равномерность струи воздуха и длительность процесса дыхания. При этом может возникнуть очень тихий характерный равномерный звук. Неважно, появляется он во время дыхания или нет, — важно, насколько равномерно это дыхание осуществляется. Иными словами, как вдох, так и выдох могут осуществляться немного по-разному. Можно при выдохе потихоньку «выдавливаться» из себя воздух, а при вдохе впускать, даже почти «втягивать» его в себя равномерной струей через слегка перекрытое дыхательное горло. А можно давать ему постепенно выходить на выдохе или втекать при вдохе «естественным» образом, лишь регулируя равномерность процесса за счет правильной и согласованной работы дыхательной мускулатуры. Первый вариант проще, второй — правильное. Конечно, допустимо любое их сочетание, что, как правило, и наблюдается в реальной практике.

10. При выполнении всех упражнений *пранаямы* — особенно это относится к дополнительным дыхательным упражнениям, не входящим в основной курс, — считается недопустимым чрезмерно растягивать какие-либо части тела, когда в легких нет воздуха.

11. Живот во время *пранаямы* должен быть свободным. Нельзя мешать дыхательному процессу искусственным подтягиванием или выпячиванием живота: пусть он сам подтягивается или выпячивается вслед за движениями диафрагмы — о нем при выполнении *пранаямы* лучше просто забыть. Живот сам будет заметно выпячиваться в начале вдоха и слегка подтягиваться в самом конце, при наборе воздуха в верхнюю часть легких. Более того, сам процесс дыхания, правильная последовательность плавного движения снизу вверх, должен быть доведен со временем до полного автоматизма, чтобы мы могли не задумываться над ним вообще, поручить это телу. Ведь только тогда мы сможем заполнить во время *пранаямы* наш разум необходимыми образами, включить ментальную компоненту, резко повысив эффективность и результативность всех наших упражнений.

12. При выполнении любого дыхательного упражнения никогда нельзя вдыхать и выдыхать «до отказа», всегда должен оставаться небольшой резерв, позволяющий сделать крошечный дополнительный вдох или выдох. Поэтому во время *пураки* ключицы на заключительной стадии практически не поднимаются.

13. Главное в дыхании — не длительность, а качество, т. е. равномерность струи вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, а в ряде упражнений — также и соотношение длительностей элементов дыхания, его ритм. Именно на выработку плавности дыхания, равномерности струи воздуха и уходят годы и годы тренировок. Да и в практике обычного дыхания рекомендуется категорически избегать быстрого и отрывистого дыхания.

14. Не следует выполнять упражнения *пранаямы* больше указанного в их описании количества раз: например, для полного дыхания — не более 10, максимум 15 раз за подход и не более 60 раз в сутки. Иными словами, в *пранаяме*, как и в *асанах*, да и во всей йоге, лучше «недобрать». И вообще не надо спешить с освоением упражнений, продвигайтесь вперед очень аккуратно и осторожно. В *пранаяме* это особенно важно.

#### **Порядок освоения пранаямы**

Перед освоением собственно *пранаямы* обязательно надо выполнить очищение нервных каналов (*нади*) с помощью дыхания по специальной методике (см. описание упражнения № 0 в сле-

дующей главе). Это упражнение делается один раз в жизни перед началом освоения *пранаямы*, поэтому не забудьте о нем, не пропустите нечаянно. Ведь вернуться в прошлое мы не в силах. Затем, когда наше тело и наши нервы будут подготовлены, мы можем начать осваивать Основной курс *пранаямы*. В него входят:

- *полное йоговское дыхание*;

- *анулома-вилома*, где эффекты полного дыхания усиливаются включением механизма нервной регуляции за счет дыхания через разные ноздри с попеременным закрытием то одной, то другой ноздри перед каждым выдохом;

- *ритмическое дыхание*, где уравновешенной предыдущим упражнением нервной системе, а значит, и всему организму, задается единый, синхронизирующий все процессы индивидуальный ритм. длительность вдоха, выдоха и задержек между ними должна быть четко определенной;

- *очистительное дыхание*, выполняемое один раз в положении стоя. Оно является в *пранаяме* аналогом *шавасаны* в ОК. Его также можно делать отдельно от *пранаямы*, когда надо очистить легкие и отдохнуть.

Освоение Основного курса *пранаямы* осуществляется подекадно, по графику, аналогичному тому, который использовался при Освоении ОК, с введением каждую декаду следующих элементов или упражнений и наращиванием числа выполнений уже введенных. Порядок их освоения следующий:

- 1-я декада: выполняется только *пурака* 5 раз (с удобной для вас длительностью) и очистительное дыхание, которым всегда будет заканчиваться любое занятие;

- 2-я декада да: выполняются *пурака* и *кумбхака* (если нет противопоказаний) 5 раз;

- 3-я декада да: выполняются *пурака*, *кумбхака* и *речака* 5 раз;

- 4-я декада да: выполняется полное дыхание 5 раз;

- 5-я и несколько после дующих декад: выполняется полное дыхание с постепенным наращиванием числа циклов до 10 раз. При этом вы можете прибавлять по 1 разу каждые 10 дней, если это не выводит вас из зоны комфорта как при выполнении упражнения, так и после него в течение дня. Всегда ставьте качество во главу угла;

- 10-я или другая декада после освоения полного дыхания: выполняется полное дыхание 10 раз и *анулома-вилома* 5 раз;

- 11-я декада: *анулома-вилома* (если все идет хорошо) выполняется уже 6 раз;

- постепенное подекадное наращивание числа выполнений *анулома-виломы* до 10 раз: каждую декаду выполняется 10 раз освоенное полное дыхание и каждую новую декаду на 1 раз большее число упражнений *анулома-виломы*, пока не дойдете до 10 раз;

- 16-я декада или другая (для каждого своя): выполняется весь Основной курс *пранаямы*, т. е. вводится ритмическое дыхание 5 раз;

- последующие декады: постепенно увеличивать выполнение ритмического дыхания на 1 раз каждую декаду, пока не дойдете до 10 раз.

Представим для наглядности все сказанное в таблице (у каждого аналогичная таблица будет выглядеть по-своему, с учетом личного темпа освоения *пранаямы*).

№ де-кады	Количество повторений (длительность фаз)						
	Полное дыхание				Анулома-вилома	Ритмиче-ское ды-хание	Очисти-тельное дыхание
	Пу-рака	Кумб-хака	Реча-ка	Шунь-яка			
	В течении трех месяцев выполняется очистка нервных каналов						
	5	-	-	-	-	-	1
	5	5	-	-	-	-	1
	5	5	5	-	-	-	1
	5	5	5	5	-	-	1
	6				-	-	1
	7				-	-	1
	8				-	-	1
	9				-	-	1
	10				-	-	1
	10				5	-	1
	10				6	-	1
	10				7	-	1
	10				8	-	1
	10				9	-	1
	10				10	-	1
	10				10	5	1
	10				10	6	1
	10				10	7	1
	10				10	8	1
	10				10	9	1
	10				10	10	1

Не торопитесь с освоением Основного курса. Эта филигранная техника управления собой требует времени, времени и времени, уходящего не столько на тренировку объема легких, сколько на качество процесса. Помните старую русскую поговорку: «Быстро хорошо не бывает».

## О технике наращивания выдержек

Полное дыхание лучше выполнять без мысленного счета, главное в нем качество и еще раз качество, а счет может помешать. Счет необходим только при освоении и перед началом выполнения ритмического дыхания, и осуществлять его лучше, ориентируясь на свой пульс: каждый удар сердца — один счет. Такой критерий (в отличие, например, от звуков метронома) позволяет лучше оптимизировать нагрузку: если организм устал, он естественным образом поднимет частоту пульса и снизит нагрузку, которую вы на него даёте при занятиях *пранаямой*. Если в упражнении счет не ведется, то всегда можно провести контрольный подсчет длительности отдельных элементов в одном или нескольких упражнениях. Когда организм уже привык к данному ритму, можно попробовать:

- аккуратно увеличить длительность этих элементов, скажем, на 1 секунду;
- обязательно уменьшить одновременно с этим число выполнений данного упражнения до 5 раз;
- постепенно увеличить число выполнений данного упражнения на 1 раз каждые 10 дней (с периодическим контрольным счетом) до стандартных 10 раз.

Все это делается при условии обязательного сохранения качества, т. е. равномерности дыхания и состояния комфорта в процессе дыхания и после него в течение дня.

## Методика включения дополнительных упражнений

*Пранаяма* — огромная наука, на изучение которой может не хватить человеческой жизни. дополнительные дыхательные упражнения (некоторые из них описаны ниже) вводятся по желанию только после освоения Основного курса *пранаямы*. Они могут выполняться отдельно от Основного курса (в другое время) или вместе с ним. В последнем случае они вставляются между ритмическим и очистительным дыханием. Последовательность «полное дыхание — *анулома-вилома* — ритмическое дыхание» не рекомендуется разбивать (ее смысл был показан в методике *пранамы*), А очистительное дыхание должно завершать все дыхательные упражнения *пранаямы*. Этими двумя факторами однозначно и задается место дополнительных упражнений в комплексе. Если же другие (не входящие в Основной курс) дыхательные упражнения *пранаямы* выполняются в другое время, то любое упражнение или серия упражнений, выполненные вне Основного курса, а также психическое (и духовное) дыхание йогов обязательно заканчиваются дыханием очистительным.

Теперь, пройдя инструктаж по «технике безопасности», мы можем приступать, наконец, непосредственно к работе к этому крайне тонкому и невероятно интересному процессу медленного освобождения из плена липкого пронизывающего всю нашу жизнь страха нарушения ритуала, страха, уже возможно ставшего совершенно незаметным, привычным и естественным как воздух, которым мы дышим. Нам предстоит приступить к работе по обретению свободы — не от чего-то, а для чего-то, конкретного, внешнего, заданного обстоятельствами нашего рождения и существования, свободы сознательного отношения к закономерностям Вселенной и понимания своего места в ней, и возникновению любви, которая, по большому счету, есть синоним такой свободы. Приступить непосредственно к самому процессу дыхания по методике *пранаямы*.

## Глава 13. Шаг четвертый — основной комплекс пранаямы

*Будущее, безусловно, опекает настоящее, обеспечивая рождение необходимых и уничтожение мешающих структур и элементов. Цель притягивает к себе ракету, птица хочет, чтобы в нее попал камень.*

С. П. Расторгуев

### Еще раз о цели

Прежде чем привести описание основного курса *пранаямы*, уточним, что ее цель — не пресловутое самосовершенствование, не превращение себя в аристократа духа, героя ницшеанского типа. Никакая кошка не может гулять «сама по себе». Она может гулять где угодно в других местах:

под забором, на крыше, по комнате, в лесу — но по себе... Только барон Мюнхаузен способен сам себя вытащить из болота за волосы. Наши цели всегда находятся снаружи от нас. Мы не «пуп земли», а только часть, подсистема идеально согласованного внешнего мира, возникшего задолго до нас или даже существовавшего всегда, и, надеемся, он просуществует еще очень долго после нас. Мы можем лишь попробовать сделать этот мир немножечко лучше или немножечко хуже — кому что ближе. Итак, еще раз о любви — любви к себе, без которой невозможна любовь к людям, и любви к людям, без которой невозможна полноценная любовь к себе.

*Пранаяма* — только великолепный инструмент, прекрасное, тонкое, выверенное веками средство для достижения внешних целей, ради которых мы и живем, для реализации которых приходим в этот мир. Помимо *пранаямы*, конечно, существует и множество других систем дыхания. Среди них можно назвать как достаточно древние и тонкие, учитывающие энергетические механизмы: цигуновские, даосские, специальные дыхательные техники восточных единоборств и др., так и довольно современные, например, парадоксальное дыхание по А. Стрельниковой, парциальное по В. дурыманову (и его вариант, предложенный В. Стрельцовым,) и т. д., вплоть до такой весьма опасной штуки, как ребефинг (в переводе — «новое рождение», или, как его часто называют, «свободное дыхание»), со всеми его вариантами. Однако совершенно очевидно, что ни в одной из перечисленных выше систем дыхания нет элементов, которые не присутствовали бы среди многочисленных упражнений *пранаямы*.

Исходя из сказанного, дадим здесь перечень упражнений основного курса *пранаямы* в порядке их освоения и выполнения. Но прежде чем начать их освоение по методике, изложенной выше, необходимо очистить свои нервные каналы путем выполнения специального упражнения. Приведем здесь его подробное описание.

### **Упражнение 0. Нади Шадхана**

(дыхание, очищающее нервы.)

**Важно!!!** Это упражнение выполняется прежде, чем вы начнете осваивать *пранаяму* (один раз в жизни). Оно должно делаться 3 месяца подряд, по 4 раза в день: утром перед упражнениями; днем до обеда; вечером перед ужином и перед сном. В Индии его делают строго перед восходом солнца, в 12 часов дня, перед заходом солнца и в 12 часов ночи.

*Эффекты:*

нормализуется работа дыхательного центра;

- уравниваются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе — т. е. человек успокаивается;
- проходят головные боли;
- ликвидируются хронические стрессовые состояния;
- устанавливается спокойное гармоничное мышление. Не удивляйтесь и не пугайтесь, если у вас будут возникать при его выполнении (или после него) некоторые странные, трудно передаваемые словами ощущения. Это нормально.

Исходное положение — *сукхасана*. Хотя можно делать это упражнение сидя на стуле, даже стоя, что хуже, но главное — тело должно быть вертикальным а позвоночник максимально прямым.

**Техника выполнения.** Сделать спокойный медленный вдох через нос, затем спокойный медленный выдох через нос; потом большим пальцем правой руки зажать правую ноздрю и сделать спокойный медленный вдох через левую ноздрю. Без паузы средним пальцем правой руки зажать левую ноздрю и сделать медленный выдох через правую ноздрю. Также без паузы и смены пальцев сделать спокойный медленный вдох через правую ноздрю. Снова, не делая паузы, большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и сделать спокойный медленный выдох через левую ноздрю. Все описанные действия составляют 1 цикл (или 1 раз): вдох — левой, выдох — правой; вдох правой, выдох — левой. Делать упражнение надо 5 раз в каждом из 4 занятий в течение дня. Паузы между первым и вторым, вторым и третьим разом и т. д. не делать. Это упражнение делается один раз перед освоением *пранаямы*. После того как мы приступим к *пранаяме*, это упражнение больше не делается. Внимание — на вдыхаемом воздухе. Если в какой-то день вы не сделали это упражнение 4 раза, то этот день не включается в те три месяца вашей жизни, которые необходимо уделить этому упражнению.

## **Упражнения основного курса пранаямы**

### **Упражнение 1. Полное дыхание йогов**

Хотя о полном дыхании йогов мы уже практически все рассказали, как бы заранее готовя читателей к этому упражнению, приведем здесь более подробное его описание. Оно состоит в последовательном выполнении четырех фаз, четырех элементов: пураки (полного вдоха), кумбхаки (задержки после вдоха), речаки (полного выдоха) и шуньяки (задержки после выдоха).

**Противопоказания.** С пуракой надо быть осторожными в смысле быстрого наращивания и вообще длительности ее выполнения — людям с больными легкими и слабым сердцем (в этом случае ее даже можно заменить обычным, не полным вдохом). Самый опасный элемент полного дыхания йогов кумбхака. Ее нельзя делать при следующих заболеваниях: эмфиземе легких (расширении легких); бронхиальной астме; бронхоэктатической болезни (расширении бронхов и большом содержании мокроты в бронхах); серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях; сильно выраженной гипертонии; беременности (которую, конечно, к болезням отнести нельзя, но мы позволили себе применить здесь этот обобщенный термин просто для сокращения).

Впрочем, можно крайне осторожно попробовать. Есть люди, которые страдают этими заболеваниями и которым, тем не менее, можно делать кумбхаку, но только 2—3 секунды, не более. Если при минимальных длительностях задержки все перечисленные болезни не вызовут обострения (скажем, обострения беременности) — можно осторожно выполнять маленькую кумбхаку.

Дело в том, что даже если вы не будете делать ее совсем — т. е. выполнять полное дыхание без этого элемента, — небольшая кумбхака, связанная с переключением дыхания, все равно невольно будет присутствовать. Но даже здоровому человеку рекомендуется делать ее осторожно.

**Терапевтические эффекты.** Помимо общих эффектов пранаямы в целом, описанных выше и связанных, в частности, в повышении навыков самоконтроля, управления своей энергетикой, попробуем — чтобы читатель лучше ориентировался во всем процессе — выделить терапевтические элементы отдельных фаз полного дыхания:

*Пурака* очень полезна людям со слабыми легкими и сердцем. Заставляет открываться все неиспользованные легочные клетки (альвеолы) и стимулирует за счет перехода на динамический тип дыхания нормальную деятельность наиболее вялых из них, заставляет их работать. Заметно тонизирует деятельность всего организма, усиливает мышечный тонус, массирует и тренирует почти все внутренние органы.

*Кумбхака* прекрасно развивает альвеолы легких и повышает процент углекислоты в крови и в клетках органов и тканей, об оздоровительном значении которой мы уже говорили выше.

*Речака* способствует очищению легких от отработанного воздуха, успокаивает нервную систему, снижает артериальное давление.

*Шуньяка* чрезвычайно эффективна при слабом желудке, вялой прямой кишке, она помогает при эмфиземе легких (расширении легких) и при тахикардии (усиленном сердцебиении), купирует приступы астмы. *Шуньяка*, так же как и *кумбхака*, повышает процент углекислоты в крови, клетках тканей и органов.

### **Техника выполнения.**

1. *Пурака* (*пура* — полный, *пурака* — наполнитель, т. е. легкие полностью заполняются воздухом).

Исходное положение: *сукхасана*, *ардха-падмасана* или *падмасана*. Причем *падмасана* используется как исходное положение только тогда, когда вы можете в этой позе спокойно сидеть, не чувствуя никаких неудобств, и когда выполнение всего основного курса *пранаямы* не занимает очень много времени, и ноги к концу курса не затекают. Так что, пожалуй, лучшая поза все же *сукхасана*. Итак, надо сесть прямо, ноги сложены «по-турецки». Спина, голова, шея составляют одну прямую линию. Ладони рук спокойно лежат на коленях.

Расслабьтесь, сделайте обычный спокойный вдох и обычный спокойный выдох. Начинайте вдыхать воздух как можно медленнее, непрерывной струйкой до появления ощущения наполненности грудной клетки воздухом. При правильном выполнении происходит равномерное непрерывное наполнение воздухом всех отделов легких:

сначала нижней части легких, затем средней части, а потом и верхней. Диафрагма опускается вниз, выпячивается и подается вперед передняя брюшная стенка, затем раздвигаются в стороны ребра и грудная клетка поднимается вверх, наконец, немного приподнимаются ключицы и разводятся плечи. Живот в это время естественным образом несколько подтягивается, но на него не следует обращать внимание. Все должно происходить естественно и непрерывно, одной ровной плавной волной. Ни в коем случае не должно быть большого напряжения, чрезмерного выпячивания живота (он должен свободно «отвиснуть»), чрезмерного растягивания ребер, избыточного подъема ключиц. Это должно быть одно волнообразное движение, идущее снизу вверх и позволяющее наполнить воздухом все легкие целиком.

Разделение процесса вдоха (а как мы увидим чуть позже — и выдоха) на три части: нижнее, среднее и верхнее дыхание не досужая выдумка древних мудрецов. Скорее это точное отражение естественного процесса, ибо в каждой фазе дыхания работают разные группы мышц дыхательного аппарата. Именно плавный, незаметный для струи входящего (или выходящего) воздуха переход от работы одной группы к работе другой и составляет наибольшую трудность. Аналогичная трудность присутствовала на предыдущей ступени йоги в асанах, где надо было идеально овладеть каждой своей мышцей в отдельности (или их группой), независимо от любой другой, обеспечивая тем самым медленное, плавное, равномерно перетекающее из одного положения тела в другое движение.

При относительно коротких длительностях вдоха или выдоха разница между тремя составляющими полного дыхания (нижним, средним и верхним) не очень заметна. Граница перехода от одной фазы к другой еще мало ощутима. Но при больших выдержках вы четко и однозначно ощу-

тите, где же именно нижнее дыхание переходит в среднее, а среднее в верхнее. Именно плавность перехода будет составлять наибольшую трудность, как и вообще при любом переходе. Ведь самые сложные, самые нагрузочные режимы это всегда режимы переходные. И нам надо учиться работать в переходных режимах так, чтобы, смотря на себя как бы со стороны, мы не увидели разницы, стремиться в переходном процессе, будь то просто дыхание или неожиданно возникшая жизненная задача, оставаться теми же, что и в привычном состоянии простого вдоха или исполнения принятых в обществе ритуалов.

Наше внимание будет со временем совершенствоваться, и мы постепенно научимся видеть и чувствовать такое, о чем раньше даже не мечтали, замечать все то, чего раньше не видели, в частности, неровности нашего дыхания в точках перехода от одной фазы к другой. Как много поводов для любви к миру мы сможем найти по мере такой тренировки! Во время вдоха внимание надо сосредоточить на процессе дыхания, на легких, равномерно наполняющихся воздухом, на возможно возникающем при этом тихом звуке равномерно входящего в нас воздуха.

Если вы делаете пока еще только одну *пураку*, осваивая полное дыхание, то не задерживая дыхания, сразу после вдоха надо сделать обычный выдох через нос. Осваивается она по уже изложенной методике: в первую декаду *пурака* выполняется пять раз за одно занятие. Затем, каждую декаду прибавляется по 1 разу, пока количество не будет доведено до 10. Заканчиваются же занятия *пранаямой* — при любом количестве выполнений любых упражнений основного курса — обязательным очистительным дыханием (см. упр. 4).

