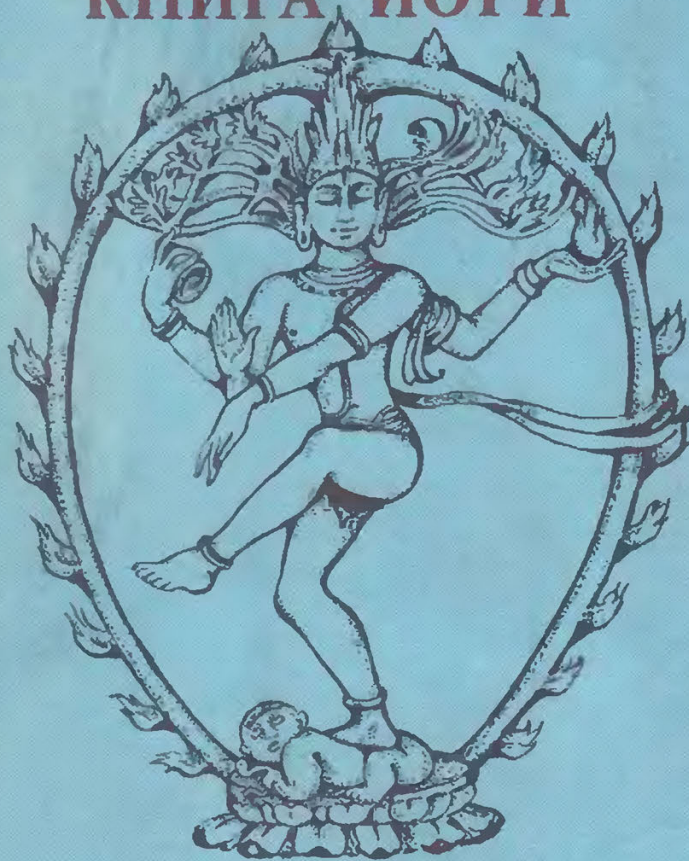


ТИРАЖ
КНИГ
ВО ВСЕМ МИРЕ
БОЛЕЕ МИЛЛИОНА
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

Свами Вишну-девананда

ПОЛНАЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
КНИГА ЙОГИ



Swami Vishnu-devananda

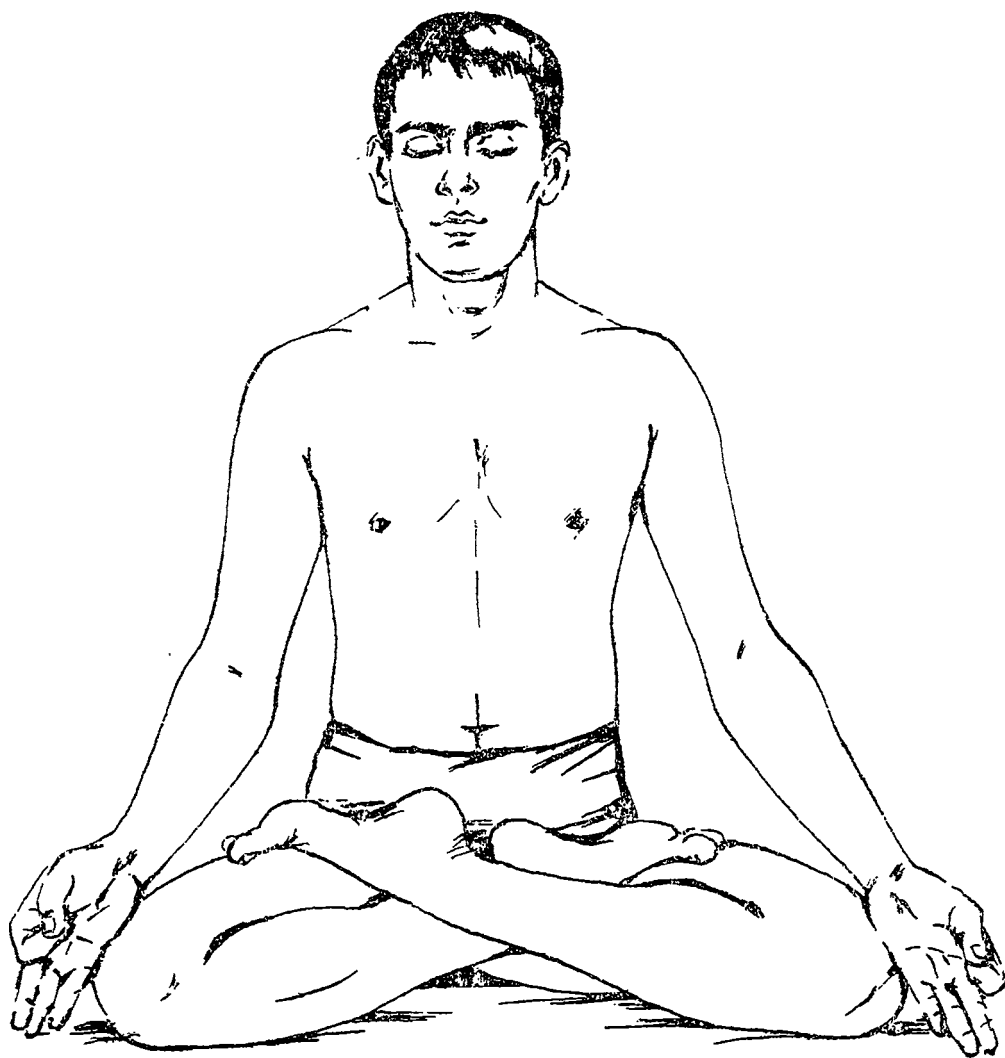
THE COMPLETE ILLUSTRATED
BOOK OF YOGA

MORE THAN ONE
MILLION COPIES
SOLD
WORDWIDE

Свами Вишну-девананда

**ПОЛНАЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
КНИГА ЙОГИ**

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО ПОД РЕДАКЦИЕЙ С.М. КОСТИКОВА



ХУДОЖНИК Н. ЗБАРСКАЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

В настоящее время в СССР йога стала очень популярна.

В больших городах таких как Москва, Харьков, Нижний Новгород действует большое количество всевозможных школ и курсов. Регулярно проводятся научные конференции. В Москве существует даже Академия йоги.

Каждый учитель невольно вносит нечто свое. Это порождает разнообразие подходов к йоге. В целом это видимо неплохо — есть из чего выбрать. Но иной раз происходят курьезы, т.к. иногда в нашем демократическом мире йогой называют уже то, что имеет мало общего с ее традициями.

Наверное каждому хотелось бы познакомиться с *КЛАССИЧЕСКОЙ* йогой.

"Полную иллюстрированную книгу йоги" по праву можно назвать Библией йоги. Недаром общий тираж ее во всем мире превышает миллион экземпляров.

В этой книге автор ссылается на свою работу "Медитация и мантры". Эта книга очень хорошо дополняет "Полную иллюстрированную книгу йоги" и предназначена для тех, кто ее уже прочитал. Работа над переводом книги "Медитация и мантры" уже завершена и скоро она будет опубликована.

Я лично знаю автора книги — Свами Вишну. Мне довелось познакомиться с ним во время прохождения школы учителей йоги в международном Ашраме Шивананды, который он возглавляет. Это живой, общительный, жизнерадостный человек и талантливый педагог.

В международном Центре йоги, руководимом им, действует научная лаборатория по изучению йоги. Ее возглавляет академик Досталик. (Чехословакия). Регулярно проводятся международные конференции. И на них съезжаются ученые со всего мира.

Свами Вишну учит, что йога — это не только учение о теле, это прежде всего учение о душе.

В работе над переводом принимали участие только те, кто давно занимается йогой, имеет практический опыт и с большим уважением относится к этому древнему учению. Я считаю это очень важным, т.к. книга по йоге — не просто информация, это то, что соединяет человека с высшими силами.

Я благодарю Островского А. В., Антонову О. М., Полотову О. И., Наумченко В. В., Гавренкова А. В., Жаркова А. П. и других активистов "Школы Здоровья" за помощь в работе.

Костиков С. М.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ 1988 г.

ОМ ШРИ ГАРЕША НАМАХ
ОМ САРАВАНАЕХАВА НАМАХ
ОМ АИМ САРАСВАТЬЯИ НАМАХ
ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ШРЕАНАНДА
ОМ НАМАХ ШИВА
ОМ НАМО НАРАЯНА

Когда я пишу это введение к "Полной иллюстрированной книге йоги", человечество все глубже и глубже погружается в кризис. Но все же нас ждет светлое будущее. Переход от 20 к 21 столетию может принести нам технологический рай. Настает век, в котором суперкомпьютеры помогут решить общественные и экологические проблемы, в котором сверхпроводники сведут к минимуму расход энергии, а роботы будут выполнять неподходящую для людей работу, что позволит увеличить время досуга и продолжительность жизни. Новые медицинские препараты приведут, возможно, к контролю над СПИДом и другими страшными болезнями. Возможно, вскоре выращивание овощей на космических станциях станет таким же обычным делом, как сейчас в наших домах, а, возможно, мы и сами сможем совершить перелет на другие планеты, как в древности люди переселялись в новые страны.

Однако, мы еще не владеем в полной мере своим разумом.

Мировой кризис — лишь отражение хаотического состояния коллективного сознания.

Человек, овладевший своим разумом, способен сам без посторонней помощи направлять свои мысли в русло позитивного мышления. Никогда внешнее воздействие не может в полной мере унять нахлынувшие эмоции и стабилизировать воображение. Нельзя надеяться, что всевозможные успокоительные, снотворные и возбуждающие средства в состоянии в течение длительного времени решать проблему массовой умственной пассивности. Эти химические вещества разрушают не только ум и тело того, кто их использует, но и его потомство, создавая генетические нарушения и разбалансируя умственную деятельность. Настоящего мира достигает только тот, кто контролирует как ум, так и тело надлежащей самодисциплиной.

Эта книга адресована принявшим твердое решение жить в гармонии с Богом и сложными законами природы, имеющим волю и желание реализовать свой безграничный духовный потенциал.

Практические методы йогической самодисциплины и контроля ума, описанные в этой книге, окажутся для таких людей неоценимыми.

Я назвал эту книгу "Полная иллюстрированная книга йоги", так как йога — сложная наука о самодисциплине. Йога уравнивает, гармонизирует, очищает и делает более сильным Тело, Ум и Душу того, кто ее практикует. Она показывает путь к совершенному Здоровью, к совершенному контролю Ума, к совершенному миру человека с самим собой, окружающей природой и Богом. Уже миллионы людей занимаются йогой, используя простую проверенную временем методику, описанную в данной книге. Хотя для современного читателя разработаны научные примеры и термины, я всей душой предан древним учениям Хатха Йоги, также как Кундалини Йоге, Раджа Йоге, Джнани Йоге. Я не внес ничего нового, только представил эту совершенную науку саморазвития в форме, приемлемой для эры аналитического мышления.

Йог рассматривает жизнь как некий треугольник. Рождение — это первая точка этого треугольника жизни. Линия, идущая вверх, представляет период роста, верхняя точка — молодость, линия, идущая вниз, — распад. Последняя точка — смерть, но линия, лежащая в основе треугольника — жизнь после смерти, которая кончается при новом рождении. Процесс роста известен как "анаболический процесс", достигающий плато в возрасте 18—20 лет. В течение периода "молодости" скорость омоложения клеток больше или равна скорости их распада. У здоровых людей тело сохраняет свое здоровое молодое состояние примерно до 30 лет. В возрасте примерно 35 лет начинается преобладать разложение — "катаболический" процесс, объем анаболических процессов сокращается и тело начинает приходить в упадок. Этот процесс в дальнейшем приводит к состоянию, называемому старость, с сопутствующими болезнями — как физическими, так и умственными.

Однако йоги говорят, что мы рождены не только для того, чтобы стать объектом страдания и боли, болезни и смерти. Существует более важная цель жизни. Ее использование с точки зрения развития духа требует проникательного ума и сильной воли, которые возможны только при здоровом теле и разуме.

По этой причине древние мудрецы разработали интегральную систему предупреждения преждевременного разложения и усиления катаболического процесса, направленную на поддержание физических и умственных способностей высокого уровня. Изучая стиль жизни и нужды современных мужчин и женщин этой планеты, я сформулировал древнюю мудрость йоги в виде пяти принципов, которые легко могут быть включены в схему жизни любого человека. Этими принципами являются: (1) соответствующая физическая подготовка; (2) правильное дыхание; (3) правильная релаксация; (4) правильная диета; (5) положительное мышление и медитация.

Правильная система упражнений действует как смазка для суставов, мускулов, связок, сухожилий, улучшая циркуляцию крови и увеличивая гибкость. В деле капитального ремонта всего человека в целом с системой йогов не может сравниться ни одна другая система. Йоговская асана (или поза) предполагает удержание тела в течение некоторого времени неподвижно (термин "асана" означает "постоянная поза"). Асаны, выполняемые медленно и сознательно, не только дают физическую пользу, но и являются умственными упражнениями в концентрации или медитации.

Йоговские упражнения направлены прежде всего на поддержание здорового состояния позвоночника. Позвоночный столб включает в себе центр нервной системы — телеграфную систему тела. Являясь непосредственным продолжением головного мозга, он обеспечивает здоровье всего тела. Поддерживая гибкость и силу позвоночника соответствующими упражнениями, йоги улучшают циркуляцию крови, в результате нервы снабжаются азотом и кислородом, и тело поддерживает свое молодое состояние. Как гласит китайская поговорка: "Правду говорят, гибкая спина продлевает жизнь".

Асаны действуют на внутренние механизмы всего тела, в частности, на ключевые точки давления, такие, как области китайской акупунктуры. Стимулирование этих точек увеличивает поток нервной энергии или Праны (санскрит), или Чи (китайский). Асаны также влияют на глубокие и более тонкие части тела. Внутренние органы получают массаж и стимуляцию через различные движения в асанах, в результате чего повышается эффективность их деятельности. Так как йоговские позы всегда практикуются с глубоким дыханием, релаксацией и концентрацией, асаны развивают умение контролировать умственную деятельность. Ум, который не стабилен по своей природе и постоянно подвергается влиянию приходящих импульсов, становится отстраненным и независимым от объектов чувств, невозмутимым, и постепенно переходит под контроль (см. гл. 4).

Правильное дыхание подключает тело к его батарее — солнечному сплетению, где хранится огромный потенциал энергии. Через специальную йоговскую технику дыхания (Пранаяму) эта энергия высвобождается для физического и умственного восстановления.

Большинство людей дышит поверхностно, используя лишь часть емкости легких. Их лопатки сгорблены, у них отмечается напряжение в верхней части спины и шеи, они страдают из-за недостатка кислорода. Эти люди легко устают и не знают, почему устали.

Сегодня, как никогда необходимо уметь дышать правильно. Это нам поможет при работе за нашими письменными столами, кухонными плитами и машинами. Напряжение или даже депрессия могут быть преодолены путем правильного дыхания.

Результатом правильного дыхания является концентрация праны или нервной энергии, которая поднимает уровень нашей жизненной энергии. Контроль над праной приводит к контролю над умом.

Все болезни тела могут быть уничтожены в корне регулированием праны, или нервной энергии; это тайное знание об исцелении. Акупунктура, исцеление с помощью молитв, лечение с помощью наложения рук и так далее — все это примеры, демонстрирующие возможность сознательного или бессознательного контроля над праной. При обычном дыхании мы получаем очень мало праны, но когда сознание или концентрация регулирует наше дыхание, мы способны накопить в наших различных нервных центрах и мозгу больше энергии. Тот, кто имеет много праны, излучает жизненность и силу, сразу заметную входящим с ним в контакт (см. гл. 8).

Правильная релаксация охлаждает систему подобно радиатору машины. Релаксация — это естественный способ перезарядки тела. Когда тело и ум постоянно перегружены, эффективность их деятельности уменьшается. С целью регулирования баланса тела и ума необходимо знать, как экономить энергию, производимую нашим телом. Это и есть основная цель изучения релаксации.

Современная социальная жизнь, пища, работа и даже так называемые социальные развлечения, такие, например, как танцы, рок-н-рол мешают современным людям расслабиться. Большие энергии тратятся на поддержание наших мускулов в состоянии готовности к работе, чем на фактическое выполнение работы. Даже оставаясь в покое, обычно человек тратит много энергии на физические и умственные напряжения, которые не нужны. Таким образом, большая часть энергии тела тратится бесполезно.

Вспомним, что в течение дня наше тело обычно производит все вещества и энергию, необходимые для следующего дня. Но часто все это расходуется за несколько минут из-за плохого настроения, гнева, обиды или раздражения, доходящих до крайней степени.

Во время релаксации прана практически не расходуется. Хотя небольшое количество расходуется для поддержания основной обменной активности, оставшаяся часть энергии сохраняется. Для полной релаксации необходимо достижение трех ее уровней: физического, умственного и духовного. Релаксация не может быть полной, пока все три уровня не достигнуты (см. гл. 6).

Правильная диета дает топливо для тела. Йоговская диета — это вегетарианская диета, состоящая из чистых, простых, натуральных продуктов, которые легко перевариваются и усваиваются. Необходимо иметь некоторые знания о диетологии, чтобы сбалансировать диету. Необходимые питательные вещества тела делятся на пять категорий: белки, углеводы, минералы, жиры, витамины. Употребление необработанной пищи, непосредственно взятой из природы (предпочтительно органической, свободной от химикатов и пестицидов), будет в большей степени удовлетворять потребность организма в питательных веществах, так как обработка, рафинирование и переваривание во многом обесценивают пищу.

В природе существует цикл, который известен как "пищевой цикл", или "пищевая цепочка". Солнце — источник энергии для всей жизни на нашей планете. Вегетарианцы едят верхнюю часть этой цепи — растения, которые получают свое питание непосредственно от солнца.

Йоговское отношение к диете такое: есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Используя как знания о пище, так и внутренний опыт, йоги смотрят, какая пища может быть употреблена, с одной стороны — минимального количества с наибольшим положительным эффектом для тела и ума, а с другой — с наименьшим отрицательным воздействием на окружающую среду и с минимальным страданием для других существ. С точки зрения единства мира, голод, защита животных, состояние окружающей среды связаны с проблемами диетологии. Уделяя системе питания должное внимание, мы проявляем ответственное отношение к судьбе планеты.

Голод также является частью диетического режима йогов. Голод и покой — это природное универсальное средство от всех болезней — от лихорадки до перелома конечностей. Вместе с молитвой он рекомендуется всеми религиями мира для очищения, самодисциплины и самоконтроля (см. гл. 7).

Позитивное мышление и медитация приводят вас в состояние самоконтроля. Интеллект очищается. Низкая природа берется под контроль средствами уравновешенности и концентрации ума.

Йога дает возвышенную философию. Великий мастер йоги Свами Шивананда говорил: "Единственной основой истинного и прочного единства человечества является религия сердца. Религия сердца — это религия любви". И Самадхи (состояние суперсознания) есть божественное единство с супер Я. Оно приводит к прямому интуитивному пониманию бесконечности. Это внутренний божественный опыт, который находится за пределами рассудка и того, что можно выразить словами. Вы должны будете понять это сами через глубокую медитацию. Чувства, ум и рассудок прекращают функционировать. Там нет ни времени, ни причинной обусловленности. (Если вы хотите понять практическую технику медитации, вам может помочь моя книга "Медитации и мантры").

Йога — это жизнь с самодисциплиной, построенной по принципам простой жизни и высокого мышления. Не сбрасывайте со счета ценность комбинированного подхода к самой культуре йоги. Если вы будете следовать пяти пунктам, которые составляют правильный, углубленный подход к нашей полной системе тела, ума и души, вы приобретете силу и устойчивость, чтобы стойко выдержать все испытания в эту решающую эру. Когда ум, тело и душа здоровы и гармоничны, высший ум может легко победить злобный инстинктивный низший ум. Препятствия становятся средствами для достижения успеха, а жизнь — школой для развития характера, сострадания и понимания Божественного Всезаполняющего Я. Вы приобретете носую точку зрения на здоровье и позитивность. Если вы сможете вылечить собственное тело и ум, то вы будете способны проявлять заботу и о планете. Я молюсь о том, чтобы вы практиковали древнюю проверенную временем методику и философию, изложенную в этой книге, и этим вы достигнете Здоровья, Счастья и Внутреннего мира. Да благословит вас Бог.

ОМ ТАТ САТ.

Свами Вишну Девананда
Шивананда Ашрам Йога-Кемп.
Вел-Морин, Квебек, Канада,
Июль 1988.

Глава 1

ФИЛОСОФИЯ И ЦЕЛЬ ЙОГИ

Человек, не удовлетворенный современными изобретениями и знанием бесчисленных тайн природы, неустанно занят поиском цели в других плоскостях. Когда человек наблюдает за чудесами природы сквозь призму загадочного атома, являющегося кирпичиком мироздания, когда он видит, как движутся, отделяясь друг от друга и сталкиваясь друг с другом, бесчисленные звезды и планеты, то полностью осмыслить все это не представляется возможным.

И на этот усталый рассудок, вззирающий на галактики в космическом пространстве, в котором наша планета — всего лишь маленькая песчинка, наваливается усталость, разочарование и жалость.

Человека не удовлетворяет деятельность его интеллекта, так как эта "думающая машина" не дает ответа на такие вопросы, как, например: "Какова цель жизни?", "Кто я такой?", "Что ждет меня в будущем?", "Является ли физическая смерть концом всего?" и т. д. И этот рассудок, который, как хвастливо заявляет человек, знает все, в конце концов не может постичь, где же кончаются галактики, и может только лишь приблизительно установить формы электронов — функционирует в пределах этих двух полюсов макро- и микромиров. За пределами этих миров интеллект человека не может проникнуть сквозь толщу неизветсных ему законов. Глупо заниматься поиском истины с помощью такого несовершенного и ограниченного прибора, каким является интеллект человека, — ему не суждено постичь глубины вечного вопроса о цели жизни. Тем не менее нам не следует забывать и об истине. В действительности есть люди, хотя их и немного, которые вышли за границы пространства и времени и могут видеть прошлое, настоящее и будущее без помощи ограниченного интеллекта. Таких людей называют провидцами или святыми, и у них есть научно разработанный метод обнаружения истины, удовлетворяющий интеллект человека, хотя их знания и находятся за пределами рассудочной деятельности. Этот метод, несмотря на то что может показаться, с первого взгляда, простым, на самом деле является очень сложным для нетренированного и загуманенного ума.

Провидцы используют те же самые рассеянные излучения разума, которые большинство людей используют для внешних наблюдений и чувств, концентрируя их на темных внутренних глубинах сердца. Эти сконцентрированные излучения разума освещают темные тайники неизвестного.

До тех пор пока ум сосредоточен на внешних объектах, он не может постичь истину или Бога.

Ответы на трансцендентальные вопросы даются провидцами и святыми не на основе их рассудочной деятельности или лабораторных экспериментов. Их источником является неведомая, неограниченная мудрость и знания, полученные в результате многих часов безмолвного созерцания, когда рассудочная деятельность прекращается. Постигание Бога или истины происходит только тогда, когда ум и чувства безмолвствуют.

Теперь возникает вопрос: что дает нам такого рода знание? Существует ли Бог? Есть ли жизнь после смерти? Какова цель жизни? Не ставя перед собой какой-либо цели, мы вряд ли сможем ответить на эти вопросы.

Те немногие, кто постигает истину, говорят, что истина освободит нас от наших бед. Когда человек постигает истину, он сталкивается с тем, что по своей природе всегда чисто и совершенно. Причина всех наших бед заключается в страхе смерти, болезней и нереализованных желаний. Когда человек постигает истину или свою истинную природу, он обнаружит, что он бессмертен. Следовательно, он поймет, что смерть ему чужда и у него не будет страха смерти. Когда человек поймет, что он совершенен и безграничен, им не будут владеть эгоистические желания. Таким образом, освободившись от страха смерти, познав свою истинную природу и обнаружив, что царство небесное внутри него, человек испытывает полное блаженство, даже пребывая в физическом теле.

Цель человека заключается в том, чтобы еще при жизни достичь такого состояния, в котором нет места смерти, боли, печали, старости, болезням и перерождениям.

Для того чтобы избавиться от этих бед, различные религии используют различные учения.

Многие верующие слепо повинуются служителям культа, не зная ни цели жизни, ни цели религии. Такие люди довольствуются лишь одной верой, точно так же, как и представители верхушки различных вероучений требуют от людей слепо повиноваться им. Если слепые указывают путь слепым, то это приводит к тому, что многие праведные люди сходят со своего истинного пути, так как им недостает веры в теоретическое знание.

Все основатели религий, когда созерцали Бога, видели их собственные души, они понимали, что вечность — это их будущее. Они проповедовали то, что они сами видели. Они дали методы достижения такого состояния или знания, когда каждый может видеть истинную сущность своей вечной и бессмертной души.

Современные верующие и проповедники заняты, скорее, проповедями, а не практикой. Они утверждают, что описанные выше состояния могут испытывать только создатели религии, так как никто не может обрести истинную духовность, до тех пор пока он не достигнет их уровня восприятия. Каждому человеку необходимо самому постичь истину, так как только после этого все его печали и горести исчезнут. Христос сказал: "Если вы будете следовать моему учению, тогда вы будете моими истинными учениками, и вы постигнете истину, и она сделает вас свободными". (Св. Джон 8:31, 32).

Наука йога дает практический и научно обоснованный метод постижения истины в религии. Подобно любой науке, имеющей свой собственный метод исследования, йога тоже имеет свой метод и заявляет, что постижение истины возможно. Истина открывается только тогда, когда мы выходим за пределы чувственных ощущений и рассудочной деятельности.

Учитель йоги не пытается доказать правоту своего учения по мере того, как он его излагает, он также не пытается показать своим ученикам или убедить их в том, что его учение заслуживает доверия, так как он на собственном опыте постиг то, чему его учил его учитель. Истина, которую он учит постигать, является признанной истиной, и те, кто готов воспринять ее, будут интуитивно ее переживать.

С другой стороны, никакие аргументы и обсуждение не могут помочь воспринять истину тем, кто еще не готов к ее постижению.

Учитель знает, что во многом его задача заключается в том, чтобы посеять семена знания и что каждая идея, понятая учеником, повлечет за собой сотни идей только в том случае, если его разум готов к восприятию этих идей. Все это вовсе не означает, что все учителя йоги настаивают на слепом усвоении их учений. Учитель йоги знает, что на первоначальном этапе ученик не может постичь все то, чему его учат, и поэтому он настаивает на усвоении учеником только той части учения, которую он может постичь на основе своего собственного опыта. Ученику дают понять, что для более глубокого понимания он должен совершенствоваться путем практики, ревностного служения идеалам и соблюдения моральных принципов. По мере того как ученик продвигается по пути йоги, он начинает постигать многие идеи, которые уже были теоретически переданы ему его учителем. Ученику советуют следовать учениям в той мере, в которой он может сам воспринимать истину. В начале пути ученик может извлечь пользу из советов и опыта его учителей, прошедших путь, который ему еще предстоит пройти. Ибо каждый человек должен учиться на основе своего собственного опыта. Идя по пути знания, ученик увидит знаки-вехи, оставленные теми, кто уже прошел этот путь, и в свою очередь он оставит за собой вехи для его последователей. Истинный ученик не будет слепо идти по пути, а будет использовать имеющиеся знаки-вехи, до тех пор пока он не достигнет своей цели, не сбившись с трудного, тернистого пути.

Для объяснения данного положения мы приведем следующий анекдот. Однажды учитель в Индии отправился вместе со своими преданными последователями к святой реке для совершения обряда очищения. Согласно существующему обычаю, люди должны были принести небольшой сосуд для того, чтобы взять святой воды из святой реки. Святой принес такой сосуд. Придя на песчаный берег реки, он выкопал яму, опустил в нее сосуд и насыпал кучу песка, чтобы не потерять сосуд. Его последователи, хотя они и не видели, что он делал, заметили, что он насыпал кучу песка. Подумав, что такое действие является частью ритуала, они насыпали такие же кучи по всему берегу реки. Когда учитель закончил омовение, он стал искать свой сосуд. Вместо одной кучи песка он увидел на большом берегу реки их огромное количество. Придя в изумление, он спросил, что все это значит. Услышав, что его ученики пытались подражать ему, святой был ошарашен глупостью его последователей, слепо следовавших его примеру. Понадобилось много времени для того, чтобы найти сосуд святого. Сегодня мы видим таких последователей во всех религиях. Эти люди слепо следуют за своими учителями, не пытаясь искать истину. Философия йоги и ее учителя не требуют такой слепой веры, но требуют от учеников набраться терпения, так как многие вещи, кажущиеся сначала неясными, проясняются по мере совершенствования ученика.

Существуют различные разновидности йоги, с помощью которых можно достичь единения с высшим началом. Йога — это наука, с помощью которой человек постигает истину. Целью практики йоги является достижение истины, то есть такого состояния, когда индивидуальная душа отождествляет себя с высшей душой или богом.

Для достижения такого состояния необходимо преодолеть границы индивидуального сознания.

В действительности, дух или чистое сознание является по своей природе целым, неделимым, неподвижным и неизменным, тот же самый дух мы обнаруживаем везде — от минерала до человека. Ибо разум и материя являются отражением духа или чистого сознания, а их творческая сила образует среду, маскирующую сознание, и образует формы из бесформенного духа, превращая бесконечное в конечное в форме самосознания или личности. Дух или чистое сознание никогда не изменяется. Мы находим его как в неорганических веществах, так и в человеке. По мере того как дух эволюционирует от неорганических веществ к человеку, он меняется в своем выражении. В неорганических веществах дух проявляет себя в самой примитивной форме, где сознание едва различимо. Современные ученые в некотором смысле доказали, что живые организмы могут быть созданы из неорганических веществ, причем экспериментальная работа в этом направлении продолжается.

Эндрю Кросс был первым ученым, получившим живые существа из неорганических в ходе проведенных им экспериментов. В 1837 году он сделал попытку получить кристаллы, нагревая с помощью электричества окись железа в соляной кислоте и силикате углекислого калия. В ходе реакции образовались белые шарики, которые через двадцать шесть дней превратились в точные копии насекомых. Через два дня они уже могли ползать. Кросс писал: "Ни на словах, ни в делах, ни в мыслях я никогда не давал никому повода полагать, что я считал их (насекомых) появление актом созидания. Я никогда не пытался объяснить причины их появления. Их появление было просто делом случая."

Еще один ученый Морели Мартин, умерший в 1838 году, утверждал, что ему удалось получить живые организмы из древнейшей азойской породы. Он нагревал породу до тех пор, пока она не превратилась в золу, и затем в ходе ряда реакций получил крошечные кристаллы. Эти кристаллы он назвал первичной протоплазмой. И наконец, М. Мартин с помощью микроскопа увеличил эти кристаллы в три тысячи раз. Все, кто рассматривали эти кристаллы с помощью микроскопа, видели, как в них плавают тысячи крохотных рыб.

Нет причин отрицать, что живые организмы нельзя создать из таких неорганических веществ, как горная порода и металлы, так как, согласно философии йоги, все сущее есть само сознание. По утверждениям ученых, внутри мельчайших частиц — атомов — имеет место движение. Если имеется движение, значит есть какой-то вид энергии, вызывающий его, и эта энергия есть основа жизни. Древнейшие представления йогов о том, что люди, птицы, рыбы, деревья; земля, черные породы и химические элементы являются единым целым, постепенно начинают получать признание в научном мировом сообществе в XX веке.

Примитивное сознание более развито и может быть обнаружено в кристаллах, которые приобретают определенные формы. На втором этапе эволюционного развития стоят растения, в которых уровень сознания выше, по сравнению с неорганическими веществами, хотя они и находятся на подсознательном уровне. Животные обладают еще более высоким уровнем чувствительности — у них имеются различные психические функции, обеспечивающие разумную деятельность, и их сознание носит более централизованный характер. И, наконец, человек, с более развитым интеллектом и другими психическими функциями, такими, как познавательные способности, восприятие и воля, считается вершиной творения — венцом эволюции.

Из вышесказанного создается впечатление, что дух эволюционирует от неорганических веществ до человека, но на самом деле дух остается неизменным на всех этих этапах эволюции. Дух остается неизменным как у неорганических веществ, так и у человека. На фоне изменяющихся форм сознания остается неизменным дух, не подверженный никаким воздействиям. Но он (дух) маскируется на различных этапах развития сознания.

Как можно объяснить развитие духа, если он одинаков как в человеке, так и в неорганических веществах?

Впечатление о развитии духа складывается в силу того, что имеет место развитие физического тела и интеллекта, в которых пребывает дух. Но тело и разум в различной степени маскируют дух. Сознание в минералах не может излучаться вовне, так как на его пути стоит черный занавес.

При изучении растений и животных мы обнаруживаем, что в силу строения их тела и развития до некоторой степени разума, дух выражает себя в лучшей степени, чем в неорганических веществах — здесь свет разума воспринимается через цветные очки примитивного интеллекта.

Хотя дух в человеке не так скован разумом и телом, все же существует преграда, препятствующая духу достигнуть своего полного самовыражения. Человек обладает самосознанием. Животные существуют на подсознательном уровне и не обладают таковым. Самосознание — это более высокая степень развития по сравнению с подсознанием. Универсальное сознание — выше самосознания и является высшим уровнем знания. Обладая им, человек отождествляет себя со своей истинной сущностью или самим богом.

По мере развития интеллекта, покров, закрывающий дух, становится тоньше и, наконец, исчезает совсем. Когда это происходит, душа осознает, что она бессмертна и отождествляет себя с Богом. Достижение такого состояния является целью йоги, так же как и целью всех религий. Йога — это научный метод достижения такого состояния, при котором не существует ни двойственности, ни субъекта, ни объекта, когда познающий, знание и познанное сливаются в единое целое.

Такое состояние можно достичь только в том случае, если человек полностью выходит за границы физического тела и разума, являющихся преградой для чистого сознания или божественной сущности. Для того чтобы преодолеть ограничения тела и разума и использовать их в качестве средств достижения цели йоги, последователь йоги подвергает тело и разум жестокой тренировке. Он подробно изучает среды, в которых заключена душа или чистое сознание. Изучение и знание тел и сред, с помощью которых дух выражает себя, является очень важным на этапе, предшествующем изучению духа.

Человек намного сложнее, чем обычно представляют. Человек — это не только физическое тело и разум. Всего в человеке существует три тела. Причем каждое является оболочкой души.

Казуальное тело является самым тонким из всех трех тел. Хотя человек обладает всеми тремя телами, обычно он имеет дело с физическим телом. Лишь в очень незначительной степени он имеет дело с астральным телом, особенно во время сновидений и йоговской медитации.

В последующих главах мы в отдельности опишем различные тела, их функции и характеристики, а также методы их контроля и сохранения их в здоровом состоянии, что дает нам возможность использовать их в конкретных целях на любом данном этапе нашего развития.

После тщательного изучения и установления контроля над тремя телами, человек приходит к самоанализу, пытаясь ответить на вопрос: кто я такой?

Современная психология ничего не говорит об этом процессе самоанализа, с помощью которого можно открыть истину и постичь Бога, то есть такого состояния, когда человек не чувствует ни боли, ни горя, ни превосходства, ни неполноценности, ни своего собственного Я, ни разобщенности.

Такое знание дает ощущение единства со всем миром, и человек уже не воспринимает себя как отдельную личность, он сливается с Богом. Такое состояние дает человеку умиротворение, которое, как сказано в Библии, выходит за пределы понимания. Данное знание — это вершина всем знаниям или Веданта. При достижении такого состояния исчезает различие между познающим, знанием и познаемым, так как дух или истинное Я есть самое знание, и внешний мир уже не является источником знания.

Если вы знаете, как много требуется времени, чтобы овладеть теоретическим наследием Веданты, которая озадачивает даже образованных людей, то вы сможете представить, как трудно постичь великую истину "человек — это Бог", "Я есть Бог", "Я во всем" и "Все во мне". Вся философия йоги и Веданты основана на теории единства, его можно достичь с помощью постепенного усовершенствования посредством перевоплощения.

Хотя многие последователи различных религий считают, что не существует единства души, некоторые из великих пророков, такие, например, как Иисус, сказал: "Я и мой Отец едины", "Я — это ты", "Ты — это я", "Я — это он". Большинство верующих не могут даже понять значения этой великой мудрости, и они отрицательно относятся к теориям перерождения и эволюции сознания или духа. В Библии ясно сказано (Св. Джон 3:3—79): "Иисус ответил и сказал ему: "Воистину я говорю тебе, что если человек не родится вновь, он не сможет увидеть Царство Божье."

Никодемус спросил Иисуса: "Как человек может вновь родиться, если он стар? Может ли он второй раз попасть в чрево матери и заново родиться?" Иисус ответил: "Воистину, воистину я говорю тебе, если человек не родится из воды и духа, он не может войти в Царство Божье. То, что рождается из плоти — это плоть, то, что рождается из Духа, есть Дух. Не удивляйся тому, что я сказал тебе: "Ты должен родиться заново".

Если не разделять концепцию перерождений и закон действия и противодействия, то как можно объяснить беды и боль этого мира? Во все времена и во всех религиях мы видим, как люди страдают от болезней старости и бедности. В любой стране есть сильные и слабые, здоровые и больные, богатые и бедные независимо от их вероисповедания. Мы видим благосостоятельных людей, не верящих в Бога, и в то же самое время многих религиозных добродетельных людей отнюдь не столь счастливых.

Если Бог милосерден, как он может допустить, что один человек страдает, а другой счастлив в одном и том же месте и доме, если и тот, и другой считают его Всемогущим? Он (Бог) не может проявлять милость к одному человеку и немилость к другому, если он милосерден и полон любви. Мы так же не можем согласиться с учением о том, что человек попадает в рай или ад, не получив прощения всепрощающего Бога. Если на земле отец прощает своего грешного сына, то почему этого не может сделать любящий всех Отец-Бог, если он есть?

Наша жизнь на этой планете может длиться сто лет, из которых 50 уходят на сон и мечтания. Часть приходится на младенческий возраст, когда человек живет на подсознательном уровне. Когда появляются болезни и приходит старость, психическое состояние человека ухудшается и, раздираемый страхом и надеждой, он практически живет в мире грез.

У человека очень мало времени, чтобы понять Бога-Отца и подняться на более высокий уровень бытия. До того, как большинство людей даже смогут поверить в Бога, они умрут. Стоит ли нам полагать, что так как они не могут достичь более высокого уровня бытия в течение их короткой жизни, они навсегда обречены страдать в аду. Есть ли у них возможность достичь вечного блаженства?

Конечно, было бы слишком просто предположить, что Бог — это предприятие по производству людей, выпускающее каждый день новые души, которые он отправляет на Землю, обрекая их на боль и страдание, и в конце концов, посылает их в рай или ад.

Если не существует перерождения, какова цель знаний и его институтов, таких, как библиотеки, лаборатории, церкви и храмы? Почему мы не можем жить как животные или бушмены вне современной цивилизации? Почему мы хотим принести мир на нашу планету и ликвидировать страдание путем наших усилий, воли, возможностей, сострадания, богослужения? Если не существует метемпсихозы (переселение душ) на земле после смерти физического тела, то почему бы нам не уничтожить все человечество с помощью новых ужасных бомб? Если бы не было метемпсихозы, человек ничего бы не потерял, если бы мировая война привела к уничтожению мира. На земле не появились бы новые души, и Бог мог бы отдохнуть от своих трудов, так как он бы не мог послать новые души на Землю, загрязненную радиацией, что сделало бы невозможным существование человека, животных и растений.

Для того чтобы ответить на эти вопросы, мы должны признать закон кармы или действия и противодействия, а также закон переселения душ, если мы, конечно, разумные существа.

Каждая индивидуальная душа учится путем проб и ошибок и исправляет сделанные ошибки по мере продвижения по пути. Каждое действие, плохое или хорошее, имеет результат, и будущая жизнь человека зависит от того, что он делает в данный момент. Через страдания он узнает все больше и больше с каждым рождением в каждом жизненном цикле. По мере расширения знаний человек хочет знать больше о своем существовании, о Боге и цели своей жизни. Но такие мысли приходят к нему только по мере того, как он постепенно развивается, переходя на более высокий уровень жизненной философии с более низкого уровня, ограниченного мыслями о еде, питье и развлечениях.

Философия йоги не только дает ответы на все вопросы человека, но также предоставляет научный способ преодоления его проблем и страданий. Более того, философия йоги не противоречит никакой религии или вере, и ею может заниматься каждый, искренне желающий встать на путь поиска истины.

Философия йоги — это вовсе не какая-то расплывчатая доктрина. Даже относительно небольшие усилия приведут к значительному расширению знаний, укреплению силы и спокойствия.

ЧЕЛОВЕК, ЕГО ТРИ ТЕЛА И ИХ ФУНКЦИИ

Душа содержит внутри себя все потенциальные возможности, и по мере того как человек развивается, он открывает новые энергии и новые качества в своей жизни.