## 2. Кумбхака.

Исходное положение, естественно, сохраняется то же, что и в *пураке*: *сукхасана*, *ардха-падмасана* или *падмасана*. Ладони рук спокойно лежат на коленях, пальцы вместе, спина прямая. После того как вы сделали *пураку*, т. е. непрерывный вдох, задержите дыхание на несколько секунд — пока вам приятно, не передерживая, чтобы не вызывать неприятных ощущений и не напрягать излишне дыхательные мышцы. Внимание — на легких. Затем, если полное дыхание еще не освоено, надо сделать обычный спокойный выдох через нос. Первые 10 дней вы будете делать 5 раз *пураку* и *кумбхаку*, а остальные 5 раз — только одну *пураку*, которая уже должна выполняться вами 10 раз. Затем каждую декаду прибавляйте по 1 разу, пока не доведете выполнение *кумбхаки* до 10 раз. Время задержки в начале освоения не надо считать. Сделали полный вдох, задержали (без всякого счета) дыхание и как только почувствовали дискомфорт — выдохнули.

## 3. Речака.

Исходное положение сохраняется то же, что и в предыдущих фазах дыхания. После того как вы сделали *пураку* и *кумбхаку*, начните выполнять как можно медленнее непрерывный, спокойный и полный выдох через нос тонкой ровной струйкой (помните, как мы это делали в подготовительных упражнениях). Слово «полный» по-прежнему означает, что надо соблюдать ту же последовательность в работе легких, которую мы ввели при выполнении *пураки*: воздух выпускается (слегка выдавливается) сначала снизу, потом из средней части легких и, наконец, из верхней. При этом мы вначале понемногу сокращаем мышцы живота (точнее, поднимаем диафрагму), и воздух выходит из нижней части легких, ребра по возможности остаются в том же положении. Потом мы плавно переходим к следующей части, которая на самом деле никак не отделена от первой, начинаем сжимать ребра, а живот остается подтянутым. При этом воздух начинает выходить из средней части легких. Когда приходит время, начинают опускаться ключицы, и вы выдыхаете воздух из верхней части легких. Все это производится единым непрерывным волнообразным движением.

Все свое внимание вы направляете на процесс выдоха, обеспечение равномерности струи выдыхаемого воздуха, правильности и плавности перехода между отдельными его фазами. *Речака* — главный элемент дыхания йогов. Первые 10 дней выполняйте *речакку* 5 раз, точнее, выполняете *пураку* и *кумбхаку* 10 раз, но 5 раз из них вы подсоединяете к ним *речакку*. Затем каждую декаду прибавляете по 1 разу, пока не доведете до 10 раз.

4. *Шуньяка* (*шунья* — пустота, т. е. легкие пустые после выдоха, однако никогда нельзя оставлять их совсем пустыми, выдыхать до отказа).

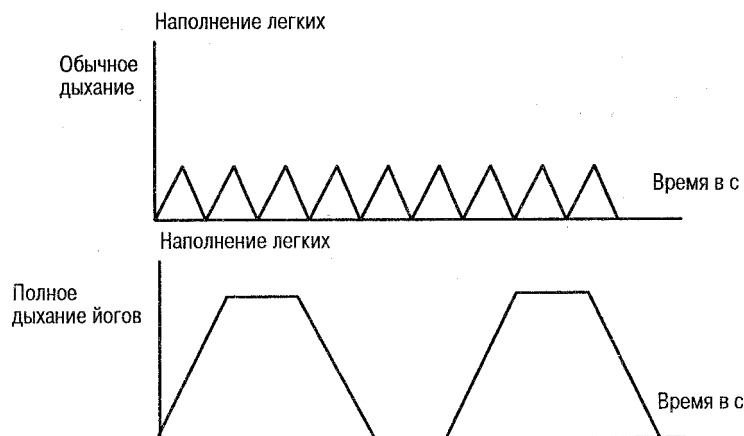
Исходное положение: *сукхасана*, *ардха-падмасана* или *падмасана*. После того как вы сделали *пураку*, *кумбхаку* и *речакку* и освободили легкие от воздуха, немного подтяните живот и оставайтесь без дыхания на максимальной паузе после выдоха. Пауза должна быть такой, чтобы после нее можно было без напряжения сделать очередной вдох — полный, если вы еще не закончили уп-



ражнения, или обычный, если они завершены. Иными словами, вы остаетесь в таком положении несколько секунд до тех пор, пока вам удобно. Внимание — на легких. Вы выдерживаете *шуньяку* столько секунд, чтобы последующий вдох у вас происходил совершенно спокойно, медленно, без напряжения и порывистых движений в дыхании.

Так же как все остальное, первую декаду *шуньяку* делаете 5 раз, присоединяя ее к первым пяти упражнениям осваиваемого вами полного дыхания, а затем каждую декаду прибавляете по 1 разу, пока не доведете до 10 раз. Это и будет означать, что полное дыхание йогов вами в принципе освоено. Теперь вы сможете заняться постепенным увеличением выдержек и совершенствованием его качества. На разучивание полного дыхания вам потребуется не менее 3 месяцев. После выполнения всех упражнений *пранаямы* не забудьте сделать очистительное дыхание — оно включено в основной курс. И помните, йоги не рекомендуют делать полное дыхание больше 15 раз за один «подход» (в одном цикле) и ограничивают число выполнений 60 повторами в сутки. Но помните, всегда лучше «недодышать», чем «передышать». Старайтесь, чтобы на всем протяжении полного дыхания у вас не было перенапряжения.

А теперь нарисуем графики, условно показывающие, как идет этот процесс в отличие от обычного дыхания. Причем графики нарисованы из расчета, что обычное дыхание выполняется достаточно редко (15 раз в минуту), а полное — достаточно часто, с минимальной длительностью каждой фазы в 6 секунд.



**Задача № 9** (последняя в нашем задачнике): почему в пранаяме та кое большое внимание уделяется равномерности струи вдыхаемого и выдыхаемого воздуха? (Все дальнейшее — одна сплошная задача на том уровне творчества, где задачей становится все. Впрочем, так на самом деле происходит вообще и в нашей жизни и во всей йоге.)

## Упражнение 2. Анулома - вилома

Переменное дыхание. Выполняется после полного дыхания, а разучивается после того, как полное дыхание будет освоено.

**Противопоказания:** 1) тяжелые сердечные заболевания (сразу же после серьезного заболевания, естественно, его делать нельзя); 2) тяжелое заболевание легких.

**Терапевтические эффекты:** 1) тонизирует дыхательный центр; 2) тонизирует важнейшие внутренние органы; 3) повышает умственные способности. Это дыхание по своей сути очень действенное. Здесь человек вторгается в процессы, происходящие в головном мозге рефлекторно, — в скрытую часть своей психики. Мы заставляем тело дышать то правой, то левой ноздрей, нарушая естественный процесс автоматического переключения ноздрей при дыхании.

**Техника выполнения.** Исходное положение: *сукхасана*, *ардха-падмасана* или *падмасана*. Один цикл *анулома - виломы* состоит из семи элементов. Разберем каждый из этих элементов в отдельности.

1. После очередного спокойного и медленного выдоха через нос средним пальцем правой руки зажмите (слегка придавите сбоку) левую ноздрю и сделайте *пураку*, т. е. спокойный, плавный и медленный полный вдох через правую ноздрю, идущий снизу вверх и заполняющий все легкие. Вдыхайте через правую ноздрю сначала в нижнюю часть легких, затем в среднюю часть легких и наконец в верхнюю часть.

2. Задержите дыхание после вдоха, т. е. сделайте *кумбхаку*, но при этом вторую ноздрю не зажимайте, таким образом, средний палец у вас остается на левой ноздре.

3. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю, сняв средний палец с левой ноздри, и сделайте *речаку*, т. е. спокойный, медленный и полный, идущий снизу вверх выдох через левую ноздрю.

4. Не делая паузы после выдоха и не меняя положения пальцев правой руки, сделайте *пураку*, т. е. медленный, спокойный и полный вдох через левую ноздрю.

5. Вновь сделайте *кумбхаку*, т. е. задержку дыхания после вдоха. И снова вторую ноздрю не зажимайте. Положение пальцев не меняется.

6. Средним пальцем правой руки закройте левую ноздрю, сняв большой палец с правой ноздри. Сделайте *речаку*, т. е. медленный, спокойный и полный выдох через правую ноздрю.

7. По окончании *речаки* через правую ноздрю, не меняя положения пальцев, сделайте *шуньяку*, т. е. задержите дыхание после выдоха.

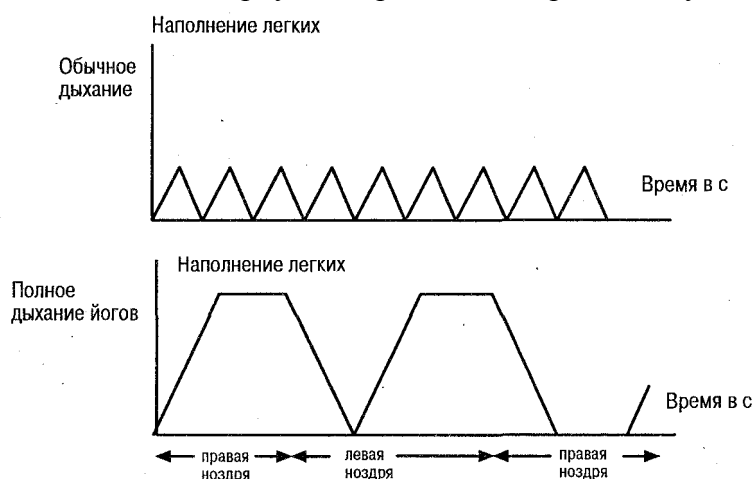
Весь цикл, состоящий из семи элементов, представляет собой одно упражнение, выполненное один раз. Внимание, как обычно, направляется на процесс дыхания, обеспечивая его качество. В первую декаду *анулома-вилома* выполняется 5 раз, затем каждые 10 дней прибавляется по одному разу, пока общее количество не будет доведено до 10 раз. Делается она на таких выдержках, которые вам приятны. И лишь после того, как *анулома-вилома* хорошо освоена, вы можете аккуратно, чтобы не страдало качество выполнения, увеличивать длительность элементов упражнения, периодически производя про себя их подсчет, ориентируясь при этом на удары пульса. После *анулома-виломы* обязательно выполняется очистительное дыхание, если, конечно, не делается ритмическое дыхание и другие упражнения *пранаямы*.

#### **Особенности анулома-виломы.**

1. Смена ноздри, зажатой средним или большим пальцем, осуществляется перед каждым выдохом.

2. Один цикл анулома-виломы имеет две *кумбхаки* (задержки дыхания после вдоха) и одну *шуньяку* (задержку после выдоха).

3. В некоторых источниках по йоге говорится, что *пурака* и *речака* (вдох и выдох) должны быть равны по своей продолжительности, а *кумбхака* и *шуньяка* (задержки) — в два раза больше. Таким образом, весь цикл в виде пропорции можно представить так: 1:2:1:1:2:1:2. Поскольку *кумбхака* показана не всем, то многие Учителя йоги рекомендуют не считать длительность фаз *анулома-виломы* при ее разучивании. Для начала не важно, сколько времени занимает вдох, выдох, задержки. Самое основное, на что нужно обращать внимание — это правильность выполнения дыхательных упражнений. Достаточно, чтобы любая задержка была примерно равна вдоху либо меньше его. Главное — приучить организм к переменному дыханию.



4. Если вы полностью освоите основной обязательный комплекс *пранаямы*, будете долго заниматься им и вам захочется (по каким-либо причинам) подключить переменное дыхание вечером, то вечером вы не должны делать *кумбхаки*. Иными словами, вы можете делать *анулома-вилому* и утром и вечером. Но если вы будете заниматься вечером, то не рекомендуется делать

кумбхаки. Но в основном выполнять *анулома-вилому* надо утром, после полного дыхания, перед ритмическим и основным утренним комплексом.

5. Не перенапрягайтесь, особенно в первое время. Делайте это упражнение так, чтобы вам было легко, удобно и приятно как во время занятий, так и после них.

### Упражнение 3. Ритмическое дыхание

**Терапевтические эффекты.** Все взаимодействия в мире происходят с определенной частотой, в некотором ритме. Находясь во взаимодействии с Вселенной, мы не существуем отдельно от ее ритмов. Этот тип дыхания осваивается после полного овладения *анулома-виломой*. Каждый человек, как считают йоги, от рождения и до смерти имеет свой строгий определенный ритм, обусловленный как генетической программой, так и воздействием в период формирования человеческого плода солнечной активности и других космических излучений. Если человек выбивается из своего ритма, то он, как правило, заболевает. Многие йоги считают, что без освоения ритмического дыхания дальнейший прогресс в йоге невозможен.

Этот тип дыхания также является одним из основных упражнений *пранаямы*. Ритмическое дыхание является основой, базисом *лайя-йоги* (йоги космических ритмов и вибраций), энергетической базой любой ментальной техники. Это, можно сказать, космическое дыхание. Ритмическое дыхание помогает человеку обрести оптимальный ритм деятельности своего организма и согласовать его с космическим ритмом, оказавшем на него влияние при рождении, иными словами, обрести гармонию со Вселенной. Когда человек попадет в свой ритм, он становится здоровым (физически и психически), творческим, любящим, полным сил и желания излить эту любовь на окружающих данный тип дыхания, прежде всего, ориентирован на ваш пульс. Вначале надо запомнить частоту своего пульса: положить пальцы одной руки на запястье другой, в области лучевой артерии, где лучше всего чувствуется пульс (найти и запомнить это место). Необходимо не просто сосчитать его, надо четко запомнить этот ритм, заучить свой пульс, чтобы в мозгу отложились, крепко запечатлелись его интервалы. Надо запомнить эти интервалы и мысленно воспроизвести их частоту. Это достигается практикой и со временем в вашей памяти удержится ощущение ритма пульса. Если у кого-то пульс неритмичный, попытайтесь все-таки взять за основу пульс с одинаковыми интервалами и частотой — выберите тот период, когда пульс ритмичный, ровный. Надо сказать, что при выполнении ритмического дыхания вы каждый раз проверяете свой пульс и запоминаете его ритм, биение. Частота пульса меняется, поэтому прежде чем перейти к ритмическому дыханию, надо проверить пульс, запомнить, мысленно воспроизвести его частоту и потом заниматься ритмическим дыханием... Сегодня пульс медленный, завтра почаше, вы должны ориентироваться на тот пульс, который измерили в этот день перед началом занятий.

**Техника выполнения.** Исходное положение: *сукхасана, ардха-надмасана или надмасана*. Положение рук: кисти рук тыльной стороной положить на колени, соединить большие пальцы с указательными (сделать кольцо), остальные пальцы вместе. Голова, шея и спина обязательно должны составлять одну прямую линию, для начала надо посчитать и запомнить свой пульс. Затем после очередного выдоха сделайте полный (снизу вверх) волнообразный равномерный вдох через нос на 6 ударов пульса. Затем задержите дыхание после вдоха на 3 удара пульса. Тем, кому задержка после вдоха противопоказана, могут эту фазу пропустить. Затем сделайте полный (снизу вверх) равномерный выдох через нос на 6 ударов пульса и, наконец, задержите дыхание после выдоха на 3 удара пульса. Итак: вдох на 6 ударов пульса, задержка на 3 удара; выдох на 6 ударов и задержка на 3 удара. В первую декаду это упражнение надо повторить 5 раз. Каждую декаду прибавлять по 1 разу, пока не доведете до 10 раз.

**Предупреждение.** Не доводите себя до переутомления. Если считаете, что 5 раз для вас много, Делайте 3 раза, или столько, сколько вы можете. Это очень важно. Главное в *пранаяме*, как и во всей йоге, все делать осторожно. Надо быть крайне деликатным, влюбленным в это тонкое и непростое дело.

После завершения ритмического дыхания обязательно надо сделать очистительное дыхание при *пранаяме*. Внимание во время освоения на процессе дыхания и соблюдении его верной длительности. Пропорция этого дыхания:

2:1:2:1, то есть вдох и выдох в два раза больше, чем задержка. Те, кому противопоказана задержка после вдоха, делают исключение, и у них пропорция будет выглядеть так: 2:2:1. Когда вы овладеете ритмом 6:3:6:3 и сможете легко, без напряжения выполнять это упражнение 10 раз, то-

гда переходите к следующему ритму 8:4:8:4. Это значит, что на 8 ударов пульса вы осуществляете полный равномерный вдох, на 4 удара — задержку, на 8 ударов — полный плавный выдох, на 4 удара — задержку. дыхание с увеличенной длительностью вы также должны начинать с 5 раз, постепенно прибавляя по 1 разу в декаду. Когда освоите этот ритм и почувствуете, что лѐгко можете дышать еще реже, переходите к ритму 10:5:10:5, затем 12:6:12:6 и т. д., пока не дойдете до своего индивидуального предельного ритма.

Индивидуальный ритм, как считают йоги, определяется датами рождения. Ниже приведена таблица, показывающая, каков индивидуальный ритм у каждого человека. По ней каждый легко сможет определить свой оптимальный ритм.

Дата рождения	Предельный индивидуальный ритм
21 марта – 19 апреля	18:9:18:9
20 апреля – 20 мая	6:3:6:3
21 мая – 20 июня	14:7:14:7
21 июня – 20 июля	Два ритма: 16:8:16:8 и 20:10:20:10
21 июля – 20 августа	Два ритма: 10:5:10:5 и 22:11:21:11
21 августа – 20 сентября	14:7:14:7
21 сентября – 20 октября	6:3:6:3
21 ноября – 20 декабря	12:6:12:6
21 декабря – 20 января	8:4:8:4
21 января – 19 февраля	8:4:8:4
20 февраля – 20 марта	12:6:12:6

На самом деле все числа, сумма цифр которых равна вашему числу — тоже ваши. Но в ритмическом дыхании главное ритм. Ритм и качество, а вовсе не длительность всего цикла. А это обеспечивается лишь при минимальных значениях своих чисел. Вот почему мы и назвали их «предельными». Приведем пример. Пусть вы родились 7 ноября. Тогда ваш вдох (*пурака*) должен длиться 18 ударов пульса, на 9 ударов делается задержка после вдоха, на 18 — выдох, на 9 задержка после выдоха. Как только вы дошли до своего счета (в приведенном примере — 18 ударов), вы попали в свой ритм и вошли в резонанс со Вселенной. Понятно, что там, где в таблице указано два ритма, вы можете выбирать любой удобный для вас, скажем, тот, что поменьше. После освоения своего оптимального ритма вы выполняете упражнение в этом ритме всю жизнь, не увеличивая его.

#### Упражнение 4. Очистительное дыхание

Очистительное дыхание при *пранаяме* с выдохом через рот.

**Терапевтические эффекты:** 1) очищает легкие и носовые пути от остаточного воздуха; 2) возбуждает все легочные клетки; 3) тонизирует нервную систему; 4) освежает при усталости, утомлении (особенно у тех людей, дыхательные органы которых сильно напрягаются, — певцов, ораторов, учителей, актеров и др.); 5) дает физическое, умственное и духовное очищение.

Это упражнение можно сравнить с *шавасаной* в Основном комплексе *асан*. Им заканчивается любой комплекс *пранаямы*: сколько бы дыхательных упражнений вы ни делали, обязательно заканчивайте очистительным дыханием. Его можно делать и вне *пранаямы*, просто для очистки легочных путей или тогда, когда надо взбодриться, очиститься и физически и духовно. Например, если вы побывали в компании людей, которые вам не совсем приятны, и вам надо снять с себя эмоциональный стресс.

**Техника выполнения.** Исходное положение: основная йоговская стойка (встать прямо, плечи развернуты, пятки и носки вместе, руки свободно опущены, смотрим прямо перед собой). Сделать спокойный медленный и полный вдох, т. е. *пураку* (если вы еще не владеете ею - просто глубокий вдох). Задержать дыхание после вдоха на несколько секунд (столько, сколько вам приятно), т. е. выполнить *кумбхаку*. Затем вытяните губы трубочкой как при свисте и с силой прерывисто с

остановками в 0,3— 0,5 секунды небольшими порциями делайте выдох через рот, не раздувая при этом щек. В момент остановок не вдыхать ни носом, ни ртом. Все упражнение выполняется на едином выдохе, разбитом на мелкие части, пока из легких не выйдет весь воздух. Закончив выдох, несколько секунд побудьте со сжатыми легкими, затем расслабьте мышцы живота, грудной клетки и плечевого пояса и сделайте спокойный медленный вдох через нос. Очистительное дыхание при *пранаяме* выполняется 1 раз. Внимание - на легких.

Теперь, когда заложены основы *пранаямы*, ее фундамент, читатель, в принципе, может добавить к основному комплексу дополнительные упражнения, помещая их после ритмического дыхания перед очистительным или выполняя отдельно. Таких упражнений довольно много. Но, хотя нетерпение читателя в достижении своей цели — избавлении от страха, как ведущей эмоции жизни и обретении «свободы для», дарующей смысл жизни, радость творчества, счастье любви и защиту своего ангела-хранителя, своего Пути — в общем понятно, мы, тем не менее ограничимся пока основами (читатель может найти нужные упражнения в другой литературе, и зная теорию и методику, он не навредит себе ими, теперь мы за него спокойны). Ибо, с нашей точки, зрения они избыточны. Стоит ли стремиться познать сразу все? Именно стремление следовать своему пути, да, может быть, еще простое чувство меры, заставляет нас идти дальше и заниматься более существенным и более актуальным — так называемым психическим дыханием йогов.

## Глава 14. Прикосновение к чуду — психическое дыхание йогов

*Есть тонкие властительные связи*

*Меж контуром и запахом цветка.*

*В. Брюсов*

Теперь мы в полной мере готовы к проявлению истинной любви, к сознательной работе с *праной*. Можно сказать, что все предыдущее было своего рода подготовкой. Настоящее дыхание любви начинается здесь. Так часто бывает в жизни: думаешь, вот мое главное дело осилить бы его, а потом... А потом выясняется, что это было вовсе не главным, и главное еще впереди. Так продолжается, пока не придет понимание, что самое главное там, далеко, за пределами жизни. Но в любом случае с достигнутой вершины ты видишь неожиданные горизонты и новые возможности, меняешь оценку сделанного и начинаешь лучше понимать свою истинную Цель, всегда зовущую тебя вперед. А зачастую еще и начинаешь осознавать наличие Пути — ангела-хранителя, деликатно ведущего тебя к далекой, выходящей за пределы жизни Цели.

Основные инструменты для реализации любви через работу с *праной* у нас уже есть: мы достаточно свободно владеем дыхательной мускулатурой, умеем держать ритм (владеем ритмическим дыханием в соответствии со своим собственным пульсом), неплохо управляем своим вниманием. Нам, пожалуй, не хватает лишь трех вещей: глубокого понимания того, что же такое *прана*; умения работать с образом (формой); желания сделать мир вокруг себя лучше. Поговорим же об этих немаловажных предметах.

### О пране и ее связи с формой предметов

Все, что имеет форму, т. е. материально, неотделимо от того, что одинаковой для всех объективной формы не имеет, — от идеального. Ведь все формы (элементы материального мира) подчиняются каким-то объективным, решительно нематериальным законам [см., напр. 44]. Эти законы, вероятно, как-то связаны между собой. Но формы, увы, не могут взаимодействовать между собой непосредственно. Согласованные между собой формы взаимодействуют лучше, чем не согласованные, например, катализаторы в химических реакциях как бы согласуют между собой форму взаимодействующих веществ. Но сам механизм взаимодействия веществ до сих пор остается загадкой. Ясно, что он происходит через какие-то поля (в частности, электромагнитные), но скольких деталей этого процесса мы не знаем!

Активные поиски ответа на столь важный вопрос все чаще выводят исследователей на идею мирового эфира некой «тончайшей», не осязаемой нами «материи», обладающей некоторыми свойствами твердого тела и даже кристалла, пронизывающей всю Вселенную, обеспечивающую взаимодействие и само существование материальных объектов, а значит, и нас с вами. древние индийские мудрецы называли то, что обеспечивает взаимодействие форм между собой, *праной*. Мы

не будем заменять санскритское слово на греческое «эфир». Слово *пра́на* точнее отражает суть явления, ведь она, в отличие от эфира, нематериальна — это первосила, возникающая вместе с *акашей*, первоматерией. *Пра́на*, так же как и эфир, заполняющий все пространство, присутствует везде — она вездесуща и повсеместна.

*Пра́на*, являясь основой любых взаимодействий, обеспечивает материю энергией, ведь энергия есть мера взаимодействия. Мы вполне можем сказать, что *пра́на* — это мировая потенциальная энергия, та бесконечная скрытая сила, которая задает поступательное движение Вселенной сквозь время. А из того, что мы этого не ощущаем, никак не вытекает, что эфира, точнее, нашей *пра́ны* нет. Ведь рыбы, наверное, тоже не ощущают, что живут в воде, но попробуй вынуть их оттуда... Мы все время неотделимы от *пра́ны*: когда мы едим, пьем, говорим, спим — всю нашу жизнь мы не просто соприкасаемся с ней, мы живем в ней, правильнее даже сказать — живем ею.

Напомним простой пример. Вы решили поесть, приготовили себе еду, положили на тарелку. Сейчас вы начнете поглощать пищу, все содержащиеся в ней белки, жиры, углеводы, клетчатку (мукополисахариды), витамины, микроэлементы, которые в последнее время так любят называть «минералами» и т. п. Но зачем они вам? Для того чтобы нормализовать внутренние процессы, т. е. прежде всего, чтобы насытить организм *пра́ной* (потенциальной энергией). Помните, когда мы писали об основных ошибках большинства рекомендаций по питанию, мы указывали в качестве первой из них то, что диетологи не учитывают содержащуюся в продуктах питания *пра́ну*. Вроде бы один и тот же продукт может содержать разное количество *пра́ны*, и вы легко определите это просто по вкусу: чем пища вкуснее, тем больше в ней *пра́ны*. Это позволяет нам резко снизить общее количество съедаемой пищи при тех же результатах: главное, что интересует наш организм в пище — именно *пра́на*. Более того, *пра́на* поступает к нам от пищи даже тогда, когда мы еще не взяли ее в рот. *Пра́ну* мы получаем просто от красивого внешнего вида пищи, соответствующей сервировки стола, хорошей компании, наконец, от того, сколько любви вложено было в ее приготовление. Любовь, аккумулируясь в продукте питания, заряжает нас *пра́ной* даже на расстоянии, чем наглядно доказывается, что любовь и *пра́на* суть вещи неразрывные. Мы не зря назвали эту часть книги именно так — дыхание любви.

Каждая наша мысль — это, возможно, всего лишь колебания *пра́ны*, ее стоячая волна, солитон. Управляя своими мыслями, мы меняем состояние *пра́ны*, состояние Вселенной. А связывая свои мысли с некой формой, мы меняем характер взаимодействия этой формы с другими — ее энергию. Проникнутый единым ритмом под руководством единой воли, действующей через образы, весь организм начнет активно работать на достижение поставленной сознанием цели. В той степени, в какой мы управляем *пра́ной*, мы управляем и взаимодействиями материальных (имеющих форму) предметов между собой. Таким образом, ритмическое дыхание дает нам в руки еще один из ключей к тайнам мира, к его сокровенному устройству. Достойны ли мы этого? Готовы ли?

Проблема в том, что с *пра́ной* крайне трудно работать без опоры на некоторую форму — результат такой работы будет незаметен. Так уж мы устроены, что можем оценить результат наших действий только по изменению состояния некоторой формы. Пусть эта оценка будет очень неточной, интуитивно ощущаемой, но она должна иметь отношение к конкретному предмету. Ира́на не меняет непосредственно сам предмет (его форму), но она меняет характер взаимодействий этого предмета с другими, и только через них — сам предмет. Нельзя с помощью *пра́н* превратить автомобиль «Жигули» в «Волгу» или удалить пыль из помещения. Но сделать эту пыль более «легкой» или, наоборот, лучше «сцепить» ее с полом можно. Хотя по-настоящему впечатляющие результаты психическое дыхание дает лишь на живых, т. е. интенсивно меняющихся объектах.

Как известно, у человека за два месяца меняется практически весь состав тела. И здесь мы должны уточнить, что можно работать с самой формой: пилить ее, строгать, мять, ударять по ней — оказывать на нее вполне материальное воздействие; но можно работать и с ее ментальной копией, моделью. Нас в данном случае волнует второй вариант — самый трудный. Мы утверждаем: форма предмета настолько тесно связана с *пра́ной* (первосилой, наполняющей ее жизнью), что даже изменения мысленной (ментальной) модели этой формы соответствующим образом воздействуют на реальный предмет, послуживший основой для создания своей мысленной копии за счет изменения состояния *пра́ны*.

Для того чтобы достичь результатов в психическом дыхании, надо не только хорошо понимать, что такое *яраи-иа*. Надо уметь также ясно и четко представлять себе форму того предмета, в котором хочешь произвести некоторые изменения, а также характер самих этих изменений. Натренировать такую способность можно путем целого ряда специальных психотехнических упражнений. Мы приведем здесь описание только одного из них, которое особенно хорошо делать в метро, когда напротив сидит целый ряд других людей. Для начала можно взять лицо поколоритнее — помните: «Идут женщины, молодые и старые. Молодые женщины прекрасны... Но старые — еще прекраснее! (У. Уитмен), хотя мужские лица порой оказываются даже прекраснее женских. Посмотрите внимательно на лицо человека, а затем закройте глаза и постарайтесь мысленно воспроизвести все детали этого прекрасного лица, увидеть его перед собой ясно и отчетливо. Существует много подобных упражнений, например, у Аткинсона в его широко известной книге «Память и уход за ней» [8]. Но пойдем дальше.

## **О бесформенном, или центрах праны**

При выполнении психического дыхания йогов нам понадобится информация о так называемых чакрах. На эту тему написано очень много, хотя и не всегда достаточно корректно, поэтому мы ограничимся лишь минимальными данными об этом загадочном явлении, необходимыми для использования в названной практике дыхания. Жаждающие подробностей могут обратиться к соответствующей литературе [76], — если не считать серьезных переводов индийских классических текстов, мы затрудняемся дать ссылку на что-либо поистине достойное.

Начнем этот непростой разговор с определения *чакры*, что в переводе означает просто «круг», «кольцо», «область».

Посмотрим, есть ли что-нибудь в теле, что допустимо назвать *чакрой*. У нас в теле есть спинной мозг, левые и правый пограничные стволы вегетативной нервной системы, проходящие сбоку от тел позвонков и образованные нервными корешками, выходящими от спинного мозга, с нервными образованиями — плексусами. Это близко к искомому нами, но все же не то. Стволы и спинной мозг могут ассоциироваться лишь со знаменитыми основными *нади* (нервными каналами) нашего тела: суш умной (проходящей в центре), левой, холодной и лунной, *идой* и правой, солнечной и горячей, *пингалой*. Казалось бы, *чакры* похожи на плексусы, тем более что они помещаются на уровне наиболее крупных из этих нервных образований. Но дело в том, что плексусы расположены сбоку от тел позвонков, а *чакры*, по индийским представлениям, находятся на задней стенке центрального отверстия позвоночного столба. Выходит, что все же плексусы — это плексусы, а чакры это чакры. Поэтому мы вынуждены предложить читателю определение чакр, не связанное напрямую с анатомией.

*Чакра* — это зональный центр субъективных ощущений уровня неспецифической активности данной зоны тела, опирающийся на физиологический принцип центрального регулирования [ср. 34]. Теперь расшифруем сказанное.

*Чакра* — это зональный центр субъективных ощущений — т. е. некое место, в котором возникают какие-то субъективные ощущения. Таким образом, мы не помещаем *чакры* в физическое тело, не привязываем к каким бы то ни было органам. Мы утверждаем, что в реальном физическом теле *чакр* нет. Они расположены в так называемом (в оккультной традиции) «тонком» теле — теле, данном нам в ощущениях, образе нашего тела, каким мы его сами чувствуем.

- *...неспецифической активности...* — т. е. активности вообще, не направленной на некоторое конкретное действие.

- *...данной зоны тела...* — т. е. они отражают на уровне ощущений потенциальную (неспецифическую) активность данной зоны тела. Если некоторая зона, некоторая область тела готова к работе, ее потенциальная энергия достаточно высока, то мы обнаруживаем появление некоторых специфических ощущений в определенной точке. И наоборот, вызывая ощущения в некоторой известной точке, мы в определенной степени можем переместить, переориентировать неспецифическую активность нашего организма на другую зону. Конечно, это осуществимо лишь в пределах общего запаса энергии в теле. Иными словами, *чакры* это сигнальные точки характера распределения нашего энергopotенциала, запасов *праны* в нашем теле.

- *...опирающийся на физиологический принцип центрального регулирования...* т. е. регулирования нашей деятельности центральной нервной системой. Собственно, эту последнюю фразу

можно не вводить в определение, если не ставить себе целью дополнительно уточнить смысл нового понятия и четко отграничить *чакры* от знаменитых китайских меридианов. Здесь же — для полноты понимания нам придется предложить читателям свое определение меридиана, напомнив, что центральное регулирование, с которым, прежде всего, связаны основные проявления *чакр*, — не единственно возможное в нашем организме. Меридианы связаны с совсем другим, более древним, более глубоким, менее контролируемым сознанием способом регулировки взаимодействия всех составляющих нашего непростого организма. Итак, еще одно определение.

• *Меридиан* — это одно из проявлений общего механизма функционально-ритмической балансировки взаимодействия подсистем организма, отражающее уровень активности близких друг к другу функций тела и опирающийся на механизм онтогенетического следа (сохранения общего алгоритма функционирования на базе межклеточных взаимодействий).

Тоже, конечно, непростое определение. Особенно в аспектах «функционально-ритмической балансировки взаимодействия и «механизма онтогенетического следа» [9]. Но нам сейчас важно понять, что меридианы, в отличие от *чакр*, — это образования совсем другого рода, отражающие уровень активности данной функции, а значит, и уровень энергетики органов, ответственных за выполнение этой функции, но вовсе не уровень активности некоторой зоны тела [ср. 87]. Тогда становится, очевидно, что между *чакрами* и меридианами нет прямого взаимодействия, а лишь косвенное, через общие внутренние органы, которые, с одной стороны, отвечают за выполнение некоторой функции, а с другой расположены в некоторой зоне тела.

Теперь, разобравшись в существе вопроса, углубим наше понимание и приведем краткие сводные данные о *чакрах* (см. табл. на с. 366—367).

Прокомментируем некоторые графы этой таблицы. Во 2-м столбце *чакры* указаны в обычном порядке их описания, а в 1-м столбце пронумерованы также в традиционном порядке их нумерации. По классическим индийским представлениям все *чакры* (кроме Сахасрары и Аджны) расположены на задней стенке центрального отверстия позвоночного столба. В 3-м столбце указана лишь зона их расположения — номера позвонков, на уровне которых «находится» данная *чакра*. При этом используются традиционные обозначения: С — шейный отдел позвоночника; В — грудной отдел; Ь — поясничный отдел. Отсчет позвонков ведется сверху (7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, крестец и кончик). В 4-м столбце уточняется точка проекции соответствующей *чакры*, по которой можно вести ее диагностику (путем легкого кругообразного массажа), а в 5-м столбце — ощущения, которые должны возникать при активности данной *чакры*.

Самый туманный текст приведен в 7-м столбце. Все, что мы можем здесь сделать для читателя, не обращаясь к темному языку эзотерики (не любимому нами именно

в силу своей темноты) и не погрязая в деталях и нюансах, — дать намек. Приведем только пару аналогий, подтверждающих, что написанное в этой графе все же имеет скрытый смысл. Что у нас сказано про Анахату? Она расположена в области D8-D7 (т. е. близко к сердцу), имеет энергию зеленого цвета и отвечает за работу с эмоционально окрашенными образами. А теперь обратимся к истории культуры и вспомним об учении исихазма (молчальничества) монаха-подвижника Григория Паламы. Он утверждал, что Бог, конечно, непознаваем, но всем сердцем верующий человек, неспособный познать Бога непосредственно, при определенных условиях может с помощью специальных (хотя и несложных) техник увидеть исходящие от Бога энергии — фаворский свет (который ученики Христа видели на горе Фавор). Этот свет именно зеленый как и указано в нашей таблице напротив «сердечной», отвечающей за традиционную веру, *чакры*.

Можно вспомнить также святого Сергия Радонежского: по воспоминаниям очевидцев, во время проведения им службы престол иногда озарялся светом, причем также именно зеленым. Другой пример: существуют объективные наблюдения за людьми, чья работа связана в основном с общением: преподавателями, экскурсоводами и др. У них закономерно наблюдается так называемый синдром каменных плеч», хотя они и не выполняют никакой серьезной физической работы. Но они постоянно тратят энергию *вишуддха-чакры*, отвечающей за работу с чувственно окрашенными образами и общение, локализованной в области горла.

Данные 9-го столбца можно использовать для лечения с помощью знаменитой восточной металло-терапии.



## Описание некоторых характеристик чакр (для занятий Психическим дыханием йогов)

№	Название	Место расположения	Диагностическая точка	Ощущения при проверке	Элемент	Хр-ка энергии	Цвет	Металл	Ощущение в ладонях
7	Мулядхара (Mulatakra)	копчик	М - между половыми органами и анусом, Ж - середина верхней стенки вагины	Поток тепла к пупку	чакра земли	Одномерная - отвечает за форму и функции физ. тела, грубую физическую работу	красный	железо	горячие до покалывания
6	Свадхидштхана (svadhishtana)	крестец (на задней стенке центрального отверстия позвоночного столба)	М - на цунь ниже верхнего края лобковой кости, Ж - область клитора	Поток тепла к пупку	чакра воды	2 измерений, отвечает за инфоэкционные болезни	оранжевый	ртуть	горячие
5	Манипура (manipura)	L1-D12	Пупок (не путать с Набхи-чакрой)	Воронкообразное вращение	чакра огня	3 измерений, связь организма с Астралом, запас и распределение нервной силы	желтый	медь	теплые
4	Анахата (Anahata)	D8-D7	Район мечевидного отростка	Энергетический сгусток с "лучами"	чакра воздуха	Точка выхода за пределы материального мира, энергия ощущений, эмоций, первый творческий уровень	Зеленый	Золото	ощущение шелка
3	Вишудха (vishuddha)	D1-C7	Венечная (яремная) ямка	2 крыла к плечам (равномерно)		Энергия чувственно окрашенных образов, человеческого общения	Голубой	свинец	прохладные
2	Аджна (Ajna)	C1	Межбровье ("Трикута")	"Шарик" внутри		Волевая чакра (3-й глаз) - энергия образов без их чувственной окраски (работа артистов, художников)	Синий	Серебро	холодные

№	Название	Место расположения	Диагностическая точка	Ощущения при проверке	Элемент	Хр-ка энергии	Цвет	Металл	Ощущение в ладонях
1	Сахасра (sahasrara)	Головной мозг	Макушка	Теплое пятно ("пятячек")		Энергия самой высокой абстракции, формы исчезают, остается содержание, идеи (энергия работы философов, математиков)	фиолетовый	платина	холодные до покалывания

## Методика психического дыхания йогов

Психическое дыхание, как часть йоги, очевидно, не только является продолжением предыдущих этапов развития человека на этом пути, но и опирается на первые две этические ступени йоги *яму* и *ниям*, в частности на принцип *ахимсы* — ненасилия вообще и непричинения вреда в частности. И мы сразу же отметим, что *ахимса* будет настолько сдерживать вас в использовании всех удивительных возможностей психического дыхания йогов, что практически заблокирует не только ваше желание вредить, но и ваши возможности помогать другим. *Крийя-йога* выступает здесь не только как фундамент, задающий критерии взаимодействия и связывающий отдельные элементы системы йоги в целостность, но и как ограничительно-защитный механизм использования психического дыхания в «не мирных» целях: «Прежде всего — не навреди!»

В той области, где тебе много дано, где у тебя большие возможности, с тебя и совсем другой спрос. Дело в том, что человеку, получившему от вас энергию (а значит и информацию), придется расплачиваться за нее своей свободой, особенно если это происходит не один раз, а повторяется достаточно часто. И, даря, казалось бы, задаром, человеку энергию и здоровье, вы не просто лишаете его самостоятельности, развращая его этой подачкой (причем развращаются люди в этом плане удивительно легко и быстро, за 2-3 сеанса). Хуже того, вы заставляете его платить за то, чего он не просил, или, во всяком случае, не предполагал столь высокой цены. Совершенно бандитский прием: «Вам нужны чернила? — В принципе, да. — А теперь плати все свое состояние за этот пустьак. Сам же сказал: нужны, покупаю...

Словом, вы сильно рискуете посадить человека в энергетическую тюрьму зависимости от вас — тюрьму тем более страшную, что она не только не видна снаружи, но зачастую не осознается и изнутри. Вы лишаете человека его собственной Цели. Так что давайте ограничимся вначале своим телом, разберемся в себе, научимся идеально владеть собой, — а поле для совершенствования тут бесконечное, — и лишь на базе этого бесценного опыта крайне редко, чрезвычайно осторожно и деликатно, только в редчайших, исключительных случаях можно будет поглубже работать с вещами и другими людьми, и то лишь на уровне отдельных опытов, причем с людьми, которых вы действительно любите, людьми близкими, постоянно находящимися в поле вашего зрения. И здесь мы сразу же попадаем в область действия следующего методического принципа психического дыхания.

В жизни вообще ничего и никогда не дается даром — работает мировой закон ограниченности ресурсов, Зло же, причиненное другим, вернется к вам обязательно, причем многократно усиленным. Это тоже закон природы, действующий неукоснительно. За все надо платить. Меняются лишь форма оплаты и сроки ее внесения. При использовании психического дыхания сроки оказываются минимальными, даже если вы искренни в проявлении своей любви... Если же вы все-таки, несмотря ни на что, решили попробовать... Тогда вы должны знать, что:

- во-первых, психическим дыханием категорически нельзя заниматься людям больным (физически и психически);

- делается оно обязательно с глубоким искренним желанием добра тому, на кого вы решили воздействовать, с четким ощущением любви к нему;

- до и после его выполнения надо использовать методы психической самозащиты, ибо при взаимодействии с другими всегда устанавливается двухсторонняя связь.

Несколько подробнее о последнем пункте — защите. Чем умнее, чем духовнее человек, производящий воздействие, чем глубже и точнее он ощущает другого, «становится им», тем больше эффект такого воздействия, но тем больше и опасность «заразиться» от того, на кого воздействуешь, его болезнями и мыслями, подвергнуться обратному влиянию. Ведь он тоже человек, и никогда нельзя заранее сказать, кто окажется «сильнее», даже при условии, что вы опираетесь на энергетическую базу ритмического дыхания и оказываете сознательное активное влияние, а он, возможно, даже не подозревает об этом. «духовные» люди вообще обычно расплачиваются за свои грехи сразу же по их совершении: у них этот процесс не откладывается надолго (может, потому они и «духовные»). Поэтому необходимы специальные приемы защиты, создающие через аутосуггестию, самовнушение, ритуал твердую внутреннюю уверенность в своей полной, абсолютной защищенности от чужого влияния.