Человек может появиться и функционировать на нескольких планах в соответствии с его эволюцией. Большинство людей этого века могут проявиться только на низших планах. Высокие планы используются только некоторыми продвинутыми людьми, хотя каждый человек, как бы он ни был слабо развит, потенциально обладает всеми высшими первоосновами.

Несмотря на то, что физическое тело является наинизшим и грубейшим проявлением человека, оно составляет основу для роста на настоящей стадии развития. Тело — это храм живущей в нем души. И для того чтобы сделать его совершенным инструментом, нужно хорошо научиться управлять им.

Если посмотрите кругом, то увидите, что физические тела различных людей развиты в разной степени. Некоторые сильные, другие слабые, некоторые худые, другие толстые. Долг каждого развитого человека тренировать свое тело до высочайшей степени совершенства, так чтобы оно могло быть использовано для занятий с целью духовного продвижения.

Одним из наиболее важных аспектов изучения в философии йоги является вопрос, как подчинить тело интеллектуальному контролю ума. Мудрец Патанджали в своих "Афоризмах йоги" определяет йогу как сочетание модификаций принципов мышления, достигаемых различными методами или способами, такими, как контролирование дыхания и статичные позы, каждый из которых тесно связан с разумом.

Эта связь подтверждается нашим ежедневным опытом. Когда человек погружается в глубокое раздумье, дыхание замедляется. Временная остановка ментальной активности усиливается пропорционально замедлению дыхания, в случае удушья ментальная активность прекращается до момента восстановления дыхания. Полное исчезновение рассудка происходит при смерти тела.

Эти рассуждения доказывают, что ум, жизненно важное дыхание и тело связаны непосредственно. Ум и тело есть инструменты, с помощью которых мы получаем весь жизненный опыт.

Существуют различные виды йоговской практики, при которых Бог постигается различными путями. Но психические изменения и жизненно важное дыхание всегда берутся под контроль. Предпосылками йоги являются мораль, установка на духовность и регулярная практика йоговских упражнений. Одна из форм йоги — хатха йога уделяет первостепенное внимание физическому телу, которое является средством существования и активности души. Чистота ума невозможна без чистоты тела, в котором он функционирует и через которое он подвергается воздействиям. Итак, в философии йоги отдается предпочтение мобилизации тела и контролю жизненной энергии.

Мы можем разделить йогу следующим образом:

1. Очищение тела снаружи и изнутри.
2. Практика поз.
3. Практика *мудр* и *бандх*, которые подобны позам и создают определенный вид электрического тока, или силу, называемую **КУНДАЛИНИ ШАКТИ** (суперэнергия).
4. Контроль жизненно важного дыхания через йоговское дыхание.
5. Успокаивание ума и его модификаций, отключая чувственное восприятие.
6. Развитие психического контроля или концентрации.
7. Медитация на различные нервные центры, которые делают ум стабильным, подобно пламени свечи в закрытом помещении.
8. Последняя стадия — суперсознание, когда маленькое эго "я" соединяется с супер Я или Богом.

Первые три процесса предназначены для тренировки грубого физического тела. Следующие три этапа: дыхание, приведение ума в спокойное состояние и концентрация предназначены для усиления и контроля второго вместилища души — астрального тела. Медитация — седьмой

процесс — используется для преодоления границ как физического, так и астрального тела. Здесь душа работает в каузальном теле, тончайшем из всех вместилищ души.

В этом теле душа может выражаться ясно и знать свою силу и потенциальную возможность, потому что здесь ум и "эго" функционируют только в ограниченной степени.

В конечной стадии души ничего не связывает. Здесь душа как чистое сознание имеет полное выражение, т. к. она уже преодолела все ограничения и барьеры своих вместилищ, своих тела и ума. В этом состоянии душа или дух вместо души объединяется с Богом или вселенским духом.

Душа или дух является неделимым целым. Ум и тело, являясь активной энергией души, которая происходит из души и приносит индивидуальное сознание, являются частями целого. Таким образом, сознание или душа, остановясь неизменной в одном аспекте, изменяется в другом аспекте в активную энергию, проявляясь как ум и тело. В конечной стадии душа снова осознает ее действительную природу через отрицание скрытой первоосновы — тела — ума.

Сейчас мы проанализируем различные тела, в которых душа работает.

Человеческий организм состоит из различных особых частей, более или менее связанных. *СТУЛА* — масса, *СУКШМА* — тонкий и *КАРАНА*. Причем различные части чистой души или *АТМАНА* составляют каузальное тело.

Первым является видимое плотное тело, содержащее частицы материи, взятые из земли или физического плана, оно наинизшее в системе, состоящей из пяти компонентов. Материя этого плана, так же как других четырех, делится на пять составляющих, три нижние состоят, как известно, из твердой, жидкой и газообразной материи соответственно. Из оставшихся двух высшее состоит из атомной части физического плана, и остальное — электрическое вещество, различное по плотности.

Видимая часть тела разделяется на две оболочки, известные как *АННАМАЯ КОША*, оболочка пищи, и *ПРАНАМАЯ КОША*, или витальная оболочка. *АННАМАЯ КОША* формируется из твердой, жидкой и газообразной материи, в то время как витальная оболочка состоит из электрических частиц и атомов, она также является частью, в которой выражается сама основа жизни человека. Хотя эти оболочки, как правило, разделены одна от другой, они разделены только в исключительных случаях, таких, как под наркозом или в состоянии транса, когда может возникать частичное и временное разделение между этими двумя оболочками.

ПРАНАМАЯ КОША, или витальная оболочка, аналогична по форме оболочке пищи, поэтому о ней говорят как об эфирном двойнике. В так называемом состоянии смерти две *КОШИ*, наконец, разделяются и становятся несвязанными.

В течение сна душа покидает оболочку пищи, проходя в тонкое тело, отдыхает без контакта с физическим телом, хотя оба тела соединены.

Как хорошо известно, эфирная оболочка не есть физическое тело, хотя тесно связана с ним и в точности проявляется как его двойник. Эта эфирная, или витальная, оболочка уже известна людям в течение столетий, что является поводом многих суеверий и научных исследований. Состоя из материи более тонкого характера, чем наше физическое тело, витальная оболочка является его точным двойником и может отделиться от него при определенных условиях. Обычно отделение очень сложно, но у человека, имеющего некоторую степень духовного развития благодаря психической функции, эфирное тело может отделиться и отправиться в длительное путешествие.

Это тело продолжает существовать некоторое время после смерти человека, которому оно принадлежало. При некоторых условиях оно видно живым людям. Обычно известное как привидение или душа и т. д., оно обычно не видимо для тех, кто обладает способностью ясновидения. Сейчас вполне понятно, что при благоприятных условиях витальная оболочка умирающего человека может быть видна друзьями, знакомыми и другими, кто близок к нему, причем психическое состояние наблюдателя имеет, безусловно, большое значение. Ясновидящий может видеть эту оболочку — как двойника физического тела, отходящего от физического тела в час наступления смерти. Видны колебания над физическим телом, которые ограничены тонкой нитью. Когда нить рвется, человек умирает, и дух уходит, ведя другие тела с собой.

Нужно понять, что хотя эта оболочка и является более тонкой разновидностью материи физического тела, она только средство передвижения души. После смерти, так же как и во время сна, *ДЖИВА*, или индивидуальность, не функционирует на физическом плане, называемом *БХУ ЛОКА*, но проводит все свое время на следующем более высоком астральном плане — *БХУВАР ЛОКА*, материя которого более тонкая.

Из всех тел, используемых на этом плане, два объединяются вместе под именем *СУКШМА ШАРИРА*, или астральное тело. Одно из них сделано из пяти составных частей материи этого плана, и через него выражается эмоциональная природа человека.

Другое вместилище души состоит из материи более низкого подплана, чем *СВАР ЛОКА*, или огненного плана. Через нее человек выражает свою рациональную способность.

Два вместилища души работают вместе до того момента, пока не разделятся окончательно. Одно тело известно под именем *СУКШМА ШАРИРА*, *МАНОМАЯ КОША*, или ментальная оболочка. Конечное разделение между ними возникает, когда индивид уже обитает в *БХУВАР ЛОКА* и на следующем плане, для которого гарантируется время как природа его последней физической жизни. Возникает момент распада эмоционального вместилища души. Затем оно переходит на *СВАР ЛОКА* — следующий план, причем уцелевшая часть является истинным ментальным вместилищем души.

После своей остановки в *СВАР ЛОКА* в течение периода, длительность которого определяется безупречностью или добродетельностью его физической жизни, ментальное тело человека распадается и уходит на следующий план — *МАХАР ЛОКА*, расположенный в тех более высоких подпланах *АГНИ* в его каузальном теле.

Это вместилище души относительно постоянно; оно образовалось миллионы лет назад, когда человек проходил путь от чисто животного состояния до человека. С тех пор оно растет более или менее вместе с физическим телом, которое работает только на физическом плане. Другое название для этого вместилища души *ВИДЖИНАМАЯ КОША* — тело знания, или интеллектуальное тело.

Существенное различие имеется между знаниями, которые индивид получает через интеллектуальную оболочку, и знаниями, которые он получает через *МОНОМАЯ КОШУ* — астральное тело. Знания, получаемые вторым путем, являются продуктом сложного процесса рассуждения, который имеет тенденцию ошибаться, и это поле ошибок возрастает под влиянием эмоций, действующих на рассуждение. Это обусловлено делением ума на чистое и нечистое состояние.

Эти три тела описаны великим Свами Шивананда в книге "Первый урок Веданты". "Физическое тело подобно льду, тонкое тело подобно воде, и тело семени, или *КАРАНА ШАРИРА*, подобно пару."

Физическое тело состоит из пяти элементов, называемых *ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОЗДУХ, ОГОНЬ и ПРОСТРАНСТВО*. Так как оно сделано из млечного сока, крови, плоти, жира, кости, костного мозга и т. д. (оно называется на санскрите *ДЕХА*), то оно распадается в старости и имеет несколько стадий существования, которыми являются рождение, рост, изменение, распад и смерть.

Тонкое или астральное тело состоит из девятнадцати элементов, которыми являются пять органов действия, пять видов жизненного воздуха, пять органов знания и четыре ментальных первоосновы, именуемые как ум, интеллект, подсознание и эго. Астральное тело включает в себе средство выражения удовольствия и страдания. Оно аннулируется только тогда, когда человек достигает конечного освобождения. И когда он достигает единения с Богом.

Тело семени известно как *КАРАНА ШАРИРА*, или каузальное тело. Полное безграничное неведение, которое невозможно описать, называется телом причины, т. к. оно одновременно причина грубого и тонкого тел.

Пять оболочек покрывают дух или душу. Так же как наволочка покрывает подушку, дух покрыт телом, жизненным воздухом, умом, интеллектом и телом причины. Эти пять оболочек известны как *АННАМАЯ КОША* — оболочка пищи; *ПРАНАМАЯ КОША* — жизненная оболочка; *МАГОМАЯ КОША* — ментальная оболочка; *ВИДЖМАНАМАЯ КОША* — интеллектуальная оболочка; *АНАНДАМАЯ КОША* — оболочка блаженства.

АННАМАЯ КОША, или оболочка еды в грубом физическом теле состоит из пяти элементов: земля, вода, огонь, воздух и пространство или эфир. Так как она состоит из еды, то в конце концов она может снова превратиться в пищу; так как после того как тело похоронено, оно становится пищей для растений и животных.

Жизненная оболочка состоит из жизненного воздуха и пяти органов действия. Ментальная оболочка состоит из ума, подсознания и пяти органов знания, называемых на санскрите *ДЖНАНА ИНДРИЯ*. Интеллектуальная оболочка состоит из интеллекта и эго, работающих с пятью органами знания или органами восприятия знания. Последняя оболочка — оболочка блаженства, через нее индивидуальный дух приобретает хорошие поступки. Когда мы спим, мы познаем радость, блаженство, спокойствие и мир, которые мы получаем через эту оболочку. Делая хорошие действия, мы познаем удовольствие.

Три характерных признака оболочки блаженства известны как *ПРАЯ*, которая является радостью, познаваемой при взгляде на объект. Следующий признак — *МОДА* — большая радость, ощущаемая при владении желанным объектом. И *ПРАМОДА* — большая радость, познаваемая после получения удовольствия от желанного объекта.

Эти пять оболочек разделены на три тела: физическое, астральное и каузальное. Физическое имеет только одну оболочку — оболочку еды. Астральное имеет три оболочки — жизненную, ментальную и интеллектуальную. А каузальное тело имеет последнюю оболочку — оболочку блаженства.

В рабочем состоянии, когда человек функционирует со своим физическим телом, функционируют все пять оболочек. При сновидениях физическое тело никогда не работает, таким образом, человек работает с четырьмя оболочками, которые есть жизненная, ментальная, интеллектуальная и оболочка блаженства. В состоянии глубокого сна он функционирует только с одной оболочкой — оболочкой блаженства, или *АНАНДАМАЯ КОША*.

Существование, рождение, рост, изменение, распад и смерть являются качествами физического тела. Голод, жажда, тепло и холод являются качествами жизненной оболочки. Мышление, сомнение, гнев, вожделение, веселье, депрессия, иллюзия и т. д. являются продукцией ментальной оболочки. Распознавание и решение являются функциями интеллектуальной оболочки, и восприятие удовольствия — функция *АНАНДАМАЯ КОША*, или оболочка блаженства.

Эти различные тела и различные оболочки не могут быть поняты теми, чей ум обернут в материальную оболочку и кто думает, что все есть только химическая реакция в мозге. Но никто не может отрицать существование тонкого тела или духа, в различных телах.

В следующих главах мы будем рассматривать практический и научный подход к контролю над телами или вместилищами чистого духа.

Наука йога существует с доисторического времени, когда человек следовал естественной жизни и не был под чарующим влиянием современной цивилизации. Мудрецы Индии, понимая, что каждый должен стать лицом к лицу со смертью, болезнью и старостью, направляли свое внимание на то, чтобы найти лекарство от этого. По сравнению с доисторическим примитивным человеком мы являемся физической и психической развалиной, поэтому существует особая необходимость для нас в йоговской практике.

Наука йога имеет два аспекта: физический и духовный. Согласно йоге здоровье означает отсутствие болезни до старости лет, так как старость и смерть являются неизбежными результатами болезни. Цель йога — устранить корень всех болезней, а не лечить симптомы, как это обычно делают ученые-медики.

Йог проповедует здоровый и естественный образ жизни, который полезен для всех. Будучи близким к природе, он агитирует за возвращение к естественной жизни вместо привычки к искусственной жизни, которая уже укоренилась. Йоговские упражнения имеют целью довести до совершенства свое тело.

Случайный наблюдатель, который видел ту заботу, время и внимание, которые йоги уделяют своему телу, обычно быстро делают вывод, что йоговская философия есть просто форма физической культуры, выражаемая "стойкой на голове".

Отнюдь нет, йоговская философия учит, что в действительности человек не только его тело, то бессмертное "я", которым является каждый человек, есть сознание, которое до некоторой степени соответствует его ментальной эволюции; сознание использует тело как инструмент. Именно так написано в *БХАГАВАТ ГИТЕ* — тело уподобляется костюму, который душа одевает и время от времени снимает, когда костюм становится изношенным.

Эта оболочка из плоти является существенной для проявления и роста духа в его особой стадии развития. Хотя йоги уделяют много заботы и внимания физическому телу, они идут дальше и приводят тело под контроль ума, причем и ум и тело, в конце концов, используются для своей конечной, более высокой духовной практики.

Святые в Индии давным давно не только знали о видимом физическом теле и его функциях, но и шли далее физического плана и работали с более тонкими телами. Их знания ума и его таинственных функций теперь признаны и на Востоке и на Западе теми, кто имеет дело с такими объектами. Современная психология — ничто, по сравнению с обширными знаниями древних, понимающих это. Сегодня психологи и ученые не имеют ясности понимания разницы между духом, умом и телом. Ни один, безусловно, не может понять ум и дух, пока он экспериментирует снаружи, не проникая во внутрь и успокаивая все свои мысли, чтобы увидеть свой собственный ум и душу.

ЙОГОВСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

Как мы уже видели, возможности духа усиливаются пропорционально развитию тела и разума, в которых он заключен. Поэтому, Йога предполагает использование методов тренировки и развития физического тела и разума. Хорошо тренированное тело должно прежде всего быть сильным и здоровым. Целью преподавания всех видов Йоги является обучение тому, как концентрировать ум, как выявить его скрытые стороны и как пробудить внутренние духовные способности.

По мере все более глубокого постижения Йоги мы увидим, что она говорит о том, что разум есть всего лишь более тонкая часть тела и что они взаимодействуют друг с другом.

Когда кто-то приходит в ярость, эмоции, принадлежащие разуму, воздействуя на тело, приводят к тому, что глаза становятся красными, сжимаются кулаки, а лицо принимает свирепое выражение. Несмотря на это, разум у большей части человечества развит очень слабо и находится полностью под контролем тела.

Учась управлять своим телом, мы можем легко тренировать разум. Следующие факты доказывают взаимосвязимость тела и разума и их воздействие друг на друга.

Воздействие на тело методами современной шокотерапии избавляет от симптомов психических расстройств. Эта особенность была случайно открыта психиатрами, которые заметили, что у ряда их пациентов исчезли симптомы умственных заболеваний после того, как они перенесли тифозную лихорадку. Причина этих исцелений была обнаружена во время экспериментов десятью годами позже, когда пациентам впрыскивались различные микроорганизмы, вызывающие горячку. Во время этих экспериментов были получены впечатляющие результаты, когда больным, страдающим от сифилисных умственных расстройств, делалась малярийная прививка. В последствии из этих и других экспериментов родилась шокотерапия.

Исчезновение симптомов умственных заболеваний также отмечалось, когда больному впрыскивались различные вещества, такие, как молоко с чужой кровью, стимулирующие сильную реакцию со стороны тела. Это, в свою очередь, помогает снять умственное напряжение, ясно показывая взаимосвязь тела и разума.

Для того чтобы овладеть телом и разумом, мы должны прежде всего использовать определенные физические упражнения. Когда тело станет достаточно управляемо, мы сможем приступить к тренировке разума. Вместе с тренировкой разума возрастет способность к концентрации, и мы получим возможность манипулировать внутренними силами и открыть первооснову, из которой строится мир.

Конечной целью науки является открытие этой первоосновы, создающей все многообразие Вселенной, одной идеи, которая превращается в много идей.

Хотя при изучении Йоги часть времени посвящается физическим упражнениям, все же большая его часть уделяется умственным. В йоге овладение телом начинается с процесса его очищения, известного под именем *КРИЯ*. Это первый шаг к удалению ядовитых веществ, накапливаемых в организме.

Наше тело постоянно освобождается от своих отходов, используя для этого специальные механизмы. Почки выводят мочевую кислоту и другие отработанные продукты, циркулирующие в крови. Слюнные железы освобождаются от отходов посредством испарения, в котором содержатся яды. Мы выбрасываем нечистоты своего тела через различные каналы посредством испарения, мочеиспускания, испражнения и дыхания. Не будь этой испражнительной системы, наше тело было бы завалено болезнетворными ядами.

Йога уделяет большое внимание удалению отработанных веществ, от которых наши органы не способны избавиться. В некоторых случаях очистительные приемы Йоги помогают даже самой природе в деле освобождения от отходов.

Мы ежедневно очищаем нашу кожу, что позволяет порам быть открытыми и свободными от грязи. Кроме того, каждый из нас чистит зубы. В отличие от того очистительные приемы Йоги идут чуть дальше и обрабатывают те части тела, которыми обычно пренебрегают. Эти процессы очистки научны и гигиеничны, и позволяют устранять заболевания, вызванные недостаточным вниманием к этим частям тела.

Шесть *КРИЙ* предназначены для очистки дыхательной системы, пищевода, желудка, глаз и нижнего отдела толстой кишки. Эти упражнения особенно рекомендуются для ослабленных и флегматичных людей. Имена этих шести *КРИЙ* следующие: *ДХАУТИ, БАСТИ, НЕТИ, НАУЛИ,*

ТРАТАК и **КАПАЛАБХАТИ** или по другому очищение желудка, очищение толстой кишки, очищение носоглотки, очищение брюшных органов, глазные упражнения и очищение дыхательных органов.

ДХАУТИ делится на четыре части: (1) **АНТАР-ДХАУТИ**, полоскание внутренностей; (2) **ДАНТА-ДХАУТИ**, чистка зубов; (3) **ХРИД-ДХАУТИ**, чистка горла; (4) **МУЛА-САДХАНА**, чистка прямой кишки.

АНТАР-ДХАУТИ или полоскание внутренностей делится на четыре части: (а) очищение воздухом; (б) очищение водой; (в) **АГНИ-САРА**, очищение огнем; (г) очищение тряпкой.

Очищение воздухом

Эта часть **ДХАУТИ** является сложным процессом и должна практиковаться только под руководством эксперта. Более того, заглатывание воздуха в желудок путем закрытия надгортанника требует тренировки. Здесь йог тренирует у себя способность закрывать надгортанник и путем резкого толчка проталкивать небольшой объем воздуха в желудок. После секундного отдыха процесс повторяется и так до тех пор, пока его желудок не заполнится воздухом. Затем он медленно отстрегивает воздух вместе с грязным воздухом из желудка.

Очищение водой

Выпить большое количество соленой воды и двигать животом. Поджать желудок и засунуть пальцы в рот и щекотать корень языка до вызова рвоты. Санскритское название этого упражнения **КУНЖАР КРИЯ**.

Агни Сара

Учащийся садится скрестив ноги и делает глубокий вдох. Затем резким выдохом он максимально освобождает легкие. После выдоха он на некоторое время задерживает дыхание. В этом положении его диафрагма втягивается естественным образом в грудную полость и он может манипулировать мышцами живота. То есть, как только его диафрагма втянулась вверх, он делает быстрые выбросы животом наружу и внутрь. За один цикл на задержке дыхания он сделает от пятнадцати до двадцати выбросов. Это один цикл. Учащийся может практиковать десять циклов ежедневно.

Это упражнение стимулирует печень, селезенку, почки и поджелудочную железу, уменьшает слой жира на животе и предотвращает запоры.

Очищение тряпкой

Пищеварительный тракт это длинная трубка, которая начинается от рта и заканчивается задним проходом. В его состав входят рот, глотка, пищевод, желудок, тонкие и толстые кишки. Большая часть пищеварительного тракта находится в брюшной полости.

Этот очистительный прием очень важен для удаления слизи и других отработанных продуктов из пищевода и желудка. Общий структурный план пищеварительного тракта таков:

1. Внутренняя часть слизистой оболочки, которая содержит большое число желез;
2. Подслизистый слой неплотной соединительной ткани, в который могут проникать железы из слизистой оболочки, и который содержит главные кровеносные сосуды;
3. Слой гладкой мышечной ткани;
4. Внешний слой волокнистый по структуре.

Желудок наиболее обширная часть пищеварительного тракта. Он следует сразу за пищеводом. Внутренняя поверхность пустого желудка покрыта складками. Это происходит вследствие неплотности подслизистого слоя и действия мускулатуры. Все внутренние детали желудка покрыты продуктами переваривания пищи и ее отходами. Важно заметить что, скопление грязи на стенках желудка, приводит к ощущению замедленности переваривания и к потере аппетита.

Обычно сильное несварение наступает после поступления в желудок плохо воспринимаемых им веществ. Потребление большого количества пищи или неверная диета могут привести к раздражению внутренностей желудка или гниению его содержимого, и, таким образом, вызвать острое расстройство пищеварения. Частой причиной этого бывает прием пищи, в которой начался процесс гниения, в частности во время теплой погоды. Другой распространенной причиной является прием алкоголя. Внутренняя часть такого желудка, набухшая, имеет красный цвет, покрыта большим количеством слизи и в некоторых случаях может иметь кровоизлияния.

В слабых случаях симптоматики несварения и неприятных ощущений в области живота являются головная боль, подавленное настроение, тошнота, отрыжка и рвота. Рвота это естественный способ избавления желудка от нежелательной пищи и слизи.

Диспепсия еще одна довольно распространенная болезнь, от которой страдают многие люди. Диспепсия означает трудное или болезненное переваривание. Внешними симптомами этой болезни являются дискомфорт в животе или боль. Диапазон ощущений может изменяться от легкого чувства тяжести до агонизирующего чувства боли почти за пределами терпения. Это случается обычно после еды. И снова естественное средство — рвота может дать облегчение.

Другое состояние желудка, которое называют гастроптозис или упадок желудочной деятельности, не такое уж редкое явление. Оно встречается чаще у женщин, чем у мужчин. Больных гастроптозисом насыщает малое количество пищи, после первого же ее куса они имеют слабое желание продолжать прием пищи. Это, очевидно, происходит из-за неспособности пищи и секреторным выделениям выйти из желудка в тонкую кишку. Вследствие, гниения и давления, вызванного замедлением работы желудка, двенадцатиперстная кишка, ближайшая к желудку часть тонкой кишки, раздувается. Когда вещества всасываются из двенадцатиперстной кишки, они могут оказывать ядовитыми, приносящими головную боль, головокружение, тошноту и отсутствие аппетита.

Желудок является одним из основных органов, который может быть причиной различных заболеваний, если он не содержится в чистоте и не здоров. Таким образом, некоторые из очистительных приемов йоги оказывают практическую помощь в поддержании его в хорошем состоянии.

Очищение тряпкой выполняется следующим образом. Возьмите тонкую, хлопчатобумажную ткань шириной в три дюйма (7.62 см) и длиной пятнадцать футов (457.2 см). Границы должны быть хорошо обметаны и по краям не должно быть свободно болтающихся ниток. Перед использованием ее необходимо хорошо простирать с мылом. Погрузите ее в теплую соленую воду. Отожмите один конец от воды и постепенно его проглатывайте. В первый день проглотите только один фут (30.48 см). Подождите несколько секунд и затем очень медленно вытащите ее обратно. На следующий день проглотите немного больше, подержите несколько минут, затем медленно вытащите. Так мало по малу вы сможете проглотить всю длину сохраняя при этом осторожность и крепко держа противоположный конец тряпки в руках. Подержите ее порядка двух минут и затем выньте. Не будьте поспешным. Не пораньте свое горло грубыми действиями. Когда эта *КРИЯ* закончена выпейте чашку молока. Это своего рода смазка для горла. Это упражнение желательно делать на пустой желудок предпочтительнее утром.

Вам не обязательно делать это упражнение каждый день. Достаточно будет делать раз в четыре дня или раз в неделю. Это упражнение не может принести никакого вреда, если оно делается постепенно. Каждый человек будет испытывать легкую тошноту на первых двух или трех попытках. Как только *КРИЯ* закончена, выстирайте с мылом тряпку и высушите ее.

Это прекрасное упражнение для тех кто имеет вялый, флегматичный характер. Постепенная и непрерывная практика излечивает гастриты, диспепсию, болезни желудка и селезенки, неполадки с выделением мокроты и желчи.

Для того, чтобы тряпка двигалась медленно без затруднений, проглотите вместе с ней небольшое количество соленой воды. Она смажет пищевод и горло и позволит тряпке двигаться гладко.

Для страховки всегда делайте эту чистку рано утром, на пустой желудок и желательно под руководством опытного инструктора.

ДАНТА ДХАУТИ

ДАНТА ДХАУТИ это чистка зубов, то есть то, что обычно делает любой цивилизованный человек. Наряду с чисткой зубов важно делать массаж десен, что их укрепит и освободит от веществ, загрязняющих поры.

ХРИД ДХАУТИ

Для того, чтобы вычистить язык и гортань, соедините вместе указательный, средний и безымянный пальцы и засуньте их в рот. Хорошо потрите основание языка, прополоскайте рот, повторите это несколько раз. Прополаскивание рта и горла соленой водой еще одно важное средство держать горло свободным от инфекции.

Общее воспаление горла, выражающееся в покраснении и отечности тканей, обильном выделении слизи, вызывается многими причинами. Наиболее распространенными из них являются воздействие холода, распространение воспаления с миндалевидных желез или носа,

нюханье табака, чрезмерная запыленность, курение и раздражающие запахи. Состояние атмосферы также может вызывать раздражение горла.

Может быть довольно острая боль, вызванная отеком и воспаленностью горла, включая даже боль ушей из-за закупорки полостей соединяющих уши и нос. *ХРИД ДХАУТИ* надо выполнять ежедневно, очищая зубы и язык.

Большим пальцем правой руки потрите ямку на лбу, расположенную рядом с переносицей. Применение этого приема излечивает болезни, вызванные нарушением в обращении мокротных жидкостей. Эти упражнения очищают нервную систему и способствуют развитию ясновидения. Они излечивают различные брюшные заболевания, вздутые селезенки, некоторые заболевания кожи и неполадки с выделением мокроты и желчи.

КАРНА ДХАУТИ (чистка ушей)

Различные неблагоприятные факторы воздействуют на весь ушной канал вплоть до барабанной перепонки. В таких условиях необходимо удалять инфекцию и предотвращать ее повторное занесение, используя для этого соответствующие очистительные процедуры. Ушная сера легче всего удаляется, когда она затвердевшая, впрыскиванием из шприца теплой воды или куском ваты. Эту процедуру нет необходимости делать часто. Слишком частое впрыскивание воды может нанести вред. Никогда не вставляйте что-либо в наружное ухо, например, такие вещи как проволоку, зубочистки или ложки, так как его ткани очень нежные и могут быть серьезно повреждены.

МУЛА САДХАНА (промывание прямой кишки)

Мула Садхана промывание заднего прохода водой будет объяснена в упражнении *БХАСТХИ*.

НЕТИ (очистка носа)

Нети это чистка носового прохода дыхательной системы. Нос и глотка устанавливают связь между дыхательной системой и внешним миром. Часть глотки используется одновременно в дыхательной и пищеварительной системах.

Дыхательная система состоит из гортани, трахей, бронхов и легких. Ее функцией является обеспечение прямого контакта между воздухом и циркулирующей кровью, тем самым поддерживая газообмен.

Когда мы вдыхаем воздух, мы также вдыхаем частички пыли и микробов. Для предотвращения попадания этих инородных вещей в легкие природа изобрела систему фильтрации. В носу жесткие волоски первыми отфильтровывают крупные частички пыли и не позволяют им пройти дальше в легкие. Кроме этого слизистая оболочка покрыта ресничками, которые также удаляют пылинки и бактерии из воздуха, проходящего сквозь них.

Реснички работают все вместе, удаляя жидкости или пылинки, контактирующие с ресничной поверхностью. Воздух подогревается и увлажняется по мере того, как он проходит по носовой полости и контактирует со слизистой оболочкой.

Наиболее важной деталью носа с точки зрения заболеваемости является слизистая оболочка или ткань покрывающая его полости. Это одна из наиболее чувствительных тканей тела и когда она повреждена или ушиблена каким-либо образом, то может доставить человеку большое беспокойство. Она обычно подвержена слабым инфекциям особенно в волосных фолликулах или корнях волос носа.

Хорошо известно, что бактерии, вызывающие гнойные заболевания, такие как стафилококки или стрептококки, широко распространены и легко попадают в человеческое тело через контакт с поврежденной тканью. Они могут вызвать инфекцию, которая в конце концов может распространиться во всем теле.

Помогая природе в извращении носовой полости и слизистой оболочки от инородной материи, йоги применяют шнурок, воду и воздух. Они служат не только для удаления инородного материала, но и для предотвращения простуды и поддержания нюхательного нерва в здоровом состоянии.

Прежде чем приступить к описанию метода, небольшое описание структуры носоглотки поможет изучающим практиковать его. Хотя носоглотка не является собственной частью респираторной системы здесь для удобства будем считать ее таковой.

Глотка делится на части, одна из которых одновременно принадлежит пищеварительной и респираторной системам. Гортань будучи каналом для прохода воздуха используется также для получения голоса. Таким образом многие органы, используемые в дыхании, выполняют также и другие функции. Носовая полость делится надвое носовой перегородкой. Верхняя часть носовой

полости состоит, в основном, из решеткообразной пластины решетчатой кости. Нижняя часть состоит из небных отростков верхней челюсти и горизонтальных отростков небной кости. Стенки носовой полости покрыты надкостницей и слизистой оболочкой.

Следующей важной вещью, которую следует выделить в очистительном процессе, является глотка. Глотка на всем ее протяжении является общей частью респираторной и пищеварительной систем. Это вертикальный трубообразный проход, простирающийся от основания черепа в верхней части до начала пищевода в нижней. Ранее всего он сообщается с носовой полостью, ниже с ротовой полостью и далее с гортанной полостью.

Наличие у глотки сообщающегося прохода между носовой и ротовой полостью помогает в чистке этих частей куском специального шнура. Половина этого шнура достаточно упругая для того, чтобы пройти через носовую полость и коснуться корня языка. Помогая себе пальцами, шнурок вытягивают через рот наружу. По мере того, как шнурок проходит через нос, глотку и рот мягкая его часть, впитывая различные инородные частицы, очищает от них на протяжении своего пути. Это называют шнурковое *НЕТИ* или метод очищения шнурком.

Если нет возможности приобрести такой специальный шнурок, то можно использовать резиновый катетер, который можно легко достать в любой аптеке. Шнурок или катетер должны быть стерилизованы перед употреблением и тщательно вычищены после. Перед тем как вставлять в нос шнурок должен быть помещен в теплую, соленую воду.

Сначала возьмите жесткую часть шнура и выгнув ее дугой используя указательный и большой пальцы вставьте в правую ноздрю на несколько дюймов вглубь и затем выньте ее. Сделайте тоже самое, но с левой ноздрей.

Первые несколько дней обычно сильно чихают, но постепенно по мере прогресса в овладении упражнением это прекращается. Станет легко вставлять шнурок все более глубоко. Когда почувствуете, что шнурок достиг основания языка, возьмите его конец указательным и большим пальцами и вытягивайте через рот наружу пока из ноздри не выйдет весь шнурок. Несколько дней практики с преподавателем помогут освоить это упражнение в совершенстве.

Существует другой легкий способ очистки носа, который можно применять без каких-либо затруднений. Он выполняется соленой, тепловатой водой. Размешайте в стакане тепловатой воды одну чайную ложку обычной соли.

Применив чайник для промывки носа, который можно приобрести в любой аптеке, налейте небольшое количество воды в одну ноздрю зажав другую большим пальцем. Поднимите голову позволив воде пройти вниз в горло и из него в рот. Не пугайтесь вдохнуть воду, если она доставляет неприятные ощущения. Всего лишь, подняв голову, позвольте ей течь в рот естественным образом и затем сплюньте ее.

Это надо повторить три раза для каждой ноздри.

Практикуя это, мы можем избавиться от обычного насморка, очень распространенного заболевания. Дышать становится легче, поэтому желательно делать дыхательные упражнения после такой промывки носа. Помимо удаления инородных частиц из носового прохода и горла, это упражнение помогает укрепить глаза поскольку оказывает стимулирующее воздействие на кровеносные сосуды глаз и носа.

ТРАТАК (упражнение для глаз)

ТРАТАК это непрерывная фиксация взгляда на точке или предмете без моргания. Хотя это одно из очистительных упражнений, оно, в основном, предназначено для развития способности к концентрации. Это очень полезное упражнение для изучающих Хатха Йогу, Джанана Йогу, Бхакти Йогу и Раджа Йогу. Это упражнение также укрепляет зрение.

На следующих страницах показаны три варианта упражнения *ТРАТАКАМ*:

У п р а ж н е н и е: *ТРАТАКАМ* (упражнение для глаз)

Вариант I:

Расположите горящую свечу так, чтобы ее пламя находилось на расстоянии трех, четырех футов (91.44, 121.92 см) от вашего тела. Пламя свечи должно быть на уровне глаз. Сядьте держа спину прямо, расслабьте тело.

В течение одной минуты смотрите не отрываясь и не моргая на пламя. После чего закройте глаза, расслабьте глазные мышцы и в течение минуты визуализируйте пламя, расположив его в точке между бровями. Откройте глаза и снова недолго посмотрите на пламя и, расслабившись, закройте их. Так можно делать от пяти до шести минут. Постепенно увеличивайте период созерцания с одной минуты до трех, тратя при этом на расслабление равное с созерцанием количество времени. Это упражнение стимулирует нервные центры, дает концентрацию и укрепляет глаза. Начните делать его постепенно.

У п р а ж н е н и е: ТРАТАКАМ (упражнение для глаз)

Вариант 2: БХРУМАДХЬЯ ДРИШТИ (фронтальный взгляд)

Опытные студенты начинают практиковать концентрацию на так называемый третий глаз, закатив полуоткрытые глаза и направив их на промежуток между бровями. Фиксация взгляда на этой точке стимулирует обонятельный и зрительный нервы, что, в свою очередь, возбуждает автономную и центральную нервную системы. Если упражнение выполняется медленно, то оно оказывает смягчающее действие на черепные нервы и позволяет концентрировать ум на одной точке. Продвинутые студенты найдут, что это упражнение очень полезно в дыхательных упражнениях и для того, чтобы пробудить **КУНДАЛИНИ ШАКТИ**. Однако надо избегать слишком большого напряжения глазных мышц. Длительное использование этого упражнения без руководства учителя может оказать нежелательное воздействие на мышцы глаз, а также на нервную систему. Это же предупреждение относится также и к носовому взгляду. Вначале упражнение должно выполняться в течение минуты или двух постепенно, без особого напряжения увеличиваясь по продолжительности до десяти минут.

У п р а ж н е н и е: ТРАТАКАМ (упражнение для глаз)

Вариант 3: НАСАРА ДРИШТИ (носовой взгляд)

Сядьте приняв удобную и расслабленную позу и устремите взгляд на кончик носа в течение одной, двух минут. Избегайте слишком большого напряжения во время упражнения, если Вы почувствовали какую-то боль или усталость, то закройте глаза и расслабьте глазные мышцы. Упражнение и расслабление повторите несколько раз. Фиксация всего внимания на кончике носа, а через это на нервной системе, ведет к укреплению мышц глаз и увеличению силы концентрации. Во фронтальном взгляде глаза повернуты вверх, в носовом взгляде они повернуты по направлению к кончику носа. Одним людям носовой взгляд кажется более легким для выполнения, другим же наоборот. Выберите любое из этих упражнений, в соответствии с советом учителя.

КАПАЛАБХАТИ (диафрагменное дыхание)

КАПАЛАБХАТИ это упражнение для очищения носового прохода и легких. Хотя оно и является одним из шести очистительных упражнений, это также разновидность **ПРАНАЯМ** (дыхательные упражнения).

Оно особенно применимо для управления движениями диафрагмы и устранения спазмов в бронхиальных трубах. Следовательно, те кто страдает от астмы найдет это упражнение очень полезным. Кроме этого оно помогает в лечении запоров, очистке крови, в повышении тонуса кровеносной и респираторной систем.

КАПАЛАБХАТИ наилучшее упражнение для стимуляции каждой ткани тела. После и во время выполнения упражнения можно почувствовать специфические вибрации и радость особенно в области спинных центров. Когда ток жизненной нервной энергии генерируется через это упражнение, вся спина становится подобной живому проводнику и можно почувствовать движение этого нервного тока.

Выводится большое количество углекислого газа. Поступление кислорода делает кровь богаче и обновляет ткани тела. Кроме этого, непрерывные движения диафрагмой вверх и вниз действуют стимулирующим образом на желудок, печень и поджелудочную железу.

Перед тем как изучать некоторые более сложные дыхательные упражнения, такие как **ПРАНАЯМА БХАСТРИКА**, очень важно овладеть **КАПАЛАБХАТИ**. Дыхание **БХАСТРИКА** считается наилучшим упражнением для пробуждения духовной энергии после того как будут очищены **НАДИ**, то есть каналы движения нервной энергии.

У п р а ж н е н и е. После принятия удобной сидячей позы, лучше если позы лотоса, сделайте несколько глубоких вдохов. Следите за правильным движением диафрагмы. (Движение диафрагмы объяснено в главе посвященной дыхательным упражнениям). Во время вдоха диафрагма опускается и живот выпячивается наружу. Во время выдоха диафрагма давит вверх на легкие, а живот движется по направлению к спине. Это постоянное движение диафрагмы вверх вниз заставляет воздух поступать то во внутрь, то наружу. В этом упражнении следует уделять большее внимание выдоху, чем вдоху.

Резкое сокращение мышц живота поднимает диафрагму, что приводит к принудительному выбросу воздуха из легких. Это внутренний удар животом. Как только воздух вышел, расслабьте

мышцы живота, это позволит спуститься диафрагме вниз. Как только диафрагма пойдет вниз, некоторый объем воздуха автоматически войдет внутрь. Здесь вдох пассивный, а выдох активный.