О методах защиты от воздействия других людей написано немало, поэтому мы не будем подробно на них останавливаться, тем более что, с нашей точки зрения, в быту они вообще не нужны. Пусть люди на вас воздействуют, дайте им эту свободу, дайте им эту энергию, если они без нее не могут. Вопрос воздействия вообще очень непрост. Ведь если смотреть на происходящее предельно внимательно, то в подавляющем большинстве случаев всегда можно четко выделить и локализовать те внешние, формальные элементы управления другими, которые сознательно или подсознательно используются. А значит, нетрудно и снять действие этих вполне объективных, хотя чаще всего неосознаваемых — т. е. действующих прямо на подкорку, минуя сознание, — факторов, через которые и производится воздействие. Чаще всего это внешняя обстановка, характер поведения других людей, неосознаваемые нами языки одежды, поз, жестов, интонации, мимики. В крайнем случае, с помощью йоги вы всегда легко вернете себя в исходное состояние, всегда накачаете себе столько энергии, сколько вам надо. Будьте щедры и благородны, хотя это в сущности одно и то же.

Другое дело — психическое дыхание. Дадим несколько самых общих советов о защите при его выполнении. Мы сильно ограничены невозможностью, ставить защиту во время выполнения самого дыхания — иначе нет смысла дышать: мы сами поставим преграду нашей же - собственной цели. Зато мы можем сделать кое-что до и после психического дыхания. Итак, при выполнении психического дыхания нужно выполнять следующие правила:

- не забывать о собственной энергетике, подкачивая себя сразу до и сразу после воздействия на другого;

- продолжать сеанс недолго — максимум 10 циклов дыхания. Впрочем, вы сами четко ощутите, что дальнейшее воздействие уже практически ничего не меняет ни в вас, ни в объекте;

- если в процессе воздействия используются более эффективные контактные методы (передача шла, например, через руку), то даже при проведении сеанса можно рекомендовать периодически «стряхивать» с этой руки «чужое поле», особенно если появилось чувство тяжести, забитости, т. е. отсутствия энергии в месте контакта. С помощью контактного воздействия, впрочем, можно и взаимно подзаряжать друг друга, если люди искренне стремятся как можно больше отдать другому (особенно люди противоположного пола);

- после воздействия необходимо не только стряхнуть «чужое поле», но и дополнительно отвести его на что-нибудь другое, предельно «полеемое». Скажем, «заземлиться», взявшись ненадолго за батарею парового отопления и ясно представляя себе, как «заряд» уходит через нее в землю. Конечно, обязательно надо сделать в конце очистительное дыхание, а при необходимости и повторить его еще раз, спустя некоторое время. Хорошо также смыть «чужое поле» теплой водой с мылом, а если воды нет, то тщательно «стереть» его чем-нибудь. Само психическое дыхание выполняется по следующим правилам.

1. Выполняется психическое дыхание, как правило, отдельно от *пранаям* и Основного комплекса и, естественно, натощак.

2. Исходное положение — лежа в позе, аналогичной *Шавасане* (все тело по возможности расслаблено), руки сложены на пупке или солнечном сплетении. Можно и даже лучше выполнять

его водной из «лотосовых» поз, не обязательно в Падмасане. При длительной выполнении упражнений *пранаямы* лучше сидеть в Ардха-падмасане или даже Сукхасане, чтобы ноги не затекали.

Руки в позиции сидя принимают положения 3 или 4 (большой и указательный пальцы касаются друг друга, остальные пальцы расслаблены, ребра ладоней или их тыльные стороны свободно лежат на коленях). Словом, положение тела должно быть удобным, но позвоночник непременно прямой. Психическое дыхание можно выполнять, даже просто сидя на стуле, но по возможности собравшись и обязательно выпрямив позвоночник.

3. Все психическое дыхание проводится на базе ритмического дыхания на свой счет. При этом рекомендуется сначала запомнить ритм, прислушавшись к своему пульсу, затем начать дышать в этом ритме и, спустя некоторое время, когда тело запомнит заданный ритм, освободить свое сознание от счета и вообще всего мешающего и включить психическую компоненту.

4. Вся психическая работа — это работа с «образами-ощущениями», разная на разных фазах ритмического дыхания.

**Пурака.** Во время вдоха необходимо четко представлять себе, ощущать, как *прана*, эта жизненная энергия, наполняет все ваше тело, пропитывает его, собираясь в энергетическом центре (*Манипуре*) или в отдельном беспокоящем вас органе.

**Кумбхака.** Используется, в частности, для «досылки», окончательного распределения набранной на вдохе *праны*, но в основном — для создания максимально яркого, сочного, четкого, «физически ощутимого» ментального образа, формы того объекта, с которым вы собираетесь работать: своего тела, отдельных его органов или систем, другого объекта или другого человека, а также их частей, или других систем. Обычно он представляется находящимся прямо перед вами, независимо от реального расстояния и реального расположения. *Прана* произведет свое действие только на соответствующую ее генерации форму, независимо от расположения этой формы, ее удаленности, готовности к вашему воздействию и даже знания или незнания о том, что производится воздействие. Здесь очень нужна тренированная память, высокая культура мышления, которая у каждого своя, и, конечно, опыт. Ибо нет лучшего способа узнать вкус горчичного зерна, как только попробовать его. Здесь все очень индивидуально и уровень творчества невероятно высок.

**Речака.** Это, пожалуй, самый важный элемент в психическом дыхании. На выдохе всю (или не всю) собранную вами *прану* необходимо (очень важно осознавать эту необходимость как мощную внутреннюю потребность) направить в тот образ, с которым вы работаете. Неважно, является он частью вашего тела, вашего поведения или этот элемент в жизни принадлежит другому лицу. Вы распределяете там *прану* нужным вам образом, может быть, дополнительно окрасив ее, вложив идею здоровья, добрые мысли и т. п.

При этом не надо особенно напрягать волю, но надо ясно почувствовать, физически ощутить, как *прана* входит в воображаемую форму, производя в ней необходимые действия и меняя ее в нужную, полезную для нее сторону. Можно даже прислушаться к ощущениям в этой форме. Конечно, все действия должны быть ненасильственными. Нельзя заставлять силой ни себя, ни тот объект, с которым вы работаете, что-то делать. Надо просто очень хотеть осуществления задуманного действия, хотеть сильнее всего остального, предлагая вашему образу воспринять это желание, согласуя его с ним, любя его.

Конечно, можно сначала просто выбросить, удалить из этой формы все плохое, ненужное, вредное, с вашей точки зрения, наполнив ее затем нужным и полезным. Но старайтесь все-таки скорее замещать и вытеснять, сохраняя и совершенствуя, убирать плохое, «выдавливая его чем-то хорошим и никогда не оставляя форму пустой, лишенной жизни (*праны*). Заметим, что даже в этом последнем варианте при работе с людьми они могут сначала ощущать некоторое ухудшение своего состояния, усиление боли, которая как бы сопротивляется, сохраняет еще свою активность, но постепенно гасится силой вашей доброты, соглашается с вашим знанием и вашим опытом. Может быть, лучше даже просто накачивать в эту форму *прану*, ничего оттуда не убирая, но это надо чувствовать. Путь *праны* может быть любым. Не исключено, что лучше всего, особенно когда работаешь со своим телом, накачивать *прану* через позвоночник, как бы прочищая заодно нервные связи внутренних органов со спинным мозгом.

**Шуньяка.** Здесь полезно проверить результат воздействия, убедиться в окончательности изменений, закрепить и зафиксировать их, подготовиться к следующему циклу дыхания.

Не забывайте в конце обязательно сделать очистительное дыхание. И, конечно, всегда полезно понимать, что твоя любовь к людям — не минутный порыв, а сознательно культивируемая страсть, ведущая вас по жизни.

— Что делаешь? - спросили одного каменщика.

— Обтесываю камни, — был ответ.

— Что делаешь? — спросили другого.

— Строю дворец, — ответил он.

## Глава 15. Работа с праной — примеры и советы

*Прежде чем решить задачу, подумай, что делать с ее решением.*

*Р. В. Хеминг*

А теперь, взяв за основу упражнения психического дыхания, описанные еще йогом Рамачаракрой [68], посмотрим на конкретных примерах, как все описанное выше может происходить в действительности и для чего в принципе может быть использовано. Покажем читателю психическое дыхание в ряде потенциально возможных проявлений. Ведь одно дело теория, которая, как известно, суха, общие рассуждения, и совсем другое — практика. Только попробовав что-то самостоятельно выполнив некоторое действие «своими руками» — в данном случае, своим телом, своей мыслью, силой своей любви, — можно По-настоящему понять это, перевести знания из теоретической Плоскости в практические навыки, а заодно и углубить понимание предмета. Описанное ниже никак нельзя назвать упражнениями, ибо в этих действиях не нужно и даже нельзя упражняться. Поэтому и называть их мы будем именно «действиями».

### Действие психического Дыхания (ПД) 1.

#### Главное психическое Дыхание йогов

Не будем изменять традициям данной книги и начнем с главного. Но заметим, что это дыхание называется так не потому, что ему подчинены другие действия. В нашей культуре, в нашем иерархическом обществе, построенном на сравнении, главный — тот, кому подчиняются остальные; но это не так в йоге, Построенной на ненасилии. Главное в данном случае означает скорее «самое сложное», требующее наибольшего времени для освоения и одновременно «основное», то, на что опирается все остальное, что как раз и обеспечивает базу для развития в нас чувства любви.

*Исходное положение.* Лотосовая поза (*ардха-падмасана* или *Сукхасана*), позвоночник прямой. Это действие в принципе можно выполнять и лежа на полу, с руками, сложенными на солнечном сплетении (у мужчин сверху левая рука, у женщин - правая). При этом все тело расслаблено (в идеале - первая стадия *шавасаны*). Однако, в положении лежа спина прижата к коврику, что несколько ограничивает свободу дыхания, поэтому предпочтительнее лотосовые позы.

**Техника выполнения.** Нащупать свой пульс, привыкнуть к его ритму. Когда ритм вполне установлен, начать дышать ритмически на свой счет.

*Пурака.* Максимально ярко представлять себе, что вы втягиваете в себя *прану*. Старайтесь максимально отчетливо представлять себе *прану* входящей в организм. Внимательно прислушайтесь к своим ощущениям, ведь активность взаимодействий внутри вас, в самом деле, растет вместе с вдохом при наполнении организма кислородом. *Прана* может, поступать в вас:

- через легкие (это самое простое, самый начальный этап упражнения), проходя к центру и наполняя собой все тело или собираясь в его энергетическом центре — в районе пупка (в *манипуре*);

- через все тело, все его поры;
- через руки (лучше всего - через кости рук, по их оси);
- через ноги, точнее через кости ног;
- через отдельные органы тела (легкие, печень, сердце и т. п.);
- через отдельные *чакры* одна за другой, сверху вниз или даже все сразу.

Понятно, что вы не должны делать все указанные варианты сразу. Это путь постепенного роста, медленного освоения их один за другим, так же, как мы осваивали ОК и учились *иранаяме*.

*Кумбхака.* Переключить внимание на те органы, куда вы собираетесь направить *прану*, наbranную на *пураке*.

*Речака.* Мысленно направляйте *прану* к выбранному органу. Старайтесь, чтобы она дошла до каждой клеточки, каждого атома этого органа (или всего вашего организма), которые благодаря полученной энергии оживляются, усиливаются и укрепляются, наполняясь запасом силы, дающей возможность легко справляться с теми задачами, решение которых от него зависит. При этом не надо особенно напрягаться. Нужно только стараться как можно ярче представить себе мысленно то, что должно происходить. Спокойная уверенность в себе, сопровождаемая яркими умственными представлениями, будет действовать гораздо сильнее, чем чересчур сильное напряжение воли - желания, не подкрепленного действием. Со временем вы легко сможете распределять *прану* по всем чакрам (одна за другой) сразу или по очереди.

*Шуньяка.* Почувствуйте результат этого цикла и приготовьтесь к следующему.

Действие выполняется от 5 до 10 раз и заканчивается очистительным дыханием.

## Действие ПД 2. Самолечение

Исходное положение. Лотосовая поза (*ардха-надмасана* или *сукхасана*), позвоночник прямой (можно лежа на полу). В обоих случаях можно положить на больное место (или его проекцию на теле) руку: мужчинам — правую, женщинам — левую. Это позволит направлять поток *праны* через руку и повысит эффективность данного действия. Больные места, как вы, наверно, уже заметили за время своей жизни, вообще «любят», когда их гладят, жалеют, ласкают. Им становится лучше — сказывается действие *праны*. Мы же предлагаем вам усилить это естественное влияние механизмом ритмического дыхания и сознательным усилием воли.

*Примечание.* Боль сама по себе обычно не столь мучительна, как страх перед ней. Именно рефлекторное напряжение тела при возникновении (а зачастую даже еще до возникновения) боли делает ее столь неприятной. И обычного навыка расслабления в сочетании с умением управлять своим вниманием, как правило, достаточно для эффективной борьбы с болью. Надо лишь расслабить все тело, сбросить с него излишнее напряжение — боль останется, но перестанет быть мучительной, а только более или менее неприятной. Ее легко будет терпеть. Затем можно перевести внимание на что-либо другое. Посмотрите, как относятся к боли животные, кошки или собаки: ну да, болит... Подвешат больную лапку как-нибудь поудобнее, и живут себе, не делая из этого мировой трагедии. Но если вы хотите не просто приспособиться к боли, а уменьшить ее, обратитесь к следующей технике.

**Техника выполнения.** Нашупать свой пульс, привыкнуть к его ритму. Когда ритм вполне установлен, начать дышать ритмически на свой счет. При этом можно порекомендовать разделить все действие на два этапа:

### Первый этап. Настройка

*Пурака.* Спокойно, но очень твердо, уверенно и предельно ярко представляйте, что с каждым вдохом вы поглощаете своим телом из окружающего вас пространства как можно больше *праны*, накапливаете ее в себе все больше и больше, собирая во всем теле и в энергетическом центре.

*Кумбхака.* Переключите внимание на больное место.

*Речака.* Пошлите *прану* к больному месту, просто укрепляя свою связь с ним.

*Шуньяка.* Отследите эффект и подготовьтесь к новому циклу действия.

Таких настроечных циклов дыхания должно быть 2- 3, после чего можно переходить к непосредственной работе с больным органом.

### Второй этап. Устранение боли и самолечение

*Пурака.* Все так же максимально ярко представлять себе, что вы втягиваете в себя *прану* у всем телом, накапливая ее в себе.

*Кумбхака.* Переключите внимание на больное место.

*Речака.* Пошлите *прану* к больному месту, непосредственно или через лежащую на нем руку. За счет спокойного и сильного волевого приказа (помните — слова «сила воли» всегда лучше заменять словами «сила желания»), посылайте *прану* к больным частям тела. Чем четче вы понимаете, чего же вы хотите, чем нагляднее это представляете, тем лучше будет результат. При этом существует два пути, два способа действия.

- Метод «колодца»: сначала вы вычерпываете боль из беспокоящего вас органа (2- 3 дыхательных цикла) и лишь затем наполняете свежими силами).

• Метод «пополнения»: с каждым выдохом вы просто привносите (вливаете) в больной орган порцию чистой новой силы, делая его работу и его содержимое все лучше и лучше, все чище и чище, как бы разбавляя «грязную жидкость» все новыми и новыми порциями живой воды вашего сознательного и положительного отношения, пока полностью не замените, не наполните ею больной орган. В этом действии можно пользоваться руками, проводя ими по телу или держа на больном месте. В этом случае необходимо представлять, как *прана* проходит по руке, через ладонь и кончики ваших пальцев и входит в нужное место, неся с собой здоровье и силу.

*Шуньяка.* Отследите эффект и подготовьтесь к новому циклу дыхания.

Упражнение повторяется до тех пор, пока вы не заметите результат (или вам покажется, что заметили, а на самом деле вы просто устанете выполнять данное действие). Обычно достаточно 5—7 раз. Если вы хотите сохранить баланс, количество дыхательных циклов непосредственного лечения лучше сделать четным, а если хотите сохранить изменение — нечетным. Во всяком случае, вы сами ощутите предел воздействия, и скорее всего он совпадет с нашими советами и данными в разных публикациях [напр., 1].

После окончания всего описанного действия обязательно надо выполнить очистительное дыхание.

Психическое дыхание йогов дело — очень творческое, тонкое и деликатное, требующее предельного напряжения любви (но не жалости) к объекту воздействия. Здесь очень важно прислушиваться к голосу интуиции. Воля, болезнь могут начать возражать против ваших намерений и несколько усилиться в начале воздействия на нее. Однако они непременно уступят вашему спокойному, но настойчивому требованию, согласятся с тем четким образом, который вы наполняете *праной*. Но не переусердствуйте. При необходимости лучше повторить все действие спустя некоторое время еще раз и даже несколько раз, пока не поймете, что победили боль.

### Действие ПД 3. Лечение других (контактное)

Лечение других людей — с учетом тех ограничений, о которых говорилось в методике, — может быть контактным и бесконтактным. для начала рассмотрим контактное. до и после выполнения этого действия нельзя забывать про защиту (внутреннюю чистоту, молитву, заземление).

*Исходное положение.* В идеале, лотосовая поза, или просто сидя рядом с «пациентом» с прямым (насколько это возможно) позвоночником. Свою руку (мужчины правую, женщины — левую) свободно кладете на больное место пациента. Не прижимаете, а просто кладете. Чем свободнее ваша рука, тем лучше она проводит прану. Причем лучше класть на одежду: рука не потеет от контакта с телом больного, ему и вам приятнее.

**Техника выполнения.** Нащупать свой пульс, привыкнуть к его ритму. Когда ритм вполне установлен, начать дышать ритмически на свой счет.

*Пурака.* добросовестно представляйте, что с каждым вдохом вы набираете, поглощаете из окружающего пространства как можно больше *праны*.

*Кумбхака.* Настройтесь на работу с больным, прислушиваясь к своим ощущениям.

*Речака.* Создайте образ и ощутите, как набранная *прана* передается из вашего тела через руку в тело пациента, совершая там нужное вам (и ему) действие до тех пор, пока ощущение болезни у вас под рукой не исчезнет, сменившись ощущением ее отсутствия. вы можете представлять себя большим и умным насосом, накачивающим *прану* больному. Периодически вам может понадобиться стряхнуть накопившееся отрицательное поле с руки, но не надо делать это специально, искусственно. доверьтесь своей интуиции.

*Шуньяка.* Прислушивайтесь к своим ощущениям, своей интуиции и вводите корректировки своих образов, характера и длительности воздействия и др.

Этот цикл повторяется до тех пор, пока вы не почувствуете, что достигли результата и дальнейшие действия не нужны (примерно 7 - 10 раз). Этот результат (если вы его достигли) сродни чуду — ведь вы ничего особенного, в сущности, не делали. Все, оказывается, так просто, но вспомните, как долго вы к этому шли. Вспомните, что мы говорили о роли праны во взаимодействии материальных тел и ее связи с их формой. Ведь если посмотреть на материю пристально — она пустая: расстояния между частицами в атоме и между атомами настолько больше самих частиц, «размазанных по своим орбитам, что становится неясно, где же там материя. И из того, что мы что-то не замечаем, не можем отследить с помощью даже самых чувствительных приборов, не

следует, что это на нас не действует [см. 94]. Так что удивимся еще раз сложности В.селенной и пойдем дальше.

Не забудьте после окончания всего действия провести необходимые профилактические мероприятия: заземлиться (подержать руки на батарее, представляя, как отрицательная эмоция уходит в землю), помыть руки теплой водой с мылом и непременно сделать очистительное дыхание, причем, возможно, даже не один раз.

#### **Действие ПД 4. Лечение на расстоянии**

Результаты этого действия весьма нестабильны и зависят от очень многих факторов: вашего состояния, погоды, времени суток. Очень важно, кого вы собираетесь лечить, так ли сильно вы его на самом деле любите и, главное, какова его, вашего пациента, внутренняя сила, насколько он готов попасть под чужое влияние. С одними (особенно с детьми и в некоторой степени со стариками) все получается почти идеально, с другими все усилия зафиксировать ментальный образ оказываются тщетными — человек все время как бы ускользает из-под вашего контроля.

Заметим также, что на самом деле большинство людей постоянно и бессознательно пользуются этим действием (правда не на фоне ритмического дыхания), когда сильно желают своим близким здоровья и успехов, а некоторые даже зарабатывают на этом немалые деньги. Просто теперь мы переходим от бессознательного, спонтанного, неконтролируемого использования энергии тираны к сознательному обращению с ней. Причем не просто ставим это дело под свой контроль, но резко увеличиваем свои возможности за счет использования ритмического дыхания, его энергетической базы. да, такое может каждый, кто прошел школу *крийя-йоги* с ее жесткими этическими требованиями, кто продрался через радость пота и труда *асан* (первой ступени *хатха-йоги*), кто очистил свои нервные каналы, освоил основной курс *пранаямы*, овладел ритмическим дыханием на свой счет, кто полон любви к окружающему его, такому живому миру.

Эффект будет заметнее, если пациент будет предупрежден о времени воздействия, будет внутренне готов принять ваш дар. Но он может и не подозревать о том, что вы собираетесь делать. Это воздействие не экранируется никакими экранами и распространяется почти мгновенно. Его эффект зависит лишь от силы вашей любви, готовности вашего пациента эту любовь принять и, конечно, от вашей способности сконцентрировать свою любовь в точном образе, опирающемся на энергетическую базу ритмического дыхания. До и после выполнения действия нельзя забывать про защиту (внутреннюю чистоту, молитву, заземление).

*Исходное положение.* Лотосовая поза с прямым позвоночником.

**Техника выполнения.** Нащупать свой пульс, привыкнуть к его ритму. Когда ритм вполне установлен, начать дышать ритмически на свой счет.

*Пурака.* Максимально конкретно представлять себе, что вы вбрасываете в себя *прану*.

*Кумбхака.* Создать четкий ментальный образ пациента, настроиться на работу с больным, прислушиваясь к своим ощущениям.

Вообще, паузы в психическом дыхании не менее, а пожалуй, даже более важны, чем в *асанах*. При выполнении внешне «физических» упражнений третьей ступени йоги пауза между ними имеет огромное физиологическое и психологическое значение, соединяя разрозненные упражнения в единую систему. Именно в паузе наиболее активно работает наше внимание, оценивая результаты предыдущего упражнения (внутренние ощущения), выбирая удовольствие из него или закрепляя в нас энергию *праны*. И большая часть следующего упражнения также делается еще в паузе, когда мы мысленно представляем себе его, создаем нужный пусковой образ, а затем лишь как бы проверяем телом (так нагляднее, точнее), правильно ли мы этот образ создали. Но если даже во время паузы мы не ощутили последствий предыдущего упражнения, не создали соответствующий пусковой образ следующего, представив его себе мысленно, — ограничились только чисто физической стороной дела, *асаны* все равно подействуют и дадут нужный результат, только заметно ослабленный.

В отличие от них в психическом дыхании дело обстоит как раз наоборот: если вы не сформировали при *кумбхаке* нужный вам образ, не успели, то весь цикл пройдет впустую, не даст вообще никаких результатов. Все последующее становится просто ненужным. Но если яркий, сочный и точный образ нужного нам объекта (пациента) создан, тогда переходите к выдоху.

*Речака.* Сознательно направляете своим волевым усилием набранную *прану* в сформированный вами образ, вплоть до физического ощущения того, как набранная *прана* передается в вы-



бранный вами образ, изменяя его по вашему желанию. Здесь опять же можно порекомендовать два этапа работы: сначала накопить в себе в течение первых 2-3 циклов некоторое количество *праны* и лишь затем за 3—5 циклов передать ее вашему пациенту. Нам кажется более предпочтительным принцип вытеснения болезни свежей здоровой *праной*. Возникающее при этом чувство «контакта с пациентом» невозможно описать словами. Его можно только ощутить.

*Шуньяка.* Используется так же, как и в предыдущем действии: дает нам возможность прислушаться к своим ощущениям, своей интуиции, продлить (удержать) мысленный контакт с пациентом, ввести необходимые корректировки, настроиться на следующий цикл (если интуиция подскажет, что он нужен).

Поверьте, вам только кажется, что все просто. Ведь мы вторгаемся в глубинные механизмы устройства Вселенной, выходим на непосредственный контакт с тем, что порой называют Космическим сознанием, Высшим разумом и другими красивыми, но невероятно искажающими подлинную суть явления названиями.

### **Действие ПД 5. Посылание мысли.**

По сути, это вариант предыдущего действия психического дыхания, как, впрочем, и несколько последующих действий. Это и понятно. Ведь если мы можем послать другому человеку, его организму, идею здоровья, правильного отношения к своей внутренней организации, то почему бы нам ни послать ему и какие-то другие мысли. Ведь мы думаем всем телом.

Результативность данного действия ограничена этикой того человека, которому мы посылаем мысли, а также кругом его ближайших и важнейших дел — практическим отражением этой этики в будничных хлопотах и заботах. Бессмысленно посылать человеку мысль, к сознательному восприятию которой он не готов, как бессмысленно заставлять под гипнозом делать человека то, на что он не способен: например, нельзя загипнотизировать человека на убийство, если это неприемлемо для него этически. Отсюда несколько ограниченная область применения данного действия. Вы можете лишь усилить положительные тенденции в другом человеке (например, усилить его симпатии к вам или к кому-то другому), особенно если ваши стремления глубоко искренни и не эгоистичны. Впрочем, зачем вам тогда психическое дыхание?

Но бойтесь работать со «злыми» мыслями. Они вернутся к вам многократно усиленными психической защитой того, кому вы их посылаете и, не встретив сопротивления в вас самих (ведь это же ваши мысли, родные), произведут сокрушительные разрушения в вашей личности. В нашем мире за все надо платить. Это честный подход. Правда, расплату часто можно отсрочить, изменить ее форму и содержание. Но чем более человек «продвинут в духовном плане, тем быстрее наступает срок расплаты и тем полнее с него взыскивается. Даже наши добрые мысли, которые также невольно вовлекают нас в новые ритуалы, порой оказываются «наказуемыми». Однако из этого никак не вытекает, что добрые дела не следует делать. Просто их следует делать лишь тогда, когда вы готовы платить за их возможные отрицательные последствия. Как сказал Рамачарака: «Будьте чисты, и ничто не может повредить вам».

**Исходное положение.** Лотосовая поза с прямым позвоночником. При выполнении этого действия защита не так важна, как в предыдущем, хотя вовсе отбрасывать ее все же не следует.

**Техника выполнения.** Дышать ритмически на свой счет.

Пурана. Осуществляйте набор *праны* в свое тело и или в свой энергетический центр — *манипуру*.

Кумбхака. Ярko представляйте себе не только образ того, кому вы хотите передать какую-то мысль, но и саму эту мысль.

*Речака.* Ощутите, как вместе с *праной* объект ваших интересов меняет свое мышление, как ваша мысль оседает в нем, увязывается с другими его мыслями и приобретает собственную, уже не зависящую от вас активность.

*Шуньяка.* Проверьте результат и внесите необходимые коррективы, опираясь на интуицию — вечного и надежного поводыря в деле психического дыхания.

Действие повторяется примерно 7—10 раз... Как подскажет вам интуиция.

### **Действие ПД 6. Образование ауры (защитной)**

Как бы вы ни были защищены от внешнего воздействия своей порядочностью, как бы ни были открыты для людей, уверенные, что всегда сможете насытить себя любым количеством нужных

вам сил... в жизни бывает всякое. Бывает и такое, что вам, несмотря ни на что, нестерпимо захочется оградить себя от чужого влияния. Тогда попробуйте выполнить это действие.

Заметим, что любая защита не обладает избирательностью. Так, защищая свой дом от воров, вы затрудняете доступ в него и выход из него для себя самого и своих друзей. Вводя режим строгой секретности в учреждении, вы не только препятствуете выходу ценной информации за пределы данного заведения, но и затрудняете проникновение в него информации нужной и полезной. И защищаясь с помощью данного действия от нежелательного влияния, вы одновременно закрываете себя от влияния желательного, доброго, нужного. Более того, вы сами теряете способность влиять на других. И даже еще хуже - вы направляете все свои вредные мысли на самого себя: они как бы отражаются от построенной вами же линии обороны изнутри и направляются на вас самих. Но если все же вы решили попробовать...

*Исходное положение.* Любая поза. Нужно, чтобы окружающие не догадывались о характере Ваших Действий, иначе Легче просто уйти из не понравившейся вам компании, сославшись, скажем, на плохое самочувствие.

Техника выполнения. Постараться. Дышать ритмически на свой счет.

*Пурака.* Осуществляйте набор *праны* в свое тело, Полезно сделать некоторый запас *праны*, прежде чем переходить к ментальному действию.

*Кумбхака.* Ясно осознайте свое желание быть защищенным от чужого влияния.

*Речака.* Постройте защиту, передан ей силу накопленной вами энергии. Ее можно представить в виде энергетической сферы (яйца, скорлупы) вокруг вас, так что вы окажетесь в ее центре. Сфере можно придать вращение, и тогда она будет не гасить удары со стороны, а только перенаправлять их, отражать в сторону, как в восточных единоборствах, данную сферу можно соответствующим образом окрасить (например, сделать зеркальной), усилить дополнительной сферой и т. д., как подскажет вам интуиция.

*Шуньяка.* Убедитесь, что защита работает, и при необходимости внесите соответствующие коррективы.

**Примечание.** Все описанное, конечно, можно рассматривать и как простой психологический прием, изменяющий наше поведение — подобно блоковскому «взгляду в углуб губ», — а через поведение и на результат общения с другими людьми. Именно так действует почти любая защита, включая самую сильную — эгрегорную. Возможно, это правда, только очень сложная правда. Дело вашего личного выбора: остановиться на предложенной здесь более простой (а может быть, и более полной) модели или искать более сложную (хотя, быть может, и более «правдивую») модель, дающую и более точные результаты, и более сильный инструмент их достижения.

Итак, мы привели здесь описание некоторых действий, основанных на психическом дыхании йогов. И сделали это для того, чтобы читатель лучше понял их сущность, оценил свои потенциальные возможности. Эта сущность проста, и поняв ее, можно уже осторожно поэкспериментировать — например, попробовать осуществить скоростное насыщение себя *праной* (при условии замыкания внутренних поверхностей вашего тела, в собранной позе), насыщать *праной* других людей (лучше контактно, взяв их руки в свои, а в идеале и обеспечив контакт ногами), пранировать воду или продукты питания, попробовать менять свои личностные качества и даже свое физическое тело, точнее свою манеру держаться, походку, а значит, и внешний Вид.

И в заключение позволим себе еще раз напомнить — все это делается не для того, чтобы «зациклиться» на себе и своих ощущениях, это лишь средство движения к людям, чтобы было с чем приходить к ним и что отдавать им, выполняя тем самым основное предназначение нашей жизни.

## Заключение

*Мы живем в мире выдумок... Все, что на нас надето, — кто-то вы думал, а также дом, отопление, а также фрутазоны и вашу должность в академии. Что выдумаем, на то и живем... Выдумка — это все, иначе — гибель Вселенной.*

М. Л. Анчаров

У читателя, дошедшего до этого места, может возникнуть естественный вопрос — как, уже все? Он ведь уже знает, что путь йога, путь развития интеллекта так необходимого для нашего выживания в ближайшем будущем

традиционно делится на восемь ступеней. А мы прошли только первые четыре. И где же оставшиеся, обещанные *пратьяхара*, *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи* (объединяемые в *раджа-йогу*)? Что помешало нам двигаться дальше?

А помешала нам, как обычно, совокупность факторов. И первым среди них надо честно назвать страх. Тот сдерживающий развитие страх, о котором мы уже говорили выше. В данном случае страх издателей этой книги (увы, при всем моем уважении к ним, я не могу отказать себе в удовольствии сказать правду). Они побоялись, что описание остальных ступеней сделает эту книгу слишком дорогой, финансово невыгодной. Они-то ведь еще не только не обрели веру в силу своего Пути, но даже не встали еще на путь йога, и такое опасение вполне им простительно.

Но, конечно, это не единственная причина — точнее не единственный фактор, который мы выбираем в качестве причины. Ведь мы-то уже знаем, что истинные причины лежат в будущем. дело еще в том, что пранаяма вообще и психическое дыхание в частности, конечно же, представляют собой прекрасную базу для нашего движения вперед. Но здесь наша человеческая способность применить свое «описание» к своему «описанию» — наша душа (о ее научной модели мы уже говорили, отсылая читателя к [65]) ставит нам хитрую ловушку, легко уводящую нас от социально значимых целей. Увы, такое уже неоднократно случалось со многими йогами в рамках традиционной восточной культуры. Ловушка в том, что на данном этапе роста мы легко можем скатиться с достигнутой вершины к дальнейшему бесцельному самосовершенствованию, развитию своего сознания вообще, не привязанного к конкретным обстоятельствам его использования. А уйти в эту область, лично для меня, значит в чем-то вернуться к животному состоянию, деградировать. В то время как истинная любовь заставляет искать путь к людям, к обществу. Ведь возникнув как существа социальные, как носители социокода, мы должны — я убежден в этом — двигаться в Будущее своим путем, отличным от животного мира, создавал социальную часть Вселенной.

Следующая после пранаямы, пятая ступень йоги — это пратьяхара: отвлечение мыслей от чувственных объектов. Мысли же суть явления глубоко социальные, опирающиеся на язык, слово, носителем которых выступает человечество. И учиться работать с мыслями как таковыми, не привязанными к вызвавшим их предметам, точнее вызванным этими предметами эмоциям, учиться, еще лучше владеть собой можно разными способами. Поэтому, лично для меня, продолжение движения по пути йоги равно- сильно освоению неких алгоритмов интеллектуальной работы, конечно же, опирающихся, записанных на нашем эмоциональном теле.

В нашем случае речь идет об алгоритме творческого решения возникающих в жизни задач. И более конкретно — алгоритме функционально-ресурсного подхода (ФРП), или ФУР-методологии решения задач. Ведь мышление Будущего — это мышление функциональное. Такое функциональное мышление уже постепенно входит в нашу жизнь в виде новых функциональных названий разных предметов (например, тушенка, сгущенка, варенка, встроенка), в виде функционального подхода к исследованию различных объектов [см., напр. 13, 73], в виде новых инжиниринговых технологий, построенных на базе теории решения изобретательских задач (ТРИЗ) и функционально стоимостном анализе (ФСА). Ведь функция — это модель действия, переход на модельный уровень, при котором предполагается отрыв от непосредственных «чувственных объектов».

Конечно, столь «европейское по стилю изучение некоторого алгоритма — это не пратьяхара по форме, но я убежден, что это пратьяхара по существу, ведь функционально это то же самое, И такой несколько неожиданный по крайней мере для проницательного читателя поворот нашей тропинки в Будущее более чем разумен, ведь при этом происходит вовлечение в 4000-летнюю йогу новых, уже проверенных временем научных методов, до- банка порции свежей «крови» в отлично сохранившиеся сосуды традиционных способов развития интеллекта. Если угодно, это можно рассматривать как новый аспект йоги вдобавок к его уже известным (*бхакти*, *крийя*, *джняна* и т. д.), точнее к новомодным, типа *агни-йоги*, интегральной йоги, *сахадж-йоги* и т. п., — йогу своего Пути.

И не важно, что традиционно пятая ступень йоги — *пратьяхара* — совсем не предполагает перестройки мышления на функциональный лад, ведь 4000 лет назад такой способ мышления

нельзя было даже предположить. Важно, что подобная перестройка является лучшим средством отделения (всегда временного) модели действия - мысли как таковой — от параметров этого действия, познаваемых через наши чувства, а заодно и лучшим средством защиты носителя такого мышления от манипулирования его сознанием, что совсем немаловажно для развития идеи ненасилия в современном мире.

Поэтому еще одним оправданием такого обрыва в изложении материала может послужить то, что ФУР-методология, уместность изучения которой при дальнейшем движении по пути йоги мы только что пытались обосновать, не просто была рождена и развита на базе ТРИЗ, не просто впитала в себя многое из того, что активно используется в этой теории. Дело в том, что ее изучение — в полном соответствии с нашими представлениями о пратьяхаре с необходимостью предполагает определенную перестройку мышления. Собственно именно перестройка нашего, уже подготовленного к этому предыдущими ступенями йоги, мышления на функциональный лад и является целью такого изучения. Но такая перестройка мышления легче всего проходит в соответствующей социальной среде. Так, если йогой лучше начинать заниматься в группе, в школе йоги, то ТРИЗом и ФУР-методологией — в центре по их изучению.

Любое обучение, формирование любых ЛПК лучше всего строить на базе формально описанного алгоритма данной деятельности'[99) — на некотором (для каждого своем) количестве примеров и контрпримеров, сначала предложенных преподавателем, а затем — жизнью, при многочисленных попытках применить данный подход к реальным задачам. Конечно, если сам подход изначально нравится, зарождает в человеке желание использовать его. И хотя с примерами, точнее с результатами применения ФУР-методологии читатель уже неоднократно сталкивался на протяжении всей книги: первые три главы, да и многие «решения», описанные в последующих главах, — результаты такого применения, мы все же вынуждены воздержаться от того, чтобы приводить здесь сам алгоритм еще и потому, что объем материала, подлежащего освоению, довольно велик (желающие могут найти изложение основных шагов ФУР-методологии с примерами ее применения на моем — простите, слишком редко обновляемом за недостатком времени, — сайте <http://www.wplus.net/pp/ztcentre>). Настолько велик, что мы вынуждены признать — фактически это тема уже совсем другой книги. Что и заставляет нас прекратить «дозволенные речи», ибо наступает утро. Раннее-раннее утро нового мира, основанного на функциональном мышлении, творчестве, рождающем ненасилие.

Еще несколько слов необходимо сказать о следующих двух ступенях йоги — *дхаране* и *дхьяне* (концентрации и медитации). Мы могли бы предложить читателю материал для медитативной практики — написанные нами года три назад Сутры Новой Веры. Но их объем так же достаточно велик, язык так же довольно необычен и мы отдаем себе отчет, что это тоже уже совсем другая история.

Единственное, чего мы не можем лишить читателя, — это конкретных упражнений, обеспечивающих переход желающих в предлагаемую нами веру в свой Путь. Если пытаться соотнести их с традиционным восьмеричным путем йоги — то они лучше всего ложатся на шестую ее ступень, *дхарану* (ибо предполагают именно концентрацию мысли). Хотя в том аспекте йоги, который изложен здесь, их можно поместить и перед пранаямой. Но где бы они ни помещались, мы считаем необходимым привести здесь описание этих упражнений, как долг перед читателем, который мы просто обязаны выполнить. Эти упражнения вы найдете в приложении.

А теперь мы вынуждены на некоторое время проститься такова сила обстоятельств, ведущих нас по жизни, защищающих нас от того, что нам не по силам, обеспечивающих нас интересными задачами, до которых мы уже доросли, и при этом дарящих нам ощущение свободы. А если вы уже поняли, что не можете изменить ни свое прошлое, ни вечно исчезающее мгновение настоящего, и единственное, на что вы в состоянии, в определенных пределах, повлиять, — это наше общее будущее, то вам осталось лишь начать (или продолжить) это делать. Сознательно и системно. Опираясь на помощь своего Пути, свою веру в него.

Удачи вам, силы преодоления, навыка радости и мудрости согласия. И спасибо вам за то, что вы дочитали эту книгу до конца.

Санкт-Петербург, март 2003 г.

## Интеллектуальные упражнения

### Вводные замечания

1. *Цель.* Наша цель — добро. Не уничтожение тупого эгоизма, а вытеснение его разумом. Ведь только на разум может опираться истинная доброта. На активизацию разума, его расширение и рассчитаны приведенные ниже упражнения. Конечным же критерием роста, перехода на качественно иной уровень является возникновение веры в свой Путь. Ставя такие цели, мы не имеем права говорить неправду. А все изложенное дальше — ложь, ибо, во-первых, это только одна из возможных точек зрения, а во-вторых, она высказана, а значит, мертва. Оживить ее может только индивидуальное творчество того, кто будет это читать и, возможно, использовать. Только соединение этого текста с мыслями читателя (и пользователя) может породить новые точки зрения и сделать текст правдивым.
2. *Отличия.* Предлагаемая система интеллектуальных упражнений (ИУ):
  - о не вызывает желания борьбы с кем или чем бы то ни было — ненасилие считается в ней непререкаемым принципом развития;
  - о не ставит цель выше средства, т. е. исходит из ограничения: цель, для которой требуются неправые средства, — не есть правая цель;
  - о не разделяет интеллектуальное и духовное развитие (разница между ними - в области приложения, а не в инструменте);
  - о не изменяет состояние сознания, считая источником всех бед даже не невежество и слабость, а лишь отсутствие у людей достойных целей.
3. *Обоснование.* Человек, как и любое другое существо на Земле, появляется для того, чтобы обеспечить процветание и развитие своего вида. Принять эту мысль нам мешает механизм сознания, хотя только он дает нам возможность понять ее и действовать согласно с ней, причем действовать сознательно в направлении заданной обстоятельствами нашего рождения и существования общественно полезной Цели, согласно своему званию, причем более эффективно и рационально, чем особь любого другого вида. Двигаться в направлении достижения своей цели человеку помогает вера. Это может быть вера в Бога, вера в себя или в системность и гармоничность Вселенной, точнее, в индивидуальное проявление этой системности и гармоничности — в свой Путь. Очевидно, что все эти виды веры не противоречат друг другу. Но какой бы из этих путей человек не выбрал, это дает ему ощущение внутреннего комфорта, силы, эффективно приближает его к Цели, содействуя спасению его души. Выбор пути должен быть сделан человеком свободно, по внутренней склонности и в согласии с внешней средой — существующей культурой. Ведь этот выбор предопределяет всю его жизнь, а смене пути будет мешать сила сохраняющих этот выбор ритуалов. Сделав выбор, человек ориентирует окружающие его обстоятельства по отношению к себе определенным образом, т. е. поворачивается к внешним обстоятельствам одной своей стороной и не может увидеть и проявить другие стороны себя и окружающего его мира. Ведь достижение Цели требует высокой концентрации нашего внимания, ограниченного по своей природе на узком (выбранном) направлении. При этом если раньше культура ориентировала человека в основном на веру в Бога (и это было наилучшим выбором в то время), а в XX в. — на веру в себя, то теперь, с развитием системного и функционального подходов, все большую силу набирает вера в свой Путь.
4. *Ограничения.* ИУ можно начинать заниматься при выполнении следующих условий:
  - о наличие желания «освободиться» для достижения своей (именно своей) Цели; причем важных не мечты о ней, а действительное желание, рождающее действие;
  - о наличие хорошей физической формы; занимающийся должен быть здоров, ощущать энергетический подъем, в идеале им должен быть полностью освоен Основной обязательный утренний комплекс упражнений йоги для здоровых и больных людей или аналогичный ему, как инструмент постоянной внутренней гигиены на клеточном уровне, позволяющий поддерживать достаточный уровень своего ЭП;
  - о необходимо полноценное питание с достаточным количеством клетчатки, белков, витаминов и микро- элементов.

## 5. Практика<sup>3</sup>. для получения эффекта от занятий ИУ:

- ° следует практиковать ежедневно; пропуски в занятиях крайне нежелательных и не могут превышать одного дня в течение двух недель;
- ° длительность каждого занятия (кроме последних) должна составлять примерно 30 минут;
- о необходимо обладать достаточным временем для каждого занятия, никуда не спешить;
- о желательно отсутствие внешних помех во время занятий — при понимании, что жизнь важнее любой практики, т. е. между отдельными упражнениями допустимы «бытовые» перерывы;
- ° удобнее иметь специальное помещение или место в комнате, желательно всегда одно и то же;
- о предпочтительна специальная одежда, лучше легкая, свободная и светлая;
- о нужен чистый свежий воздух;
- о заниматься ИУ можно самостоятельно, однако наличие Наставника, выполнившего в свое время все ну и являющегося последователем РЛП, безусловно, желательно;
- о курс ИУ рассчитан на 4 недели (не более одного месяца).