Начните первый цикл этого упражнения, состоящий из десяти или пятнадцати резких выдохов. В конце десятого выдоха сделайте глубокий вдох и, как можно дольше, держите воздух. Это увеличит кислородную ценность упражнения и распространит особые вибрации по всему телу, как будто бы Вы промыли каждую клетку тела энергией. Несколько дней занятий заставят Вас убедиться в том, что это упражнение доставляет прекрасные, стимулирующие ощущения.

В начале делайте три цикла по десять резких выдохов в каждом, и затем постепенно увеличьте число циклов до пяти или шести. После нескольких недель занятий увеличьте число резких выдохов до двадцати или двадцатипяти. Между циклами для отдыха допускается произвольное дыхание.

Во время выполнения упражнения концентрируйтесь на солнечном сплетении, это сделает нервную систему более духовно активной. Что будет проявляться в ощущении пульсации в спине и легкости во всем теле.

УДДИЯНА БАНДХА И НАУЛИ (втягивание живота)

УДДИЯНА БАНДХА и **НАУЛИ** упражнения, которые делают сильными мышцы живота и устраняют вялость желудка, кишечника и печени. Мышцы брюшной стенки защищают внутренности живота и помогают регулировать давление в грудной области во время дыхания. Эти мышцы помогают при мочеиспускании или опорожнении мочевого пузыря и дефекации или опорожнении кишечника. У брюшной стенки существует шесть пар мышц.

У человека из-за его прямохождения вся тяжесть внутренностей живота приходится на брюшную часть линии соединения мышечной стенки живота с тазом. Когда человек стоит, все слабые места, которые имеются в этой части стенки, испытывают напряжения.

Известны следующие слабые места это — брюшное паховое кольцо, подкожное паховое кольцо и пуп, а также бедровое кольцо. В этих местах обычно возникают грыжи вследствие давления внутренностей живота. Разрыв тканей может случиться в любом из этих мест, это называют грыжей, то есть отверстие, через которое выпячивается какой-либо орган. Когда потерян тонус мышц живота, любые действия, приводящие к повышению давления в брюшной полости, такие как кашель или подъем тяжести, могут привести к брюшной грыже.

Если таз и позвоночный столб неподвижны, то мышцы живота помогают выходу, оказывая давление на нижнюю область грудной клетки. Если неводвижен только таз, то грудная клетка сгибается по направлению вперед и мышцы с обеих сторон живота работают одновременно. Если сокращать только мышцы с одной стороны, то туловище будет наклоняться в эту сторону, совершая вращательное движение вокруг другой стороны. Таким образом, действие мышц живота зависит от точки фиксации, а сами действия меняются путем фиксации мышц, как это было сказано выше. Это можно проверить, попробовав выполнить движения, описанные выше.

УДДИЯНА БАНДХА и **НАУЛИ** являются наилучшими упражнениями для укрепления мышц живота, которые помогают избавиться от бросовых продуктов. Кроме того, манипуляции этими мышцами увеличивают циркуляцию крови.

У п р а ж н е н и е. Для выполнения **УДДИЯНА БАНДХИ** прежде всего надо освободить легкие от воздуха, сделав сильный, принудительный выдох. Когда легкие пусты, диафрагма естественным образом поднимается вверх в грудную полость. Теперь нет никакого влияния со стороны диафрагмы. В этот момент подтяните нижнюю часть живота и пупочную область по направлению к спине так, чтобы сам живот прижимался к спине высоко внутри грудной полости. Это упражнение можно делать как сидя, так и стоя. При выполнении стоя хорошенько упритесь руками в бедра, ноги расставьте в стороны и слегка согните туловище вперед. Не пытайтесь держать живот слишком долго в этом положении. Держите живот в этом положении до тех пор пока Вы свободно можете терпеть задержку дыхания. Это надо повторить от пяти до восьми раз с короткими интервалами.

НАУЛИ КРИЯ (манипуляции с мышцами живота)

Это упражнение изучающий сможет выполнить только тогда, когда он полностью освоил **УДДИЯНА БАНДХУ** или подтягивание живота. Для начинающих потребуется некоторое время на его освоение, так как надо научиться управлять различными мышцами живота. Оно предназначено для регенерации, укрепления и стимуляции внутренностей живота и пищеварительной системы.

У п р а ж н е н и е. Здесь используется такая же техника, как и в **УДДИЯНА БАНДХЕ**. Сначала выполните **УДДИЯНА**, т. е. втягивание живота, в положении стоя. Находясь в этом положении

высвободите центр живота путем сокращения мышц его левой и правой сторон. Это приведет к тому, что мышцы живота расположатся по вертикальной линии. Это **МАДХЬЯМА НАУЛИ** (центральное сокращение).

После овладения центральным **НАУЛИ**, следующим шагом будет овладение по отдельности левыми и правыми мышцами живота. Это носит название **ВАМА** и **ДАКШИНА НАУЛИ** (левое и правое сокращение). Техника выполнения такая же как и в центральном сокращении, за исключением того, что на бедра оказывается большее давление руками. Если выполняется левостороннее сокращение, то тогда левая рука оказывает давление на бедро, туловище слегка подается вперед и влево. С точностью до наоборот все тоже относится к правой стороне.

Все эти способы **УДДИЯНА** центральное, левое, правое **НАУЛИ** называют взбалтыванием или вращением мышцами живота. Это взбалтывание мышцами живота делается с быстротой последовательности, манипулируя мышцами живота, начиная с центрального **НАУЛИ**, затем левого и затем правого вместе с **УДДИЯНА БАНДХА**. Комбинация всех описанных выше способов дает прекрасную возможность овладеть мышцами живота.

Успех этих упражнений зависит от мышц живота. Прежде чем практиковать **УДДИЯНА** и **НАУЛИ** необходимо убрать с живота лишний жир, используя для этого другие йоговские методы, упоминавшиеся ранее в этой книге.

Интересно понаблюдать, и можно отметить, что существует два типа живота. В некоторых случаях мышцы живота очень закрепощены независимо от наличия или отсутствия жира. Те у кого подобный тип живота найдут для себя выполнение этого упражнения очень трудным до тех пор пока они не расслабят эти мышцы. Люди из второй группы, которые имеют довольно расслабленные мышцы смогут научиться управлять ими за короткий промежуток времени.

БАСТИ (очищение нижних кишок)

Толстая кишка делится на слепую кишку, восходящую, трансверсальную, нисходящую, сигмовидную и прямую кишку.

Слепая кишка это мешкообразный орган, свисающий вниз на месте прикрепления илеума к кишке. Аппендицит прикреплен к слепой кишке. Восходящая кишка продолжает слепую с задней стороны печени, здесь она загибается и становится трансверсальной кишкой. Трансверсальная кишка пересекает живот, загибается и становится нисходящей кишкой. Между нисходящей и прямой кишкой находится сигмовидная кишка. Прямая кишка начинается от конца сигмовидной кишки и этот канал продолжается за пределами прямой кишки уже как собственно задний проход.

В толстой кишке происходят движения массы. Они являются вторичными по отношению к волнам перистальтики в тонких кишках. У человека тазовая часть толстой кишки заполняется калом снизу вверх. Прямая кишка остается пустой до самого момента испражнения. Для того чтобы достичь прямой кишки, отработанным веществам требуется двадцать четыре часа.

Продукты переваривания практически уже усвоены к моменту достижения пищи конца тонкой кишки или илеоцекального сфинктера. Однако, если какой-то человек потребляет большое количество фруктов и зеленых овощей, большая часть из неусвоенной пищи попадает в толстую кишку. Небольшое количество из нее может быть усвоено в толстой кишке, а оставшаяся часть выйдет вместе с калом.

Усвоение любых пищевых веществ в толстой кишке происходит гораздо медленнее, чем в тонкой кишке. После клизмы некоторое количество веществ может попасть обратно в тонкую кишку и там усвоится. Людям страдающим от запоров и других болезней пищеварения рекомендуется использовать для очищения нижней части толстой кишки естественный способ, называемый **БАСТИ**.

У п р а ж н е н и е. БАСТИ это способ очищения выполняемый путем создания вакуума в кишках благодаря чему вода затягивается в нижнюю часть толстой кишки. Мы все знаем назначение клизмы и как она работает. Разница между клизмой и **БАСТИ** состоит в том, что в первом случае вода поступает под давлением, а во втором — путем создания естественного вакуума без применения каких-либо внешних предметов. Вакуум создается путем **НАУЛИ КРИЯ** применением центрального манипулирования мышцами живота, как это было описано в этой книге.

Сидя в тазу с водой и выполняя **НАУЛИ** создайте вакуум, под действием которого вода втянется в толстую кишку. Для того чтобы держать мышцы ануса в открытом состоянии, вставьте в задний проход небольшую трубку длиной около четырех дюймов (10.16 см). Как только вода будет втянута во внутрь, трубку надо вынуть и, делая животом взбалтывающие движения (**НАУЛИ**), выбросить наружу из толстой кишки воду вместе со слизью и другими отработанными веществами.

Такой способ очищения укрепляет мышцы живота, излечивает расстройства мочегонной и пищеварительной систем, хронические запоры.

Начиная с момента рождения и до самой смерти, вопрос о ежедневном опорожнении кишечника остается очень важным. Хронические запоры могут породить различные заболевания и, следовательно, к ним надо относиться с должным вниманием. Причины запоров следующие:

1. Невозможность удовлетворить возникшее желание опорожнить кишечник.
2. Недостаточное количество отработанного материала для того чтобы сформировать стул для стимуляции действия кишечника.
3. Недостаток овощей и фруктов в пище.
4. Недостаток жидкости в организме из-за употребления малого количества воды.
5. Ослабленность мышц, осуществляющих опорожнение кишечника.
6. Частое использование слабительных средств может также привести к запорам. Вследствие раздражения толстая кишка находится либо в сокращенном и напряженном состоянии, либо из-за чрезмерной стимуляции она становится слишком слабой. Необходимо полностью исключить употребление слабительных средств, которые сегодня принимают соблазнительные формы под видом конфет или шоколадок. Частое использование детьми такого сорта слабительных является главной причиной хронических запоров у них в более позднем возрасте.

Для того чтобы избавиться от запоров, люди прибегают к различным методам. И точно так же, как злоупотребление слабительными может вредно сказываться на работе кишечника, так же может сказаться на нем и злоупотребление раздражающими клизмами.

В практике *БАСТИ* или йоговское очищение кишечника свободно от такого раздражающего действия. Здесь вода поступает внутрь благодаря разряжению, образовавшемуся из-за втягивания живота, и, следовательно, не может быть получено никаких повреждений или переполнения водой. Кроме того, это абсолютно естественный способ.

Очистка способом *БАСТИ* может применяться раз в неделю или два раза в месяц.

Это последний прием из йоговских методов очистки. Используя эти йоговские методы очистки, мы сможем удалить почти все яды из наших тел.

Теперь мы перейдем ко второму этапу изучения Йоги, а именно, к йоговским упражнениям.

Глава 4

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ ЙОГИ И ФИЗКУЛЬТУРОЙ

В предыдущей главе показаны научные аспекты тщательно разработанного процесса очистки различных систем. Йог рассматривает свое физическое тело как средство достижения совершенства.

Существует множество современных спортивных систем, направленных на развитие мускулатуры. Культуристы добиваются желаемого результата путем выполнения механических движений и упражнений. Упражнения йоги не только развивают тело, но и расширяют пределы психических возможностей человека. Более того, йог приобретает способность контролировать деятельность непроизвольно сокращающихся мышц.

Основное различие между упражнениями йоги и обычными физическими упражнениями состоит в том, что последние для своего выполнения требуют большого физического напряжения, а упражнения йоги, наоборот, отказываются от движений, требующих большого физического напряжения, т. к. результатом их является выработка в мышечных волокнах большого количества молочной кислоты, что приводит, в конечном счете, к усталости. Нейтрализовать эффект молочной кислоты и снять тем самым усталость позволяет имеющаяся в мышечных волокнах щелочь или вдыхаемый кислород.

Именно на этой теории основываются современные культуристы. Они пытаются увеличить поглощение кислорода с тем, чтобы снизить усталость в процессе работы. Хотя их теория звучит достаточно убедительно, основатели йоги на протяжении многих веков обладали знаниями, далеко превосходящими все современные теории. Система йоги не нова; ее практиковали за много веков до появления современных систем.

Хорошо развитая мускулатура далеко не обязательно означает, как это обычно полагают, здоровье, т. к. здоровье определяется как состояние, при котором функции всех органов полностью контролируются разумом.

Быстрое движение мышц дает огромную нагрузку на сердце. Все движения по системе йогов делаются медленно и последовательно при соответствующей схеме дыхания и расслабления. Мышцы во время движения продуцируют двуокись углерода и другие метаболиты. Умеренный избыток этих веществ стимулирует деятельность сердца. Таким образом, выполнение упражнений само по себе значительно стимулирует работу сердца.

При выполнении упражнений в сердце возвращается больший объем крови, чем в состоянии покоя. В результате увеличения объема венозной крови в обеспечение кровотока включаются скелетные мышцы. Движение крови обеспечивается давлением сократительных мышц на стенки сосудов, а венозные клапаны предупреждают кровоток в противоположном направлении. Движение крови к сердцу обеспечивается движением мышц, в результате чего происходит более существенное наполнение сердца, а это в свою очередь растягивает мышечные волокна. Растянутые волокна более интенсивно сокращаются, что приводит к более интенсивному сердцебиению, вследствие чего повышается объем выброса крови из сердца. Такое сокращение растянутых мышц было открыто физиологом Старлингом и потому получило название закона сердечной деятельности Старлинга.

Важнейший орган человеческого организма сердце начинает работать у эмбриона еще до формирования у него нервной системы и продолжает свою деятельность до последнего момента жизни человека. Поэтому желательно избегать любых упражнений, дающих дополнительную нагрузку на него.

Основной целью физических упражнений является усиление кровотока и поглощение кислорода. Желаемый эффект может быть достигнут простыми движениями позвоночника и различных суставов в сочетании с глубоким дыханием без движений мышц, требующих большого физического напряжения.

Так как упражнения имеют своей целью усиление кровотока в результате активации скелетных мышц, а вследствие этого и усиление поглощения кислорода, будет полезно кратко остановиться на функции этих мышц при выполнении сложных упражнений и упражнений умеренной тяжести, таких, как упражнения системы йогов.

При сокращении мышц происходит разложение гликогена с образованием молочной кислоты и выделением дополнительной энергии. Эта энергия идет на получение органических фосфатов из неорганических фосфатов, или органических соединений, или из тех и других. Одна

пятая часть образованной таким образом молочной кислоты окисляется до двуокиси углерода и воды, это опять-таки сопровождается выделением энергии. Эта энергия употребляется для образования гликогена из оставшихся четырех пятых количества молочной кислоты. Таким образом, утомляемость является результатом отсутствия в мышцах достаточного количества кислорода для окисления избыточного количества образовавшейся молочной кислоты. При накоплении слишком большого количества молочной кислоты мышцы временно теряют способность сокращаться. Например, при выполнении упражнений, требующих большого физического напряжения, человек (даже если его дыхание более глубокое и убыстренное, чем обычно) не может вдохнуть необходимого для мышц количества кислорода. Образуется дефицит кислорода. Этот дефицит выражается разностью между количеством кислорода, необходимым для нормальной функции мышц, и количеством фактически поступающего в них кислорода. Таким образом, после завершения упражнения человек продолжает дышать глубже и быстрее, чем в состоянии покоя, для того чтобы компенсировать дефицит кислорода.

Что же происходит при выполнении упражнений средней трудности? При нагрузке средней тяжести, такой, как выполнение работы по дому или прогулка в среднем темпе и т. д., скелетные мышцы приходят в более активное состояние. Затем ряд последовательных событий приводит к усилению кровотока, несущего увеличенное количество кислорода и топлива к действующим мышцам. С усилением активности мышц растет и мышечный метаболизм. Усиление метаболизма означает повышение выделения тепла. Разогрев мышц снижает их внутреннее трение и повышает эффективность выполняемой ими работы. Температура тела при этом, очевидно, заметно не изменяется. Разогретая кровь, покидая мышцы, вскоре попадает в центр, снижающий нагрев, расположенный в гипоталамусе. Рефлекторное расширение сосудов кожи обеспечивает дальнейшее снижение температуры крови благодаря распространению тепла, уравновешивая тем самым повышенное выделение тепла.

Усиление мышечного метаболизма означает, кроме того, увеличение выхода двуокиси углерода, что обусловлено усилением окисления глюкозы. Увеличенное количество двуокиси углерода поступает в мелкие кровеносные сосуды мышечных волокон, вызывая расслабление стенок этих сосудов. Последующее их расширение обеспечивает более быстрое прохождение большого объема крови через скелетные мышцы.

Повышение содержания двуокиси углерода оказывает не только местное действие, но, распространяясь по кровотоку, содействует координации генерализованных ответов кровеносной и дыхательной систем в соответствии с предъявляемыми к ним требованиями. При попадании в сердце двуокиси углерода осуществляет прямую стимуляцию сердечной мышцы, вызывая более мощное ее сокращение. Более интенсивная деятельность сердечной мышцы приводит к повышению объема выталкиваемой сердцем за одно сокращение крови.

Прохождение потока крови с повышенным содержанием двуокиси углерода через медулярный отдел мозга оказывает прямое стимулирующее действие на дыхательный центр. Ответ дыхательного центра выражается в увеличении частоты импульсов, ритмически исходящих из него. Большее число импульсов, достигающих в конечном итоге диафрагмальных и межреберных мышц, вызывает усиление интенсивности их сокращения. Таким образом дыхание становится глубже.

Стимуляция сосудодвигательного центра передается импульсам по сосудодвигательным нервам артериалом брюшной полости. Сокращение значительного числа артериол на этом участке существенно усиливает сопротивление периферических сосудов и ведет к общему подъему артериального давления. Сокращение этих кровеносных сосудов, кроме того, обеспечивает отток крови от органов, расположенных в брюшной полости, к скелетным мышцам, сосуды которых сокращены. Увеличение числа сокращений скелетных мышц и их интенсивности оказывает более сильное сжимающее действие на вены, что обеспечивает более быструю перекачку крови к сердцу. Этому способствует также и дыхательная пульсация; более глубокое дыхание обуславливает более значительные колебания давления в грудной и брюшной полостях. Чередующееся расширение и сужение крупных вен в указанных полостях становится более интенсивным, в результате чего обеспечивается перемещение к сердцу больших объемов крови.

Увеличение объема возвращающейся к сердцу крови приводит к растягиванию сердечной мышцы, увеличивая тем самым интенсивность ее сокращения и объем крови, выбрасываемый сердцем за одно сжатие. Чем выше скорость сердцебиения, тем интенсивнее сокращается сердечная мышца и тем больше объем выброса крови из сердца за одно его сокращение, что вносит в свою очередь свой вклад в повышение давления крови. Более частое и глубокое дыхание обеспечивает более полную вентиляцию легких. В результате этого большее количество диоксида углерода удаляется с выдыхаемым воздухом, предупреждая тем самым образование в крови излишне высоких его концентраций, т. е. чрезмерно высокое содержание диоксида углерода способно увеличить кислотность крови до опасных уровней.

При выполнении упражнений активные мышцы окисляют большее количество глюкозы и делают это быстрее, чем в состоянии покоя благодаря повышению температуры. В результате этого возникает тенденция к истощению концентрации сахара в крови. Так как концентрация сахара в крови находится в равновесии с содержанием гликогена в печени, падение концентрации сахара в крови вызывает интенсификацию разложения гликогена до глюкозы, которая поступает в кровь. Чем больше глюкозы потребляют мышцы из крови, тем больше ее поступает в кровь из печени. Некоторое количество молочной кислоты, образующейся при разложении глюкозы, также поступает в кровь, переносится ею в печень, где она превращается в гликоген. Таким образом, перед нами адекватный механизм обеспечения "топливом" активных мышц. При выполнении упражнений средней тяжести поступление кислорода согласуется с потребностью в нем, и поэтому не возникает дефицита кислорода. Единственным проявлением остаточных эффектов в данной связи будет истощение запаса углеводов и увеличение потребности в белке, который необходим для восстановления клеток, гибнущих в ходе выполнения работы.

При подготовке к выполнению упражнений, требующих сильного физического напряжения, обычно требуется психический и эмоциональный "подогрев". Воспоминания и эмоции, порожденные предыдущим опытом, особенно в том случае, если в выполнении упражнений присутствовал элемент соперничества, возбуждает нервную систему путем усиления ее тонуса. Это помогает подготовить тело к нагрузкам, которые ему вскоре предстоят. Субъективные чувства могут индуцировать автономные эффекты, такие, как учащение пульса, убыстрение дыхания, а также расширение зрачков, что является характерными признаками такого рода состояний.

Все те изменения, которые имеют место при выполнении упражнений средней тяжести, характерны также и для упражнений, выполнение которых требует большого физического напряжения. Вопреки ожиданиям этих изменений во втором типе упражнений не больше, чем в первом.

Различие заключается не в их количестве, а в интенсивности. Отмечается более учащенное сердцебиение, более значительное повышение кровяного давления, более ускоренное и глубокое дыхание, а также более ускоренная циркуляция крови в системе кровообращения при выполнении упражнений, требующих большого физического напряжения, по сравнению с упражнениями средней тяжести.

Для компенсации респираторных и циркуляторных изменений может служить адреналин, вырабатываемый мозговым слоем надпочечников. Кроме того, он может способствовать высвобождению глюкозы из гликогена, вырабатываемого печенью, отсрочив тем самым наступление утомления скелетных мышц.

Наиболее важным фактором, лимитирующим поддержание высокого мышечного напряжения, является обеспечение кислородом. Даже при наличии стимуляции сокращения селезенки, в результате которого в кровь поступают красные клетки крови, поглощение кислорода не удовлетворяет потребностей мышц, вследствие чего происходит накопление молочной кислоты в мышцах и крови. Если поглощение кислорода не поддерживается на прежнем уровне, то наступает усталость. Существует пороговое значение дефицита кислорода для человека, при превышении которого развиваются необратимые явления. В таких случаях система йогов настоятельно рекомендует выполнение упражнений в медленном темпе.

В лабораторных условиях лучше всего зарекомендовал себя стандартный метод всестороннего определения эффективности, заключающийся в том, что испытуемый вдыхает обычный атмосферный воздух, а выдох в течение всего испытания делает в специальный мешок. В трубке, соединяющей мешок с мундштуком, имеется ряд клапанов. По завершении испытания определяется объем газа в мешке и проводится анализ по определению его состава. На основании полученных данных можно рассчитать потребление кислорода. Известно, что окисление на единицу количества кислорода соответствует выполнению определенной работы. Разделив полученное значение на выполненную работу (измеряется косвенными методами), получаем искомую эффективность.

Какие факторы влияют на эффективность мышечной активности или изменяют ее? Следует отметить 5 наиболее значимых из них: исходное растяжение мышц, температура, внутреннее трение мышц, скорость выполнения работы и усталость.

Как уже отмечалось выше, растяжение мышц перед началом ее сокращения делает это сокращение более мощным. Поэтому растянутая мышца способна совершить больший уровень работы, чем мышца, находящаяся изначально в состоянии нормального расслабления.

Доказано, что при поднимании средних тяжестей продлевается большая работа, чем при поднимании более легких или более тяжелых предметов. Таким образом умеренная нагрузка на мышцы обеспечивает выполнение ими наибольшей работы. При недостаточном растяжении мышцы не способна к высоко эффективному выполнению работы.

Под внутренним трением мышц понимается трение, возникающее от столкновения молекул со структурными элементами мышечных волокон в процессе сокращения мышцы и удержании ее в этом положении. Часть энергии, вырабатываемой при сокращении мышцы, должна расходоваться на преодоление этого внутреннего сопротивления. Таким образом, внутреннее трение мышц снижает эффективность работы. Уже отмечалось выше, что при медленном сокращении мышцы на выполнение заданной работы требуется меньше энергии, чем при ее быстром сокращении. Чем выше скорость сокращения мышцы, тем больше скорость потоков жидкой протоплазмы, проходящей через структурные элементы мышечных волокон и тем больше внутреннее трение мышц. Хотя внутреннее трение снижает эффективность, оно представляет собой необходимый фактор обеспечения безопасности. Оно действует, как своеобразный тормоз, предупреждая слишком быстрый ответ мышцы и предотвращая тем самым ее возможный разрыв.

Из всего сказанного выше о внутреннем трении мышц следует, что существует некая оптимальная скорость мышечного сокращения, соответствующая максимальной эффективности. При слишком высокой скорости сокращения мышцы совершается малая работа ввиду увеличения внутреннего трения мышцы, это приводит к снижению эффективности. Слишком малая скорость, с другой стороны, хотя и дает увеличение работы, требует большого расхода энергии для удержания мышцы в сжатом состоянии, что также приводит к падению эффективности. Таким образом, становится очевидным перациональность работы человека до состояния изнеможения как для его здоровья, так и с точки зрения количества и качества выполняемой им работы.

Эффективность работы возрастает за счет усиления координации и навыков, вырабатывающихся в ходе тренировки. Эти эффекты регулируются центральной нервной системой (ЦНС).

Нетренированный человек при выполнении работы делает больше ошибок, чем тренированный. Большая уверенность движений и улучшение координации приводят к экономическим и эффективным действиям, что и лежит в основе выполнения упражнений системы йогов.

Йога нужна не только тем, кто стремится к особым результатам, она нужна каждому, кто хочет научиться работать эффективнее, с меньшими затратами. Последовательные упражнения системы йогов, дающие умеренную нагрузку, кроме улучшения самочувствия и расслабления, помогут вам адекватно подготовить ваше тело, с тем чтобы оно отвечало всем предъявляемым к нему требованиям. Более того, хорошо натренированное тело оказывает существенную помощь в тренировке разума (что и является основной целью всех йогов) для достижения полной свободы и бессмертия, к чему стремятся религии всего мира.

Выполняя правильно упражнения йогов, можно контролировать накопление токсичных кислот в организме и выводить их, если в крови накапливается их избыточное количество. Далее приведен отрывок из медицинского журнала. "В настоящее время больше всего людей погибают от болезни, известной под названием атеросклероз или отвердение артериальных сосудов. Артерии становятся жесткими за счет того, что их внутренние стенки выстилаются кальцием. Иногда они закупориваются или трескаются, и тогда человек погибает от паралича. Кроме того, они создают перегрузку для сердца ввиду того, что кровь проходит по суженным отложениями кальция сосудам, что может явиться причиной остановки сердца".

Теперь понятно, что упражнения системы йогов помогают усилить кровообращение и поддерживать эластичность артерий.

Недавно врачи провели исследование 300 мужчин и женщин, страдающих от хронического утомления. Некоторые из них обратились к врачу, подозревая, что причиной их плохого самочувствия являются больные зубы, низкое кровяное давление, плоскостопие или анемия. Но практически никто из них не догадывался об истинной причине своего утомления. Врачи установили, что наиболее распространенными причинами усталости являются болезни сердца, диабет, инфекционные заболевания почек и дисфункции желез. В большинстве случаев симптоматику этих заболеваний можно легко устранить с помощью естественной диеты, расслабления, дыхательных и физических упражнений системы йогов.

Эластичность мышц также позволяет предупредить преждевременное старение тела. Ненормальное накопление жира, который в зависимости от наличия силовой нагрузки или недостаточной активности равномерно или неравномерно распределяется в мышечной системе, ведет к отвердению мышечных тканей.

Система йогов большое внимание уделяет позвоночнику и суставам. Кроме того, она позволяет поддерживать равномерное кровообращение всех участков и органов организма.

Эластичность артериальных сосудов также играет важную роль в сохранении здоровья, обеспечивая поддержание определенного давления в системе кровообращения в период между

сокращениями сердца. Она позволяет поддерживать постоянный кровоток. При неэластичных сосудах поток крови становится прерывистым; в каждой системе возникают внезапные усиления потока крови. При эластичных сосудах кровь постоянным потоком проходит по капиллярам и венам.

При недостаточном кровоснабжении невозможно поддержание нормального состояния различных тканей. Например, наложение тугой повязки нарушает циркуляцию крови, вызывая понижение температуры участка, не получающего достаточного количества крови, и его припухлость. Обычно симптомы тяжелого нарушения кровоснабжения, такие, как припухлость, могут не развиваться, однако самые разнообразные ткани утрачивают свое нормальное состояние и способность эффективно выполнять свои функции в условиях нарушения циркуляции крови.

МОБИЛИЗАЦИЯ СУСТАВОВ

Если внимательно понаблюдать за собаками и кошками, можно заметить, что после пробуждения они обычно растягивают и сжимают позвоночник. У новорожденных позвоночник свободно двигается в различных направлениях. С ростом тела гибкость позвоночника утрачивается. Первые признаки затвердения костей отмечаются на 8 неделю внутриутробной жизни зародыша. И долго еще после рождения ребенка продолжается процесс замены хрящей костями. Дальнейший рост костей в объеме происходит за счет перемещения ткани из более глубоких слоев надкостницы на наружную поверхность. Рост костей завершается примерно в 18 лет у девочек и вскоре после 20 лет — у мальчиков.

Скелет не только является каркасом тела. На нем также крепятся мышцы, сухожилия и связки. Над тазом располагается 24 позвонка. Каркас тела может не только поддерживать вертикальное положение, но и сгибаться, раскисаться и скручиваться.

Ограничение движений у большинства людей обусловлено биологическим укорачиванием связок. В среднем по статистике человек, достигший 20-летнего возраста, уже не может достать пол кончиками пальцев не сгибая колен. Такой тип потери гибкости тела можно свести до минимума с помощью упражнений системы йогов, и тело даже в 80-летнем возрасте будет сохранять детскую гибкость.

Связки соединяют или покрывают состоящие из волокон ткани, соединяющие две или более кости, хрящи или другие элементы структуры. При хорошей осанке и равновесии связки долго сохраняют свою эластичность. В противном случае человек чувствует дискомфорт, боль, и у него возникают различные нарушения. Поэтому необходимо рассмотреть вопросы, касающиеся сущности, функции и подвижности позвоночного столба и крепящихся на нем связок, которые играют исключительно важную роль в позах системы йогов.

С возрастом позвоночник человека теряет гибкость за счет уплотнения связок. В этой связи необходимо понять, что связки объединены в общую систему. Поэтому при ограничении подвижности на одном участке поражение распространяется на всю систему, что приводит в конечном итоге к потере подвижности всего тела.

Излишнее отвержение позвоночника может иметь разнообразные причины, однако наиболее распространенными являются повреждение связок и нарушение равновесия, что приводит к укорочению связок. Укорочение связок позвоночного столба свойственно людям, ведущим преимущественно сидячий образ жизни, например, студентам, служащим, писателям и художникам. Это происходит за счет того, что человек, сидя, вытягивает вперед голову и шею, а позвоночник, компенсируя это положение, сгибает спину.

Выпрямляя позвоночник сидя, стоя или при ходьбе, человек может испытывать сильную боль в шее, которая через плечи может распространяться на руки. Это может, в свою очередь, вызывать головные боли и повышение чувствительности волосистой части головы. В результате укорочения связок у основания черепа возникает давление, которое раздражает нервы, проходящие по лицу. Это раздражение до некоторой степени передается периферическим нервам от места укорочения связок на всем их протяжении. Головные боли, а также боли в плечах и руках, возникающие по указанным выше причинам, могут быть легко устранены такими позами системы йогов, как поза рыбы и стойка на лопатках, которые обеспечивают растяжку связок и облегчают движение головы и шеи, устраняя тем самым ущемление нервов и повышенную чувствительность нервных пучков.

Для полного устранения указанных болевых эффектов и постоянного растягивания связок необходимо правильное равновесие головы и верхнего отдела позвоночника, а также его гибкость, чего можно легко добиться в результате ежедневного выполнения поз системы йогов.

Лицевые связки представляют собой многослойную соединительную ткань, состоящую из параллельных пучков волокон, переплетенных таким образом, что они могут выдерживать огромные нагрузки и напряжение. Эти связки обладают большой силой. Они являются

неотъемлемой частью наших каждодневных движений, связанных с хождением, поднятием тяжестей и стоянием. Наблюдается тенденция к укорачиванию лицевых связок в случае, если после периода бурной активности наступает безактивный период.

Эта тенденция четко прослеживается у атлетов, спортсменов и танцоров, когда они предпринимают усиленные тренировки, максимальные растяжки и длительные разминки после периода безактивности с целью восстановления утраченной эластичности связок.

Йог всегда уделяет большое внимание позвоночному столбу, являющемуся средством поддержки грудной клетки и черепа, который, кроме того, обеспечивает защиту спинного мозга и корешков спино-мозговых нервов. Спино-мозговые нервы начинаются в промежутках между позвонками.

В позвоночном столбе отмечается четыре четко выраженных участка кривизны: цервикальная, торакальная, поясничная и тазовая.

При рождении позвоночник человека имеет два искривления: торакальное и тазовое. Цервикальное искривление развивается между 3 и 9 месяцами жизни, когда ребенок начинает держать голову. Когда ребенок начинает ходить, появляется поясничная кривизна.

Все четыре искривления сообщают упругость и эластичность позвоночному столбу, что необходимо для ходьбы и прыжков. Неправильная осанка способна усилить кривизну позвоночного столба. Увеличение торакальной кривизны носит название кифоза, а поясничной — лордоза. Латеральное искривление позвоночника называется сколиозом. Причиной аномального искривления позвоночника может явиться туберкулез позвоночника, благодаря которому может иметь место эрозия позвонков.

Упражнения системы йогов в основном предназначены для поддержания правильной кривизны позвоночника и увеличения его подвижности путем растяжки передних и задних продольных связок. Задние поперечные связки идут от II шейного позвонка к V поясничному позвонку. Диски и края позвонков соединяются этими связками. Пятнадцатилетний подросток может легко коснуться пола кончиками пальцев, не сгибая колен. Подвижность позвоночника снижается в 30 лет и продолжает ухудшаться в 40 вплоть до 60 и более лет, в результате чего любое сгибательное движение становится затрудненным и даже болезненным. В конце концов отвердевшие связки вообще теряют способность растягиваться, и все тело сковывается у основания черепа, по позвоночнику, позвонкам и коленям потерявшими эластичность связками.

Человек, занимающийся по системе йогов, даже в преклонном возрасте сохраняет подвижность связок и позвоночника. Некоторые из наиболее сложных упражнений системы йогов (показанные в настоящей книге) демонстрируют возможность достижения путем тренировок максимальной гибкости позвоночника.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ЙОГОВ НА ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ

Задолго до того, как современные ученые узнали что-либо об эндокринных железах и их функции, йоги рекомендовали упражнения для этих жизненно важных желез. Йоги знали о влиянии эндокринной системы на эмоциональную сферу и наоборот.

Эти железы иногда называют также железами, не имеющими выводного протока, так как они выделяют свой секрет непосредственно в кровь или лимфу, а не в выводные протоки. К эндокринным железам относятся: поджелудочная железа, щитовидная железа, паращитовидная железа, надпочечники, гипофиз и половые железы.

Полное развитие, дифференциация и функционирование различных частей организма возможно лишь при сбалансированной активности желез внутренней секреции. Их секрет носит название гормонов (что означает возбуждать или побуждать), и их действие может быть мгновенным или отсроченным. Гормоны представляют собой сравнительно простые химические вещества, которые окисляются или выводятся из организма после выполнения своего специфического действия.

При нарушении секреции указанных желез в различных участках организма развиваются патологические состояния.

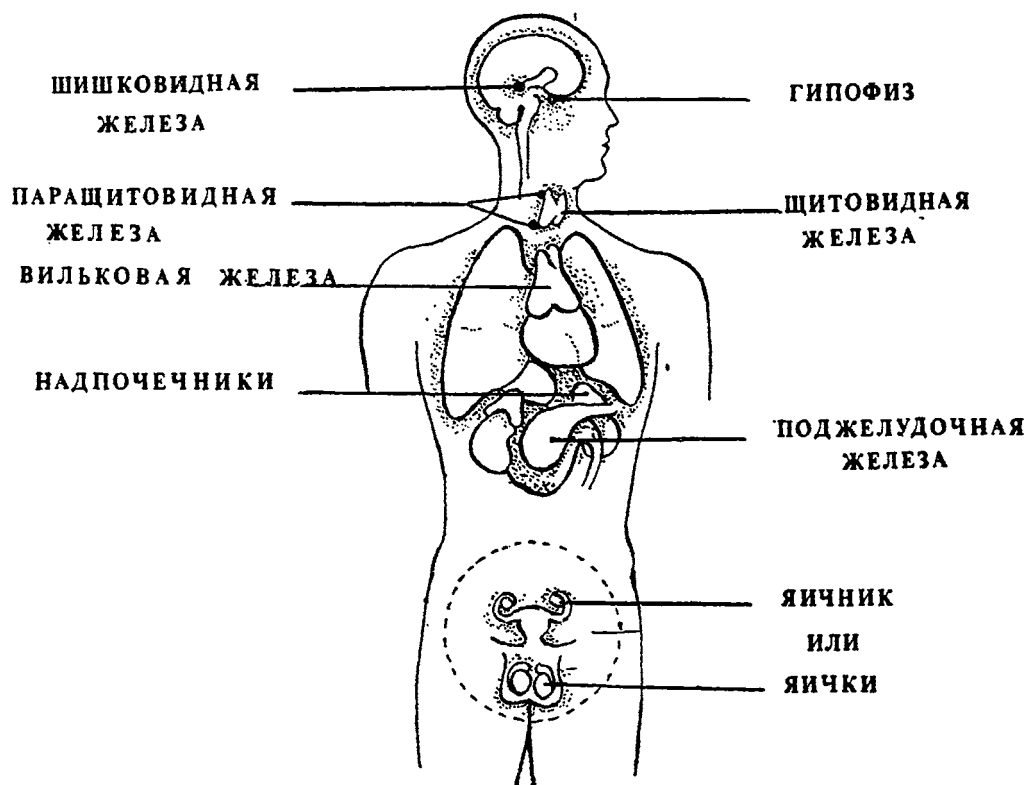
Щитовидная железа располагается посередине шеи спереди. Она состоит из двух боковых долей, соединенных полоской, называемой перешейком.

Щитовидная железа участвует в регуляции различных функций, включая анаболические (рост и восстановление) и катаболические (отходы) процессы, умственное развитие и половое созревание. Щитовидная железа является мощным природным барьером, защищающим организм от отравления.

Различают две формы гипертиреоза — тиреотоксический зоб и узловый (аденоматозный) зоб. В первом случае, как полагают, отмечается аномалия секреции щитовидной железы, что

приводит к возникновению нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, бессоннице, нервозности, учащению пульса, сердцебиениям, потливости, тремору и потере веса. Температура остается нормальной, так как усиление потери тепла происходит за счет увеличения потоотделения и сужения кожных кровеносных сосудов.

ЙОГА



Сильно увеличенную щитовидную железу, дающую зримое распухание шеи, называют зобом. В зависимости от причины заболевания зоб может различаться по типу и значимости для состояния здоровья. При наличии зоба необходимо пройти медицинское обследование с целью выявления причины его развития и необходимости лечения. Профилактические меры являются более эффективными, чем лечебные. Так, рекомендуемое упражнение системы йогов сарвангасана (стойка на лопатках) и правильная система питания позволяют поддерживать щитовидную железу в здоровом состоянии. Одной из простейших причин развития зоба является недостаток йода в потребляемых в пищу продуктах питания и напитках. Эта причина заболевания может быть легко устранена назначением соответствующего режима питания.

По мнению медиков, наиболее опасным типом зоба является незначительное увеличение железы, сопровождающееся быстрым развитием симптомов токсикоза. Возникающие в таком случае нарушения носят название пучеглазия, т. к. они часто выражаются в выпирании глазных яблок. Результаты экспериментов доказали, что введение здоровым людям значительных количеств секрета щитовидной железы ведет к развитию тиреотоксикоза. Такая токсичная форма заболевания щитовидной железы особенно характерна для людей в возрасте от 15 до 40 лет. Она часто сопровождается расстройством в области нервной и эмоциональной сфер больного. Как правило, существует зависимость между заболеванием щитовидной железы и неустойчивостью нервной системы.

При гипофункции щитовидной железы снижается норма потребления кислорода, а основной метаболизм может быть на 40% ниже, чем для соответствующей возрастной группы, роста и веса тела. В лабораторных условиях основной метаболизм измеряется по количеству потребления человеком кислорода за 1 час. Обычно в ходе такого испытания человека предлагается дышать в

течение 8 или 10 минут через резиновый мундштук, соединенный с резервуаром, заполненный определенным количеством воздуха. Дioxid углерода и избыточная влага, поступающие в аппарат при выдохе, адсорбируются в нем, уменьшение же объема воздуха в резервуаре происходит за счет вдыхания испытуемым кислорода.