## 6. Структура занятия. Каждое занятие ИУ и каждое из выполняемых упражнений должно состоять из следующих этапов:

- о общее расслабление тела — принять удобную позу, постараться снять все мышечные зажимы — и достижение «нейтрального» состояния, для чего надо представить себя абсолютно пустым резервуаром, лишенным каких-либо ощущений, мыслей, эмоций, забыть и простить все и всех. Желательно владение упражнением йоги Шавасана или аутогенной тренировкой;
- о достижение состояния благоговения. Надо воздерживаться от чувств благости, легкости, беспечности; необходим самый серьезный настрой на результат каждого занятия перед его началом;
- о выполнение упражнений в том порядке и в течение того времени, которые указаны в их описании. При выполнении упражнений (на концентрацию) с предметами необходимо подготовить эти предметы заранее, продумав, что лучше взять, исходя из характера упражнения;
- о «возврат в мир» обновленным, с ощущением произошедших внутренних изменений, готовности к продолжению занятий и действиям по достижению своей общественно полезной Цели;
- о размышления о результатах упражнения и произошедших изменениях. Допустимо не включать их непосредственно в сами упражнения, а выполнять после них: на ходу, в транспорте, в очереди и т. п.

## 7. Дополнительные советы.

- о Всегда и везде, а при выполнении иу в особенности, крайне важна полная сосредоточенность на процессе. Цель только «запускает» процесс и важна лишь в его начале и по завершении (как критерий результата), но она не обеспечивает качества, которое может быть достигнуто только за счет полной сосредоточенности на конкретном выполняемом действии. Слава Богу, наша психика настроена на получение удовольствия именно от полной сосредоточенности на процессе.
- о Результат любых наших усилий имеет место всегда, просто он часто проявляется не там и не тогда, где и когда мы его ждали. Иными словами, мысль работает слишком быстро, и надо быть терпеливым, чтобы результат был обнаружен. Это происходит тогда, когда «созревают» обстоятельства, — неожиданно, вроде бы без всяких усилий, само собой, потому что так «должно быть».

# 1-я неделя

## День первый

Определение репрезентативной системы. Перед выполнением упражнений первого дня занятий рекомендуется примерно определить свою основную (ведущую) репрезентативную систему, т. е. систему чувств, в которой мы предпочитаем воспринимать информацию. Это, конечно, не значит, ЧТО мы не воспринимаем информацию в других системах, это показывает лишь, в какой из

---

<sup>3</sup> В предлагаемых ниже НУ использованы идеи Н. В. Цаен, Ю. В. Пахомова [96], а также Э. Цветкова [95].

них мы лучше себя чувствуем. Знание своей репрезентативной системы понадобится нам при выполнении упражнений.

Репрезентативная система может быть визуальной, аудиальной (слуховой) или кинестетической (тактильной) — по преобладанию одного из трех видов основных органов Чувств. Исключаются обоняние и вкус, поскольку память на запахи у подавляющего большинства людей (как рудимент животной жизни) почти абсолютные (чему, обычно не придают значения), вкусовые же ощущения вряд ли разумно относить к репрезентативным системам, хотя они так же определяются наследственными факторами. Порой в число репрезентативных систем включают еще «логическую», также определяющую специфический способ восприятия информации человеком. Без специального тестирования люди легко ошибаются, полагая, обычно, что их ведущая система — визуальная (путая объем приходящей через эту систему информации с активностью самой системы).

Для наших целей достаточно определить свою репрезентативную систему приближенно, по самым грубым тестам. Приведем здесь простейший тест смещения репрезентативной системы [48]. Вам необходимо оценить по 4-балльной системе каждую из фраз во всех нижеследующих пунктах на степень ее применимости к вам, т. е. ранжировать эти фразы по степени их применимости для вас, давая им оценку от 1 до 4. Затем нужно будет сложить все оценки первых фраз, все оценки вторых и т. д.

1. Я принимаю важные решения, основываясь на:
  - о хорошо выверенных чувствах;
  - о том, что звучит лучше;
  - о том, что выглядит для меня лучше всего;
  - о точном, старательном изучении вопроса.
2. Во время спора на меня чаще всего влияет:
  - о ощущение контакта с чувствами другого человека;
  - о тон голоса другого человека;
  - о моя способность видеть точку зрения другого человека;
  - о логика аргументов другого человека.
3. Я могу очень просто понять, что происходит со мной с помощью:
  - о чувств, которые я разделяю;
  - о тона своего голоса;
  - о того, как я одеваюсь;
  - о слов, которые я выбираю.
4. Для меня просто:
  - о выбрать чрезвычайно удобную мебель;
  - о подобрать идеальную громкость и звучание на стереосистеме;
  - о выбрать комбинацию (сочетание) насыщенных цветов;
  - о выбрать места, наиболее относящиеся к интеллектуальному, но интересующему меня предмету.
5. В жизни:
  - о я очень чувствителен к тому, как предметы одежды воздействуют на меня;
  - о я буквально настраиваюсь на звуки в моем окружении;
  - о я сильно реагирую на цвета и на то, как выглядит комната;
  - о я хорошо умею осмысливать новые факты и данные.

**Оценка** Сумма баллов по первым ответам всех пунктов дает сравнительный вес (предпочтение) для кинестетической (К) репрезентативной системы тестируемого; по всем вторым ответам — для аудиальной (А) системы; по всем третьим ответам для визуальной (У) системы; по всем четвертым ответам — для дискретной (D), или логической репрезентативной системы.

**Внимание!** для сокращения описания ИУ мы будем опускать общие для всех них пп. 1—2 — вход в упражнение: достижение расслабления и состояний «пустого резервуара», настройка на серьезную работу; а также п. 4—5 — выход из упражнения и оценка его результатов, и включать отдельные отличительные особенности выхода из упражнения и другие рекомендации в текст описания. Таким образом, в описании «техники выполнения будет приводиться только п. 3 — собственно выполнение упражнения.

## Упражнение 1. «Свеча»

**Цель:** свеча — уникальный объект, широко используемый во многих психотехнических системах, в том числе для оздоровления. Так, в йоге существует *тратака* (упражнение для глаз) на свече. Цель данного упражнения — приобрести начальные навыки концентрации внимания, необходимые для дальнейших ИУ.

Выполняется в течение первой недели занятий по 10 минут ежедневно (время определяется по внутренним ощущениям или с помощью будильника с негромким звучанием, скажем, электронного).

**Техника выполнения.** Поставить перед собой на расстоянии 2—3 метра на уровне глаз зажженную свечу (в помещении желателен полумрак). Осуществить стандартный вход в упражнение. Необходимо в течение 10 минут (можно по звонку будильника) спокойно удерживать взгляд, а вместе с ним и внимание на колеблющемся пламени свечи. Выйти из упражнения, осмотреться по сторонам вернуться в мир обновленным. На протяжении дня думать о пламени свечи, которое воочию наблюдалось во время упражнения, «притягивало взгляд, и которого постоянно, по сути, не было. Ведь пламя в любой момент времени уже другое, не то, что мы только что видели — это нагретые разреженные улетающие газы.

## Упражнение 2. «Активизация сенсорных каналов» (избирательная)

**Цель:** развить навыки управления своим вниманием (как метапрограммой работы механизма сознания). Выполняется в течение примерно 10—15 минут.

**Техника выполнения.** После стандартного входа в упражнение крайне внимательно изучать, проникать в окружающую обстановку с опорой на свой основной сенсорный канал восприятия (визуальный, аудиальный, кинестетический и т. п.), определенный по приведенному выше или другому тесту. Например, если ведущим является слуховой канал, услышать как «звучат» окружающие вас предметы: пол на кухне, стены в ванной, статуэтка на комод и т. д. Выйти из упражнения с оценкой и периодической проверкой его результатов в течение дня.

## День второй

Выполняются те же упражнения и с той же длительностью, что и в первый день занятий.

## День третий

### Упражнение 1. «Свеча»

Выполняется с той же длительностью, что и в 1-й день занятий (10 минут).

### Упражнение 2. «Активизация сенсорных каналов»

(переменная)

Выполняется в течение примерно 10 минут.

**Цель:** развить навыки управления своим вниманием как метапрограммой работы механизма сознания.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Крайне внимательно изучать, проникать в окружающую обстановку с опорой на разные сенсорные каналы восприятия (визуальный, аудиальный, кинестетический и т. п.), «переключая» их на одном предмете в произвольном порядке и переходя с предмета на предмет.

### Упражнение 3. «Тренировка памяти»

Выполняется в течение примерно 10 минут.

**Цель:** развить образную память, необходимую для дальнейших ИУ.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Рассматривать произвольный предмет (с включением всех своих сенсорных каналов) и анализировать все его особенности: форму и размеры в целом, состав, форму, размеры, материал и т. п. его отдельных частей и их взаимное расположение и т.д. Работа идет от общего к частному — от предмета в целом к его деталям и элементам этих деталей, вплоть до самых мелких. Выйти из упражнения. В течение дня постараться вспомнить несколько раз изученный предмет максимально подробно и оценить результаты.

## День четвертый



Выполняются те же упражнения и с той же длительностью, что и на 3-й день занятий.

## **День пятый**

### **Упражнение 1. «Свеча»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 1-й день занятий (10 минут).

### **Упражнение 2. «Активизация сенсорных каналов»**

(интегральная)

Выполняется в течение примерно 10—15 минут.

**Цель:** развить навыки управления своим вниманием как метапрограммой работы механизма сознания.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Крайне внимательно изучать, проникать в окружающую обстановку с опорой на все свои сенсорные каналы восприятия (визуальный, аудиальный, кинестетический и т. д.), стараясь увидеть выбранный предмет максимально полно и точно: как он выглядит, звучит, ощущается на ощупь, пахнет, какой у него должен быть вкус и т. д. Постепенно переходить от одного предмета к другому.

### **Упражнение 3. «Тренировка памяти»**

Выполняются с той же длительностью, что и на 3-й день занятий (10 минут).

## **День шестой**

Выполняются те же упражнения и с той же длительностью, что и на 5-й день занятий.

## **День седьмой**

### **Упражнение 1. «Свеча»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 1-й день занятий (10 минут).

### **Упражнение 2. «Фиксация зрительных образов»**

Выполняется в течение примерно 10 минут.

**Цель:** сформировать начальные навыки работы с «мыслеобразами» (ментальными формами).

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Рассматривать выбранный предмет (или лицо на портрете, фотографии — это сложнее) с включением всех своих сенсорных каналов детально, как в упражнении «Тренировка памяти» в течение 1—2 минут. Затем закрыть глаза и «увидеть», почувствовать этот предмет, «поработать» и «поиграть» с ним: поворачивать его перед собой, поменять размеры, по-разному окрасить и т. п.

### **Упражнение 3. «Вселенная»**

Выполняется в течение примерно 10—15 минут.

**Цель:** сформировать ощущение себя как части Вселенной и знание своего истинного места в ней.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Представить себе предельно отчетливо нашу Вселенную во всей своей гармоничности и грандиозности и себя — ее крошечную, но неотъемлемую частицу — в ней. При этом надо представить себе Вселенную в следующих аспектах.

- *Представление элементов.* Представить себе бездонные просторы Космоса, его черноту и безмерность относительно живущий в нем людей.

- *Представление места.* Как можно реальнее увидеть, какую малую часть пространства занимает Солнечная система, Земля и каждый из нас, кому Земля кажется плоской, подумать о том, сколько миллионов лет можно лететь через это безмерное пространство.

- *Представление времени.* Представить себе краткость, мгновенность нашего существования в истории Вселенной. По современным научным представлениям, Вселенной не менее 12 млрд лет (древнеиндийские мудрецы риши считали, что день Браммы — Манвантара — длится около 25 млрд лет), а это в 100 млн раз больше времени нашей жизни. Но даже 1 млн — это очень, очень много: достаточно умножить на 1 000 000 размер какого-нибудь предмета, чтобы понять это.

- *Представление отношений.* Вообразить отношения, которые существуют и могут существовать между нами и всей Вселенной, меры ограниченности наших возможностей не то чтобы

влиять на ход вселенских процессов, но даже просто существовать за пределами тех узких диапазонов температур, давлений, состава газов и т. п., которые составляют условия нашей жизни.

- *Представление системы.* Можно считать, что наша Вселенная — это Господь Бог: Живой, Всемогущий, Всезнающий, Вечный (в наших масштабах времени), Сверхразумный (считать так есть все основания, ведь информационные процессы, происходящие во Вселенной, несравнимы с теми, что происходят в нас), Непознаваемый (до конца)... Необходимо проникнуться чувством несоизмеримого величия Вселенной и при этом сопричастности нас к ней, даже гордости от того, что мы являемся частью столь грандиозного и величественного Замысла.

При этом надо понимать, что план развития Замысла не обязательно должен быть составлен заранее и даже не обязательно вообще должен иметься. Подобно тому, как план постройки термитника нигде не существует и ни в чем не хранится.

## 2-я неделя

### День восьмой

#### **Упражнение 1. «Фиксация зрительных образов»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 7-й день занятий (10 минут).

#### **Упражнение 2. «Человек»**

Выполняется в течение примерно 20—25 минут.

**Цель:** сформировать ощущение себя как части человечества и понимание (знание) важности своей роли по отношению к человечеству как виду.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Представить себе максимально отчетливо все человечество со всеми его проблемами и противоречиями, понять, что каждый из нас является его неотъемлемой частью, ощутить не только чувство сопричастности к этим проблемам, но и горячее желание решить их, улучшить жизнь людей в высоком смысле этого слова. При этом надо представить себе следующие аспекты человеческих взаимодействий.

- *Представление места.* Представить себя (максимально четко) полностью отрезанными от людей: вы один одинешенек на необитаемом острове, и никаких Пятниц с вами рядом нет и быть не может. Как изменится ваша жизнь и будет ли в ней тогда какой-то смысл? Много ли пользы принесут вам все ваши вещи, включая все имеющиеся у вас деньги? Долго ли вы так протянете, пока не умрете?

- *Представление элементов.* Представить себе, что вы остались на Земле один. Все остальные люди стали не-доступны вам: вы лишились возможности какого-либо общения с ними. Скажем, они объявили вам бойкот, все без исключения. Подумать, долго ли вы «протянули бы в этом случае. Затем представить тот небольшой круг людей, с которыми вы общаетесь, и, вспомнив об их знакомствах, обратить внимание на то, что через цепочку всего в 5—6 человек вы оказываетесь знакомы со всеми остальными людьми на Земле. Все они по сути ваши хорошие (или плохие) знакомые, более того, ваши ближайшие родственники — спросите любого генетика, и он объяснит вам, что это так.

- *Представление времени.* Представить себе краткость, мгновенность своего существования в истории человечества и зависимость своего социального положения от истории своих предков. Причем каждый из них был знаком с некоторым числом людей, в свою очередь, через цепочку не более чем в 5—6 человек знакомых со всеми остальными людьми своего времени.

- *Представление отношений.* Вообразить отношения, которые существуют и могут существовать между людьми. Откуда люди знают, как вести себя в обществе? Очевидно, что они этому учатся, получая информацию от уже живущих людей. Обдумать значение и роль языка, не только как средства передачи информации, но, прежде всего, как средства управления поведением других людей. Понять значение внутреннего диалога, роль нелогических компонентов речевой коммуникации, воздействующих помимо сознания «на подкорку».

- *Представление системы.* Что же связывает людей между собой в целый социальный организм? Обдумать понятие социокода. Проследить пути и формы его передачи, сохранения и изменения. Ощутить себя частицей-переносчиком фрагмента этого кода и свою важную роль в сохранении человечества как биологического вида и социального организма. Подумать о роли религии и науки в жизни общества и своей собственной.

### Упражнение 3. «Самовоспоминание дня»

Выполняется, начиная с восьмого дня занятий, каждый вечер (лучше всего перед сном) в течение всего нескольких минут.

**Цель:** развить навыки анализа своего поведения и его максимально объективной оценки.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Вспомнить события прошедшего дня (или, для начала, некоторой наиболее значимой его части, скажем, процесс выполнения ИУ) с целью определить характер каждого своего поступка. Был ли он бездумным соблюдением установленного ритуала или сознательным действием, направленным на достижение ясной цели (в том числе осознание и решение задачи)? Во втором случае также определить, достижение какой цели преследовалось и насколько эта цель естественна, не является ли она кажущейся. Вы действительно хотели именно этого? И хотели ли этого именно вы? А также продумать, достойные ли средства выбирались для достижения этой цели.

### День девятый

#### Упражнение 1. «Фиксация зрительных образов»

Выполняется в течение примерно 5 минут.

#### Упражнение 2. «Освобождение образов»

Выполняется в течение примерно 10 минут.

**Цель:** развить навыки работы с «мыслеобразами» (ментальными формами).

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. С использованием навыков, полученных в предыдущих упражнениях, зафиксировать в воображении как можно четче выбранный произвольный объект, вплоть до физического ощущения его существования. Затем «освободить» его, «выпустить из своей головы», дать ему самостоятельное существование, окрасив положительными эмоциями. Прислушаться к ощущениям, «пообщаться» с «освобожденным объектом».

#### Упражнение 3. «Сознание»

Выполняется в течение примерно 15—20 минут.

**Цель:** сформировать ровное и спокойное отношение к своему сознанию, как видовому психологическому механизму, дарящему нам ряд преимуществ и обладающему некоторыми недостатками, но ни в коей мере не дающем нам право на какую бы то ни было исключительность, избранность, божественность. Создать настрой на то, что этим инструментом можно научиться владеть лучше, чем сейчас, и что этот инструмент — единственная надежда человечества.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Продумать и прочувствовать работу механизма сознания и его значения для нас. При этом надо проработать следующие аспекты.

- *Механизм:* попытаться осознать, «прислушаться», как работает ваше сознание — проверить, что это больше всего похоже на понимание того, о чем же вы думаете, т. е., по сути, на построение модели мира (ведь понять — значит построить модель). Убедиться, что работа сознания связана с языком. Оценить, насколько хорошо механизм сознания описывается моделью «усиление-торможение». Вспомнить (на своем или чужих примерах), как механизм сознания медленно формируется и крепнет в нас по мере нашего роста, прежде всего, в детстве. Подумать о свойствах сознания: одноканальности, энергоемкости. Подумать о связи сознания и сна: когда мы спим без сновидений и сознание «выключено», живы мы или нет? А потеря сознания? И так ли уж страшна смерть? Оценить «диапазон» сознания — максимальную и минимальную длительность осознаваемых событий, в отличие от субсенсорного восприятия. Осмыслить те преимущества и те проблемы и недостатки, которые дает нам разделение психики на сознание (модели моделей) и подсознание (все остальные психические процессы в нас).

- *Значение сознания в жизни:* вспомнить несколько примеров неудач в своей жизни или в жизни других людей и проанализировать предыдущие действия, которые привели к ним. Убедиться, что во всех случаях причиной неудач было действие по наитию, по сиюминутной «прихоти», без попыток анализа возможных последствий, т. е. несознательное поведение, неуправляемое действие. Это могла быть просто усталость, поспешность, невнимательность или стремление к удовлетворению исключительно сиюминутных желаний, порывов, отсутствие сил или привычки задумываться.

мываться, контролировать себя и, по необходимости, преодолевать управлять собой. Конечно, и управляемое действие не всегда приводит к желаемому положительному результату, и использование интуиции также необходимо для «успеха дела», но неуправляемое поведение (как в личной жизни, так и в политике, технике, науке) всегда в конечном итоге порождает вред и является причиной зла. Подумать о неестественности неуправляемых поступков, неизбежности возникновения «органа управления» в любой достаточно сложной системе и выхода его на ведущую роль в ней.

#### **Упражнение 4. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 8-й день занятий.

### **День десятый**

#### **Упражнение 1. «Фиксация зрительных образов»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 9-й день занятий (5 минут).

#### **Упражнение 2. «Освобождение образов»**

Выполняется в течение примерно 5 минут.

#### **Упражнение 3. «Истинное Я»**

Выполняется в течение примерно 20—25 минут.

**Цель.** Это очень сложное упражнение, пожалуй, самое сложное из всех. Повторите его позже, если оно не получится с первого раза. Но его важно сделать. Его цель — отделить свое сознание от ощущения себя, понять, что именно способность сознавать самого себя (строить модель самого себя) не только в принципе отличает человека от животных и, может быть, выделяет его во Вселенной как исключительное явление. Самосознание является тем единственным постоянным в нас, благодаря чему мы и говорим о себе — «Я». Эта способность не возникает вне общества, поэтому, способствуя развитию общества, мы развиваемся сами. Именно развитие общества — это наиболее эффективный и полезный для нас самих путь саморазвития. Замыкаясь на самом себе, на идее самореализации, мы загоняем себя в тупик, в ад одиночества, в кошмар экзистенциального психоза, ибо лишаем себя объективных целей своего существования.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Продумать и прочувствовать работу нашей души, попытаться разобраться в том, что это такое и как оно «устроено». При этом надо выполнить следующие действия.

- *Отделение сознания от «души».* После выполнения упражнения «Сознание» это сделать нетрудно: надо просто понять, что механизм сознания еще не есть ощущение «Я».

- *Локализация души.* Проверить, что остается в таком случае в качестве «Я»: либо некоторое обобщенное описание ваших основных особенностей (модель самого себя), хранящееся где-то в памяти (что маловероятно, ибо чем только не забита наша память); либо знание о том, что мы способны понимать свои мысли строить их копии (обладаем сознанием); либо просто сама способность эти копии строить. Надо подумать обо всех названных и возможных других вариантах, уйти в себя на поиски самого себя. В конечном итоге окажется, что только способность сознавать самого себя и можно ассоциировать с нашим истинным «Я», с «душой».