Недостаточный уровень основного метаболизма может явиться причиной некоторых форм ожирения, что можно предупредить выполнением специальных упражнений системы йогов, предназначенных для обеспечения нормального функционирования щитовидной железы.

При чрезвычайно тяжелых формах гипофункции щитовидной железы у взрослых наступает заболевание, известное под названием микседема. Оно выражается в снижении умственных способностей, замедленности речи и движений, огрублении голоса, сухости кожи и выпадении волос. При узловом или аденоматозном зобе отмечается усиление секреторной активности, и после увеличения щитовидной железы появляются симптомы гипотиреоза.

Паращитовидные железы располагаются в задней плоскости и заключены в одну оболочку вместе со щитовидной железой. Их секрет регулирует метаболизм кальция и фосфора и помогает контролировать концентрацию кальция и неорганического фосфора.

Основным симптомом гиперпаратиреоза является тетания, обусловленная удалением паращитовидных желез, или имеющая спонтанное развитие. Это состояние характеризуется беспокойством и титаническими судорогами сгибающих мышц.

Йога-терапия имеет своей целью с помощью разнообразных поз привести в норму секреторную деятельность этих желез. В системе йогов имеются различные упражнения, предназначенные для укрепления разных желез внутренней секреции.

Установлено, что психические эмоции, такие, как страх, грусть, ревность, ненависть, любовь и зависть способны воздействовать на организм человека, а особенно на эндокринную и нервную системы, пропорционально их интенсивности. Экстремальные уровни тоски и страха могут даже стать причиной смерти. Эти эмоции оказывают на нервную систему действие, подобное действию ударной волны, и ведут к дегенерации эндокринных желез. Эндокринная система контролируется симпатическими и блуждающими нервами. При меньшей интенсивности эмоций они не вызывают физической гибели человека, но все же поражают нервную и эндокринную системы.

Типичным ответом на эмоциональную реакцию является подъем кровяного давления. У человека, испытывающего чувство страха или гнева, отмечается учащение сердцебиения. Влияние эмоций на надпочечники выражается в выработке последними избыточных количеств адреналина. Увеличение содержания адреналина в крови вызывает учащение сердцебиения и повышение кровяного давления. Такие психические эмоции создают дополнительную нагрузку на сердце, вызывая нервные расстройства и заболевания сердца.

Выполнение поз системы йогов помогает укреплению эндокринной системы. Кроме того, концентрация и расслабление позволяют установить контроль над эмоциями.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ЙОГОВ НА КЛЕТКИ И КРОВООБРАЩЕНИЕ

Теперь рассмотрим упражнения системы йогов в свете их влияния на мельчайшие клетки, из которых состоит человеческий организм. Физическое тело человека состоит из триллионов клеток, каждая из которых представляет собой миниатюрную живую систему, обладающую достаточной энергией для выполнения определенной функции. Отдельные живые системы в действительности представляют собой лишь частицу разума различного уровня, который обеспечивает правильную работу клеток. Хотя характер функционирования клеток является инстинктивным, они подконтрольны головному мозгу человека и сознательно или бессознательно без промедления подчиняются его приказам.

Живые организмы, состоящие лишь из одной клетки, носят название одноклеточных, а животные, состоящие более чем из одной клетки — многоклеточными. Невзирая на количество клеток, каждая из них состоит из двух основных частей: цитоплазмы и ядра. Ядро является жизненно важной частью клетки и, по-видимому, центром химических процессов, необходимых для жизни клетки.

Группа клеток может быть определена как ткань. В основном различают 4 типа тканей. При соединении различные типы тканей образуют мембраны и кожные покровы.

Необходимо отдельно остановиться на коже, так как она представляет собой важную структуру. Кожа выполняет различные функции. Она служит механическим барьером, защищающим от повреждений более глубокие слои тканей. Бактериям нелегко проникнуть через

* Здесь, видимо, ошибка — вместо термина гиперпаратериоз следует употреблять термин гипопаратериоз. (Прим. переводчика.)

внешний слой кожи, состоящей из омертвевших клеток, что обеспечивает защиту от вторжения чужеродных организмов. Кроме того, кожа выполняет осязательную функцию. По цвету кожи можно судить о состоянии организма. Например, при гипертонии или при некоторых других болезненных состояниях, сопровождающихся расширением кровеносных сосудов кожи, отмечается покраснение кожи. При анемии, ввиду уменьшения количества красных кровяных телец, кожные покровы бледнеют. При желтухе благодаря повышению содержания билирубина в крови кожа желтеет.

Изучая изменения в окраске кожных покровов, можно получить разнообразную информацию. Увеличение объема крови, проходящей через сосуды крови, позволяет поддерживать здоровое состояние кожи. Кроме того, необходимо напомнить, что все клетки, являющиеся своего рода кирпичиками, из которых строится организм человека, получают энергию и питание через кровь. При отсутствии соответствующих необходимых веществ клетки не способны правильно функционировать. У лиц, не получающих достаточного питания, отмечается снижение количества клеток крови, в результате чего в организме возникают различные дисфункции. Клетки должны иметь материал для "строительства" организма. Получать его они могут только при достаточном питании, обеспечиваемым кровообращением, достаточность которого легко поддерживается различными движениями и упражнениями системы йогов.

ПОКОРЕНИЕ СТАРОСТИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЙОГИ

В предыдущих главах мы рассматривали терапевтическую ценность практики йоги. В этой главе мы будем рассматривать технику выполнения различных поз, их полезность и их влияние на мышцы, суставы и сочленения, связки, железы и лимфатические узлы.

Физическое тело можно сравнить с автомобилем. Чтобы автомобиль передвигался, необходимы топливо, электрический ток для его зажигания, система охлаждения, смазка и подготовленный водитель для управления движением. Мы знаем, что нет автомобиля, который мог бы функционировать без упомянутых выше требований. Точно так же физическое тело не может функционировать в течение длительного времени без топлива, электрического тока, системы охлаждения, смазки и направляющего интеллекта.

Прежде всего, тело поглощает свое топливо или бензин из пищи, которую мы едим, воды, которую мы пьем, воздуха, которым мы дышим, и небольшое количество получаем из солнечного излучения. Большую часть энергии мы получаем из воздуха, которым дышим, а не из пищи и воды, как обычно предполагают.

Извлечение энергии из воздуха будет рассматриваться дальше. (Дыхание, глава 8).

Солнечное сплетение есть аккумуляторная батарея тела, которая снабжает энергией *ПРАНЫ* все тело. (Энергия *ПРАНЫ* и солнечное сплетение рассматриваются в другой главе).

Теперь нам нужна система охлаждения физического тела. Ни один двигатель не может работать долго без системы охлаждения. Точно так же и физическое тело не может функционировать долго без системы охлаждения. Охлаждение может быть достигнуто только с помощью расслабления.

Следующим важным моментом является смазка суставов и сочленений; что достигается с помощью различных движений тела. Нервные импульсы являются электричеством в людях и нехватка нервной энергии будет приводить всю систему в беспорядок. Наконец, тело должно правильно управляться интеллигентным водителем, мозгом. Молитва, ревностное служение высшему существу, симпатия, любовь, мужество, способность различать реальное и нереальное будут готовить из мозга интеллигентного водителя.

Для того, чтобы получить максимальную пользу, эти пять требований должны реализоваться на практике.

Известно, что современные физические упражнения требуют больше энергии, чем упражнения йоги, так как каждое резкое движение сжигает много энергии. Также при таких быстрых движениях в мышечных волокнах образуется больше молочной кислоты, что больше утомляет мышцы.

Медленные движения сочленений в процессе выполнения упражнений йоги не приводят к ненужным тратам энергии. Глубокое дыхание при выполнении упражнений с умеренной его задержкой позволяет больше усвоить кислород. Образуется меньше молочной кислоты и, так как она легко нейтрализуется щелочью, избегается утомление мышц.

Благодаря скручиванию и другим движениям различных сочленений, кровеносные сосуды растягиваются и распрямляются и кровь равномерно распределяется по всем частям тела. Растянутые мышцы и связки при выполнении упражнений йоги немедленно расслабляются, давая больше энергии мышечным волокнам. Как вода вытекает через открытый кран, так и энергия течет в расслабленные мышцы.

Все упражнения йоги основаны на растяжении, расслаблении, глубоком дыхании и увеличенном кровообращении и концентрации.

ПОЗЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Культура йоги разделяется на восемь частей:

1. Яма — этика
2. Нияма — религиозный ритуал
3. Асана — положения
4. Пранаяма — дыхательные упражнения
5. Пратьяхара — удаление чувств от объектов
6. Дхарана — концентрация
7. Дхьяна — медитация
8. Самадхи — сверхсознание

Согласно *ШАСТРАМ ЙОГИ* — имеется 840 000 поз, важнейшими из которых являются 84. В этой книге с подробным описанием даны все основные позы с их вариациями.

АСАНА означает позу, положение. *АСАНЫ* можно разделить на две основные группы: позы для медитации и позы для упражнений. Существуют четыре позы для медитации: поза лотоса или *ПАДМАСАНА*, *СИДДХАСАНА*, *СВАСТИКАСАНА* и *СУКХАСАНА*, или легкая, удобная поза. Есть еще одна поза — *ВАДЖРАСАНА*, которую могут использовать лица, которым не подходят другие положения.

Эти позы для медитации очень важны, когда учащиеся сидят для медитации и выполнения дыхательных упражнений. Необходимо приобрести способности сидеть в одной из этих поз прямо и не двигаясь от одного до двух часов. Прежде всего, прямое положение позвоночника удерживает его в естественном положении. Во-вторых, тренируя тело сидеть длительно без движений, мы уменьшаем метаболические процессы до минимума. Когда тело удерживается длительно в устойчивом положении, мозг освобождается от всех физиологических возмущений, вызываемых физической активностью тела. Более того, прямой позвоночник помогает учащимся концентрироваться, так как в прямом положении имеется устойчивый поток нервного тока или нервной энергии во всем теле.

Опытные учащиеся, которые могут чувствовать это движение нервного тока по позвоночнику, без усилий достигают состояния концентрации. Эта нервная энергия может быть увеличена и использована для пробуждения духовной мощи человека с помощью дыхательных упражнений, или пранаямы, и концентрации, что будет описано в последующих главах.

Чем устойчивее поза, тем более вы способны концентрироваться и делать мозг однонаправленным. Выберите любую нравящуюся вам позу из этих четырех поз и посидите пятнадцать минут. Постепенно увеличьте продолжительность до одного-двух часов. Всегда держите голову, шею и туловище на одной прямой.

ПОЯСНЕНИЯ К РИСУНКАМ:

Рис. 13. *ПАДМАСАНА* (поза лотоса)

Сядьте на сложенное вчетверо шерстяное одеяло и вытяните ноги вперед. Возьмите правую ступню двумя руками, согните ногу в колене и положите ступню на левое бедро. Аналогично согните левую ногу и положите ее на правое бедро. Держите туловище прямо и положите кисти рук между пятками, одну на другую. Если это вам неудобно, можете держать кисти на коленях. Левое колено или бедро не должны отрываться от пола.

Рис. 14. *СИДДХАСАНА* (поза знатока)

Сиддха на санскрите означает "знаток". Так как великие знатоки использовали эту асану, она получила название *СИДДХАСАНА*. Сиддхас (выдающиеся йоги) высоко оценивали эту асану. Молодые люди, не находящиеся в браке, и те, что собираются остаться холостыми, должны использовать эту асану.

Сядьте и вытяните ноги вперед. Согните левую ногу в колене и поместите пятку в мягкую часть промежности, пространство между задним проходом и мошонкой. Затем согните правую ногу и поместите пятку против лонной кости или над половыми органами. Половые органы следует расположить так, чтобы на них не давило. Туловище держите прямо, руки разместите как в падмасане.

Рис. 15. *МУКТХАСАНА* или *ГУПТАСАНА*

Вытяните ноги. Согните правую ногу в коленном суставе и держите правую пятку против лонной кости или над половыми органами. Теперь согните левую ногу в колене и держите левую пятку над правой пяткой, ближе к лонной кости. В этом положении не будет никакого давления на промежность и половые органы. Лица, которые не могут сидеть в сиддхасане, могут найти это упражнение более удобным.

Рис. 16. *ВАДЖРАСАНА* (поза на коленях)

Опуститесь на колени. Сядьте на пятки, держа позвоночник прямо.

Рис. 17, 18 *СВАСТИКАСАНА* (поза с лодыжечным замком).

Свастика на санскрите означает "процветающий". При принятии этой позы лодыжечный замок имеет форму свастики.

Сядьте на сложенное вчетверо шерстяное одеяло. Вытяните ноги перед собой. Согните правую ногу в колене и держите пятку против паха левого бедра, так, чтобы подошва тесно прилегал к бедру. Аналогично согните левую ногу и поместите ее против правого паха. Вставьте

пальцы левой ступни между правой икрой и мышцами бедра. Теперь обе ступни окажутся между икрами и мышцами бедер. Эта поза очень удобна для медитации. Руки держите как в падмасане.

Рис. 19. СУКХАСАНА (легкая поза)

Сукхасана является легкой, удобной позой для ДЖАПА и медитации. Важно держать голову, шею и туловище без отклонений от прямой линии. Она обычно выполняется в обычном положении со скрещенными ногами. Однако, если необходимо, вы можете сидеть в кресле.

Рис. 20. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 1

Встаньте лицом к солнцу. Сложите руки. Ноги вместе, стоять прямо.

Рис. 21. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 2

Вдохните и поднимите руки. Прогнитесь назад.

Рис. 22. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 3

Вдохните и наклоняйтесь вперед, пока ладони не станут рядом со ступнями. Коснитесь коленей головой. Вначале колени могут быть слегка согнутыми, пока голова не коснется их. После некоторой тренировки колени должны быть выпрямлены.

Рис. 23. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 4

Вдохните и отставьте правую ногу назад большим шагом. Держа кисти и левую ступню твердо на полу, наклоните голову назад. Левое колено должно быть между руками.

Рис. 24. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 5

Вдохните и задержите дыхание. Отодвиньте левую ногу от туловища и, держа обе ступни вместе и колени от пола, останьтесь на кистях (руки прямые) и держите тело на прямой линии от головы до ступней.

Рис. 25. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 6

Выдохните и опустите тело на пол. В этом положении, называемом састанга намаскар или "зигзаг", только восемь частей тела касаются пола: ступни, колени, кисти, грудь и лоб. Область брюшной полости поднята, и по возможности нос также не касается пола, его касается только лоб.

Рис. 26. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 7

Вдохните и прогнитесь вперед насколько возможно, максимально сгибая позвоночник.

Рис. 27. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 8

Выдохните и поднимите туловище. Держите плоскость ступней и ладоней на полу.

Рис. 28. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 9

Выдохните и вынесите правую ступню на уровень кистей: левая ступня и колено касаются пола. Поднимите голову, сгибая слегка позвоночник (так же как в положении 4).

Рис. 29. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 10

Выдохните и вынесите левую ногу вперед. Держите колени прямыми, наклонитесь головой к коленям, как в третьем положении.

Рис. 30. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 11

Поднимите руки над головой и прогнитесь со вдохом назад, как в положении 2.

Рис. 31. СУРЬЯ-НАМАСКАР, положение 12

Выдохните, опустите руки и расслабьтесь.

Рис. 32. СИРШАСАНА (стойка на голове) разновидность 1

Рис. 33. СИРШАСАНА (стойка на голове), разновидность 2

В этом положении разведенные руки и голова воспринимают равный вес. Поза предназначена для развития плечевых мышц, наружных мышц спины и мышц рук. Вследствие растяжения бедер и удерживания подошв вместе усиливается кровообращение в нижних конечностях. Поза также растягивает вены и усиливает мышцы бедер, ног, ступней.

Рис. 34. СИРШАСАНА (стойка на голове), разновидность 3

Дает тот же эффект, что и разновидность 2. Поза приводит к сильному растягиванию и скручиванию мышц бедер и ног и выдавливает кровь из усталых вен.

Рис. 35. СИРШАСАНА (стойка на голове), разновидность 4

В этой позе мышцы бедер и ног, которые работают при стоянии и хождении, максимально растягиваются.

Рис. 36. СИРШАСАНА (стойка на голове), разновидность 5

В этой позе руки сложены над головой для поддержки. Основное давление приходится на голову. Шейный и грудной отделы позвоночника сильно сдавливаются, и связки, соединенные с позвоночным столбом, сильнее снабжаются кровью.

Рис. 37. УРДАВАПАДМАСАНА (стойка на голове в позе лотоса), разновидность 1.

Рис. 38, 39. УРДХВАПАДМАСАНА (стойка на голове в позе лотоса), разновидность 2

Скручивание позвоночника в обоих направлениях должно практиковаться успевающими учениками. Обычно мы скручиваем наше тело сидя или стоя. Но в этой позе поясничный отдел естественно расслаблен и, следовательно, возможно свободное вращение позвоночника.

Рис. 40, 41. УРДХВАПАДМАСАНА (стойка на голове в позе лотоса), разновидности 3 и 4

Для завершения движения в урдхвападмасане колени должны быть опущены, без размыкания позы лотоса, до соприкосновения с подмышечными впадинами. При расставленных руках колени должны опираться на руки.

Рис. 42. САРВАНГАСАНА (стойка на плечах) разновидность 1

Рис. 43. САРВАНГАСАНА (стойка на плечах), разновидность 2

В этом положении руки, поддерживающие тело, убираются и держатся вертикально вдоль тела. При удалении рук весь вес падает на шейный отдел и мышцы плеч.

Рис. 44. СЕТХУ БАНДХАСАНА (поза мостика)

Из стойки на плечах (САВАНГАСАНА) вытянуть ноги и медленно коснуться ими пола. Это сетхубандхасана.

Она выполняется после сарвангасаны, или стойки на плечах, так что грудной и поясничный отделы позвоночника изгибаются в противоположном направлении.

Рис. 45. МАТСИАСАНА разновидность 1

Рис. 46. МАТСИАСАНА разновидность 2

Рис. 47. МАТСИАСАНА разновидность 3

Рис. 48. МАТСИАСАНА (поза рыбы), разновидность 4

Сесть в позу лотоса и затем лечь лицом на пол. Держать руки сложенными перед головой. Держать бедра как можно более плоскими. Это упражнение очень полезно для укрепления сочленений в бедрах. Дышать глубоко и находиться в этом положении от четырех до пяти минут.

Рис. 49. ТОЛАНГУЛАСАНА (поза балансирования)

Сядьте в позу лотоса, затем обопритесь локтями об пол и поднимите ягодицы, опустив их затем на локти. Поднимите верхнюю часть позвоночника и наклоните голову, вдавливая подбородок в грудь. Задержите дыхание. Это упражнение очень полезно для устранения напряженности в области сочленения бедер и плеч.

ЙОГОВСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА

Рис. 50. ХАЛАСАНА (поза плуга), разновидность 1

Лягте плашмя спиной на одеяло. Руки, ладонями вниз, держите у бедер. Не сгибая ног медленно поднимите бедра и поясничную часть спины и опустите ноги до тех пор, пока пальцы не коснутся пола за головой. Колени прямые и сжаты. Голени и бедра должны быть на одной прямой. Вдавите подбородок в грудь. Шейный отдел при этом сгибается и в нем усиливается кровообращение. Дышите медленно через нос.

Оставайтесь в этой позе как можно дольше и затем вернитесь в начальное положение (лежа плашмя). Повторить от трех до шести раз.

Рис. 51. ХАЛАСАНА (поза плуга) разновидность 2

Лечь плашмя с руками, ладонями вверх, за головой. Затем медленно перенести ноги как в разновидности 1 и коснуться кистей пальцами ног. В результате дополнительно растягиваются поясничный и шейный отделы позвоночника.

Рис. 52. ХАЛАСАНА (поза плуга) разновидность 3

Для перехода в это положение примите исходное положение халасаны и затем раздвиньте ноги как можно шире, твердо опираясь руками о пол. Эта поза растягивает мышцы ног.

Рис. 53. КАРНА ПИДАСАНА (поза колени к ушам)

В карнапидасане согнутые колени находятся на полу у ушей и давят на пол. В результате весь позвоночник равномерно растягивается. Каждый позвонок и связка шейного отдела получает много крови и не утомляется.

Все движения позвоночника прямо или косвенно упражняют различные внутренние органы и мышцы живота. Любое изгибание позвоночника вперед — сокращает мышцы живота, а изгибание назад тренирует и растягивает мышцы живота.

При наличии накоплений жировой ткани в области живота более сложные упражнения для позвоночника трудно выполнять. Но по мере вашего продвижения вперед от простого к более сложному, вы увидите, что трудные позы стали легче и заметнее уменьшение жировых отложений на мышцах живота.

ЙОГОВСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЛАСТИ ПОЯСНИЦЫ

Рис. 54. ВАТАЯНАСАНА (вертогонная поза)

Это упражнение является идеальным для тех, кто страдает от газов в желудке и кишечном тракте. Лица с нарушением пищеварения и другими болезнями брюшной полости также найдут его очень полезным. Даже очень пожилые и тучные люди найдут это упражнение легким и дающим облегчение.

Техника: Лягте на спину плашмя. Сделайте длительный глубокий вдох и задержите дыхание. Во время задержки согните правую ногу в колене и надавите согнутой ногой на живот. Помогайте обеими руками для получения максимального давления. Держите левую ногу прямой, не сгибая левое колено. Повторите это упражнение 3 раза с каждой ногой. Затем выполните 3 раза упражнение с обеими ногами вместе, давя обеими коленями на живот.

Рис. 55. ПАШИМОТАНАСАНА (поза головой в колени)

Лягте плашмя спиной на одеяло, вытянув руки за головой. Твердо держите бедра и голени на полу. Напрягите тело. Медленно поднимайте голову и грудь до положения сидя. Теперь выдыхайте и наклоняйтесь дальше, пока не сможете схватиться за пальцы ног. Вы можете даже спрятать ваше лицо в колени.

Останьтесь в этом положении пять секунд и затем медленно поднимайте туловище и возвращайтесь в положение лежа на спине.

Повторите эту асану от трех до шести раз.

Она является мощным упражнением для брюшной полости, стимулирует такие органы, как почки, печень, поджелудочная железа. Упражнение неопределимо для диабетиков. Подколенные мышцы и сухожилия укрепляются, позвоночник становится гибким и приходит, неувядающая молодость.

Пашимотанасана может выполняться с балансированием на ягодицах (см. рис. 56, разновидность 2), что обеспечивает большее растяжение мышц ног.

Успевающие учащиеся выполняют это упражнение не берясь за пальцы ног, что дает большую гибкость позвоночника (см. разновидность 3 рис. 57).

Немедленно после этого упражнения позвоночник необходимо растянуть обратно, оставаясь на пятках и кистях и держа тело прямым. Позу можно повторить два или три раза, каждый раз оставаясь в ней на несколько секунд и задерживая дыхание (см. рис. 58).

УСЛОЖНЕННОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЙОГИ ДЛЯ ГРУДНОГО И ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛОВ

Рис. 59. КУРМАСАНА (поза черепахи)

Раздвиньте ноги. Наклоните туловище вперед и подсуньте руки под бедра. Прижмите руки к полу. Вытяните ноги.

Рис. 60. ХАСТХА ПАДАСАНА (упражнение на растяжение рук и ног)

Сядьте, вытяните ноги вперед. Ухватитесь за пальцы ног и раздвиньте ступни как можно шире. Нагнитесь вперед и коснитесь пола грудью. Колени и руки не должны быть согнуты.

Курмасана и Хастхападаасана очень хороши для развития максимальной гибкости связок и поясничного отдела.

УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ ДЛЯ ПОЯСНИЧНО-ГРУДНОГО ОТДЕЛОВ

ДЖАНУ СИРАСАНА (поза головой на колене)

Разновидность 1

Сядьте. Надавите на промежность левой пяткой, вытяните полностью правую ногу и держите ее прямой. Схватитесь за правую ступню обеими руками. Выдохните. Втяните живот. Медленно наклонитесь и коснитесь лбом правого колена. Задержитесь в этом положении от пяти до десяти секунд и постепенно увеличивайте продолжительность. Вернитесь в исходное положение и повторите от трех до шести раз попеременно в каждую сторону.

Разновидность 2

Вместо надавливания пяткой на промежность положите ступню на бедро. Она будет давить на внутренности живота при сгибании позвоночника вперед.

Разновидность 3

В ней продвигаемся немного дальше. Вы должны схватиться за пальцы ступни, лежащей на бедре, и затем наклониться вперед. Наряду с изгибанием позвоночника растягиваются мышцы плеч и грудного отдела.

Разновидность 4, боковое положение

Согните правую ногу и вытяните левую ногу вбок. Схватитесь крепко за левую ступню и изогните позвоночник вбок.

Разновидность 5

Вытяните ноги и согните затем правое колено. Держите правую ступню ближе к промежности. Теперь поднимите вверх прямую левую ногу и схватитесь за ее ступню. Наклоните голову и коснитесь колена.

Вернитесь в исходное положение и повторите несколько раз.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Рис. 66. ЭКА ПАДА СИРАСАНА (поза ноги за голову)

Разновидность 1

Сядь прямо и вытянуть ноги. Взяться за правую ступню руками и заложить ее за голову. Держать ногу твердо; руки держать сложенными перед туловищем несколько минут. Переменить позу.

Рис. 67. ЭКА ПАДА СИРАСАНА (поза нога за голову с наклоном)

Разновидность 2

Из сидячего положения ЭКА ПАДА СИРАСАНА наклониться вперед и схватиться за правую ступню. В то же самое время левая ступня должна твердо удерживаться сзади на шее.

Рис. 68. ЭКА ПАДА СИРАСАНА (поза нога за голову лежа)

Разновидность 3

Из сидячего положения эка пада сирасана медленно лечь назад, держа левую ногу прямой, а правую сзади на шее.

Рис. 69. ЭКА ПАДА СИРАСАНА (поза нога за голову)

Разновидность 4

Лечь на спину плашмя. Подтянуть правую ступню к левому уху. Затем с помощью правой руки вытянуть пальцы правой ноги как можно дальше за левое ухо.

Рис. 70. ЭКА ПАДА СИРАСАНА (поза нога за голову)

Разновидность 5

Лечь плашмя на спину. Поднять голову и грудной отдел позвоночника. Затем крепко ухватиться за правую ступню, держа правое колено выпрямленным. Принять правое колено ко лбу, держа левую ногу прямой на полу.

Рис. 71. ДВИПАДА СИРАСАНА (поза голова в коленях)

Лечь на спину и медленно завести правую ногу за голову. Не пытайтесь прилагать большие усилия. Твердо устроив правую ногу, занесите левую ногу за голову и правую ногу. Сцепите пальцы рук на тазобедренном суставе.

Это одно из усложненных упражнений, которое должно выполняться осторожно. Нет ни одного другого упражнения в группе упражнений со сгибанием вперед, которое давало бы такое же огромное давление на мышцы живота. Позвоночник и шея также больше упражняются. Мышцы голени и бедер делаются эластичными и сильными благодаря этому упражнению.

Рис. 72. ОМКАРАСАНА и ПРАНАВАСАНА (поза ОМ)

Эта поза напоминает санскритскую букву ОМ, как она пишется, и поэтому поза называется ОМКАРАСАНА.

Положите левую ступню на правое бедро. Затем возьмитесь за правую ногу и занесите ее за голову.

Поза обеспечивает максимальное растяжение мышц бедра и создает огромное давление на органы брюшной полости, как в упражнении с полным скручиванием позвоночника.

Рис. 73. КРИШНААСАНА (поза маленького Кришны)

Одна нога заводится над головой за шею и заклинивается задней частью шеи. Равновесие удерживается с помощью другой ноги и противоположной руки. Это упражнение вызывает одновременно растяжение и боковое перемещение.

Рис. 74. УТХИТХА КУРМАСАНА (поза черепахи балансируя)

Положить правую ногу за голову и заклинить задней частью шеи; затем положить левую ногу за правую и образовать лодыжечный замок. Равновесие удерживать с помощью рук. Эта поза одна из наиболее трудных и должна выполняться, следовательно, только успевающими учащимися. Она создает большую нагрузку на мышцы плеч и живота.

Рис. 75. ЙОГА ДАНТА АСАНА (поза символа йоги)

В этом упражнении сочленения колена скручиваются и ступня держится под правой подмышкой. Руки замкнуты за спиной. Поза увеличивает подвижность сочленений колена.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРОГИБОМ НАЗАД ЙОГОВСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРЕСТЦА

БХУДЖАНГАСАНА (поза кобры)

Разновидность 1

Лечь лицом вниз на одеяло. Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на одеяло ниже плеч. Медленно поднимать голову и нижнюю часть туловища, как кобра поднимает свой капюшон. Хорошо прогнуть позвоночник. Не поднимайте туловище резко, рывком. Отгибайте позвоночник медленно, чтобы вы могли чувствовать, как сгибаются позвонки один за другим и нажим распространяется вниз от грудного, спинного и поясничного отдела к области крестца. Тело от пупка до пальцев ног должно касаться одеяла.

Задержитесь в этом положении и выдыхайте при возвращении в исходное положение. Повторите упражнение шесть раз.

Имеется много разновидностей позы кобры, чтобы дать позвоночнику максимальный изгиб.

Наружные и внутренние мышцы спины хорошо тонизируются и укрепляются. Поза излечивает от боли в спине, которая может быть вызвана перегрузкой. Мышцы живота растягиваются и укрепляются. Поза увеличивает давление в брюшной полости, все внутренние органы которой тонизируются. Каждый позвонок и его связки растягиваются назад и обильно снабжаются кровью. Поза разогревает тело и устраняет множество заболеваний.

Бхуджангасана особенно полезна для женщин, так как тонизирует и укрепляет яичники и матку. Поза является мощным тонизирующим и укрепляющим средством и излечивает отсутствие месячных, дисменорею и другие заболевания матки и яичников.

Рис. 77. БХУДЖАНГАСАНА (поза кобры), разновидность 2

Из первой разновидности позы кобры подняться выше, выпрямив руки в локтях. В разновидности 1 — локти согнуты и крестцовый отдел позвоночника согнут. В разновидности 2 выполняется движение, изгибающее позвоночник от области крестца до грудного отдела.

Рис. 78. БХУДЖАНГАСАНА (поза кобры), разновидность 3

Из разновидности 2 позы кобры прогнуть позвоночник насколько возможно. Затем согнуть ноги в коленях, направляя их пальцами к голове, и коснуться пальцами задней части головы.

Рис. 79. САЛАБХАСАНА (поза саранчи), разновидность 1

Лечь лицом вниз на одеяле и держать руки вдоль туловища ладонями вверх. Поставить подбородок на пол, подняв слегка голову. Медленно вдохнуть. Напрячь все тело и высоко поднять ноги. Колени должны быть выпрямлены. Крестец также должен быть поднят немного вместе с ногами. В этом положении грудь и руки будут ощущать тяжесть ног. Держите бедра, голени и пальцы ног на одной прямой. Задержитесь в этом положении на двадцать секунд и медленно опускайтесь. Повторите упражнение три или четыре раза в соответствии с вашими возможностями.

Рис. 80. АРДХА САЛАБХАСАНА (поза полусаранчи)

Разновидность 2

Упражнение выполняется попеременным подниманием ног. По мере ваших успехов в выполнении этой позы, вы можете начать поднимать обе ноги одновременно. Поза является подготовительной для Салабхасаны.

Рис. 81. САЛАБХАСАНА (поза саранчи), разновидность 3

В этом положении шейный отдел и связки участвуют в большей степени. В первой же разновидности работают крестцовый и поясничный отделы. Техника выполнения та же, за исключением того, что больше должна использоваться сила рук, чтобы поднять туловище так, чтобы оно опиралось на подбородок. Это вызывает огромное напряжение в мышцах спины, плеч, бицепсах, дельтовидных мышцах рук и таким образом растягивает мышцы и сухожилия и увеличивает циркуляцию крови. Это упражнение, выполняемое правильно, кажется точно противоположным стойке на плечах.

Рис. 82. САЛАБХАСАНА (поза саранчи), разновидность 4

В этой позе Салабхасаны (позе саранчи) держите руки за спиной, поднимите подбородок. Затем, без помощи рук и подбородка, поднимаются ноги, грудь и вы остаетесь на животе.

Эта поза дает больше усилия на поясничный отдел. Она давит и тонизирует внутренние органы брюшной полости.

Рис. 83. САЛАБХАСАНА (поза саранчи), разновидность 5

Техника выполнения та же, что и в разновидности 4, за исключением того, что руки вытянуты вперед, причем кончики пальцев рук и ног должны быть на одном уровне. Поза напоминает формой лодку.

Рис. 84. ДХАНУРАСАНА (поза лука), разновидность 1

Когда эта асана принята, она напоминает лук. Вытянутые руки и ноги являются тетивой, а туловище и бедра собственно луком.

Лечь плашмя на одеяло. Расслабить мышцы. Затем согнуть ноги над бедрами. Крепко ухватиться правой рукой за правую лодыжку, а левой рукой — за левую. Поднять голову, туловище и колени, таща ноги руками так, чтобы вся тяжесть тела припала на живот, а позвоночник хорошо изогнулся, напоминая лук. Выдержать позу несколько секунд и расслабить тело. Задержать дыхание при выполнении позы. При выполнении позы не допускать резких движений.

Вы можете видеть на иллюстрации, что весь позвоночник изогнут подобно луку. Это наилучшее упражнение для шейного, грудного, поясничного и крестцового отделов позвоночника.

Эта поза дает эффект поз кобры и саранчи вместе. Мышцы спины хорошо массируются. Она устраняет запоры и лечит диспепсию, ревматизм и желудочно-кишечные расстройства. Она уменьшает ожирение, улучшает усвояемость пищи и аппетит и устраняет застой крови во внутренних органах брюшной полости. Поза рекомендуется для женщин.

Рис. 85. ПУРНА ДХАНУРАСАНА (поза лука, полная)

Разновидность 2

Эта поза называется полная Дханурасана или Пурна Дханурасана. Для ее выполнения требуется большая гибкость позвоночника. Лягте на живот и согните ноги в коленях. Схватитесь за большие пальцы ног руками и медленно тащите ступни к голове.

Поза дает максимальную тренировку позвоночнику.

Рис. 86. ДХАНУРАСАНА (поза лука), разновидность 3

В этой позе одна половина тела сгибается, а другая остается прямой.

Лягте на живот и согните правое колено. Схватите правый большой палец ноги рукой и медленно тяните его к голове, изгибая правую сторону спины. Выполните то же для левой стороны. Упражнение можно выполнить два раза для каждой стороны.

Рис. 87. ДХАНУРАСАНА (поза лука), разновидность 4

Эта поза тренирует более эффективно лодыжки, колени и мышцы плеч. Лягте лицом вниз и согните ноги. Теперь давите на ступни руками до тех пор, пока пятки не коснутся пола. Голову держать поднятой.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРОГИБОМ НАЗАД В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Рис. 88. СУПТА ВАДЖРАСАНА (поза на коленях)

Разновидность 1

Сесть на пятки. С помощью локтей медленно наклониться назад. Лечь плашмя на пол, руки держать согнутыми за головой.

Поза очень полезна для женщин. Она растягивает мышцы ног и седалищные мышцы или ягодицы.

Рис. 89. СУПТА ВАДЖРАСАНА (поза на коленях)

Разновидность 2

В этой позе необходимо прогнуть позвоночник насколько это возможно. Опора на ноги и голову. Руки держать на бедрах. Это изумительное упражнение для позвоночника. Шейный отдел, щитовидная и паращитовидная железы тренируются и получают большее кровоснабжение.

Рис. 90. ПУРНА СУПТА ВАДЖРАСАНА (поза алмаза в позе на коленях)

Сядьте в положение на коленях и затем медленно опуститесь на спину, держа колени вместе. Когда вы коснетесь пола головой, поднимите ягодицы и туловище над полом, опираясь на голову и ноги. С помощью рук подвиньте вашу голову ближе к пяткам. Постоянно тренируясь, вы сможете всунуть голову между пяткок. Для начинающих эта поза дает максимум гибкости в спине и развивает грудную клетку.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРОГИБОМ НА РУКАХ

Рис. 92. *ВРИШКАСАНА* (поза скорпиона)

Вначале встаньте на пол на колени, наклонитесь вперед и положите предплечья на пол ладонями вниз. Опираясь предплечьями о пол, выбросить ноги вверх и вытянуть их. Голову держать над полом и сохранять равновесие.

Рис. 93. Из описанной позиции согнуть ноги и опустить их медленно на голову, которая должна все это время быть над полом, лицом параллельно полу. Медленно коснуться макушки подошвами.

Эта асана дает максимальный изгиб позвоночника и придает уравновешенность и гармонию всей системе. Она должна выполняться только после приобретения максимального умения в выполнении стойки на голове и чакрасаны (позы колеса).

Наряду с позвоночником и связками это упражнение растягивает каждую мышцу тела и увеличивает кровообращение во всех частях тела, включая мозг. Так как эта поза является трудной, то для мастерского овладения ею требуется длительное время.

Рис. 94. *ВРИКШАСАНА* (поза дерева)

Это упражнение в равновесии на руках. Необходимо правильно и легко выполнять стойку на голове, прежде, чем пытаться выполнять его. Начинающие могут использовать в качестве опоры стену, пока не научатся сохранять равновесие. Поза усиливает руки и плечи. Так как голова не касается пола (в отличие от стойки на голове), то нет давления на позвоночник.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРОГИБОМ НАЗАД В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Рис. 95. *ЧАКРАСАНА* (поза колеса), разновидность 1

Эту позу можно выполнять двумя способами.

Лягте на спину. Согните руки и ноги и поднимите туловище, опираясь на ступни и кисти. Прогните позвоночник как можно больше, придвигая кисти к ступням.

В этой позе мышцы ног, бедер, плеч и рук наряду с позвоночником и его связками полностью изгибаются и растягиваются. Почти все достоинства прогиба назад содержатся в этой позе. Успевающие студенты должны выполнять все разновидности, чтобы получить больше пользы.

Рис. 96. *ЧАКРАСАНА* (поза колеса), разновидность 2

Из положения разновидности 1 медленно придвинуть кисти к пяткам и коснуться их. Это конечная позиция, в которой все тело напоминает колесо.

Рис. 97. *ЭКА ПАДА ЧАКРАСАНА* (поза колеса на одной ноге), разновидность 3

Из разновидности 1 поднять правую руку и ногу, опираясь на левую руку и ногу. После расслабления выполнить позу, подняв левую руку и ногу.

Второй способ выполнения позы колеса заключается в том, чтобы из положения стоя медленно прогибаясь назад до тех пор, пока руки не коснутся пола, после чего стоят, опираясь на руки и ноги. Начинающие должны соблюдать осторожность при этом способе, так как можно упасть назад и повредить голову. Поза в таком исполнении требует большой гибкости и чувства равновесия. Для безопасности начинайте с первой разновидности. Позу можно выполнять от двух до трех раз.

Рис. 98. *ЧАКРАСАНА* (поза колеса), разновидность 4

Встать прямо, опустив руки вдоль бедер. Затем прогибайтесь назад, поддерживая вес пятками и икроножными мышцами. По мере прогиба ваши руки будут приближаться к лодыжкам. Схватитесь за лодыжки и выгните максимально тело. (Это упражнение напоминает позу стоящего лука.)

Рис. 99. ЧАКРАСАНА (поза колеса), разновидность 5

Встаньте на колени и наклоняйтесь назад, поднимая ягодицы. Затем возьмитесь за лодыжки. Вдохните глубоко и задержите дыхание на несколько секунд. Повторите упражнение от трех до четырех раз. Для начинающих эта поза значительно легче, чем две предыдущие разновидности.

Рис. 100. АНДЖАНЕЙАСАНА

Отставьте правую ногу назад, максимально возможно. Держите согнутую в колене левую ногу ступней на полу. Поднимите руки над головой и медленно прогнитесь в позвоночнике назад до тех пор, пока руки, позвоночник и ноги не примут вид полуокружности.

Рис. 101, 102. АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА (скручивание позвоночника), разновидность 1.

Рис. 103. АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА (скручивание позвоночника), разновидность 2

В разновидности 2 скручивание позвоночника производилось почти равномерно с верха до низа. В разновидности 2 верхние мышцы плеч дают дополнительное скручивание.

Техника: Сядьте, согнув правую ногу так, чтобы ее пятка находилась над промежностью. Перенесите левую ногу через правое бедро и поставьте плоскость ступни на пол. Перенесите правую ногу за левое колено и схватитесь ею за правое колено. Теперь заведите левую руку за спину и крепко ухватитесь за левую лодыжку.

Выдержите это положение от полминуты до минуты и затем поменяйте позу. При придании телу бокового скручивания позвоночный столб изгибается вбок, тракты основной симпатической системы тонизируются, а мышцы всей спины массируются.