- *Душа а тело.* Если сознание представляет собой механизм работы мозга, точнее, тела (ведь мы думаем всем телом), и этот механизм достаточно легко выключается (на время сна или насовсем при смерти), ломается (в случае сумасшествия), то можно ли говорить о сознании вне тела? Можно ли думать о душе от Бога, которая живет в нас (временно, пока живо наше тело)? Можем ли мы теперь отделить тело от духа? Правомерно ли рассматривать их не как две неотъемлемые стороны одной медали? Может ли реальная монета иметь только одну сторону?

- *Тело и социум.* Вспомним: как тело, являющееся крохотной песчинкой Вселенной, не может жить вне социума, так и наше сознание, наша душа не может возникнуть и жить вне социума. Как история наших предков в целом (а порой и во множестве мельчайших деталей) определяет наше нынешнее положение в настоящем, так и события Космоса, этого бога всех богов, не могут не влиять на наш социум. Все не случайно под Луной.

#### **Упражнение 4. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 8-й день занятий.

## **День одиннадцатый**

### **Упражнение 1. «Освобождение образов»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 10-й день занятий (5 минут).

### **Упражнение 2. «Вспышки пространства»**

Выполняется 5—7 раз, что должно занять около 10 минут. Цель: сформировать навыки полного и точного восприятия действительности.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Закрывать на 30—60 секунд глаза, затем, резко открыв их, посмотреть на заранее намеченный или случайный предмет, стараясь в течение некоторого времени (1—2 минут) ощутить его максимально полно всеми своими сенсорными каналами восприятия, проникнуть в его суть.

### **Упражнение 3. «Управление подсознанием»**

Выполняется 1 раз, на что уходит примерно 5 минут.

**Цель:** сформировать начальные навыки управления работой подсознания, направления его деятельности в «нужное русло».

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Выполнить следующие действия:

- выбрать задачу: непонятную жизненную ситуацию, препятствие, трудность или любую из предыдущих задач «Вселенная», «Человек», «Сознание», «Истинное Я»;
- хорошо вспомнить или понять задачу, разобраться в ее условиях. Если задача где-то записана, то внимательно прочитать эти условия не менее пяти раз, а если это задача из жизни, то как можно лучше вспомнить ситуацию ее возникновения с опорой на уже имеющиеся навыки;
- несколько секунд полностью сосредоточиться на выбранной задаче, стараясь представить ее себе максимально цельно, эмоционально «зарядить» ее;
- мысленно «погрузить» всю эту целостность в глубину своего мозга — дать подсознанию образ-задание на решение данной задачи, с возможным указанием срока для выдачи ответа;
- полностью забыть о задаче, переключиться на другие вопросы.

Выйти из упражнения без каких-либо оценок и сознательных возвратов к решению задачи или оценке результатов данного упражнения. Решение само «всплывет» как бы из глубины вашего тела, и вы непременно обнаружите его в себе спустя некоторое время.

### **Упражнение 4. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на восьмой день занятий.

## **День двенадцатый**

Повторяются упражнения предыдущего дня занятий.

## **День тринадцатый**

### **Упражнение 1. «Вспышки пространства»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 11-й день занятий (5 минут).

### **Упражнение 2. «Ценности»**

Выполняется в течение примерно 15—20 минут.

**Цель:** сформировать критическое или, как минимум, ровное и спокойное отношение к официально признаваемым и широко рекламируемым средствами массовой информации «благам цивилизации».

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Продумать свое отношение к благам цивилизации, в том числе к деньгам. При этом речь не должна идти о переходе к чисто спартанскому образу жизни, а только о понимании их истинного места и роли в вашей жизни. Предполагается не отказ от всех (или некоторой части) признаваемых обществом материальных ценностей — нужны, так нужны, — а лишь выработка сознательного, критического отношения к ним. При этом надо проработать следующие аспекты.

• *Представление элементов.* Спокойно, без эмоциональной оценки или фиксации своего личного отношения к ним, рассмотреть возможные виды разных жизненных благ, начиная с комфорта разного уровня (от доступного любому городскому жителю, до изысканности богача) и кончая положением в обществе, широкой известностью, славой и т. п.

• *Представление мест концентрации.* Подумайте, сколько людей и как «наживаются» на продаже всех этих благ цивилизации таким, как вы. даже если вы сами зарабатываете именно на этом, сколько людей зарабатывают гораздо больше вас? Не является ли такое неравномерное распределение благ скрытой формой кражи? Способствует ли такое неравномерное распределение средств стабилизации общества «счастью для всех, чтобы никто не ушел обиженным»?

• *Представление времени.* Проверьте: сколько бы ни было у вас, например, денег, их всегда мало. Подумайте, существует ли предел, или вам только кажется, что он существует; и как быстро можно истратить все ваши запасы. А теперь представить себе, что всех этих благ нет (они все сразу исчезли). Что вы представляете собой без них? Что вы готовы отдать за их наличие? Могли бы вы пожертвовать ради них своими близкими, несколькими годами своей жизни (что часто и происходит в связи с детренировкой организма и снижением его защитных сил, когда эти блага есть), своими интересами, признанием, полнотой жизни?

• *Представление отношений.* Продумайте, действительно ли стоящим делом наполнена ваша жизнь? Ответьте себе честно (а это очень непросто) на вопрос: кому по большому счету все это действительно нужно? Отдельным богачам или всему человечеству? Становится ли мир вокруг вас лучше и чище в результате ваших усилий? Сколько же вы на самом деле стоите? Можно ли оценить человека по уровню его достатка, или это явление гораздо более широкого плана и требует других оценок? Можете ли вы позволить себе более высокие ценности, чем деньги и материальные блага, независимо от того, как все это сейчас оценивает известный вам круг знакомых? Постарайтесь не обманывать себя, как бы трудно это ни было — сохранять независимость от средств массовой информации и того мирка, в котором вы живете, быть «самим собой», выйти в надсистему и оценить все взглядом сверху...

• *Представление системы.* Вспомните каких-то своих знакомых, хорошие книги, спектакли, фильмы, свой жизненный опыт: дает ли наличие изысканных благ счастье? делает ли (или сделает ли) вас наличие всех этих благ действительно счастливым человеком? Или, несмотря на них, у вас все равно остается (или останется) масса тревожащих вас проблем? Оцените, сколько сил приходится тратить на все эти блага: их получение и поддержание их наличия. Оправданы ли эти усилия или только увеличивают хлопоты и суету? Или они даже заметно усложняют жизнь, а порой и делают ее пустой и бессмысленной? Где оптимум между затратами и приобретениями? И вообще, насколько вам важен комфорт, а тем более его избыток? Проверьте, не занимаетесь ли вы постоянным самовнушением необходимости этих благ, невозможности отказаться от них или того мнения, что именно они делают вас счастливым?

### **Упражнение 3. «Управление подсознанием»**

Выполняется так же, как и на 11-й день занятий (с возможным добавлением в качестве очередной «задачки» темы предыдущего упражнения).

### **Упражнение 4. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 8-й день занятий.

## **День четырнадцатый**

### **Упражнение 1. «Вспышки пространства»**

Выполняется столько же раз, что и на 11-й день занятий.

### **Упражнение 2. «Ритуалы» (в целом)**

Выполняется в течение примерно 20—25 минут.

**Цель:** сформировать критическое отношение к традициям и ритуалам, нормам поведения, принятым в обществе, и сознательное отношение к этике. Понимание значения этики в жизни общества и личности. Это еще одно очень сложное упражнение. Ведь ритуалы, с одной стороны, дают нам свободу, позволяя не задумываться над своими поступками, а с другой — ограничивают эту свободу, уводя в сторону от своей цели, навязывая «несвойственное» нам поведение. Этика,

формируя определенное общество, зарождается вместе с ним (ни то ни другое не является первичным — как курица и яйцо). Вы вряд ли, как и в предыдущем упражнении («Ценности»), ответите себе на все возникающие вопросы за 20 минут. Но сейчас важно, чтобы вы поставили их перед собой.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Подумать о роли, месте и значении в жизни общества и своей собственной традиций и ритуалов, принятых норм поведения, их связи с этикой и о значении этики. При выполнении этого упражнения рекомендуется использовать результаты упражнения «Самовоспоминание дня i. При этом надо проработать следующие аспекты.

- *Представление элементов.* Рассмотреть характер (сходство и отличие) ритуалов и поддерживающих их мифов разных уровней: личных (привычки, манеры и т. п.), групповых (семейных, рабочих, возникающих во временных коллективах, между старыми друзьями и др.), национальных и общечеловеческих. Из каких элементов они могут состоять? Как ритуалы разных уровней влияют друг на друга? Если этика — это система норм и правил поведения человека в обществе, то как она связана с ритуалами? Продумать, можно ли различить этику знания (когда человек только знает, как надо поступать) и этику действия (когда он не может поступать по-другому). И можно ли в первом случае говорить об этике?

- *Представление времени.* Можно ли представить себе общество без ритуалов? Сравните ритуалы прошлого (в вашей жизни и в истории) и ритуалы будущего. Каким вы хотели бы видеть это будущее в смысле обеспечивающих его ритуалов?

- *Представление места.* Попытайтесь проанализировать, в каких ритуалах в настоящее время вы принимаете активное участие. Насколько они важны для вас лично? Насколько они определяют ваш характер, вашу судьбу, ваше будущее, ваше прошлое?

- *Представление отношений.* Подумайте, может ли быть полностью соблюден ритуал при внутреннем «неучастии» в нем. Как осуществить выбор между искренностью (полной отдачей ритуалу) и лицемерием (формальным участием)? И надо ли его делать?

- *Представление системы.* Продумать, что конкретно навязывают вам ритуалы, в которых вы не хотите участвовать. Какие ритуалы вы лично навязываете людям, нравится ли это им и допустимо ли это? Где вы можете позволить себе быть искренним до конца, где частично, а где вам надо искать путь к свободе? для чего вам эта свобода? Соответствует ли ваша этика тем требованиям, которые вы считаете правильными для исполнения ваших ритуалов? Что для вас важнее — конкретные окружающие вас люди и их благополучие или какие-либо отвлеченные, путь даже внешне весьма благородные, идеи? Чего вы хотите и чем готовы жертвовать ради этого?

### **Упражнение 3. «Управление подсознанием»**

Выполняется так же, как и на 11-й день занятий (с возможным добавлением в качестве очередной «задачки» темы предыдущего упражнения).

### **Упражнение 4. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 8-й день занятий.

## **3-я неделя**

### **День пятнадцатый**

#### **Упражнение 1. «Локализация сознания»**

Выполняется в течение примерно 10 минут.

**Цель:** сформировать навык отделять механизм сознания от метапрограммы управления им (своего внимания).

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Закрывать глаза, «отпустить» свои чувства и мысли, дать им произвольно и неуправляемо «течь», а затем спокойно и абсолютно не критично, не фиксируя их (не усиливая их осознанием), следить за их перетеканием друг в друга. Просто наблюдать поток мысли как бы со стороны, бесстрастно и бесстрашно отражая их в своем сознании, как в зеркале. Иными словами, не тратить силы на их оценку и работу с ними, уменьшив активность социальных программ и метапрограмм — быть может, чуждых,

сформированных внешним суггестивным воздействием и не увязанных с внутренними моделями мира.

## **Упражнение 2. «Естественность восприятия»**

Выполняется в течение примерно 5—10 минут.

**Цель:** сформировать чувство слияния себя со средой, понимание естественности себя как части среды, согласованности с ней и неестественности сопротивления ей.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Переключить сознание на восприятие внутреннего «потока» ощущений и мыслей по технике предыдущего упражнения («Локализация сознания»). Затем направить этот поток на локальные внешние воздействия, осознав их естественность, а значит, и неестественность сопротивления этим воздействиям. При этом рекомендуется следующий порядок действий:

- почувствовать на всем теле и внутри него равномерное, давящее и распирающее (поддерживающее) давление атмосферы;
- надуть щеки, поддержать их в таком положении пока не почувствуется легкая усталость; отпустить (распрямить) щеки и отметить естественное удовольствие расслабления — согласования внутреннего и внешнего давлений;
- слегка «поиграть» с телом (животом, спиной, руками) с целью бесстрастной фиксации воздействий среды;
- почувствовать притяжение к Земле своих ног; приподнять их и поддержать так, пока они не устанут, и их не станет тянуть вниз; осознать, что их тянет вниз не потому, что устали мышцы, а мышцы устали потому, что ноги все время тянуло вниз, потому что они сопротивлялись естественному воздействию окружающей среды; опустить ноги, отметить удовольствие отдыха, согласования со средой;
- проделать то же самое с руками, головой и т. п.

## **Упражнение 3. «Озарение»**

Выполняется несколько (3—5) раз, что должно занять около 10—15 минут.

**Цель:** тренировка навыка сосредоточения и формирование начальных навыков работы с энергетикой.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Упражнение заключается в резкой смене перспективы и широты восприятия. Необходимо мысленно перемещать взгляд по некоторой заранее намеченной траектории в окружающем пространстве, тщательно разглядывая все детали с использованием всех сенсорных каналов (см. предыдущие упражнения), пока это занятие не поглотит вас полностью (не менее 5 минут). Затем одновременно с вдохом максимально расширить поле зрения:

вдохнуть в себя все окружающее пространство. Прислушаться к внутренним ощущениям.

## **Упражнение 4. «Ритуалы» (2)**

Выполняется в течение примерно 20—25 минут.

**Цель:** развить критическое отношение к традициям и ритуалам, нормам поведения, принятым в обществе, укрепить свое сознательное отношение к этике.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Продолжить работу, начатую в предыдущий день, добавив к рассмотрению ритуалы и мифы, связанные с деньгами, богатством, благосостоянием, обладанием вещами и ценностями (с учетом результатов упражнения «Ценности»). Теперь вам надо более конкретно оценить свое место в системе ритуалов.

• Начните с ваших знакомых. Подумайте, какое место они занимают на шкале «человек Цели — человек Ритуала». Кто из них ближе к человеку Цели, а кто — к человеку Ритуала? Насколько постоянна эта характеристика? Помогает ли она понять человека и предсказать его поступки, облегчает ли общение с ним?

• Оцените свое место на этой шкале. Часто ли вы делаете что-то для людей просто так, «по доброте душевной» ни в малейшей степени (в самых глубинах своего подсознания) не рассчитывая на ответную любезность с их стороны или на то, что вам «воздастся» где-то в другом месте? Простейший пример: часто ли вы уступаете место в транспорте? А ведь характер, а за ним и судьба, начитаются с поступка...



- Подумайте, например, над тем, с какой целью монахи умерщвляют плоть. Не является ли это борьбой (часто бесполезной) с ненасытной привязанностью человека к суетным прелестям, преодолением губительной власти мелочных желаний? Пытались ли вы хоть однажды придушить снедающую вас змею комфорта?

- Готовы ли вы заглянуть в бездну внутри себя, чтобы узнать, что там? Желаете ли вы понять, на что вы способны, а что никогда, даже под угрозой смерти, не сможете сделать? Неужели вам не хочется узнать это? Или вы не считаете это разумным и полезным?

- Впрочем, нужно ли вам быть человеком Цели? Или вы предпочитаете быть «как все», плыть по течению вместе с общей массой? Не спешите с ответом. Используйте подсознание.

#### **Упражнение 5. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 8-й день занятий.

### **День шестнадцатый**

#### **Упражнение 1. «Локализация сознания»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 15-й день занятий (10 минут).

#### **Упражнение 2. «Естественность восприятия»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 15-й день занятий (5—10 минут).

#### **Упражнение 3. «Озарение»**

Выполняется столько же, сколько и на 15-й день занятий (2—3 раза).

#### **Упражнение 4. «Слияние со средой»**

Выполняется несколько (2—3) раз, что должно занять около 10—15 минут.

**Цель:** тренировка навыка работы с энергетикой и дальнейшее формирование чувства слияния себя со средой, понимания естественности себя как части среды, согласованности себя с ней и неестественности сопротивления ей.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Выполнить предыдущее упражнение «Озарение» с одновременным осознанием себя как естественной и необходимой, неотделимой части своего окружения (среды, обстоятельств), постоянно тесно взаимодействующей (энергетически связанной) со средой. Ощутить колоссальность запасов потенциальной энергии окружающей среды. Прислушаться к внутренним ощущениям.

#### **Упражнение 5. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 8-й день занятий.

### **День семнадцатый**

Повторяются упражнения 16-го дня занятий.

### **День восемнадцатый**

Повторяются упражнения 16-го дня занятий.

### **День девятнадцатый**

#### **Упражнение 1. «Локализация сознания»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 15-й день занятий (10 минут).

#### **Упражнение 2. «Слияние со средой»**

Выполняется столько же раз, сколько и на 16-й день занятий (2--3 раза).

#### **Упражнение 3. «Формирование (образа) силы»**

Выполняется несколько (2--3) раз, что должно занять около 10—15 минут.

**Цель:** тренировка навыка работы с энергетикой и дальнейшее формирование чувства слияния себя со средой, понимания естественности себя как части среды, согласованности себя с ней и неестественности сопротивления ей.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Выполнить упражнение «Озарение», но при этом вместе с расширением поля зрения необходимо на вдохе ощутить

энергетический всплеск (взрыв) в теле, резкий подъем энергии — потенциальной готовности к взаимодействию — так, словно вы впитали в себя всю энергию окружающих предметов, их естественную гармоничность и совершенство.

#### **Упражнение 4. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и в восьмой день занятий.

### **День двадцатый**

#### **Упражнение 1. «Слияние со средой»**

Выполняется столько же раз, сколько и на 16-й день занятий (2—3 раза).

#### **Упражнение 2. «Формирование (образа) силы»**

Выполняется столько же раз, сколько и на 19-й день занятий (2—3 раза).

#### **Упражнение 3. «Локализация силы»**

Выполняется несколько (5—7) раз, что должно занять не более 10 минут.

**Цель:** тренировка навыка работы с энергетикой.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. С учетом навыков, полученных в упражнении «Формирование (образа) силы», выбирать энергию (естественное совершенство) из любых окружающих предметов:

- на вдохе — втягивать ее в себя, на выдохе — распределять (оставлять) в теле;
- выполнять то же самое на произвольном дыхании непрерывным потоком.

#### **Упражнение 4. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 8-й день занятий.

### **День двадцать первый**

#### **Упражнение 1. «Формирование (образа) силы»**

Выполняется столько же раз, сколько и на 19-й день занятий (2—3 раза).

#### **Упражнение 2. «Локализация силы»**

Выполняется столько же раз, сколько и на 20-й день занятий (5—7 раз).

#### **Упражнение 3. «Выделение пускового образа»**

Выполняется в течение примерно 10 минут.

**Цель:** тренировка навыка контроля своих пусковых образов владения собой.

**Техника выполнения.** Упражнение выполняется на базе выполнявшегося, начиная с восьмого дня занятий, ежевечернего упражнения «Самовоспоминание дня». Необходимо постараться для выбранного конкретного поступка вспомнить (осознать) запускавшие его пусковые образы. В течение дня стараться фиксировать сознанием пусковые образы, вызывающие любые наши желания.

#### **Упражнение 4. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на восьмой день занятий, но с ориентацией на контроль (вспоминание) пусковых образов.

## **4-я неделя**

### **День двадцать второй**

Повторяются упражнения предыдущего дня занятий.

### **День двадцать третий**

#### **Упражнение 1. «Выделение пускового образа»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 21-й день занятий (10 минут).

#### **Упражнение 2. «Цель»**

Выполняется в течение примерно 20—25 минут.

**Цель:** ощутить правильность идеи целевого развития вообще и целенаправленность своей жизни в частности. Увы, сложность упражнений постоянно растет. Конечно, и в этом случае 20 минут вам может, а скорее всего, и должно не хватить. Будем честны: истинная цель всех последних упражнений — заставить задуматься над поставленными в них вопросами, показать их актуальность и вызвать интерес к ним. Именно интерес и поведет вас дальше, тем более что в вашем распоряжении уже есть и «Локализация сознания», и «Выделение пускового образа», и все остальные ваши таланты, время, силы — вся ваша жизнь.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Вспомнить и проанализировать основные обстоятельства вашего рождения и вашей жизни. При этом надо рассмотреть следующие вопросы.

- *Частное.* Подумайте, как обстоятельства вашего рождения определили вашу жизнь. Как повлияло на вашу судьбу положение и состояние ваших родителей, место рождения (город, село)? Как сложилась бы ваша жизнь, если бы вы родились в другом месте и у других родителей, — вы ли это были бы? Как повлияли на вас события детства (школа, в которую вас определили родители), уход отца (если он был), учителя, которых мы любили (а значит, и преподаваемые ими предметы) и не любили? Можно ли назвать все это случайностью или каждое событие в свое время определялось предыдущими событиями, и есть лишь непознанная нами связь всех явлений, которую мы не в состоянии понять в силу физиологических ограничений нашего тела, психики, размеров памяти и интеллекта?

- *Общее.* Восстановите в памяти результаты упражнений «Вселенная», «Человек», «Ритуалы». Решите для себя: вы едины с Вселенной только потому, что вы так думаете, или думаете так именно потому, что вы на самом деле едины с Вселенной? Оцените удовольствие — чувствовать себя частью Бога (Вселенной). Выйдите за границы частных фактов вашей жизни и постарайтесь посмотреть на явления максимально широко, отыскивая в них общее начало. Подумайте о неразрывной связи всех событий и явлений в этом мире.

### **Упражнение 3. «Обретение свободы»**

*Примечание.* Выполняется вне цикла занятий НУ, в ситуации спокойного выбора, при необходимости выполнения некоторых действий в сочетании с отсутствием желания это делать, недостатком энергии, усталостью. Например, вам надо помыть посуду, постирать белье или идти на работу и т. п., а так неохота...