Рис. 104. ПУРНА МАТСИЕНДРАСАНА (полное скручивание позвоночника), разновидность 3

Эта поза является одной из наиболее трудных для овладения. До начала разучивания этого упражнения вы должны идеально освоить позу лотоса и легко ее выполнять. Разница между разновидностью 1 и полной позой заключается только в положении ног. В неполной позе правая ступня находится под бедром, а левая ступня сзади правого колена. В полной позе правая ступня находится между мышцами живота и бедра, а левая ступня в том же положении, что и раньше (сзади правого колена). Когда вы заносите правую руку за левое колено, чтобы схватиться за левую ступню, правая ступня, которая лежит между животом и бедром, оказывает огромное давление на печень и желудок. Кроме того, давление прикладывается к почкам и кишечнику. Таким образом все органы брюшной полости массируются и кровообращение усиливается, удаляя яды, образуемые при процессе пищеварения.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

Рис. 105. МАЙЮРАСАНА (поза павлина), разновидность 1

На санскрите майюр означает "павлин". Когда эта асана принята, тело напоминает павлина, который вытянулся из своего пучка перьев.

Опуститесь на колени на одеяло. Сложить руки вместе и поставить кисти на пол, ладонями вниз, пальцы направлены к ногам. Пальцы рук можно слегка согнуть, что облегчит поиск равновесия. Руки держите крепко. Теперь вы устойчиво и твердо держите руки для поддержки всего тела. Опустите медленно живот до соприкосновения с соединенными локтями и держите ваше туловище на локтях. Затем вытяните ноги, вдохните и поднимите ноги прямыми вместе вверх на уровень головы, параллельно полу. Сохраняйте устойчиво позу пять секунд и затем обопритесь пальцами ног о пол и выдохните. Отдохните несколько минут. Упражнение можно выполнять от двух до трех раз.

Рис. 106. МАЙЮРАСАНА (поза павлина), разновидность 2

Примите разновидность 1 майюрасаны, затем опустите лоб вниз и поднимите ноги как можно выше.

Рис. 107. МАЙЮРАСАНА (поза павлина), разновидность 3

Выполнить майюрасану, сжав пальцы рук и балансируя на кулаках.

Рис. 108. МАЙЮРАСАНА (поза павлина), разновидность 4

Майюрасана выполняется с ладонями, направленными пальцами к голове, эта поза является очень сильным упражнением для запястий.

Рис. 109. МАЙЮРАСАНА (поза павлина), разновидность 5

Сесть в позу лотоса. Держа большой палец отдельно от остальных пальцев руки, держать равновесие в майюрасане. Упражнение растягивает важные связки ладони и запястья.

Все упражнения на равновесие усиливают мышцы рук и увеличивают емкость легких.

Поза павлина особенно полезна при всех заболеваниях желудка. Благодаря давлению локтей на желудок ниже пупка, брюшная аорта частично сдавливается и кровь, которая таким образом задерживается, направляется к пищеварительным органам. Печень, поджелудочная железа, желудок и почки тонизируются. В результате очень сильного увеличения внутрибрюшного давления тонизируются все органы брюшной полости. Майюрасана пробуждает духовную силу.

Исчезает вялость и ослабленность печени.

ПОЗЫ РАВНОВЕСИЯ

Рис. 110. КАКАСАНА (поза вороны)

Сесть на цыпочки, держа колени врозь. Твердо поставить кисти на пол. Опереться коленями на руки и поднимать пальцы ног, медленно уравниваясь. Стоять сколько сможете.

Повторить от трех до четырех раз.

Рис. 111. ПАРСВА КАКАСАНА (поза вороны вбок)

Поставить руки твердо на пол. Поднять оба колена в сторону правого бедра и держать равновесие. Повторить упражнение в другую сторону.

Рис. 112. ВАКРАСАНА (изогнутая поза), разновидность 1

Вначале примите положение парсва какасана и затем медленно выпрямляйте ноги.

Рис. 113. ВАКРАСАНА (изогнутая поза), разновидность 2

Вытяните ноги и поставьте правую ногу между бедер. Сделайте лодыжечный замок, поместив левую лодыжку над правой. Затем медленно поднимайте туловище и ноги, держа равновесие с помощью рук.

Это упражнение очень полезно для мышц рук и плеч и может выполняться несколько раз.

Рис. 114. КУКУТАСАНА (поза петуха)

Сесть в позу лотоса. Вставить руки по локти между бедрами и икрами. Сделать глубокий вдох и поднять тело над полом, держа равновесие с помощью ладоней.

В этой позе упражняются мышцы запястий и плеч.

Рис. 115. ПАРВАТАСАНА (поза лошади)

Сесть в позу лотоса на толстом одеяле. Медленно поднять туловище, опираясь на колени и руки. Затем поднять обе руки вверх, удерживая равновесие на коленях.

ЙОГОВСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И СТУПНЕЙ

Рис. 116. БХАДРАСАНА (поза лодыжки-колени)

Вытянуть ноги и приложить подошвы друг к другу. Согнуть ноги в коленях. Не позволяя подошвам разъединяться, подтянуть их к туловищу и поместить пятки ближе к паху. Руки держать на коленях и придавливать ими колени к полу.

Это упражнение растягивает мышцы бедер и голеней.

Делать один раз, выдерживая позу от трех до пяти минут.

Рис. 117. ГОРАКШАСАНА (поза лодыжки-колени)

Из положения бхадрасаны поднять туловище и сесть промежностью на пятки. Сидеть минуту, увеличивая до трех-пяти минут.

Рис. 118. ШАКТИ ЧАЛИНИ (стимуляция нервной энергии)

Прежде, чем приступать к этому упражнению, необходимо научиться выполнять очень хорошо бхадрасану. Сесть в позу бхадрасаны, затем вставить руки между бедрами и икрами. Если необходимо, ослабьте немного бхадрасану, но держите подошвы вместе. Затем крепко возьмитесь за пальцы ног обеими руками, притяните ступни к туловищу и одновременно поверните ступни в лодыжках так, чтобы пятки были сверху, а пальцы касались пола, причем сложенные подошвы были бы перпендикулярны полу. Схватитесь за лодыжки и придвиньте их к животу.

Рис. 119. КХАНДА ПИДА АСАНА (скручивание лодыжек)

Вначале выполните шактичалини. Затем снимите руки с лодыжек, приподнимитесь слегка над полом и двигайтесь вперед так, чтобы пальцы ног оставались на полу. Затем сядьте на пятки. Пальцы ног теперь обращены назад, а пятки вперед. Ступни, соединенные подошвами, будут теперь давить на канди, то есть промежность, или пространство между двумя ногами.

Это положение очень трудное и, следовательно, должно выполняться очень осторожно, под руководством учителя.

Рис. 120. НАБХИ ПИДА АСАНА (скручивание лодыжек вверх)

Держать пятки вместе. С помощью рук поднять пятки вверх к пупку.

Это движение лодыжек противоположно движению кханда пида асана.

Рис. 121. МАНДУКАСАНА (поза лягушки)

Примите положение на коленях, держите ступни вместе. Затем разведите колени как можно шире. Сесть твердо на пол и держать большие пальцы обеих ступней вместе. Положите руки на колени. Сидите в позе от двух до трех минут, постепенно разводя колени как можно шире. Это упражнение очень полезно для сочленений лодыжек и колен.

Рис. 122. ГОМУКХАСАНА (поза головы коровы)

Рис. 123. ПАДАНДГУШТАСАНА (поза на цыпочках)

Примите положение на коленях и, медленно поднимая колени от пола, останьтесь на цыпочках. Помогайте руками подъему коленей. Теперь обопритесь полностью на пальцы ног и поддерживайте равновесие без помощи рук. Держите руки на коленях или на бедрах.

Сидеть в этом положении от двух до трех минут и постепенно увеличивать до пяти минут. После нескольких дней упражнений вы должны попытаться поддерживать равновесие на одной ноге. Стойте от половины минуты до двух минут на каждой ноге попеременно. Это упражнение очень полезно для уставших мышц лодыжек и пальцев, когда усталость вызвана сжатием ступни тесной обувью.

Упражнение полезно для страдающих плоскостопием.

Рис. 124. АНДЖАНЕЙАСАНА (шпагат)

Вытянуть ноги. Затем отвести правую ногу назад, держа левую ногу устойчиво и прямо. Повернуться лицом к правой ноге, держа обе ноги прямыми, противоположными к туловищу.

Рис. 125. АКАРНА ДХАНУР АСАНА (поза стреляющего лука)

Разновидность 1

Вытянуть ноги, согнуть правую ногу и держать ее над левым бедром. Затем вытянуть левую ногу и ухватиться за левую ступню правой рукой. Ухватив крепко левую ступню, подтянуть правую ступню левой рукой к левому уху до касания его. Повторить по три раза поочередно с каждой ногой. Это упражнение придает гибкость нижним сочленениям и усиливает мышцы живота.

Рис. 126. АКАРНА ДХАНУР АСАНА (поза стреляющего лука)

Разновидность 2

Вытянуть ноги и ухватиться правой рукой за правую ступню, а левой рукой за левую. Затем поднять правую ступню к правому уху.

Упражнение растягивает мышцы ног и повышает гибкость сочленений в бедрах.

Рис. 127. АКАРНА ДХАНУР АСАНА (поза стреляющего лука)

Разновидность 3

Между разновидностями 2 и 3 имеется только небольшое отличие. В этом положении, вместо подтягивания ступни к правому или левому уху, ступня поднимается прямо над головой, чтобы максимально растянуть мышцы бедер. Повторить упражнение поочередно с каждой ногой от трех до четырех раз.

ЙОГОВСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Рис. 128. **ЙОГА МУДРА** (поза лотоса с наклоном вперед)

Разновидность 1

Сесть на одеяло. Образовать замок из ног как в позе лотоса. Сжать ладони и положить их между пятками и животом. Затем выдохнуть и медленно наклоняться вперед до касания пола лбом. Остаться в этом положении до десяти секунд, затем вернуться в исходное положение и сделать медленный вдох. Повторить позу шесть раз.

Рис. 129. **ЙОГА МУДРА** (поза лотоса с наклоном вперед)

Разновидность 2

В этом упражнении тренируется каждая мышца спины и живота. Мышцы спины (трапециевидные, дельтовидные, ромбические и позвоночные) и мышцы живота являются теми важными мышцами, которые тонизируются этой позой. Давление, оказываемое сложенными руками, оказывает большое стимулирующее воздействие на поджелудочную железу, печень и селезенку в первой разновидности йога мудра: пробуйте эту позу первой при обучении.

Рис. 130. **БАНДХА ПАДМАСАНА** (связанная поза лотоса)

Примите позу лотоса. Занесите правую руку за спину и ухватитесь за правую ступню. Таким же способом ухватитесь за левую ступню левой рукой.

Эта поза нетрудна для начинающих. Она расширяет грудь и растягивает ребра, межреберные мышцы и мышцы плеч.

Рис. 131. **ГАРБХАСАНА** (поза плода, согнутая)

Вставьте обе руки в пространство между бедрами и икрами как описано в кукутасане (поза петуха). Отведите оба локтя и ухватите правое ухо правой рукой, а левое ухо — левой рукой. Выполняйте последнюю стадию этой асаны очень осторожно, так как при попытке ухватиться за уши руками можно упасть назад. Практикуясь можно медленно балансировать телом на ягодицах и оставаться в устойчивом состоянии.

Усиливаются пищеварительные функции и аппетит.

Движения кишечника становятся свободнее, излечиваются многие кишечные заболевания. Руки и ноги становятся сильнее. Тазобедренные суставы, получающие дополнительное движение и усиливается циркуляция в нижней части туловища.

Рис. 132. **ВИРАСАНА** (поза воина)

Вытяните ноги. Теперь подогните правую ногу под левое бедро, держа правую ступню около бедра. Затем перенесите левую ногу через правое бедро и поместите левую ступню около правого бедра. Заведите левую руку за спину снизу, а правую сверху через плечо. Затем сложите пальцы рук в замок. Упражнение растягивает мышцы плеч и рук. Эта поза напоминает Гомукхасану (позу головы коровы), за исключением положения ног.

Рис. 133. **ПАДА ХАСТАСАНА** (поза руки к ступням)

Рис. 134. **ПАДА ХАСТАСАНА** (поза руки к ступням)

Разновидность 2

Расставьте ноги немного врозь. Заложить руки за спину и ухватиться правой рукой за левую. Затем наклониться к правой ноге, слегка повернув тело к правой ноге. Повторить упражнение с левой ногой, наклоняясь в левую сторону.

Рис. 135. **ТРИКОНАСАНА** (поза треугольника)

Разновидность 1

Встаньте прямо, расставив ноги приблизительно на 60—90 см. Затем поднять руки на уровень плеч, ладонями вниз. Медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаться в этом положении пять секунд и медленно вернуться в положение стоя. Не сгибать ног или рук при наклоне вниз и подъеме из него. Из положения стоя наклониться вправо и коснуться правой рукой пальцев правой ноги. Остаться пять секунд в этом положении и затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Рис. 136. ТРИКОНАСАНА (поза треугольника), разновидность 2.

Рис. 137. ТРИКОНАСАНА (поза треугольника)

Разновидность 3

Стоя расставить ноги на 90—120 см. Затем слегка согнуть правое колено и наклоняться всем туловищем до касания правой ступни правой рукой. Эта разновидность легче первой. Начинаящим и пожилым следует начинать упражнение с этой разновидности до попыток выполнять разновидности 1 и 2.

Рис. 138. ТРИКОНАСАНА (поза треугольника)

Разновидность 4

Техника исполнения та же, что и в разновидности 3, за исключением того, что вы скручиваете позвоночник и касаетесь правой ступни левой рукой. Мышцы спины будут скручиваться наряду с растяжением.

Рис. 139. СИРАНГУШТАСАНА (поза головой к пальцам ног)

Это также разновидность позы треугольника. Стоя расставьте ноги как можно шире. Затем заложите руки за спину и наклоняйтесь к правой ступне до касания ее носом. Это упражнение на растяжение мышц бедер и икр.

Рис. 140. НАТАРАДЖАСАНА (поза Бога НАТАРАЯ)

Встать прямо. Согнуть правую ногу в колене, ухватиться за большой палец и подтянуть к голове.

Это замечательное упражнение для мышц ног и спины. Оно растягивает различные связки.

Рис. 141. ГАРУДА АСАНА (поза орла)

Встать прямо. Обвить левую ногу правой ногой. Перекрестить локти перед собой (левый локоть сверху) и прижать руки друг к другу. Переменить позицию, выполнить ее на правой ноге.

Упражнение усиливает мышцы и уменьшает жировые отложения на бедрах.

Рис. 142. ВАТИЙАНАСАНА (поза на колене и ступне)

Встать прямо. Согнуть правую ногу и положить ступню на сочленение правого бедра. Затем медленно согнуть левую ногу, доводя правое колено до пола и опираясь на колено и ступню.

Это очень хорошее упражнение для придания гибкости нижней части тела.

Рис. 143. БЕКА АСАНА (поза журавля)

Встать прямо. С помощью рук медленно поднять правую ногу за голову. Затем выпрямить левое колено и выпрямить максимально тело.

Сложить руки и сохранять равновесие на одной ноге. В начале разучивания упражнения можно использовать помощь стены.

Рис. 144. ЭКА ПАДА ХАСТАСАНА (поза на руках и ноге)

Принять позу журавля. Затем медленно наклониться вперед, держа прочно правую ногу на задней части головы до тех пор, пока голова не коснется левого колена.

Рис. 145. СИМХАСАНА (поза льва)

Эта поза напоминает льва в действии и потому называется позой льва. Это упражнение специально для гортани и языка. Язык должен быть вытянут как можно дальше для того, чтобы увеличить циркуляцию крови в корне языка и гортани. Глаза закатить назад и напрячь все тело, как лев, готовящийся к прыжку на свою жертву.

Принять позу на коленях (или ваджрасану), положить ладони на колени и слегка согнуть руки. Затем высунуть язык как можно дальше, напрягая мышцы гортани и закатывая глаза назад.

При выполнении этой позы сделать максимально глубокий выдох.

Повторить упражнение от четырех до шести раз.

Предостережение:

Все трудные позы должны выполняться под руководством учителя. Любое скручивание мышц и суставов без правильного руководства может привести к мучительным болям и учащийся может оказаться не в состоянии, из-за боли, выполнять даже простые упражнения.

Другим важным моментом является то, что любое упражнение не должно выполняться сверх ваших возможностей.

В конце упражнений расслабьтесь от десяти до пятнадцати минут.

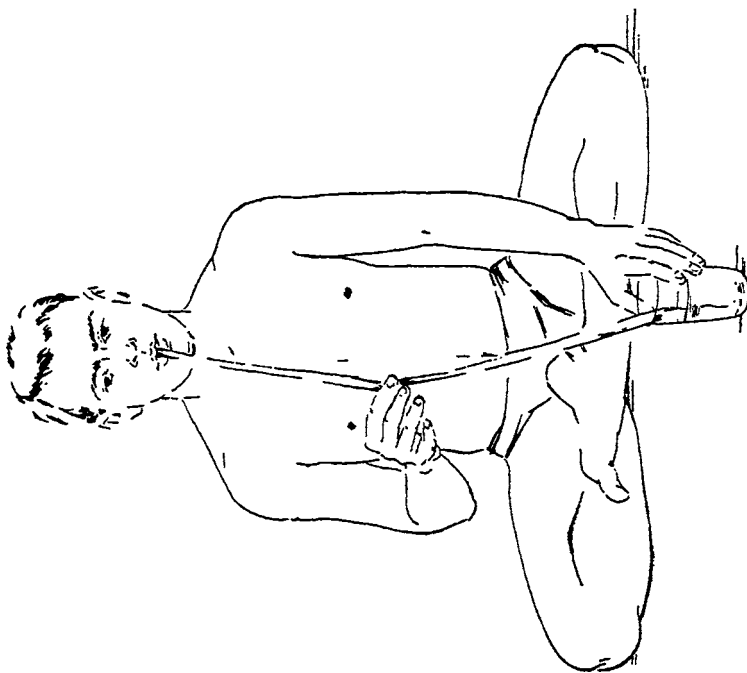


Рис. 1

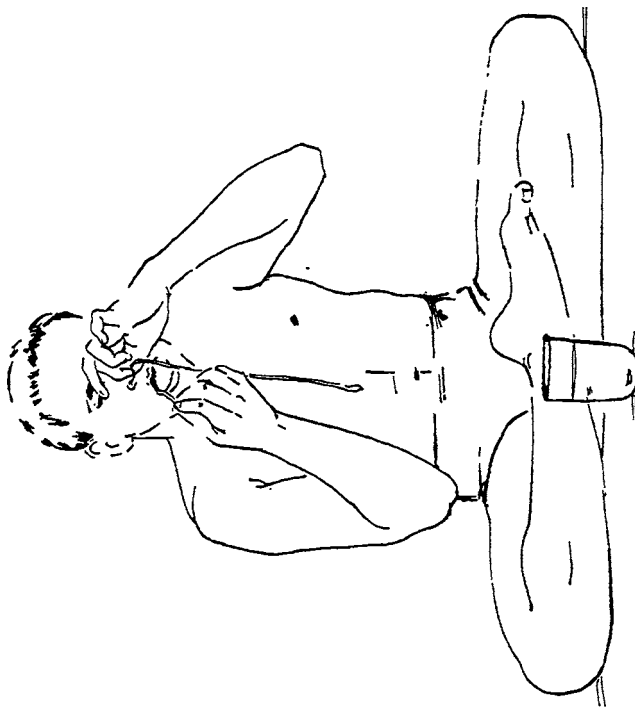


Рис. 2

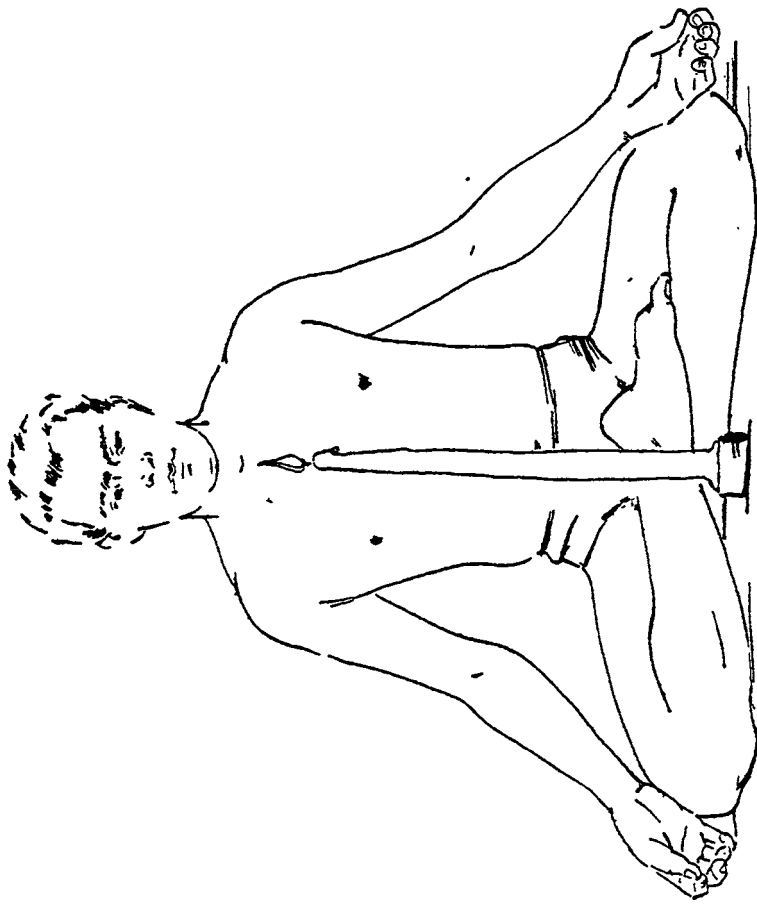


Рис. 4

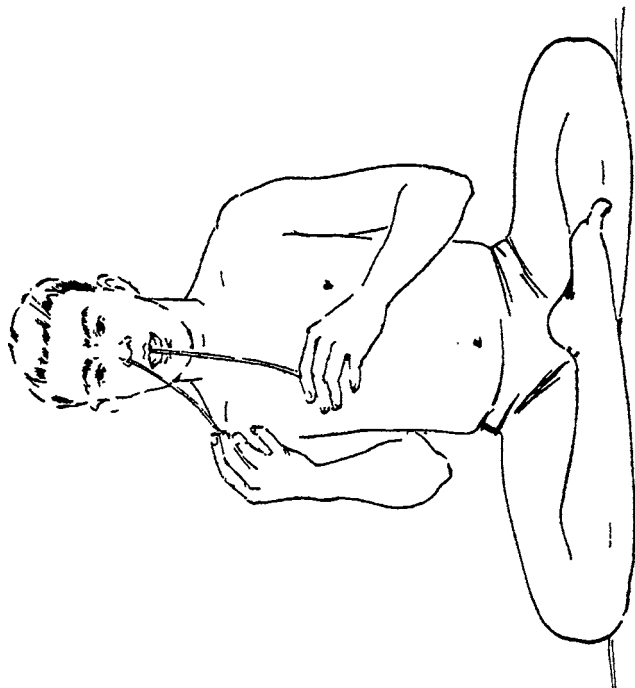


Рис. 3

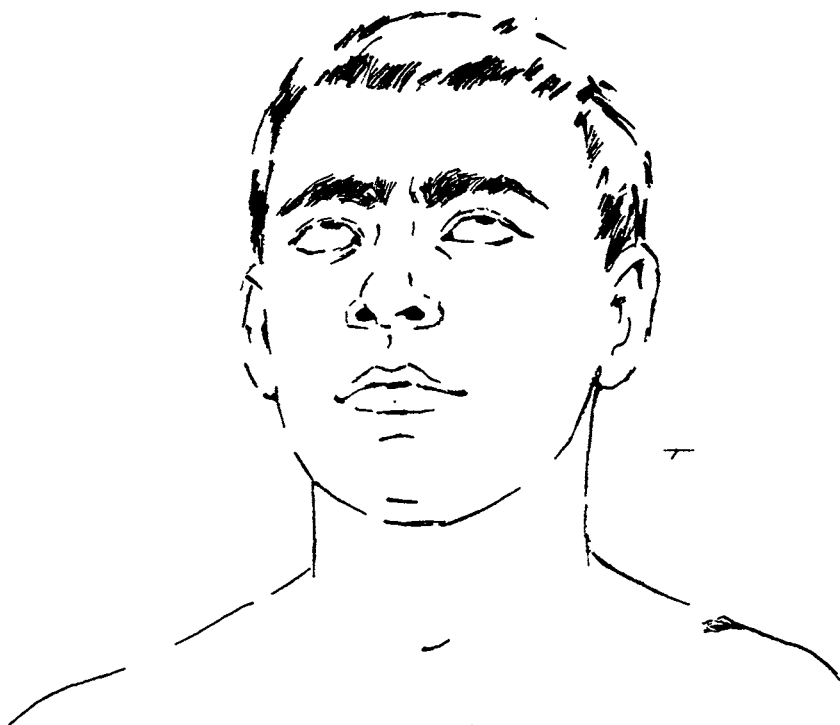


Рис. 5

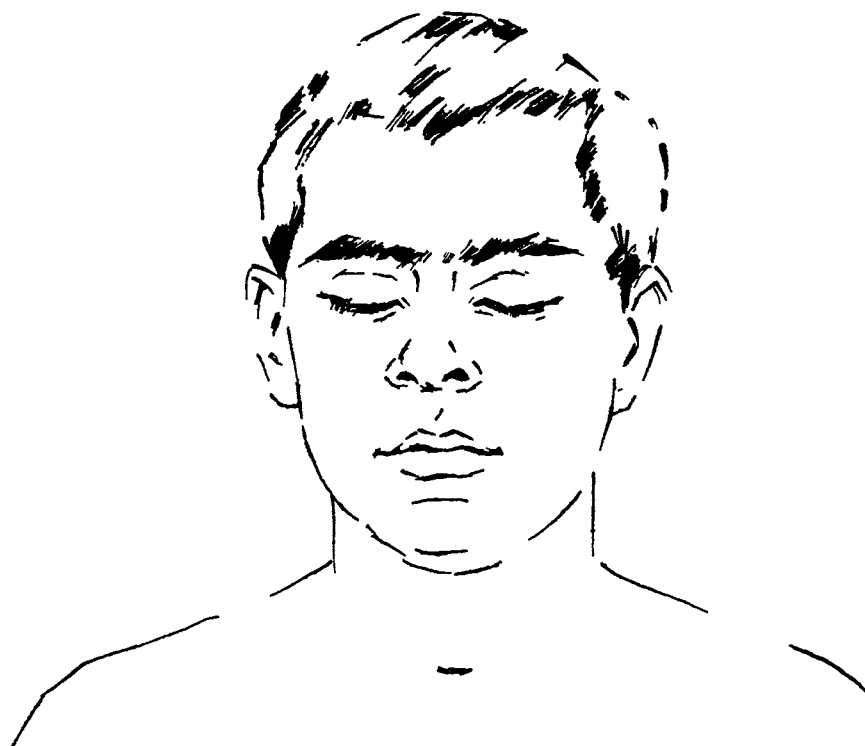


Рис. 6

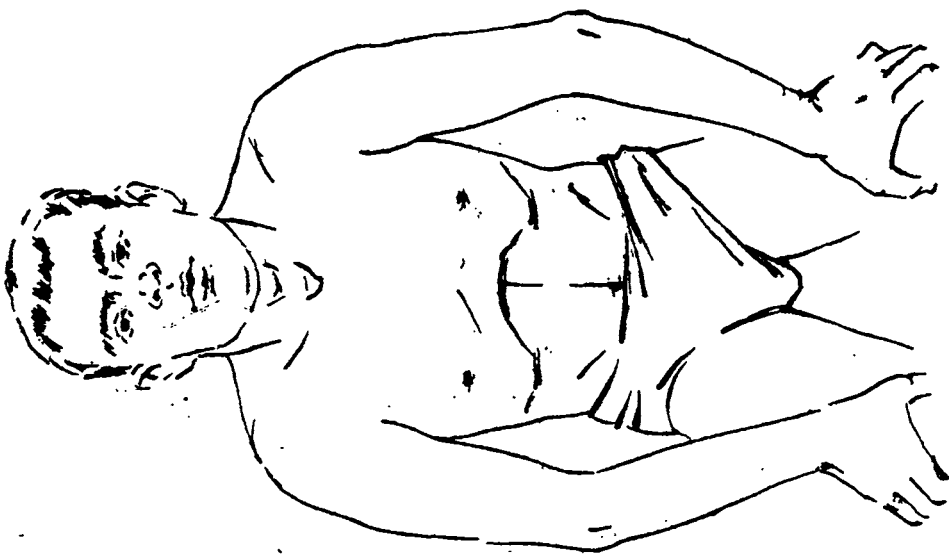


Рис. 7

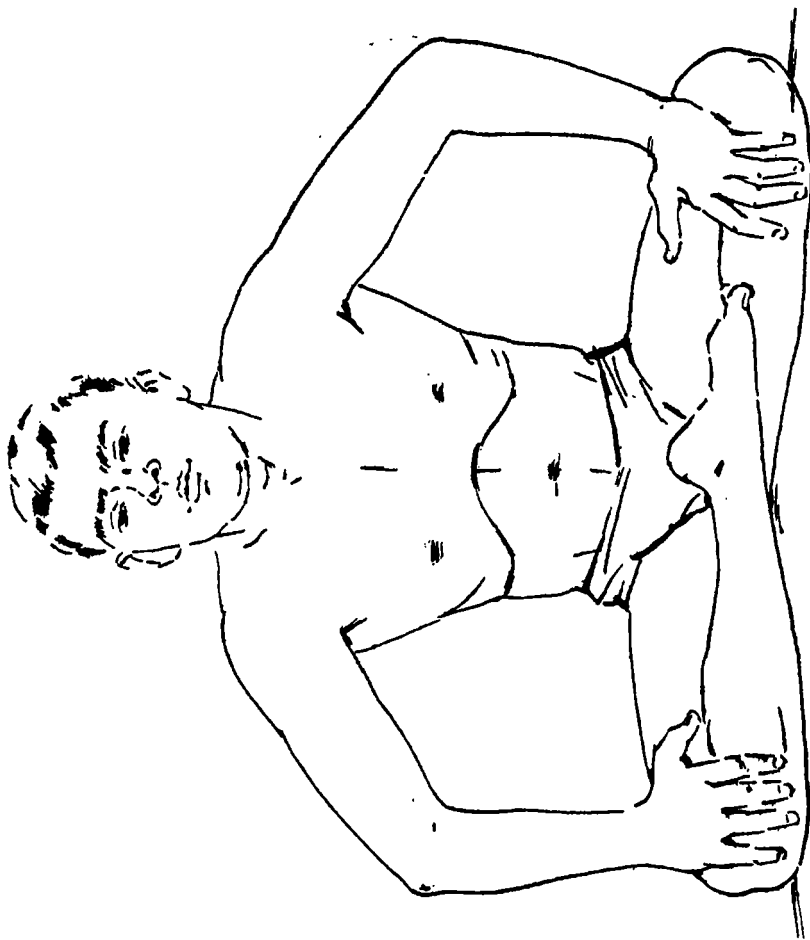


Рис. 8

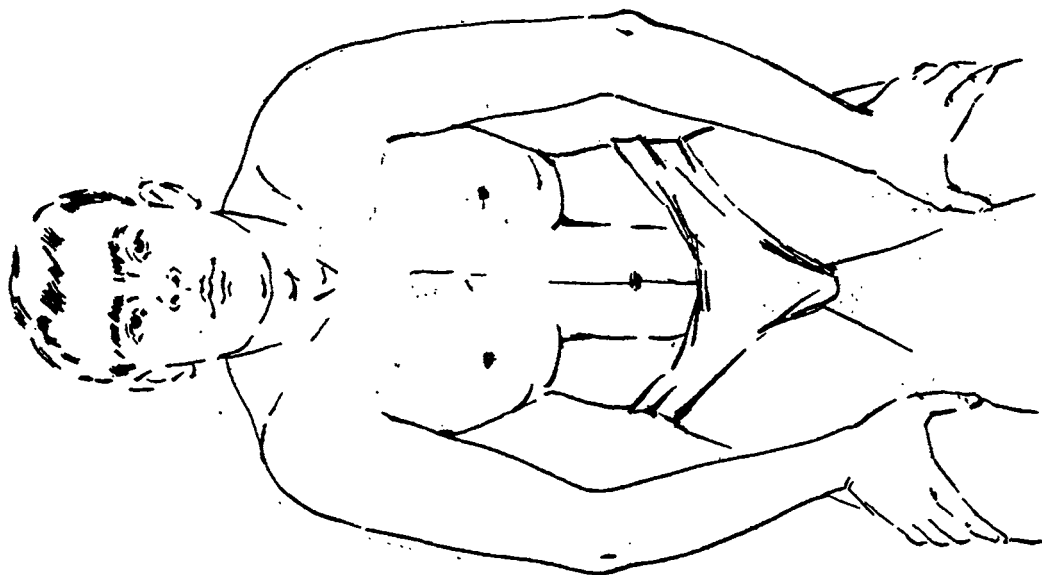


Рис. 9

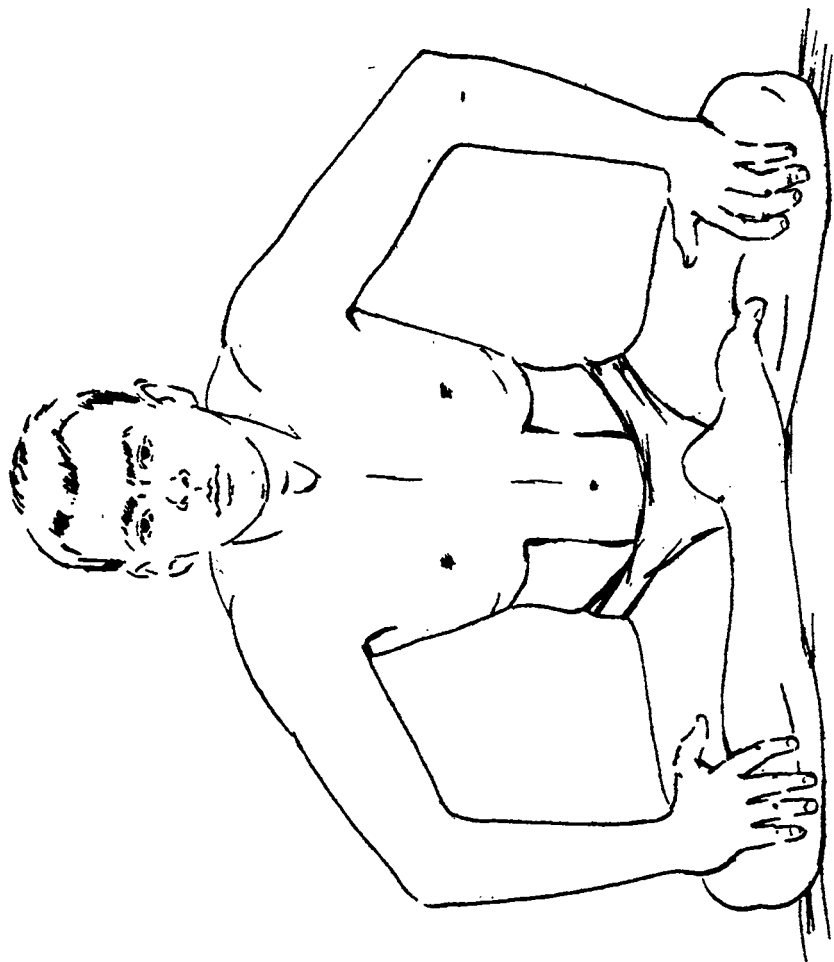


Рис. 10

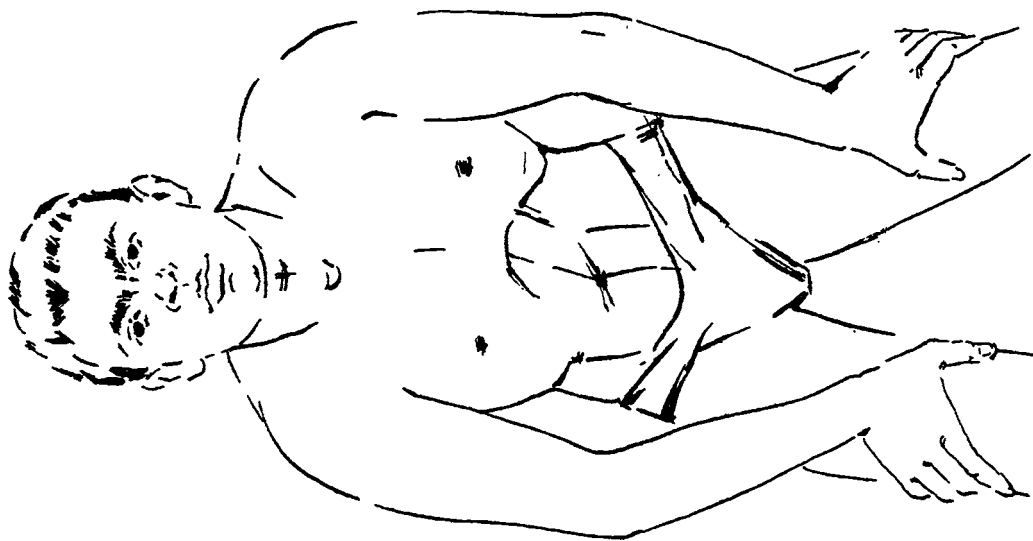


Рис. 12

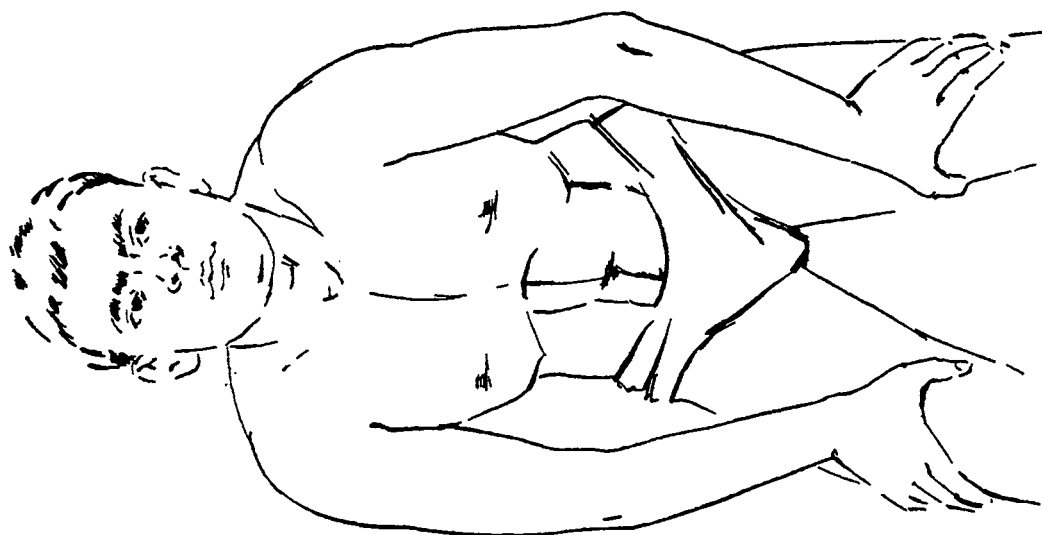


Рис. 11

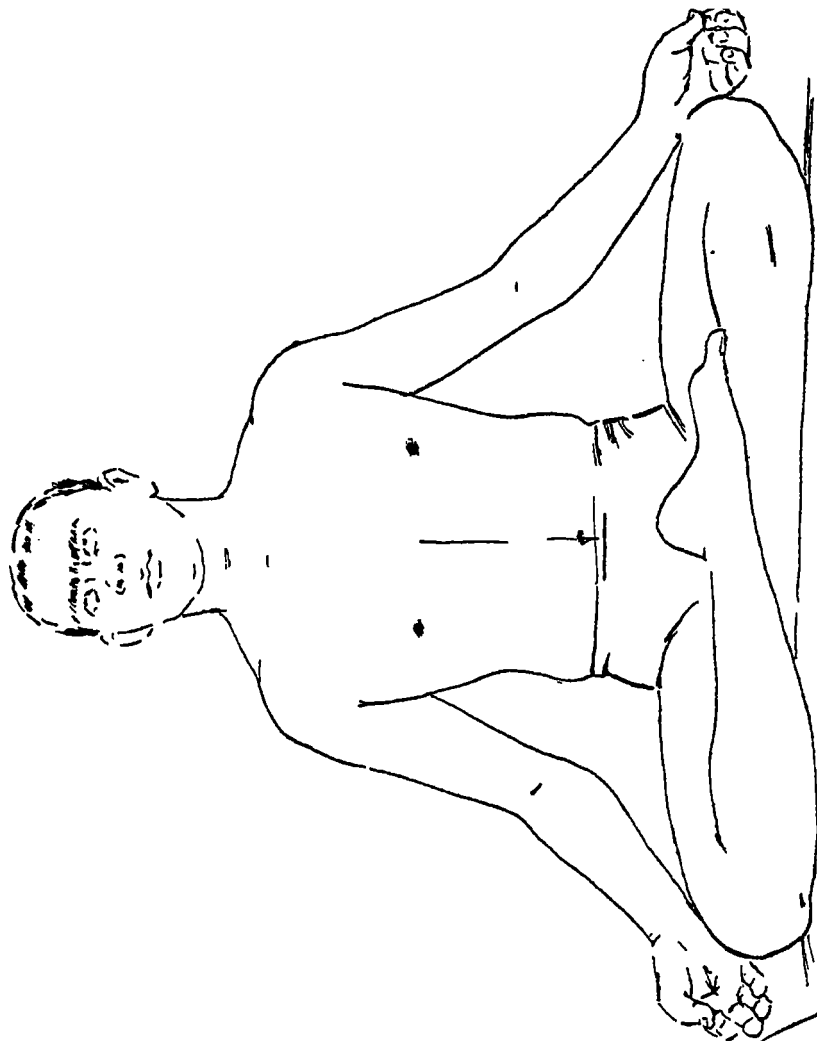


Рис. 14

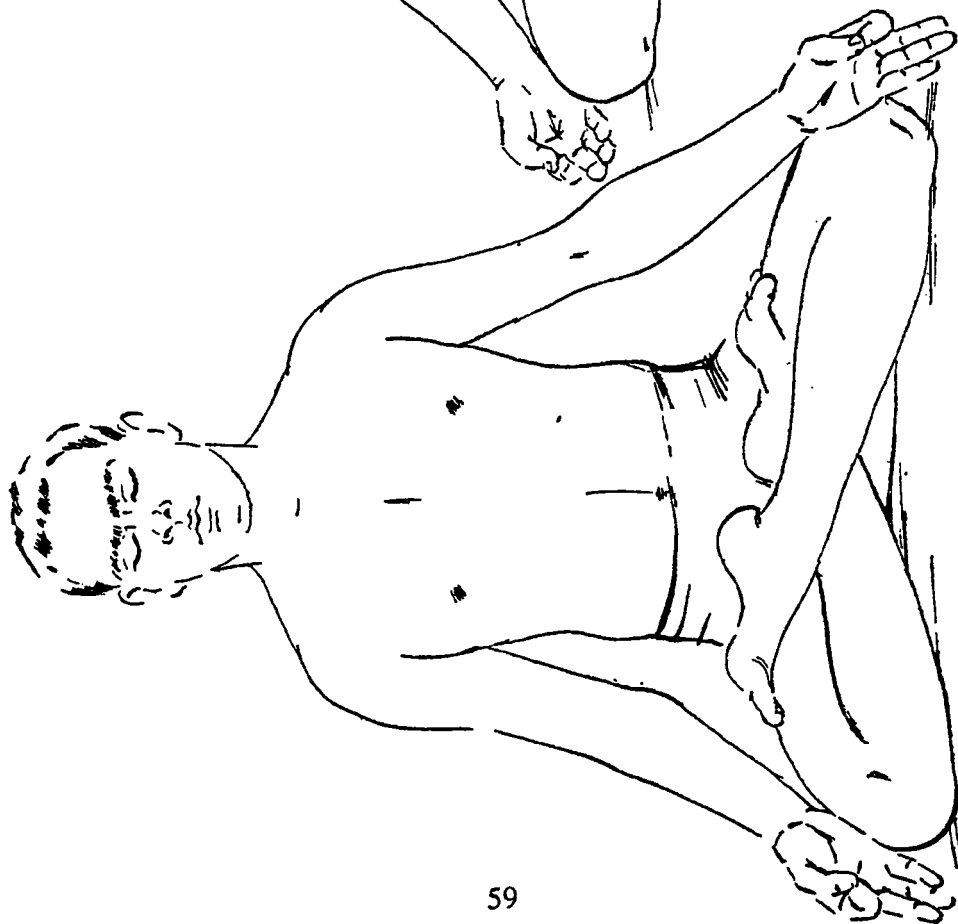


Рис. 13

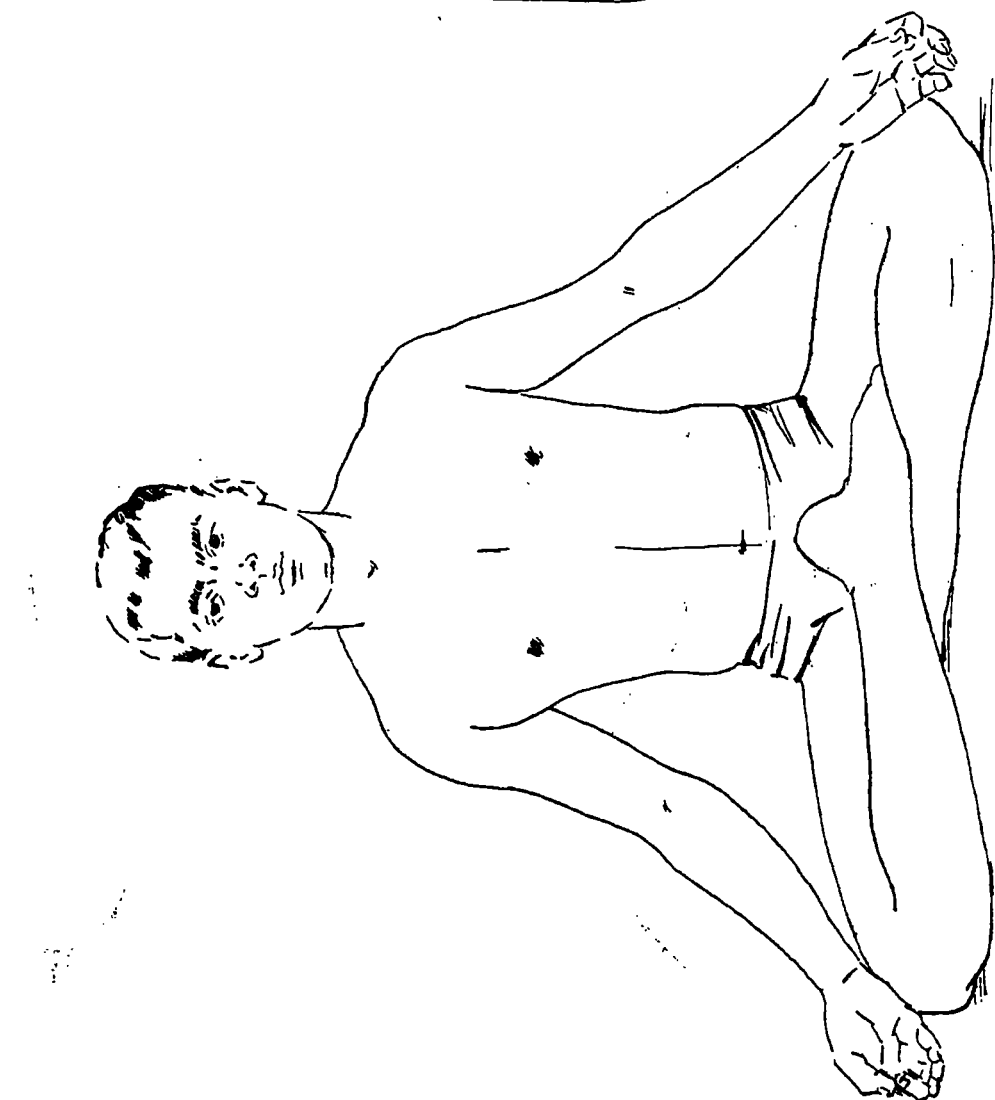


Рис. 15

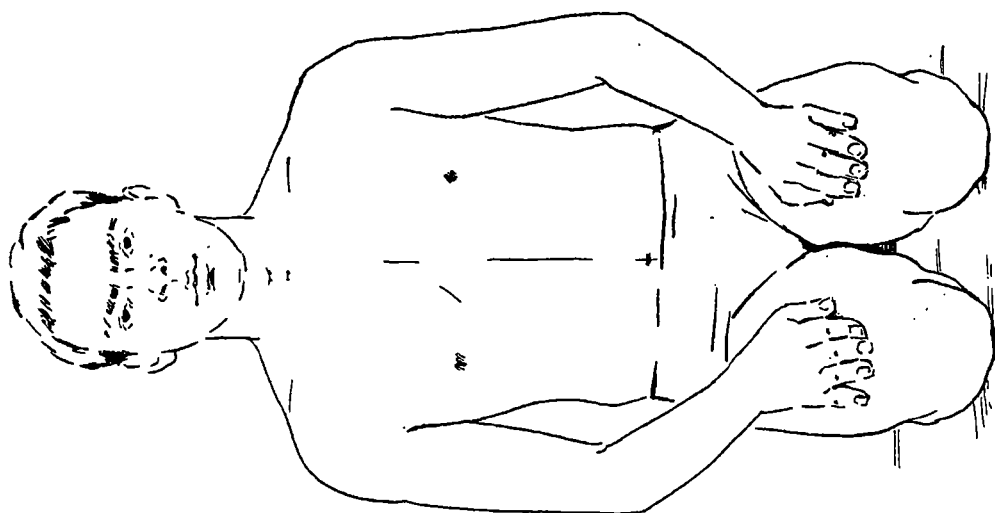


Рис. 16

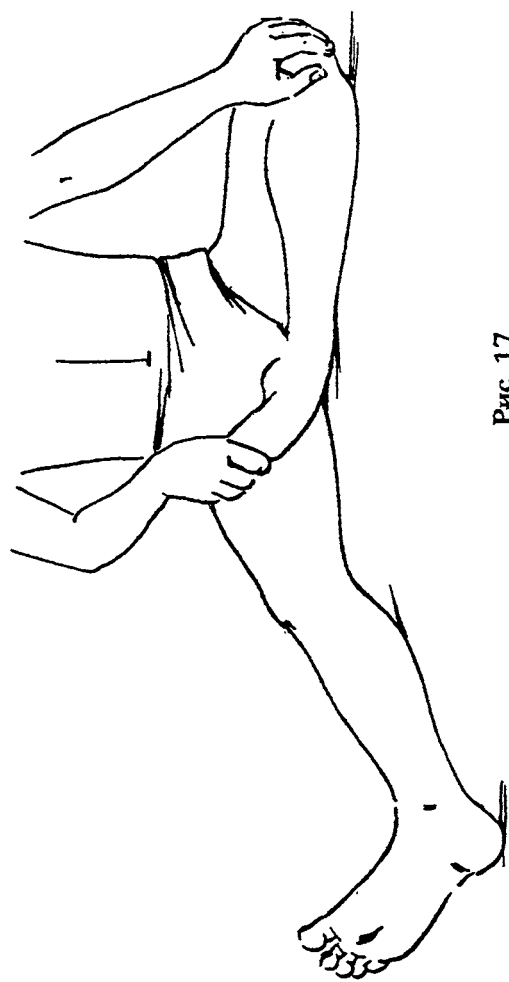


Рис. 17

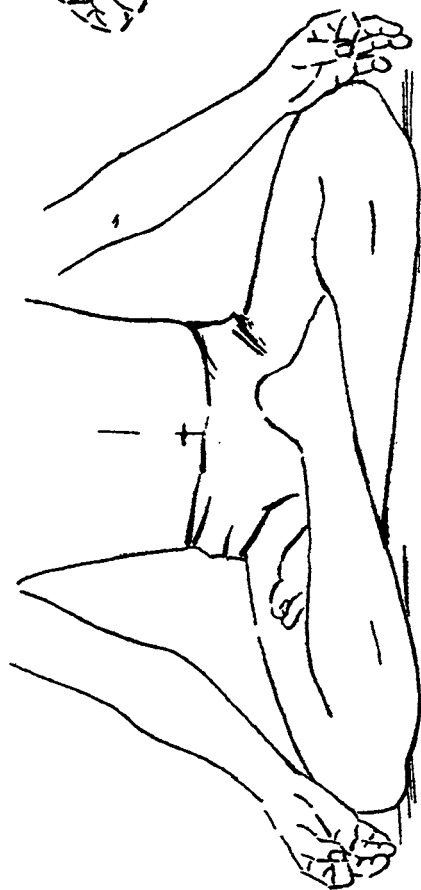


Рис. 18

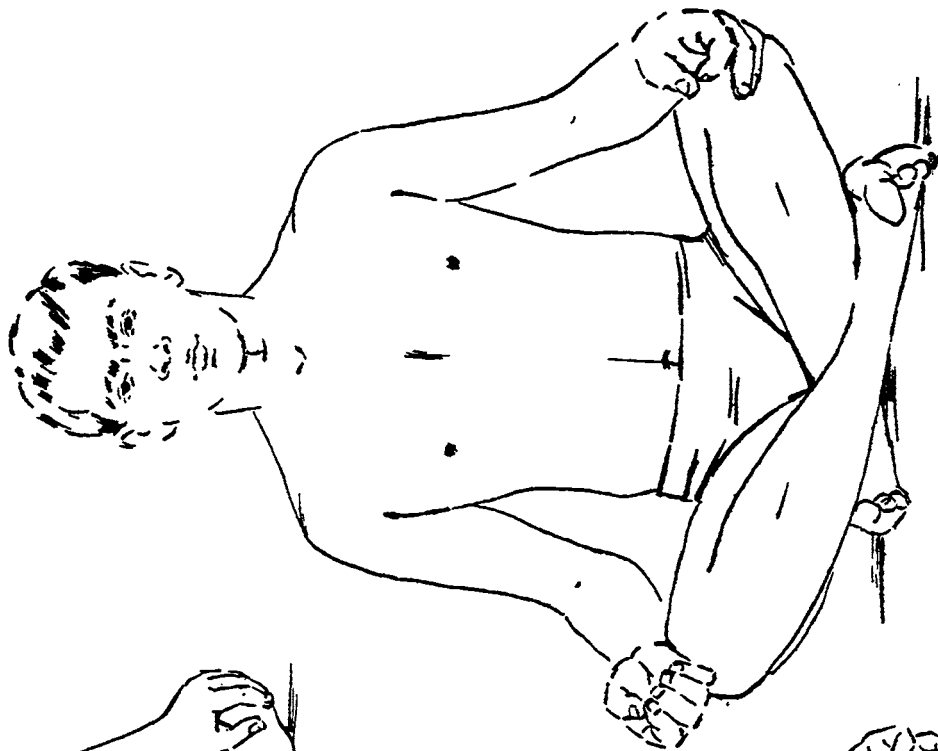


Рис. 19

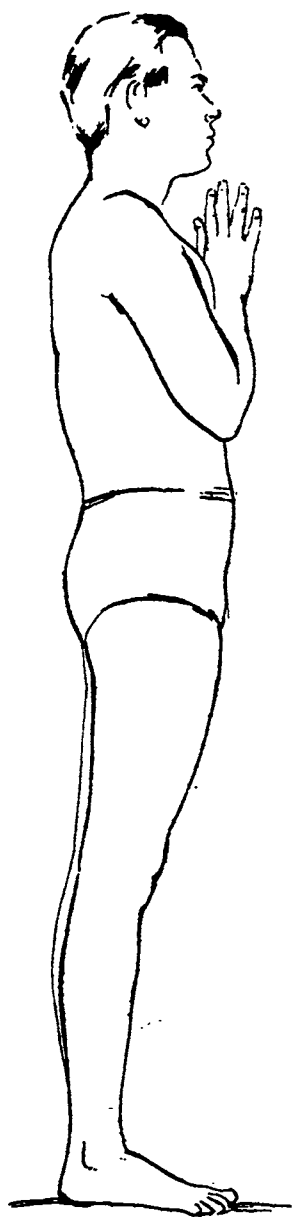


Рис. 20

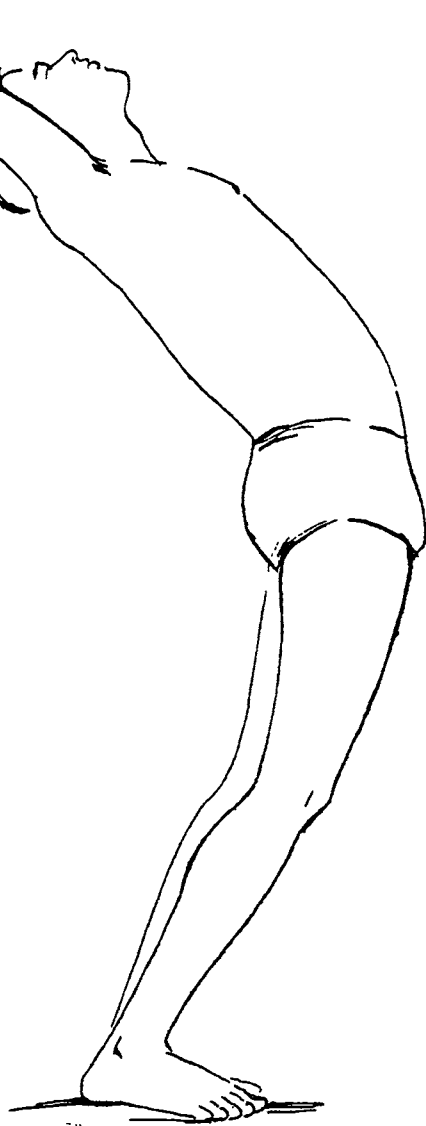


Рис. 21