**Цель:** тренировка навыка контроля своих пусковых образов — владения собой.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Создать соответствующий пусковой образ необходимого действия и наполнить его энергией (гармонией, силой) любого из окружающих предметов по технике упражнения «Локализация силы».

### **Упражнение 4. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 21-й день занятий.

## **День двадцать четвертый**

### **Упражнение 1. «Выделение пускового образа»**

Выполняется с той же длительностью, что и на 21-й день занятий (10 минут).

### **Упражнение 2. «Цель» (2)**

Выполняется в течение примерно 25—30 минут.

**Цель:** «подняться» в своем восприятии мира от связи всех явлений, выявленной в предыдущем упражнении («Цель»), к пониманию закономерности и даже неизбежности всего происходящего и ощутить общее направление к Цели своей жизни. Здесь, как и в предыдущем упражнении нет необходимости в получении окончательного результата (достижения цели упражнения). Достаточно лишь настраивать себя на желательность его получения когда-то, со временем, поэтому п. 4—5 не делаются.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Убедиться в неизбежности основных (решающих) событий во Вселенной и в вашей жизни: мелочи, антураж, детали этих событий могут быть разными, но результаты неизменны. При этом надо рассмотреть следующие вопросы:

• *От общего к частному.* даже если события вашей жизни определены предыдущими фактами вашей биографии, окружающими вас обстоятельствами, все равно еще неясно, предопределены они однозначно или имеет место значительный элемент случайности. Попробуйте разобраться в этом. Вспомните какие-то значительные события в вашей жизни и те обстоятельства, в которых они происходили: вас самого с вашими тогдашними желаниями и представлениями о мире, среду, в которой вы жили. Могли бы вы в то время поступить по-другому?

• *От частного к общему.* Вспомните поочередно ряд своих прошлых планов: чего вы хотели достичь и что вам казалось тогда таким нужным и важным... Не бойтесь тиснуть в глубину своей памяти. Правда не знает страха. И проследите, каким ненужным многое из этого оказалось теперь — ненужным, прежде всего, вам самим. Что у вас получалось легко, словно само собой? А что требовало много сил, не давая результата? К чему, как теперь становится все более ясно, вас ведут обстоятельства, словно закрывая дороги в одних направлениях и подталкивая вас в других? Не проявляется ли со временем все яснее и яснее ваше общее направление движения в этой жизни? Не становится ли все яснее, зачем вы живете, зачем пришли в этот мир? Не спешите. Всмотритесь в окружающие вас обстоятельства, ваше прошлое и будущее внимательно, оставшись наедине с собой. Вспоминайте, сопоставляйте, делайте выводы

### **Упражнение 3. «Обретение свободы»**

Выполняется так же, как и на 23-й день занятий (в течение дня).

### **Упражнение 4. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 21-й день занятий.

## **День двадцать пятый**

### **Упражнение 1. «Ощущение пути»**

Выполняется в течение примерно 30—40 минут.

**Цель:** постепенное обретение веры в свой Путь; переход от осознания закономерности всего происходящего — к новой вере.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. Постараться от анализа отдельных фактов перейти к выявлению закономерности новой веры — веры в свой Путь. При этом рассмотреть следующие вопросы.

• *От частного к общему.* Было ли в вашей жизни Чудо? Только не чудо, вызывающее удивление от свершения отдельного события (фокус), а чудо, позволяющее удивиться логике жизни. Вспомните те события, когда вас чудесным образом вело и направляло Провидение, когда ваш личный ангел-хранитель обеспечивал вам необъяснимую удачу, без которой ваша жизнь могла бы пойти совсем другим (худшим) путем. Это может быть что угодно. Например, деньги, появляющиеся у вас именно тогда, когда в них возникала действительная необходимость (согласитесь, это гораздо лучше, чем если бы они появлялись гораздо позже и даже значительно раньше). Или кажущееся поначалу свободным время, с тонкими указаниями обстоятельств, как разумнее всего его потратить. Или даже ошибки, которые вы совершаете, оказываются (благодаря только ли вам самим?) самыми правильными и благотворными из ваших поступков, словно кто-то «застил вам глаза», вынудив к их совершению. Как часто вы оказывались именно там и именно тогда, где и когда это действительно нужно? И не окажись вы там... Как внутренний голос словно зовет вас и ведет туда, где решается ваша судьба. Ведь если два трамвая, движущиеся дальше в одном направлении, выезжают на общий участок их пути из разных мест практически одновременно (хотя и ходят с интервалом в 30—40 минут) — то это, вероятнее всего, просто случайность, вызывающая в нас определенную эмоцию, а потому и сильнее запечатляющаяся в нашей памяти. Но если речь идет не о пустяках, то могло ли столь важное и благоприятное стечение обстоятельств быть случайным? С учетом того, что все в мире закономерно, нет ли здесь некоторого общего принципа, который полезно понять и использовать, не проглядывает ли здесь некоторая высшая, недоступная нам логика? Припомните, если вы обычно, а особенно в сложных ситуациях, стараетесь действовать максимально деликатно, осмотрительно, разумно, то вы не можете не заметить, что с какого-то времени обстоятельства словно начинают «вести» вас по жизни к некоторой цели, далеко выходящей за пределы вашей личной разумности и осмотрительности.

• *От общего к частному.* Подумайте над разумностью фиксации обнаруженных вами эффектов в виде некоторого принципа, некоторой веры — в свой Путь, ангелахранителя и т. п. И так ли уж важно, как мы это назовем? Ведь все наши действия основаны на вере, в частности, на вере в нашу способность их совершить и благоприятствующие этому обстоятельства. Да, многие наши убеждения являются компенсацией недостатка информации об окружающем пространстве и его свойствах. Нам приходится опираться на веру и поступать тем или иным образом не потому, что у нас нет выбора, а потому что мы его уже сделали.

### **Упражнение 2. «Обретение свободы»**

Выполняется так же, как и на 23-й день занятий (в течение дня).

### **Упражнение 3. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 21-й день занятий.

## **День двадцать шестой**

На этом, по сути, заканчивается обязательное утреннее (без пропусков) выполнение ИУ. Они начинают ненавязчиво заполнять весь наш день. Но таких дней в курсе ИУ осталось всего три. Или больше?..

### **Упражнение 1. «Ощущение пути» (2)**

Выполняется настройка в течение примерно 10—15 минут, с продолжением упражнения в течение всего дня, а затем, при желании, и нескольких дней. Поэтому пункты 4—5 не делаются.

**Цель:** обретение веры в свой Путь.

**Техника выполнения.** Осуществить стандартный вход в упражнение. А теперь попробуем практически обрести веру в свой Путь с целью сознательного выбора в будущем и перейдем от общих размышлений к конкретным действиям. Проверьте, как новая вера в свой Путь работает на практике, какие ощущения она дает, почувствуйте ее вкус, запах, цвет... Хотите ли вы жить так? Нужно ли это вам? Ваше ли это дело?

• *Единичный опыт (настройка).* Внутренне настройтесь на то, чтобы попробовать прожить с верой в свой Путь хотя бы один день, с интересом и благодарностью наблюдая, как обстоятельства заботливо подсказывают вам нужные фразы, жесты, ситуации. Надо лишь расслабиться, перестать бояться, стать сильным и раскованным, внимательным и разумным, тонким и деликатным, активным, но спокойным... И все получится вроде бы само... Хотя вы и понимаете, что любые усилия не проходят без результата... И если даже вам временно «не везет» (или только кажется, что не везет) — не ошибаетесь ли вы? действительно ли важно то, в достижении чего вам не везет? Может быть, ничего подобного вам и не нужно делать? Может быть, это «не ваше»? Может быть, бесконечность Всеблаготвория и Всеразумной Вселенной стоит вашего доверия, и «ей виднее»?.. Вчувствуйтесь, вдумайтесь, всмотритесь. - При этом вам придется опираться на уже полученный в предыдущих упражнениях навык преодоления — навык управления собой, использования своего ЭП, сознания и подсознания, а значит, и последующего восстановления ЭП, которое обычно происходит «с лихвой», с запасом на всякий случай. Ведь преодоление — это единственный путь сохранения и повышения ЭП, развития интеллекта, формирования потребностей, сознательного отношения к жизни, Цели и Пути. Быть в согласии со средой — не значит бездействовать, плыть по течению. Попробуйте научиться ждать, как хищник выжидает жертву. Это непросто, ведь вам придется быть сильнее любого хищника и, подобно робкому зеленому ростку, добиваться результата не одним стремительным, решающим все броском, а в процессе методичного, последовательного давления, внешне незаметного, неэффектного, но требующего так много ума и неподдельного мужества. Попробуйте быть таким хотя бы один день...

• *От единичного опыта к норме жизни (реализация).*

А теперь попробуйте прожить с этой верой весь день.

### **Упражнение 2. «Обретение свободы»**

Выполняется так же, как и на 23-й день занятий (в течение дня).

### **Упражнение 3. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 21-й день занятий.

## **День двадцать седьмой**

### **Упражнение 1. «Ощущение пути» (2)**

Если вам это понравилось или вы еще пока не разобрались в своих ощущениях, вы можете продолжить выполнение данного упражнения, начатое в предыдущий день занятий. При этом его выполнение надо сочетать со следующим упражнением.

### **Упражнение 2. «Свобода»**

Выполняется периодически в течение всего дня, по несколько минут в каждом «подходе».

**Цель:** обозрение всего пройденного пути, всех полученных при выполнении ИУ навыков.

**Техника выполнения.** Быстро (за несколько секунд) войти в нейтральное состояние и настроиться на серьезную работу. Вспомнить (по дням) все упражнения цикла. Проверить результативность выполнения всех ИУ и убедиться в наличии (или отсутствии) изменений в себе, по сравнению с тем, каким вы были до начала выполнения ИУ. Зафиксировать нынешнее состояние, осознать себя обновленным человеком, вышедшим на новый уровень понимания Вселенной и общения с ней. Ведь владение собой, более полное и правильное понимание обстоятельств — это единственный путь к свободе, к овладению миром.

### **Упражнение 3. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 21-й день занятий.

## **День двадцать восьмой**

### **Упражнение 1. «Ощущение пути» (2)**

Продолжить при желании выполнение упражнения, начатого два дня назад.

### **Упражнение 2. «Свобода» (2)**

Развить упражнение, начатое в предыдущий день. Выполняется периодически в течение всего дня, по несколько минут в каждом «подходе». Таких подходов может быть до 10—15.

**Цель:** теперь осталось соединить вместе объект и субъект, окончательно устранить возможное их разъединение, возникающее при выполнении ИУ.

**Техника выполнения.** Быстро (за несколько секунд) войти в нейтральное состояние и настроиться на серьезную работу. Вспомнить, что мы лишь часть Вселенной и общества, что наше существование — это форма существования обстоятельств, что наше бытие — лишь миг в неразрывной цепи причин и следствий.

*Еще раз продумать мысль о том, что не бывает свободы от чего-то (а лишь независимость, и то весьма относительная); что свобода может быть только для чего-то, для достижения некоторой общественно полезной, согласованной со Вселенной Цели. Ведь владение собой есть для нас самих субъективное ощущение свободы, а для окружающего нас мира способ его развития. Именно гармоничное согласование наших ощущений и построенных нами*

*моделей этого мира с характером развития реальности и может быть с полным правом названо этим сладким и вредным (породившим столько бед), пустым словом «свобода».*

*Попытаться на практике применить эту мысль к текущим обстоятельствам жизни: прочитанным или услышанным мыслям, сказанным в разговоре фразам, выбору линии своего поведения, оценке произошедших событий. Ведь только поняв дели некоторых объектов (или субъектов), уяснив, чего же они на самом деле хотят, т. е. построив модель их поведения, или сформулировав функцию этих объектов в рамках имеющихся взаимодействий,*

*мы сможем правильно объяснить и предсказать их поведение, правильно понять мир и свое место в нем.*

### **Упражнение 3. «Самовоспоминание дня»**

Выполняется вечером (лучше перед сном), с той же длительностью и так же, как и на 21-й день занятий.

## Заключительное примечание

Теперь вы свободны или, по крайней мере, стали несколько свободнее, чем раньше. Теперь вы гораздо лучше владеете своим умом или, по крайней мере, в какой-то мере лучше, чем раньше. Вы отчетливее осознали, для чего все это, но главное, вы стали спокойнее и увереннее в себе, а значит, сильнее, добрее и полезнее. А разве не к этому мы стремились? Может быть даже, у вас появилось предощущение дела.

## Литература

1. Адырхаев Н. Странные проявления биополя // Химия и жизнь. 1990. 11. С. 91—94; Химия и жизнь. 1991. 4. С. 59—62.
2. Акимов И., Клименко В. О мальчике, который умел летать, или путь к свободе /1 Студенческий меридиан. 1988—1991.
3. Аллахвердов В. М. Опыт теоретической психологии. СПб., 1993.
4. Альтшулер Г. С. Найти идею. Новосибирск, 1993.
5. Альтшулер Г., Веркин И. Как стать гением. Жизненная стратегия творческой личности. Минск, 1994.
6. Альтшулер Г. С., Злотин Б. Л., Филатов В. И. Поиск новых идей: от озарения к технологии. Кишинев, 1989.
7. Амосов Н. М. Алгоритмы разума. Киев, 1985.
8. Аткинсон В. Память и уход за ней. СПб., 1912.
9. Ахмеров Н. У. Механизмы лечебных эффектов восточной акупунктуры. Казань, 1991.
10. Варащ С. И. Космический дирижер климата и жизни на Земле. СПб., 1994.
11. Водрийяр Ж. Система вещей. М., 1995.
12. Большая Советская Энциклопедия. Т. 30. М., 1978.
13. Вагнер Г. К. Искусство мыслить в камне. М., 1990.
14. Васильев Г. Ф. Динамическая модель легочного дыхания. СПб., 1998.
15. Вильчек В. Прощание с Марксом (алгоритмы истории). М., 1993.
16. Горбовский А. Факты, догадки, гипотезы. М., 1988.
17. Грин А. С. Дорога никуда // Собр. соч.: В 6 т. Т. 6. М., 1965. С. 3--227.
18. Гриндер Д., Вендлер Р. Структура магии. СПб., 1996.
19. Дернер Д. Логика неудачи. М., 1997.
20. Джампольски Д. Любовь побеждает страх. М., 1992.
21. Дильман В. М. Четыре модели медицины. М., 1987.
22. Диченко М. Жизнь без доллара, или Либерализм на пороге III тысячелетия. СПб., 1999.
23. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо — традиция воинских искусств. М., 1990.
24. Евтимов В. Йога. М., 1986.
25. Жолондз М. Я. Остеохондроз заблуждение. Л., 1991.
26. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма. СПб., 1991.
27. Зубков А. двадцать уроков хатха-йоги // Искусство быть здоровым. М., 1990. Ч. 3.
28. -Зубков А. Н. Йога // Восточная гимнастика. Саратов, 1990.
29. Зубков А. Н. Йога — путь к здоровью. М., 1991.
30. Зубков А. Н., Очаповский А. П. Хатха-йога для начинающих. М., 1991.
31. Зубков В.А. Йога для всех и каждого. М., 1997.
32. Иваничев Г. А. Мануальная терапия: Руководство. Атлас. Казань, 1997.
33. Из немецкой поэзии. Века X - XX / Пер. с нем. Л. Гинзбурга. М., 1979.
34. Йог 20. Принципиальные вопросы общей теории чакр и тантрической концепции тела. СПб., 1994.
35. Каица С. П., Курдюмов С. П., Малинецкий Г. Г. Синергетика и прогнозы будущего. М., 1997.
36. Каховский д. Постигание хаоса 7/ Химия и жизнь. 1992. 8. С. 34—39.
37. Классическая йога: Йога-сутра Патанджали и Вьяса Бхашья. М., 1992.
38. Козырев Н. А. Причинная или несимметричная механика в линейном приближении. Л., 1961.
39. Кукалев С. В. Опыты йоги. Пособие по развитию таланта. СПб., 1998.

40. Ларошфуко де Франсуа. Портрет герцога Ларошфуко, им самим написанный /7 Ларошфуко де Франсуа. Мемуары. Максимум. Л., 1971.
41. Леви-Врюль Л. Сверхъестественное в первобытном мышлении. М., 1994.
42. Леви-Стросе К. Первобытное мышление. М., 1994.
43. Лилли д. Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера. Киев, 1994.
44. Лима де Фариа А. Эволюция без отбора. Автоэволюция формы и функции. М., 1991.
45. Лем с. о сверхчувственном восприятии 7/ Маска. М., 1990.
46. Линдени Ч., Мюйлен С. Неформальное введение в АЛГОЛ-68. М., 1973.
47. Лукьянова Е. А. дыхание в хореографии. М., 1979.
48. Льюис В. А., Пуселик Р. Ф. Магия нейролингвистического программирования без тайи. СПб., 1995. С. 153—155.
49. Любичев А. А. О природе наследственных факторов. Пермь, 1925.
50. Мазур М. Качественная теория информации. М., 1974.
51. Маркс К. Дебаты шестого рейнского Ландтага (статья первая). дебаты о свободе печати и об опубликовании протоколов сословного собрания // Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 1. С. 30—84.
52. Маркс К. К критике Гегелевской философии права. Введение. 7/ Там же. С. 414—415.
53. Мечников И. И. Этюды о природе человека 7/ Мечников И. И. Собр. соч. Т. 11. М., 1956.
54. Микулин А. А. Активное долголетие. М., 1977.
55. Минвалеев Р. С. Похудеть без вреда. Теория и практика здорового питания (очерки прикладной физиологии). СПб., 2002.
56. Мольц М. Я — это я, или Как стать счастливым. СПб., 1992.
57. Налимов В. В. Спонтанность сознания. М., 1989.
58. Никитин Б. П. Гипотеза возникновения и развития творческих способностей // Социологические и экономические проблемы образования. Новосибирск, 1969. С. 78—124.
59. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
60. Повель Л., Бержье Ж. Утро магов. М., 1991.
61. Полани М. Личностное знание. М., 1985.
62. Патанджали Шри. Йога-сутра / Пер. В. Загуменнова//Ступени. 1991. № 1—3. 1992. 1.
63. Петров М. К. Язык, знак, культура. М., 1991.
64. Погожев И. Б. Беседы о подобии процессов в живых организмах, или О том, как можно измерить Жизненную Теплоту и почему это важно. М., 1999.
65. Полосухин Б. М. Феномен вечного бытия: Некоторые итоги размышлений по поводу алгоритмической модели сознания. М., 1993.
66. Поршнева Б. Ф. О начале человеческой истории. М., 1974.
67. Поспелов Г. С. Искусственный интеллект — основа новой информационной технологии. М., 1988;
68. Рамачарака. Наука о дыхании индийских йогов. СПб., 1913.
69. Растаоргуев С. П. Вирусы: биологические, социальные, психические, компьютерные. М., 1996.
70. Роуз С. Православие и «религия будущего». Алма-Ата, 1991. С. 26—82.
71. Руководство по физиологии. М. 1975.
72. Рылов А. Рецепт на адаптацию // Изобретатель и рационализатор. 1988. 12. С. 10—11.
73. Семенов В. С. Бхагавадгита в традиции и в современной научной критике. М., 1985.
74. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. М., 1981.
75. Слуцкий В. И. Элементарная педагогика, или Как управлять поведением человека. М., 1992.
76. Смирнов Б. Л. Санкхья и йога // Махабхарата (философские тексты). Вып. VII. Ч. 2. Книга о Бхисме. Отдел «Бхагаватгита». Кн. VI. Гл. 13—24. Книга о побойще палицами. Ашхабад, 1981. Кн. XVI, С. 79—2 15.
77. Стюарт М. Йога. М., 2002. С. 4 1—42.
78. Стюарт Т. Богатство от ума. М., 1998.
79. Тайлор Э. Б. Первобытная культура. М., 1989.
80. Такаши Накам ура. Восточная дыхательная терапия. Киев, 1996.
81. Тарасов В. К. Персонал-технология: отбор и подготовка менеджеров. М., 1989.
82. Тарасов В. К. Технология жизни: Книга для героев. СПб., 1992.



83. Торчилин В. П. Вечный век лженауки // Химия и жизнь. 1990. 11. С. 85—88.
84. Туаицин Ю. Г. Сказка о любви. XXII век. Ведьма. Волгоград, 1991.
85. Уголев А. М. Трофология и теория адекватного питания, М., 1991.
86. Фейгенберг И. М. Видеть — предвидеть — действовать. М., 1986.
87. Фалеев А. И. Классическая методология традиционной китайской чженьцзю-терапии (иглоукалывание и прижигание). М., 1991.
88. Физиология человека. Т. 2 / Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. М., 1996.
89. Философский энциклопедический словарь. М., 1989. С. 569
90. Фокс Р. Энергия и эволюция жизни на Земле. М., 1992.
91. Франк И. Третий глаз. Диалектика искусства. М., 1993.
92. Хайдак А. А. Какие сны в том смертном сне приснятся / Химия и жизнь. 1993. № 5. С. 34—37.
93. Ханна Т. Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье. Спб., 1995.
94. Хуторская О. Е. Реагирует ли человек на различные излучения малых мощностей.  
<http://www.ipu.rssi.ru/publ/htr/str.htm>
95. Цеткова Э. Тайные пружины человеческой психики, или Как расширить сферу своего влияния. М., 1993. /
96. Цзен Н. В. Пахомова Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. М., 1988.
97. Чернышевский Н. Г. Что делать? Из рассказов о новых людях. Л., 1975.
98. Шапиро С. И. Мышление человека и переработка информации ЭВМ. М., 1980.
99. Шапиро С. И. От алгоритмов к суждениям. М., 1973.
100. Щербатский Ф. И. Философское учение буддизма. Вступление 7/ Восток — Запад. Исследования. Переводы. Публикации. М., 1989. Вып. 4. С. 224—239.
101. Эко Умберто. Имя розы. М., 1989.