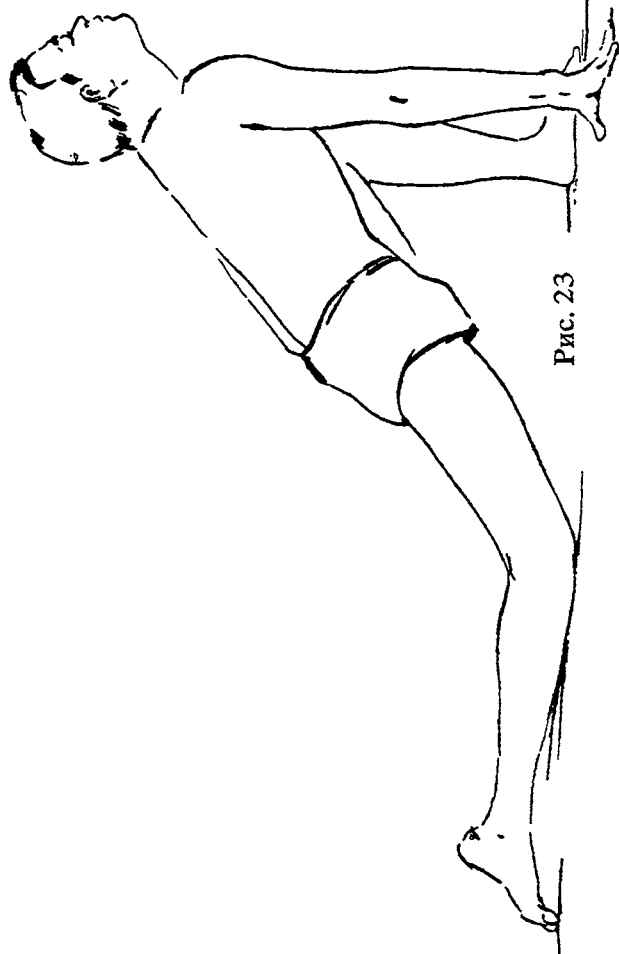


Рис. 23

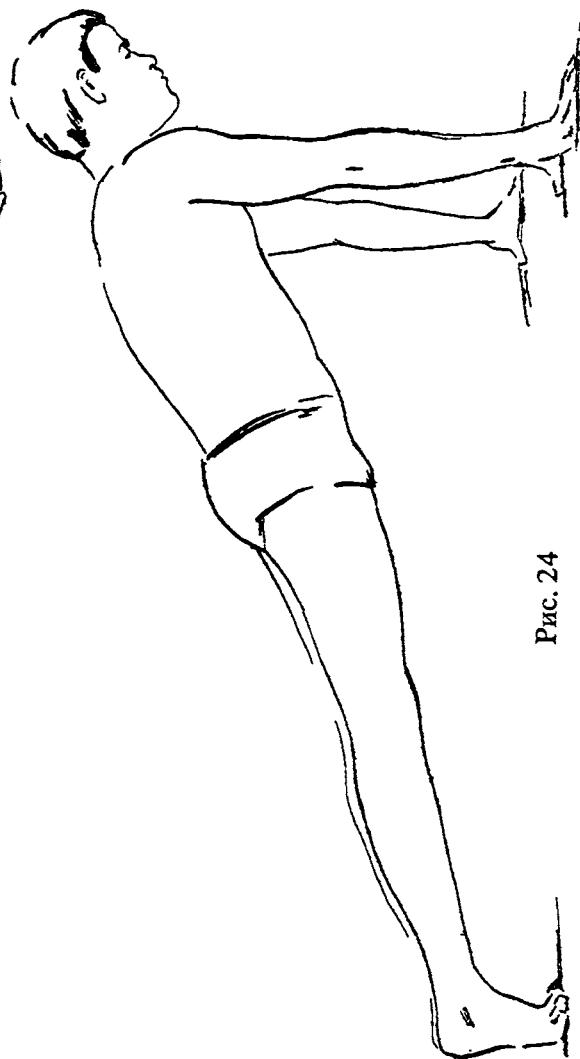


Рис. 24

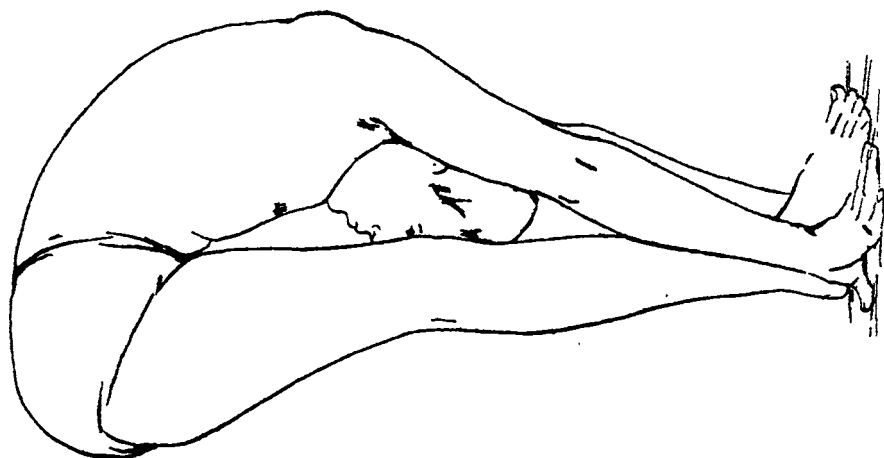


Рис. 22

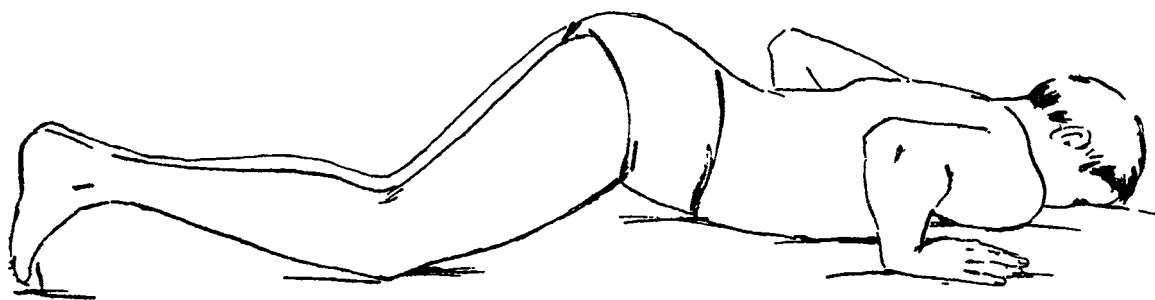


Рис. 25

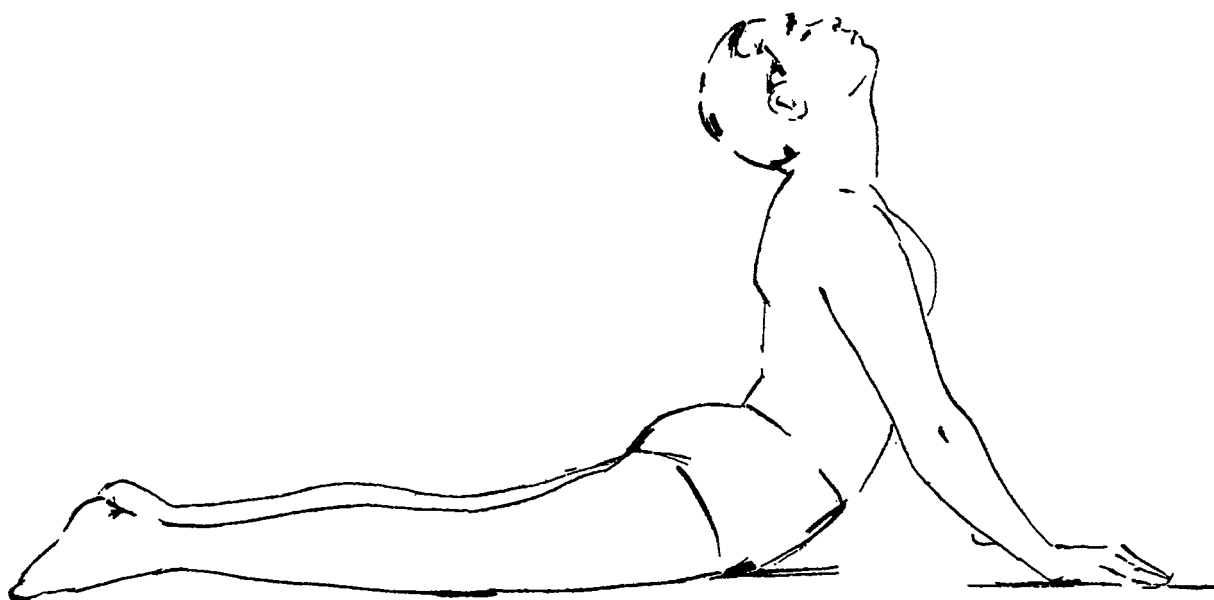


Рис. 26

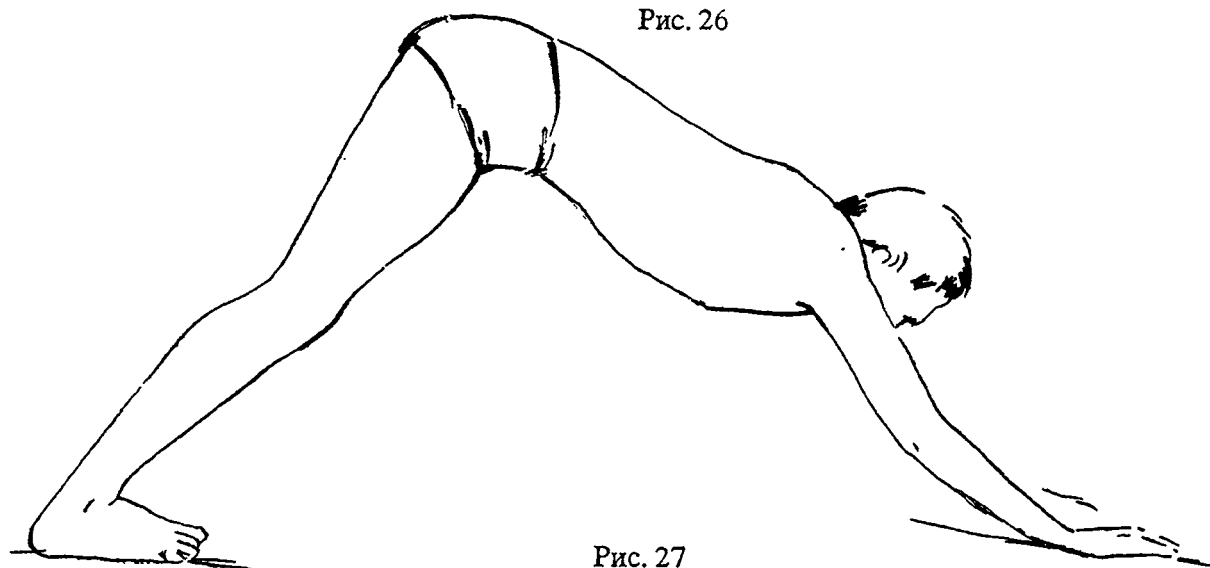


Рис. 27

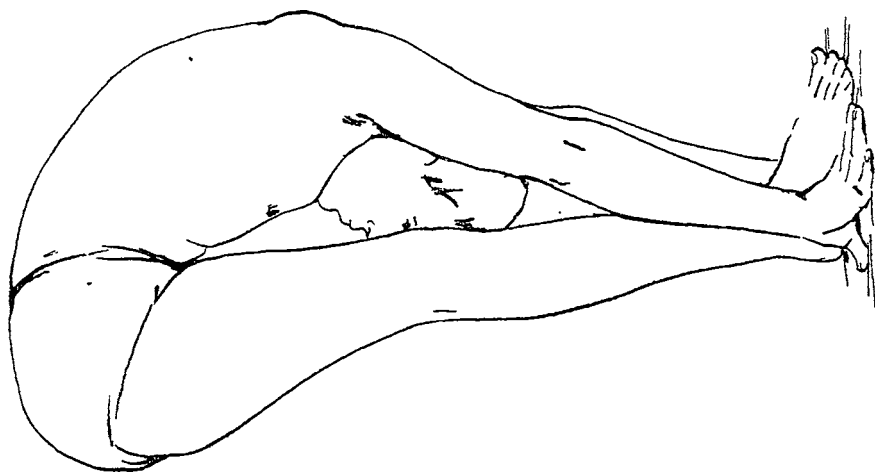


Рис. 29



Рис. 28

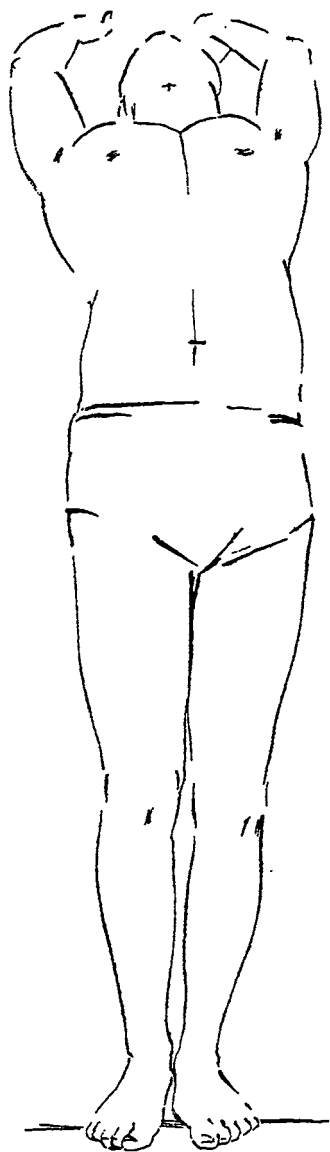


Рис. 30

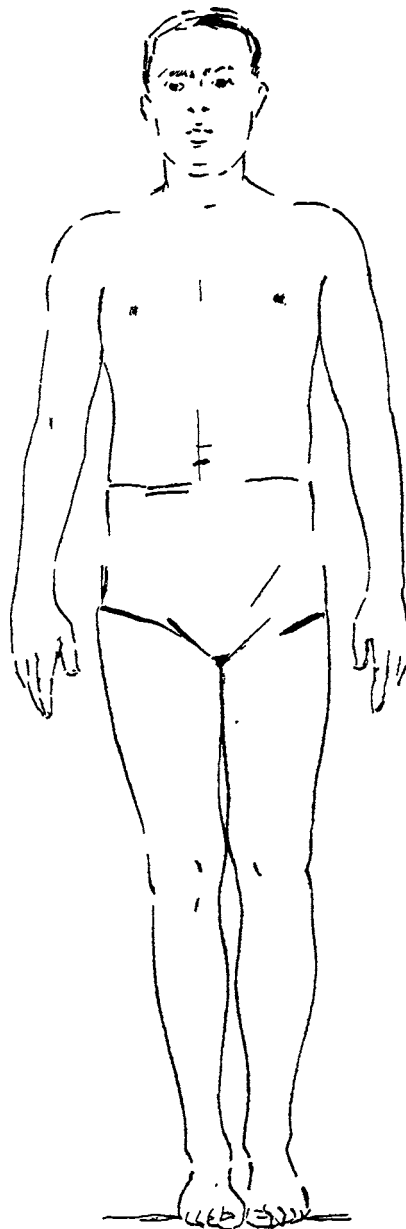


Рис. 31

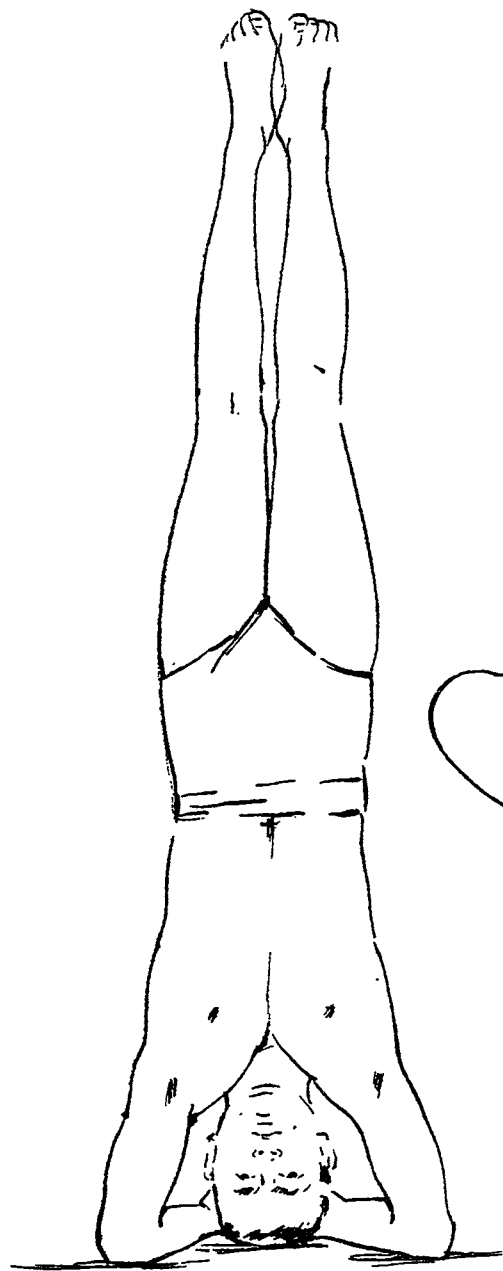


Рис. 32

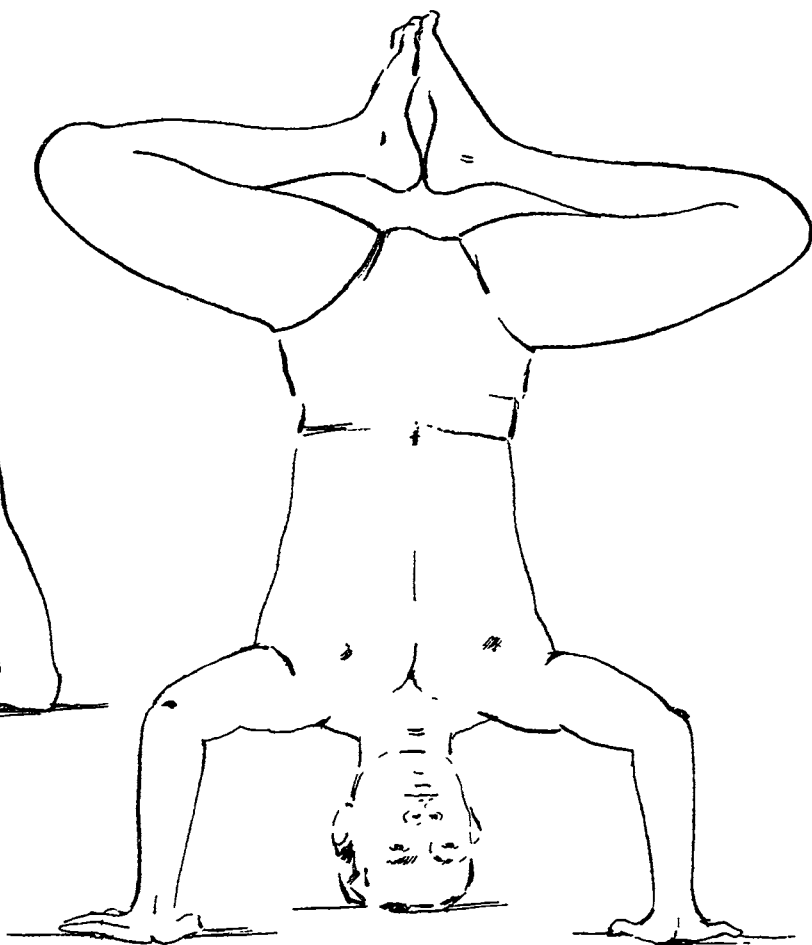


Рис. 33

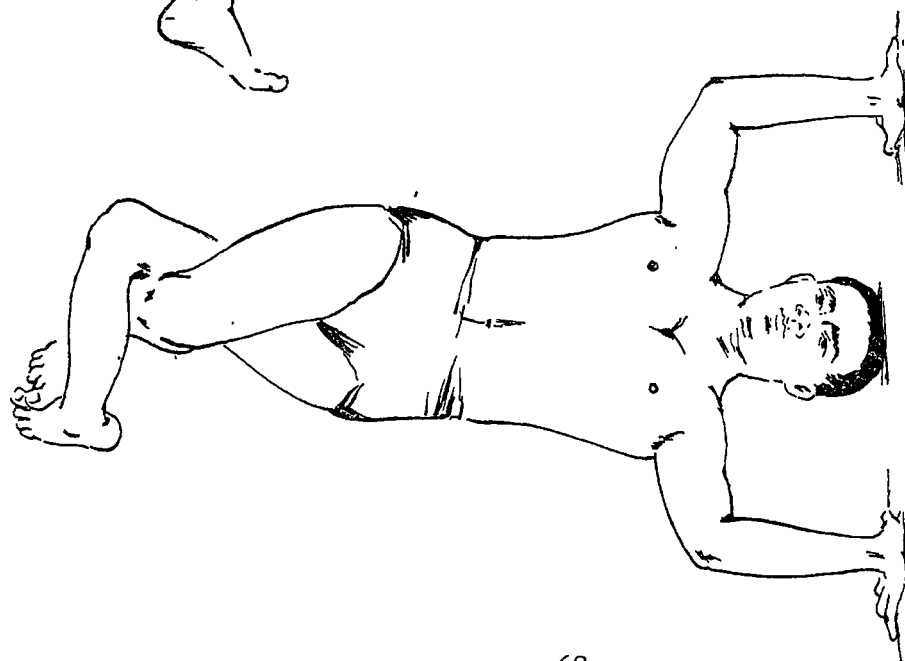


Рис. 34

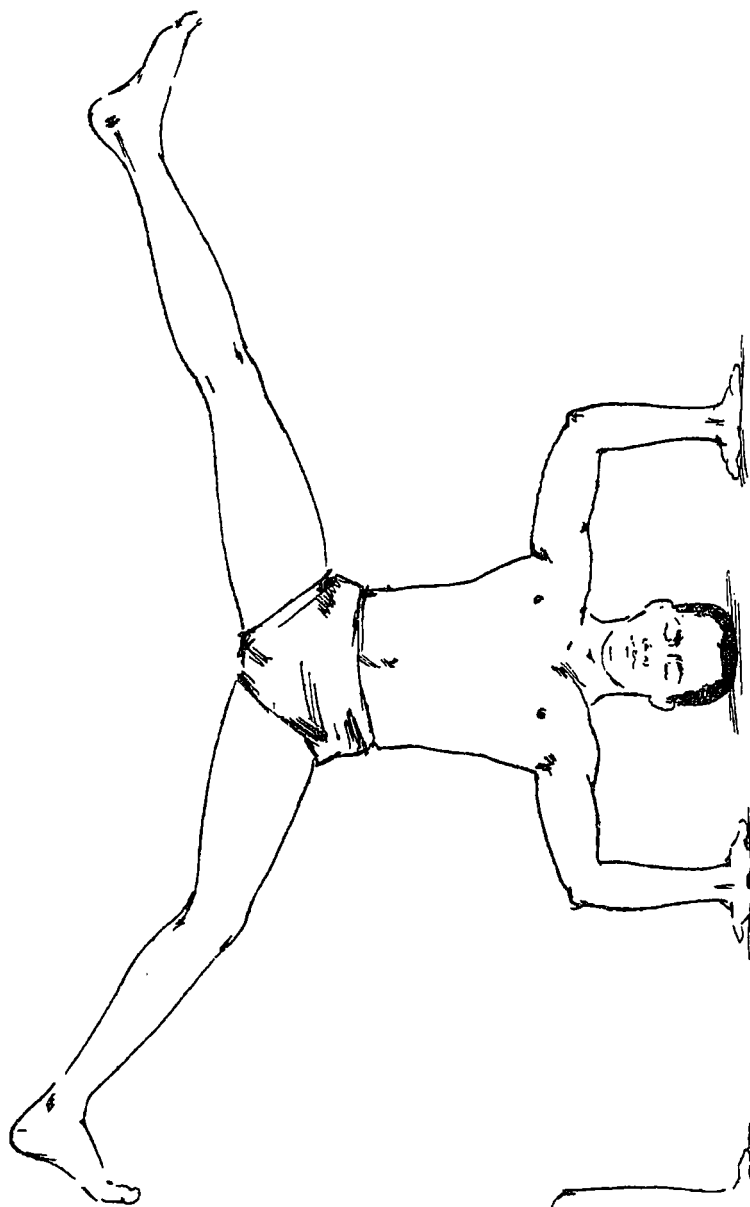


Рис. 35

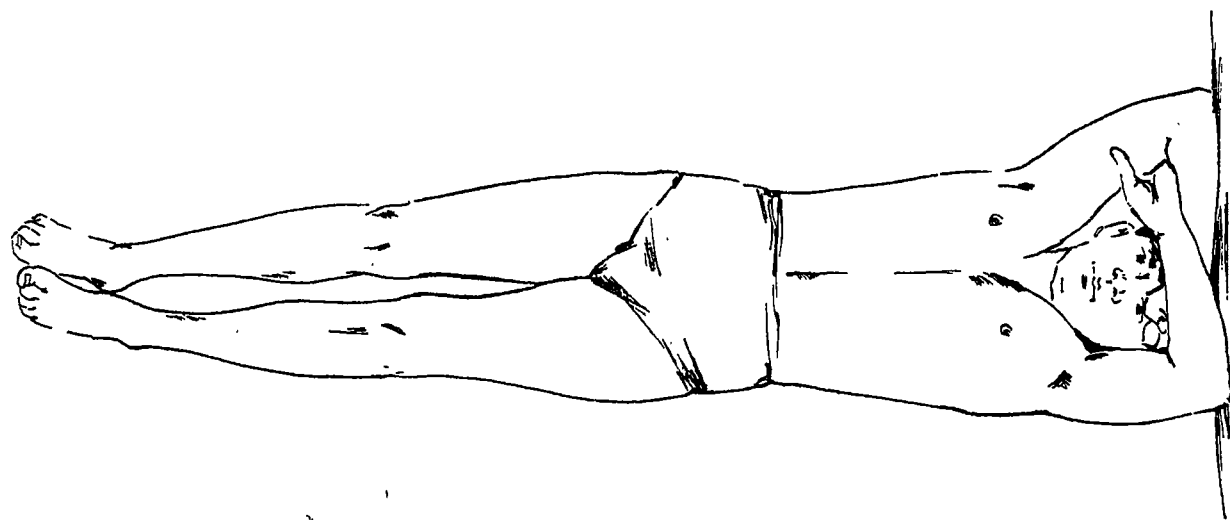


Рис. 36

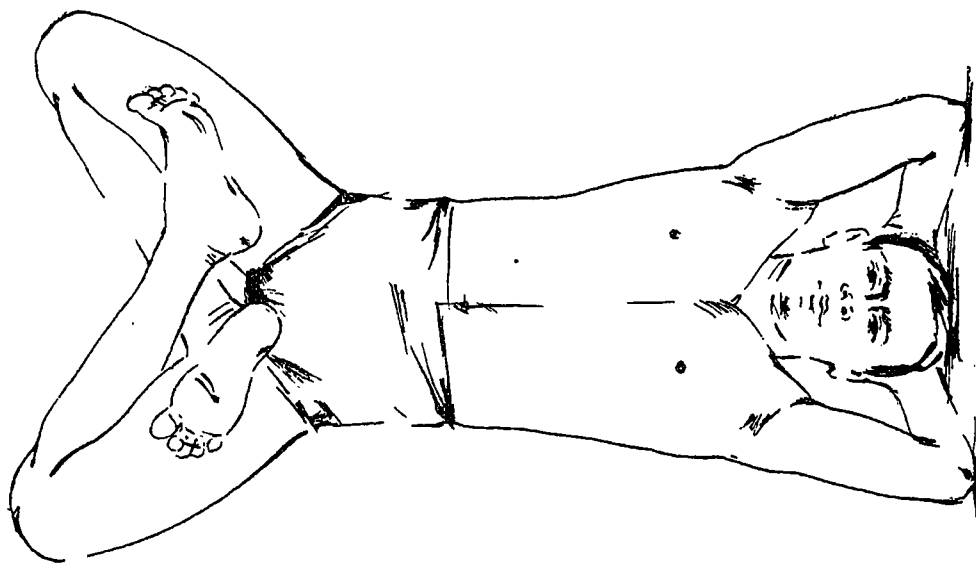


Рис. 37

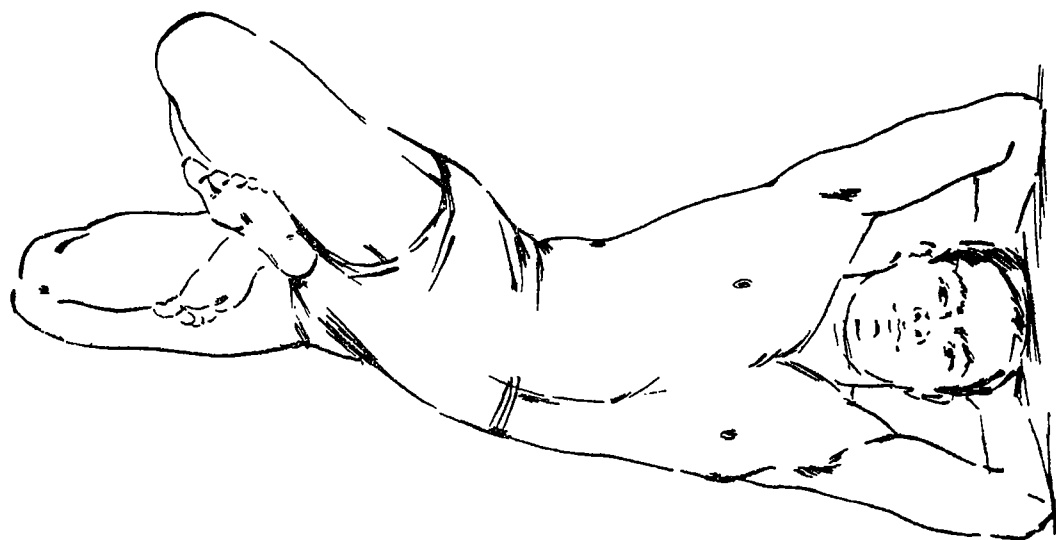


Рис. 38

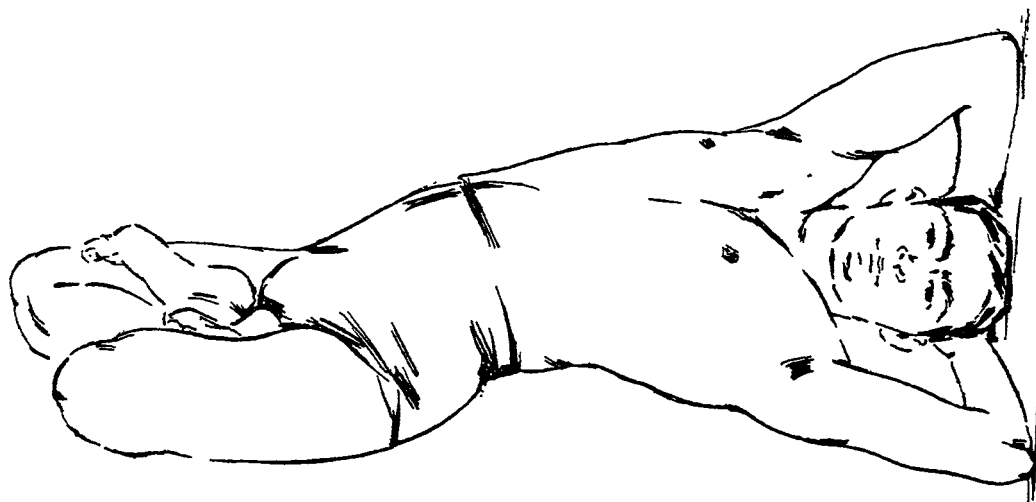


Рис. 39

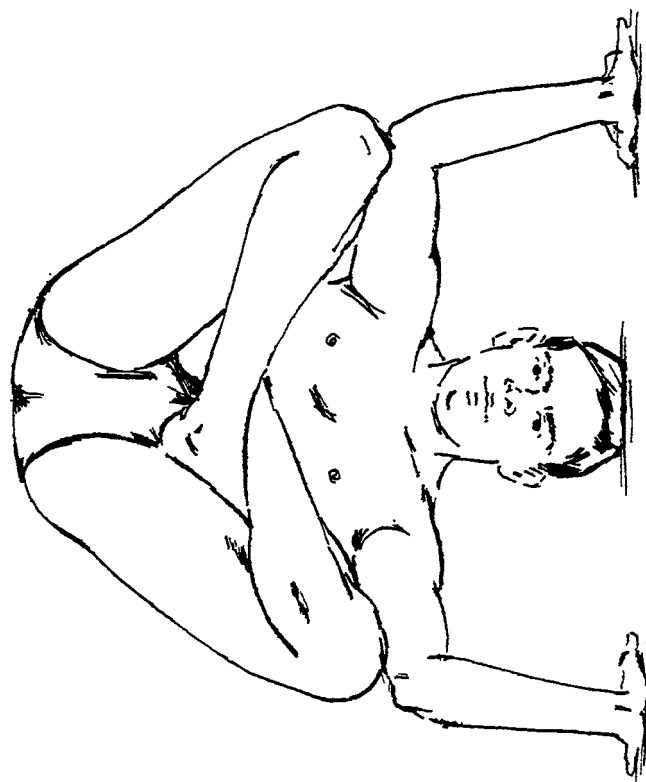


Рис. 40

Рис. 41

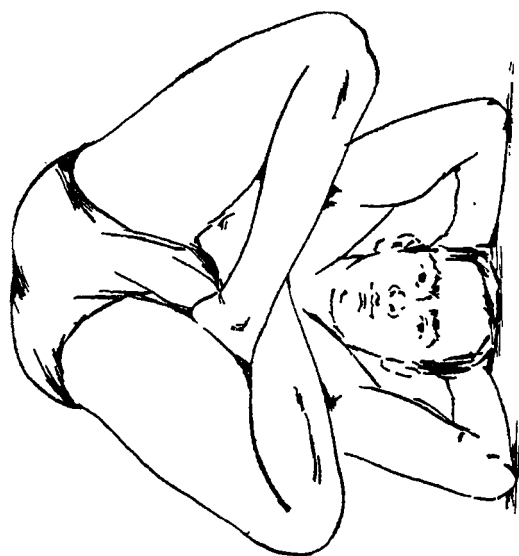


Рис. 43

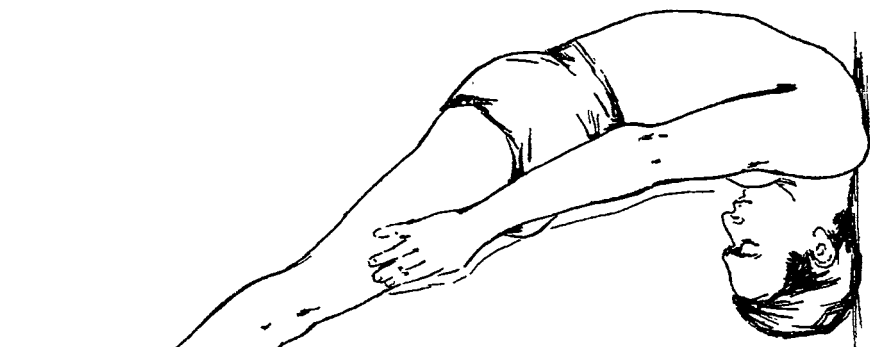
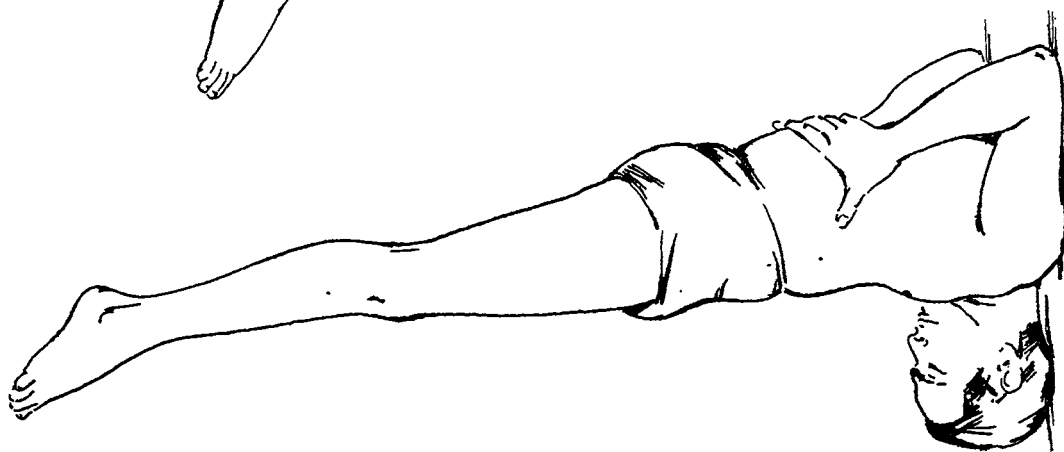


Рис. 42



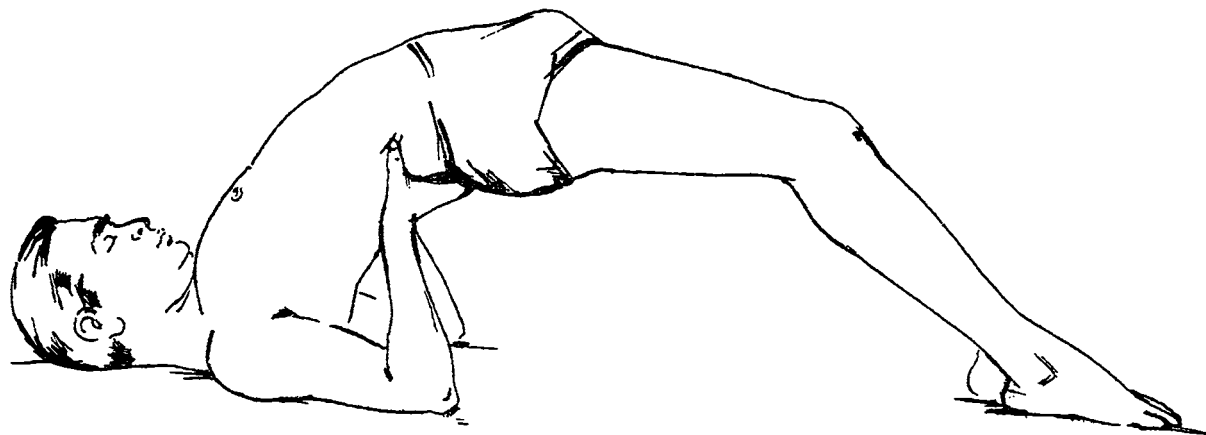


Рис. 44

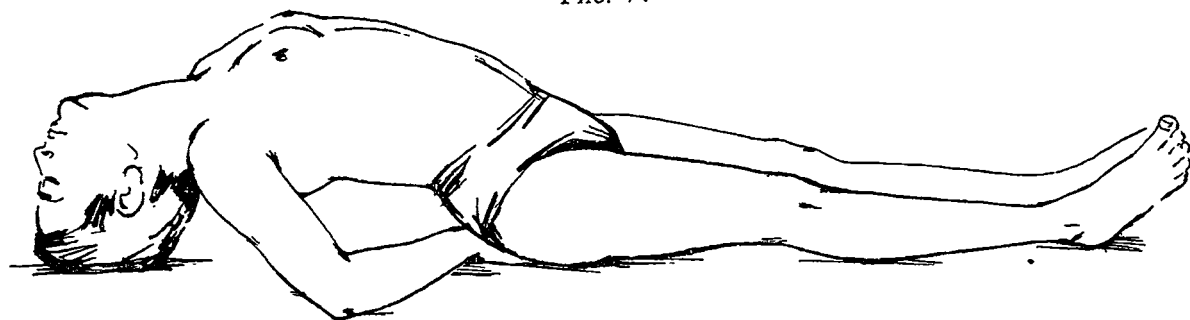


Рис. 45

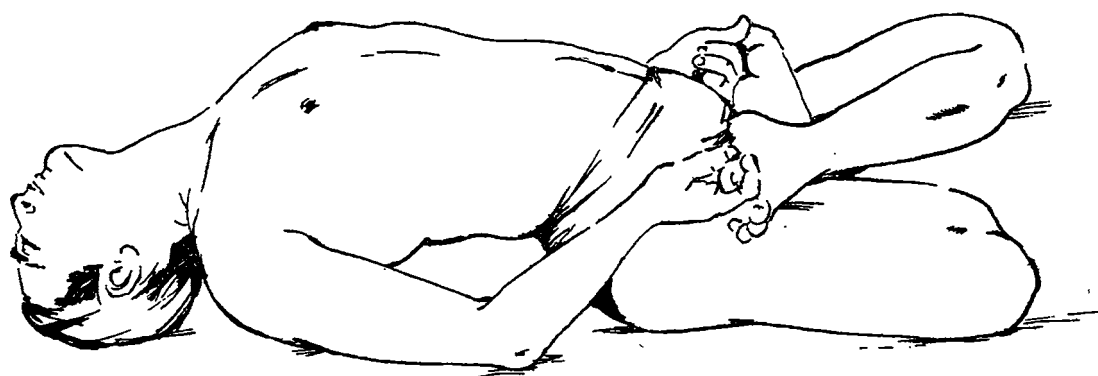


Рис. 46

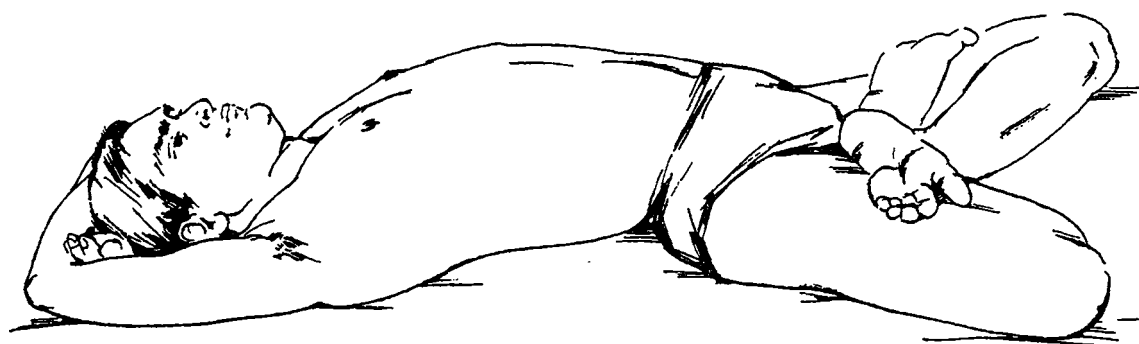


Рис. 47

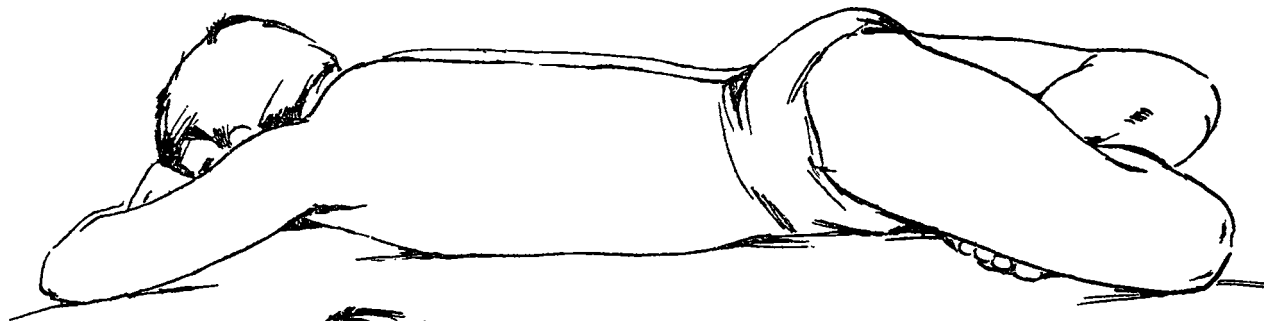


Рис. 48

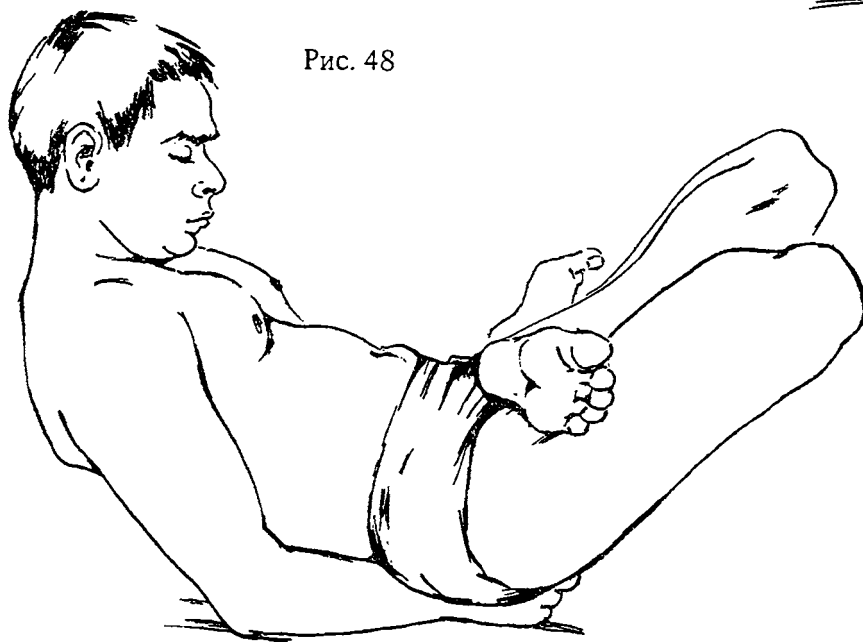


Рис. 49

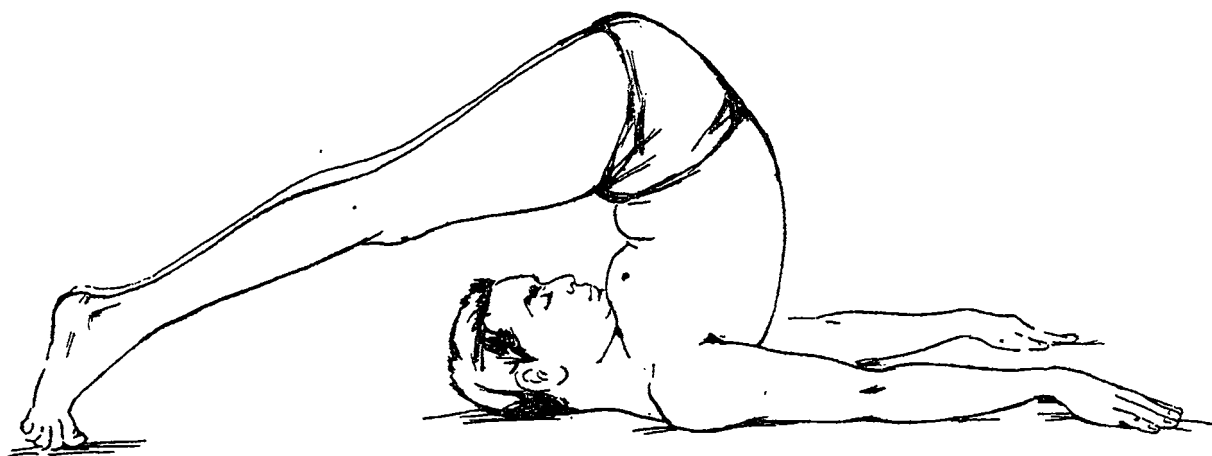


Рис. 50

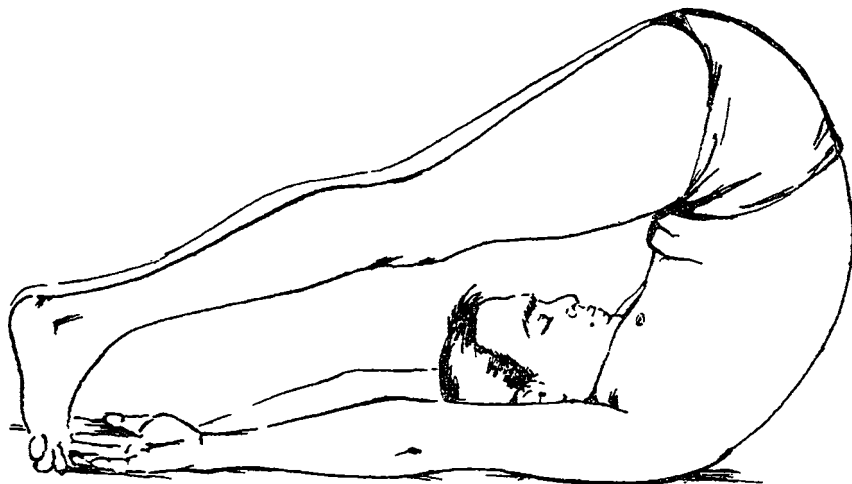


Рис. 51

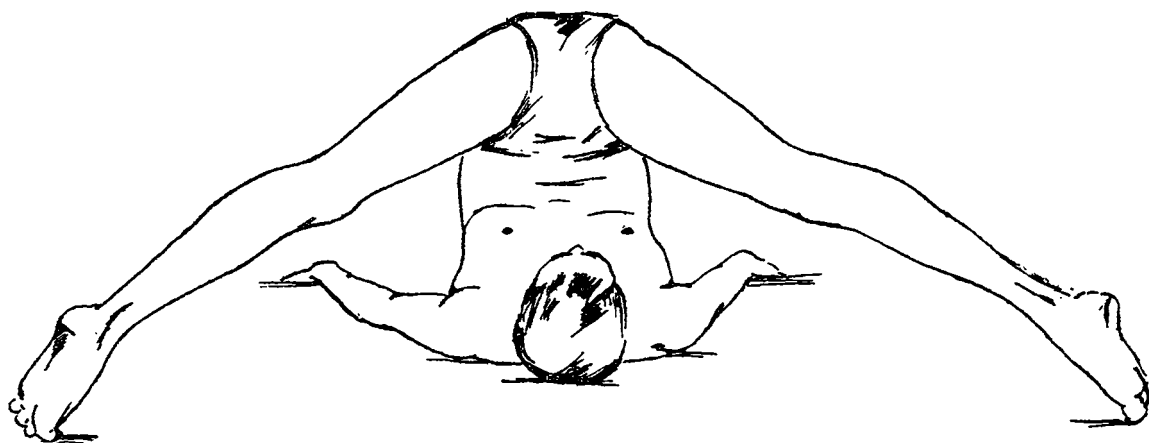


Рис. 52

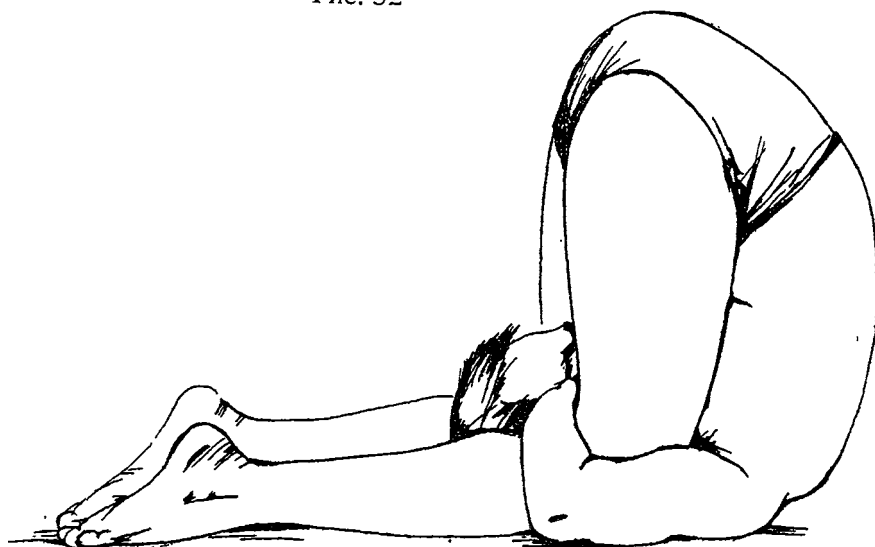


Рис. 53

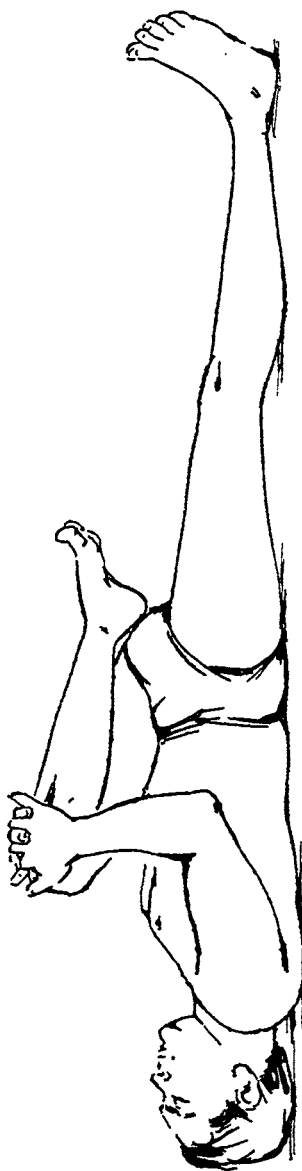


Рис. 54

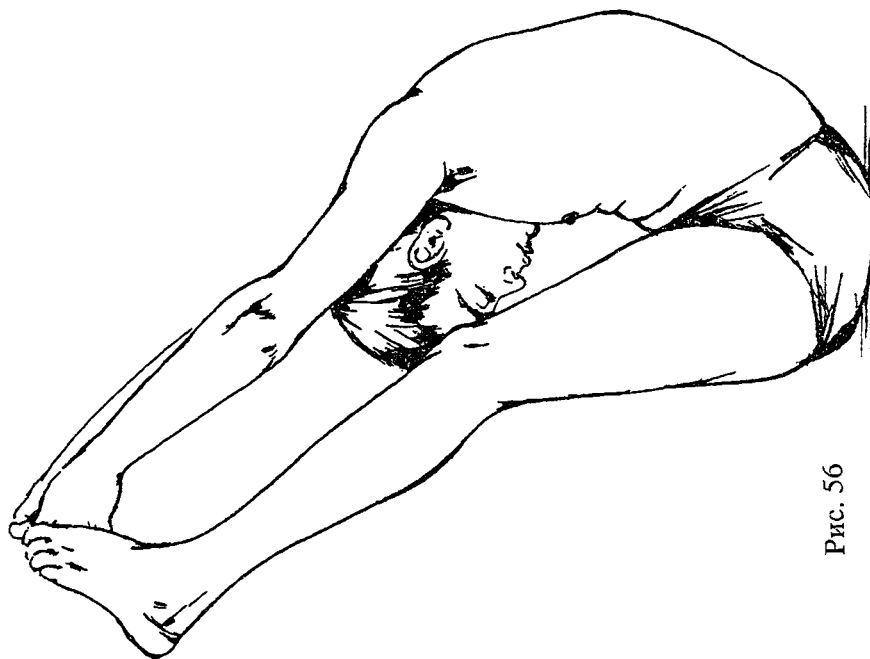


Рис. 56



Рис. 55

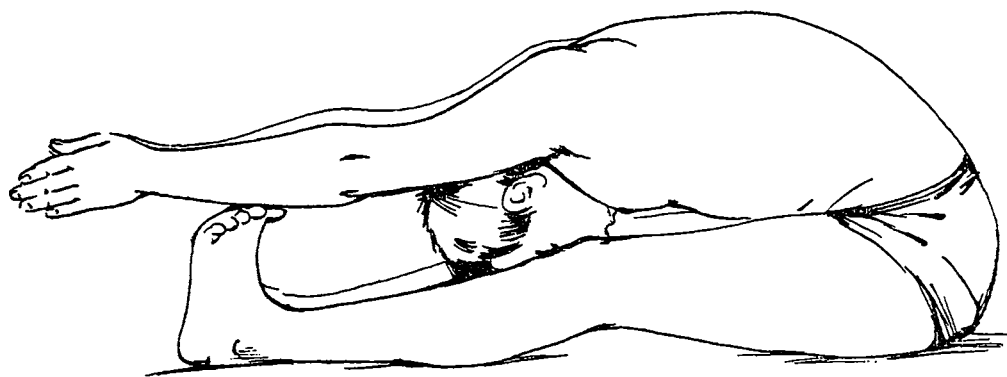


Рис. 57

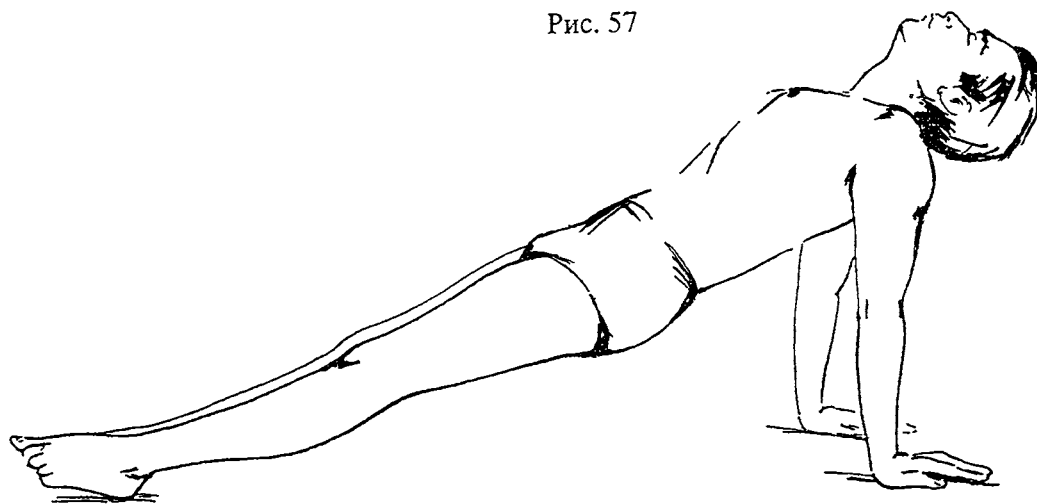


Рис. 58

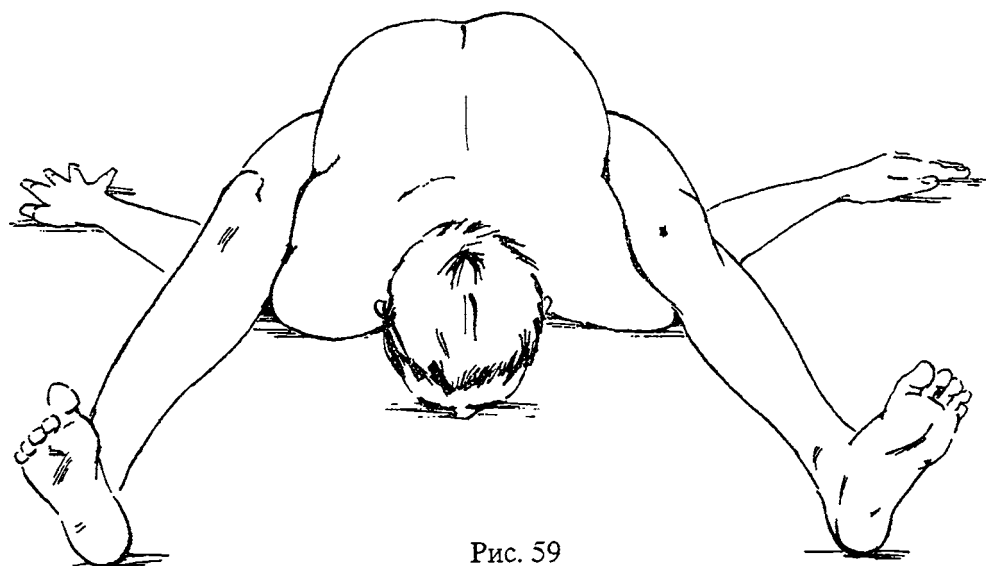


Рис. 59



Рис. 60

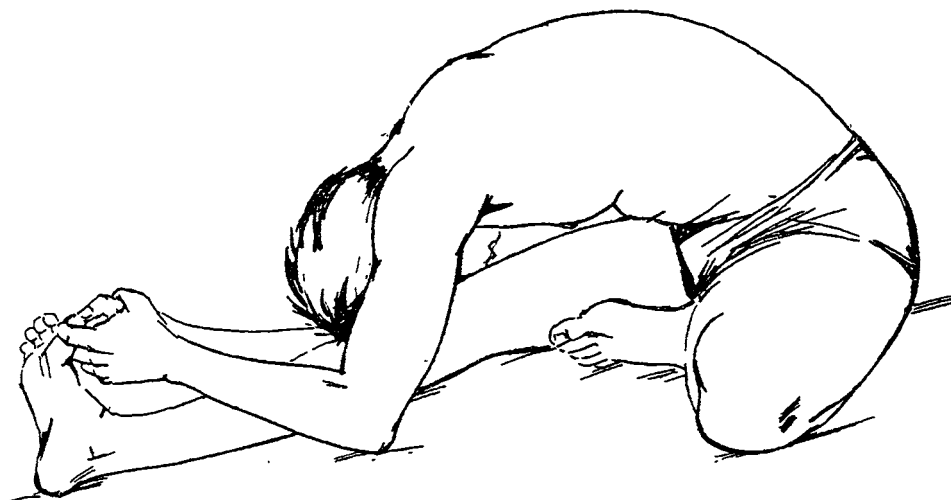


Рис. 61

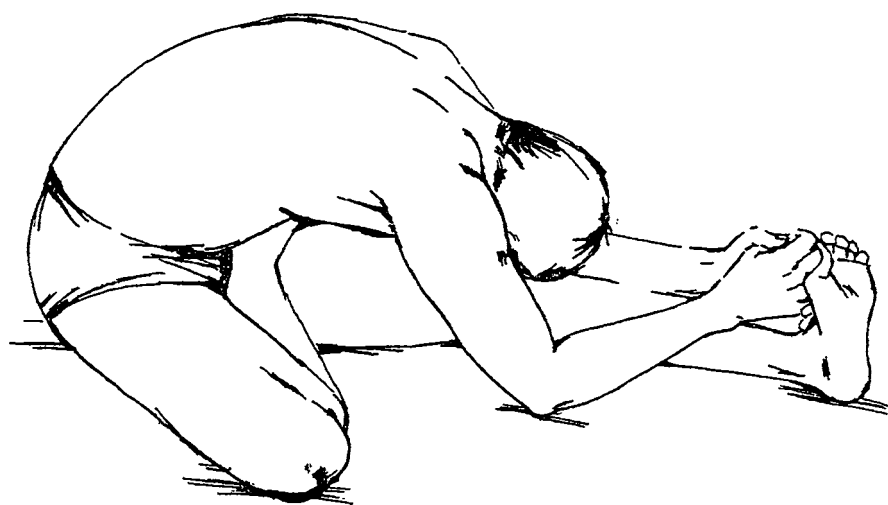


Рис. 62

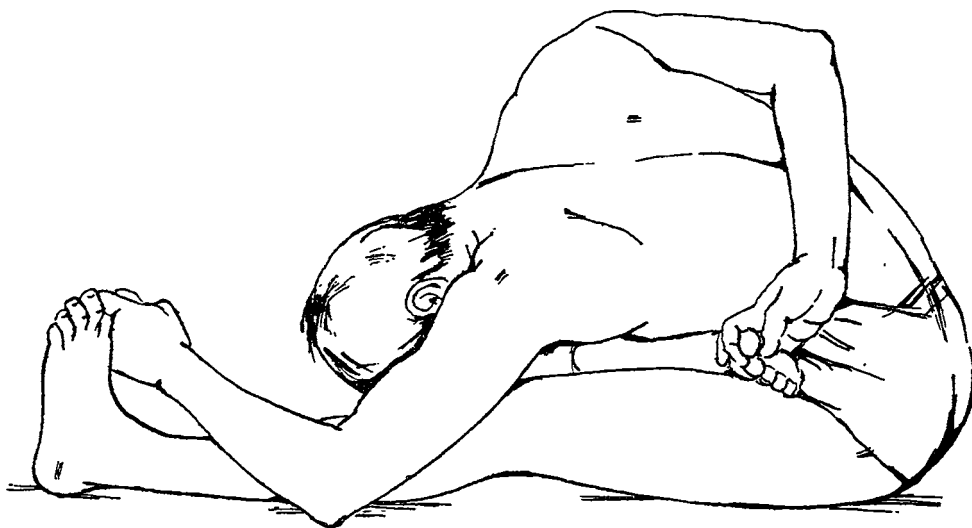


Рис. 63

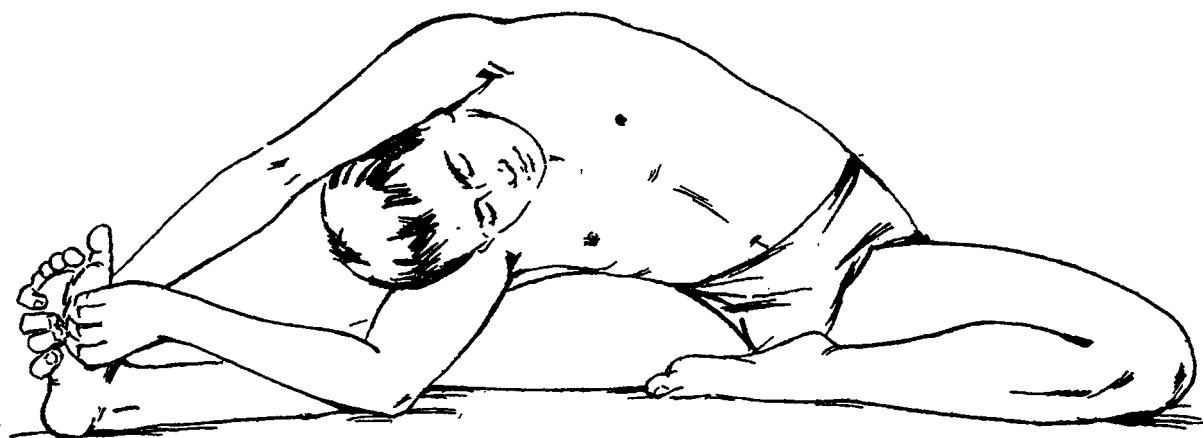


Рис. 64

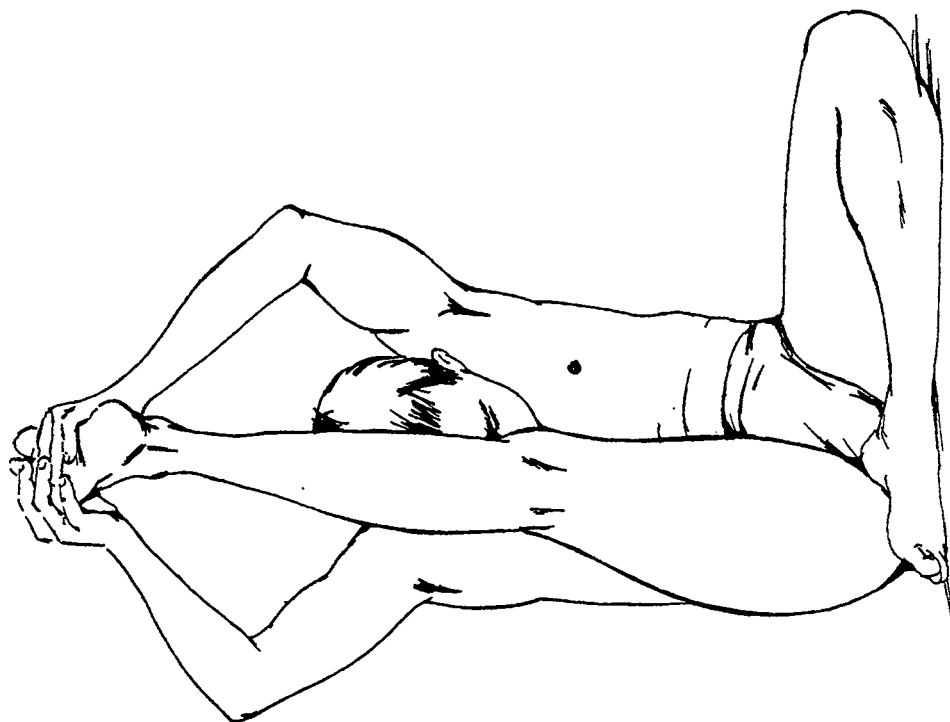


Рис. 65

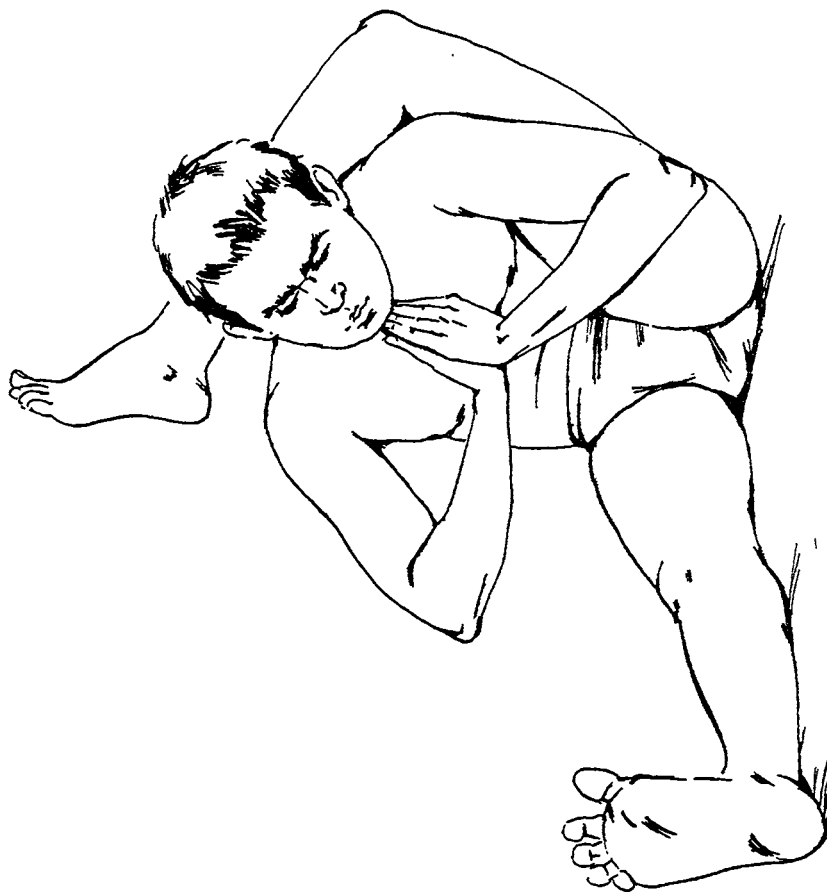


Рис. 66

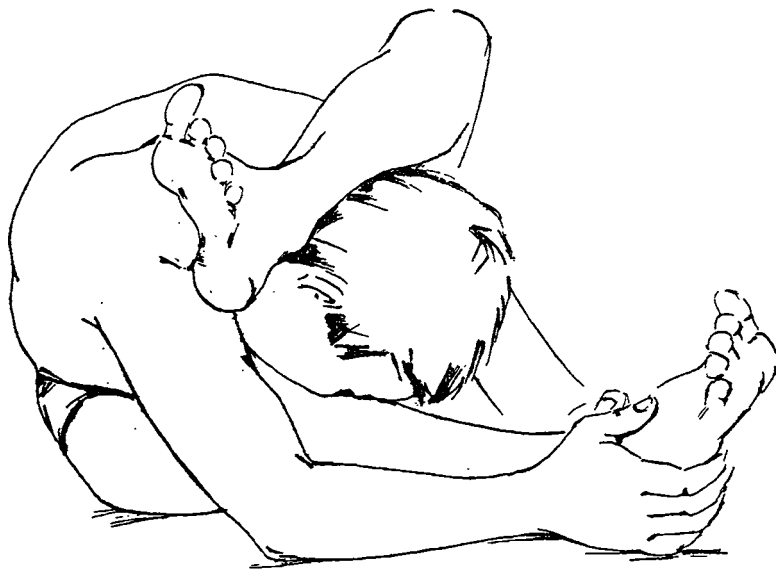


Рис. 67

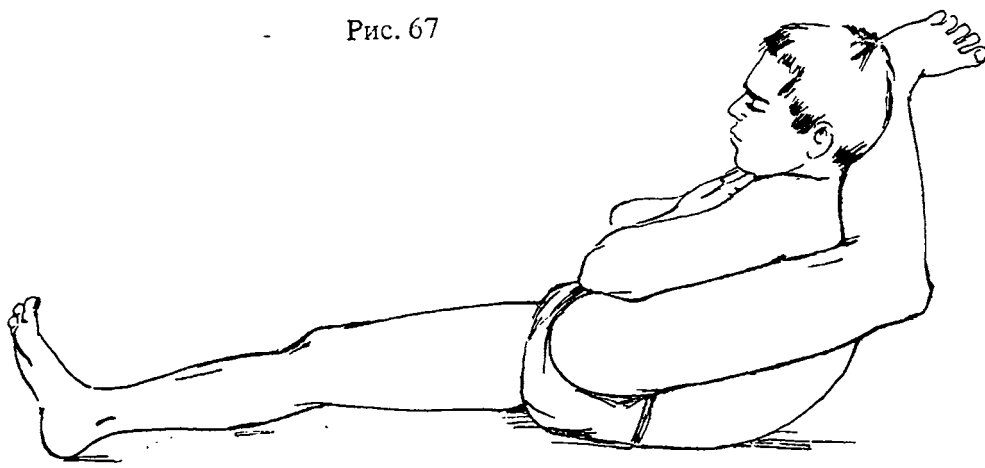


Рис. 68

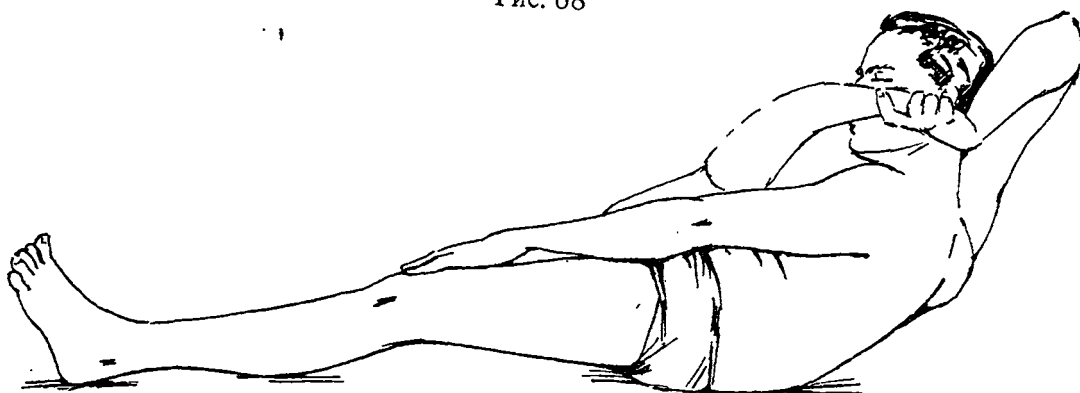


Рис. 69

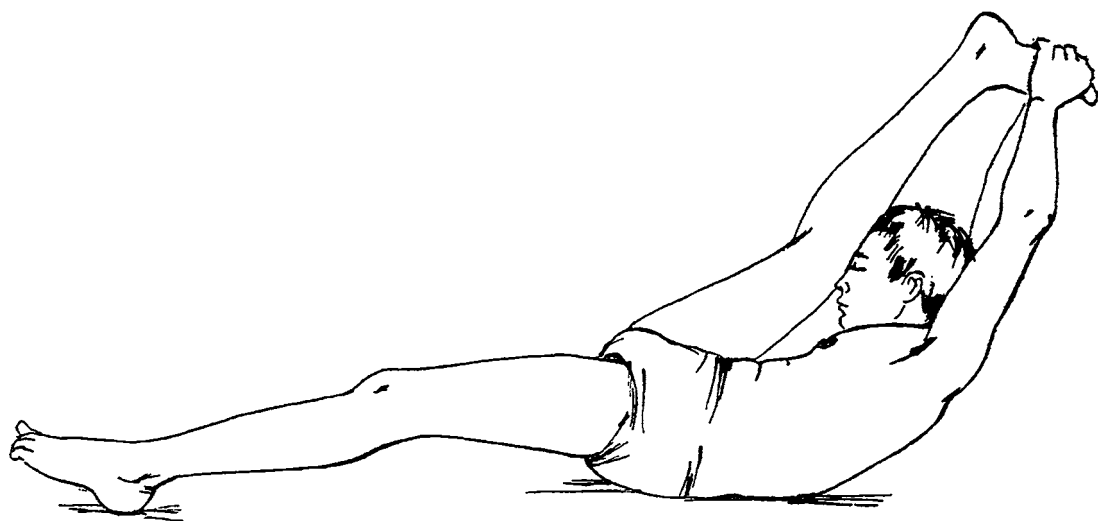


Рис. 70

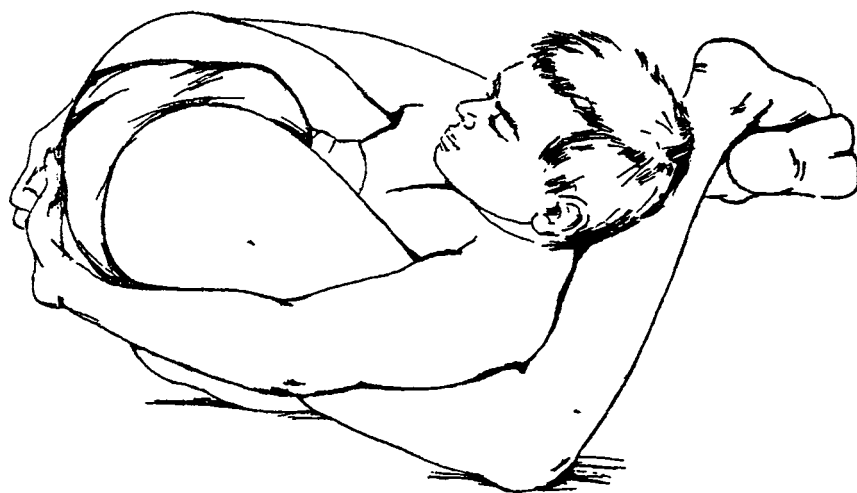


Рис. 71

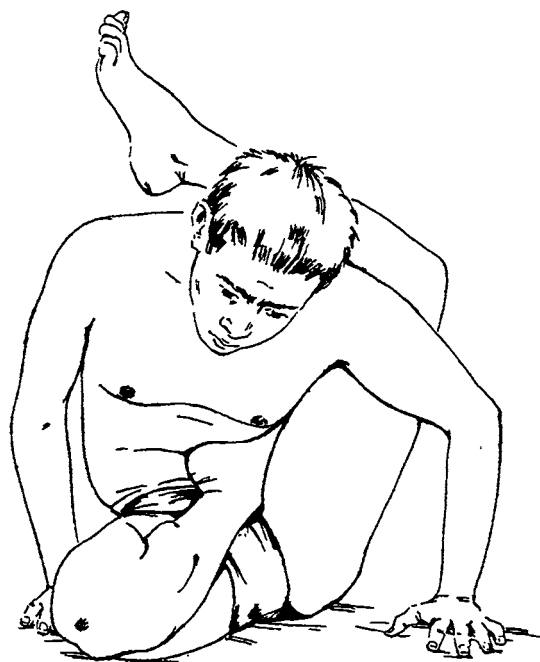


Рис. 72

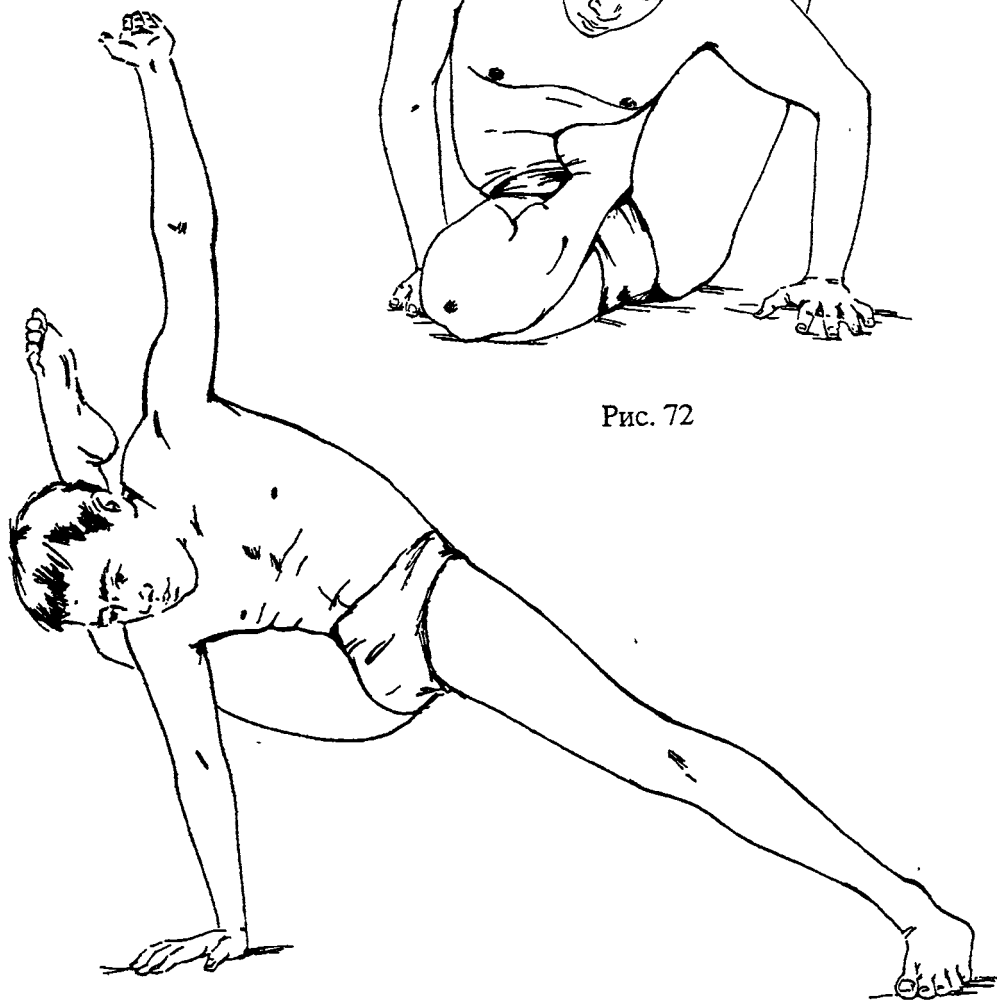


Рис. 73

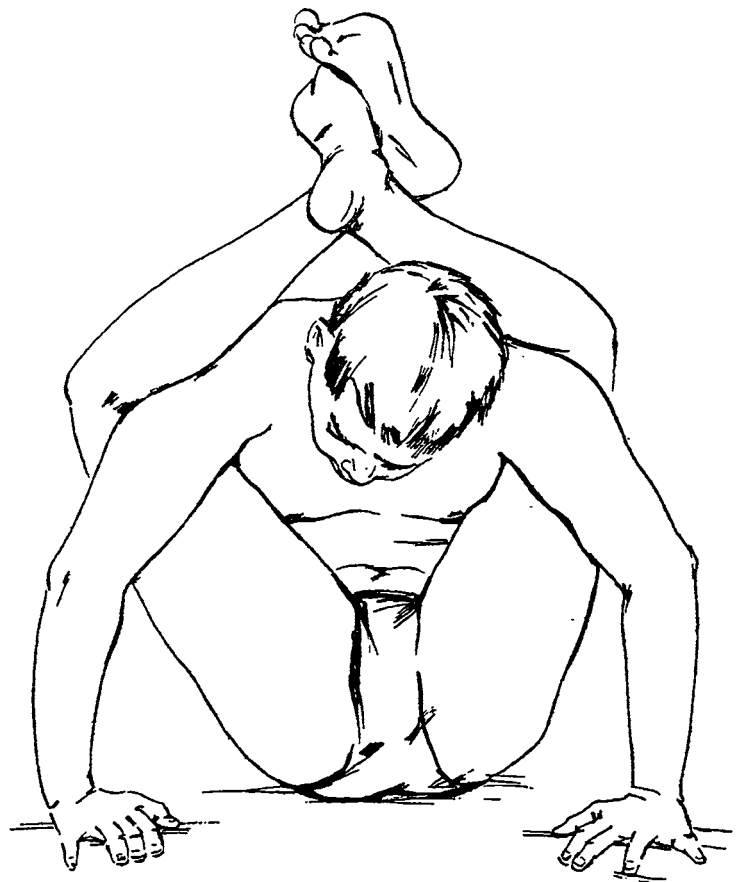


Рис. 74

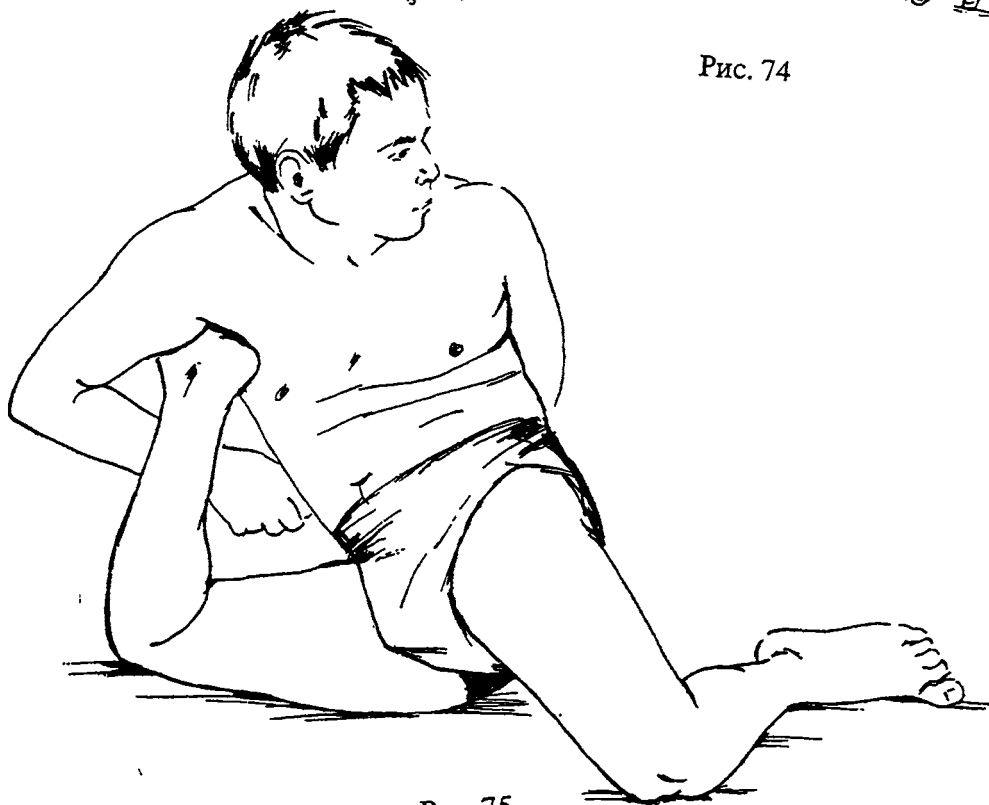


Рис. 75

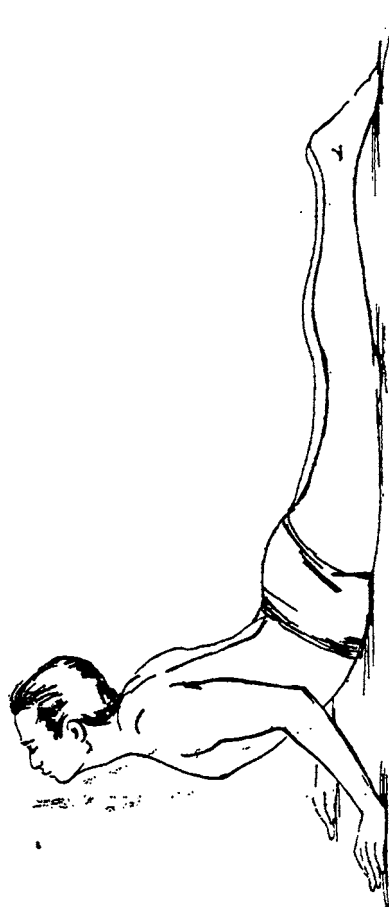


Рис. 76

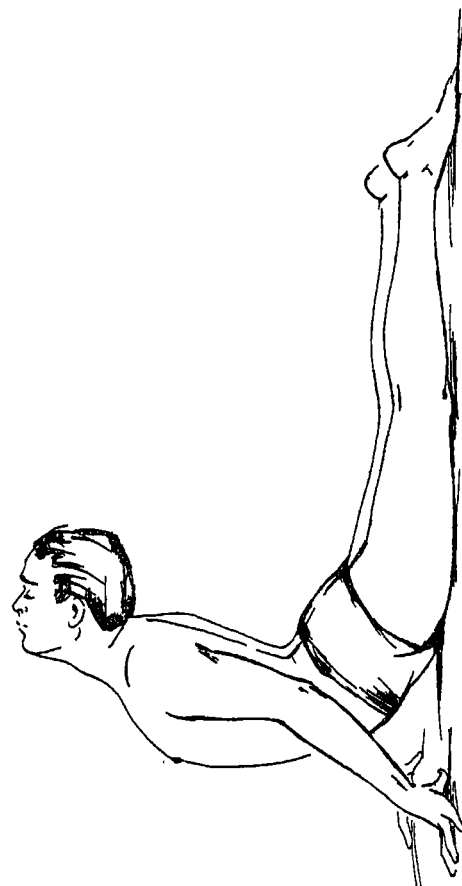


Рис. 77

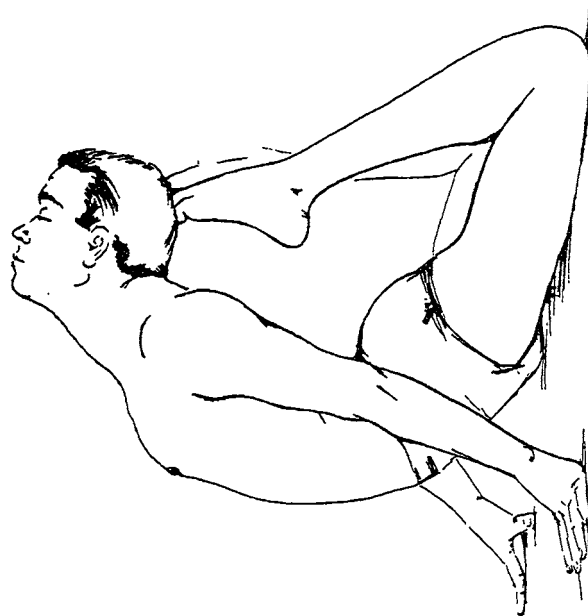


Рис. 78

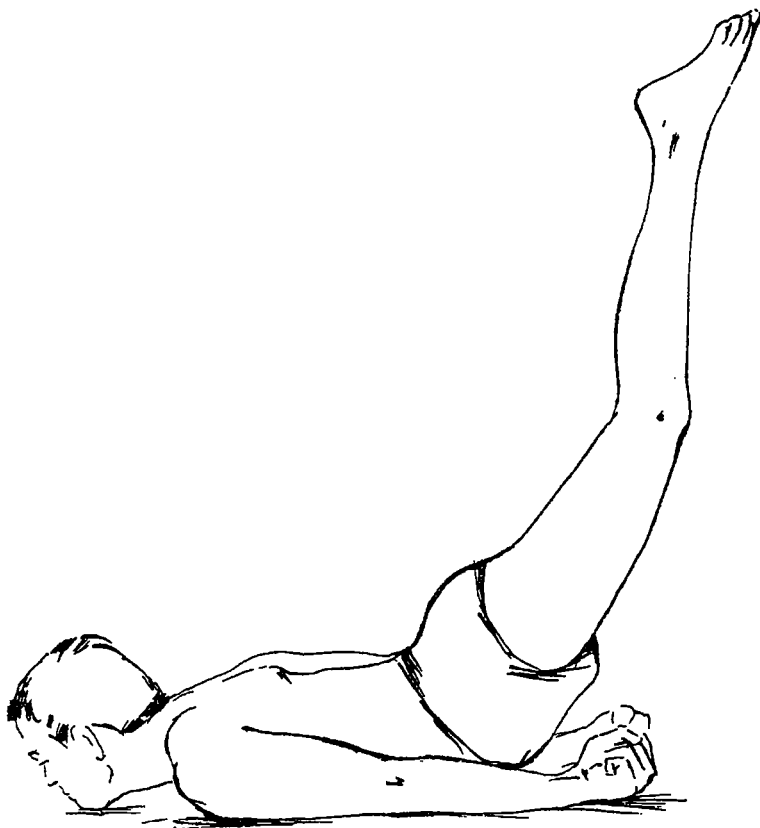


Рис. 79

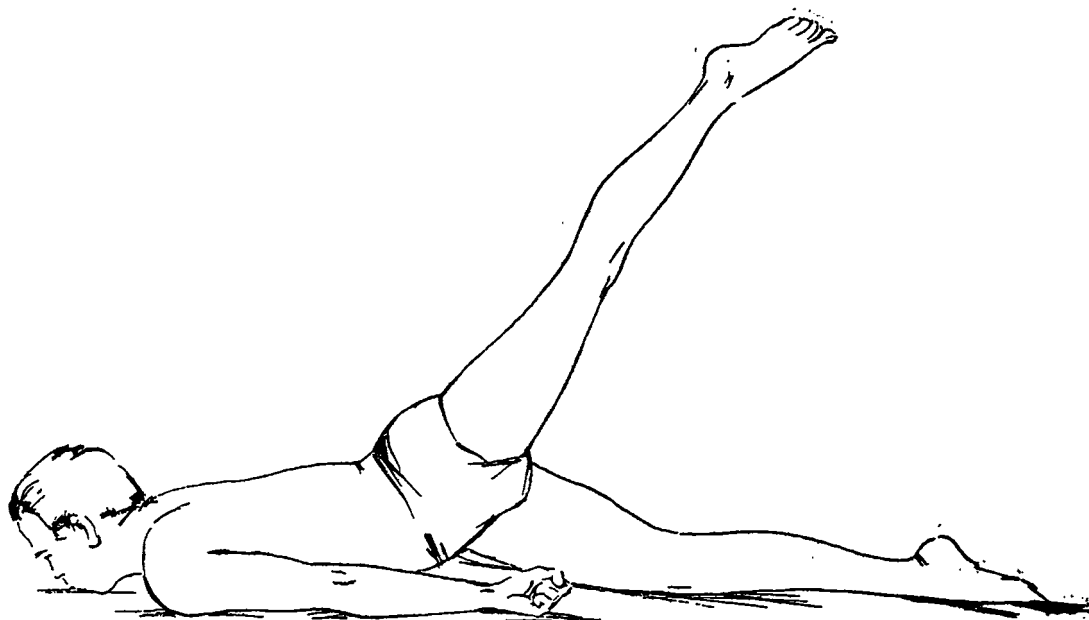


Рис. 80

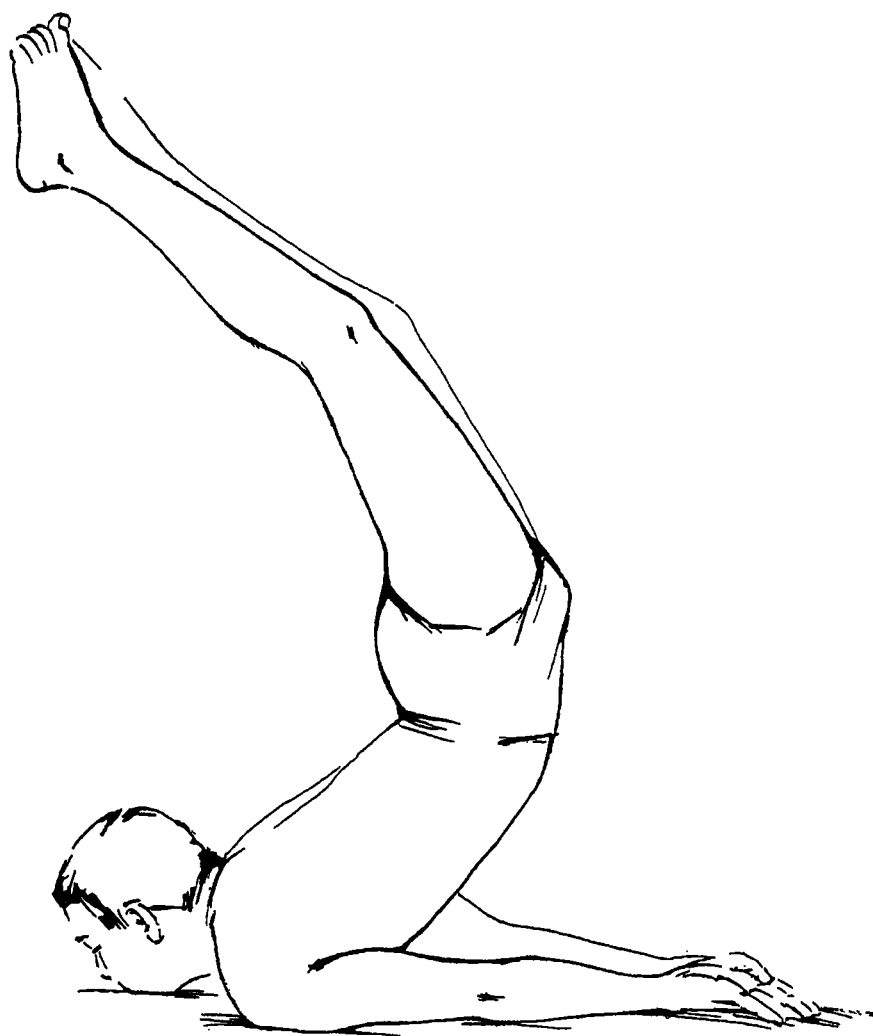


Рис. 81

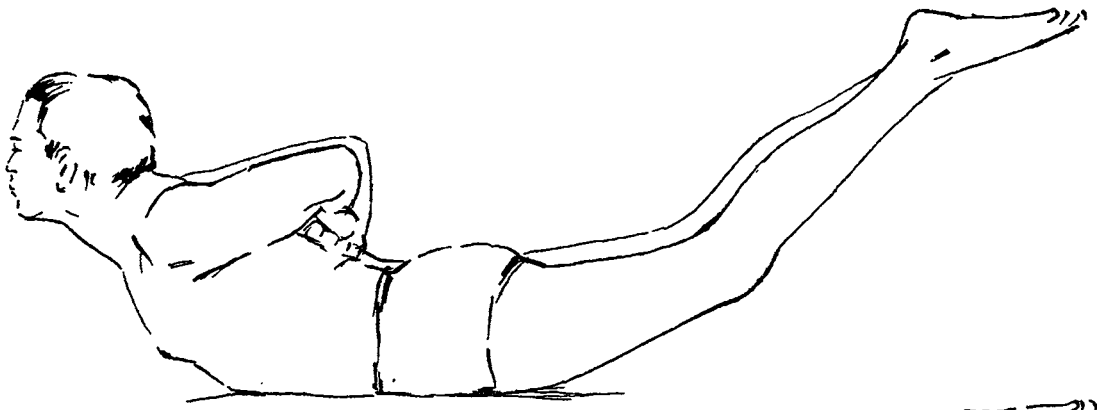


Рис. 82

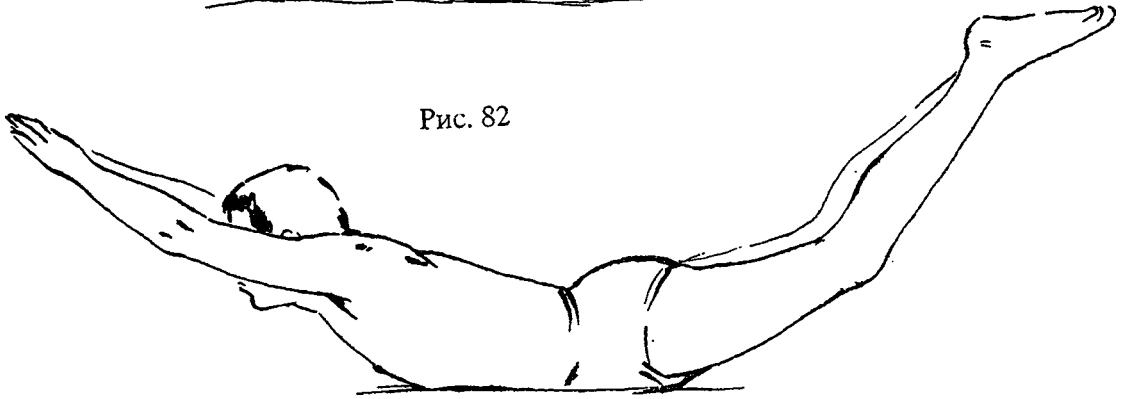


Рис. 83

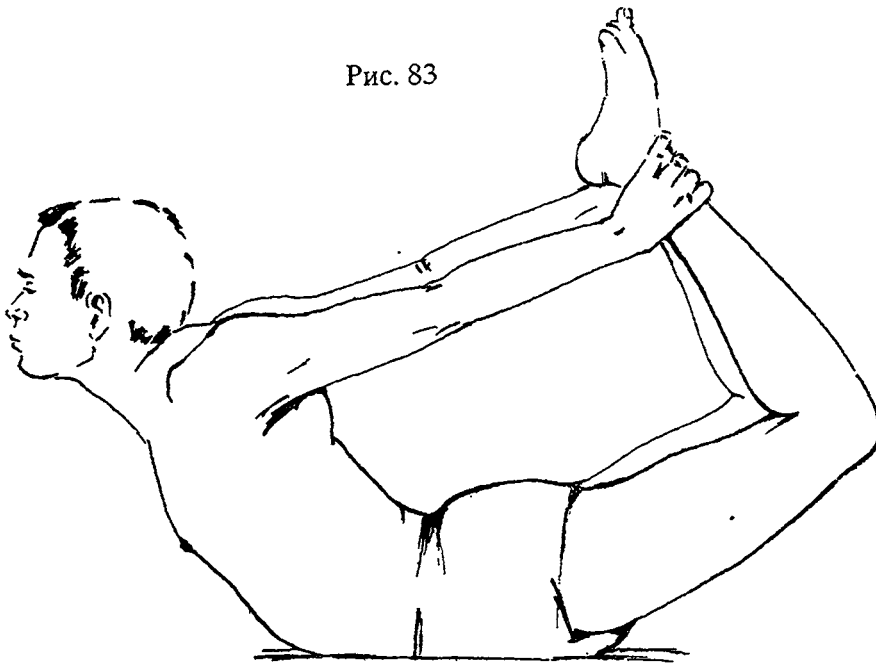


Рис. 84

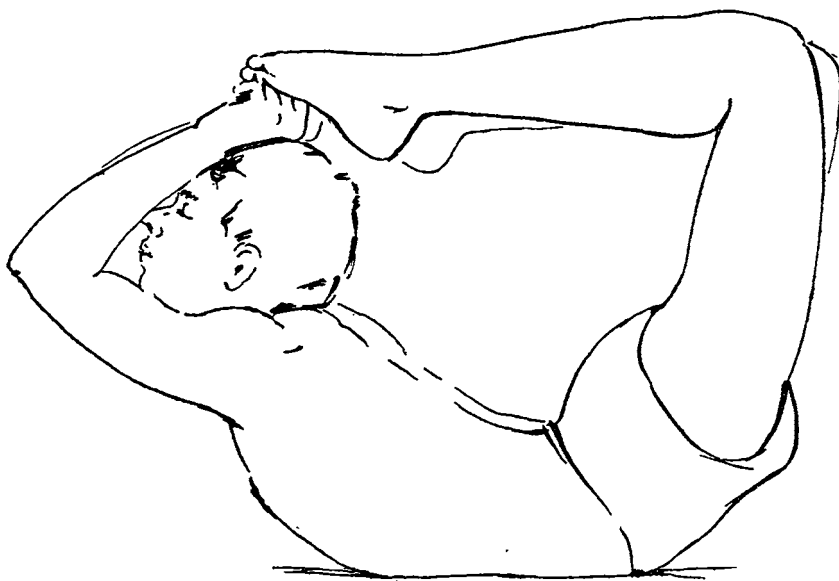


Рис. 85

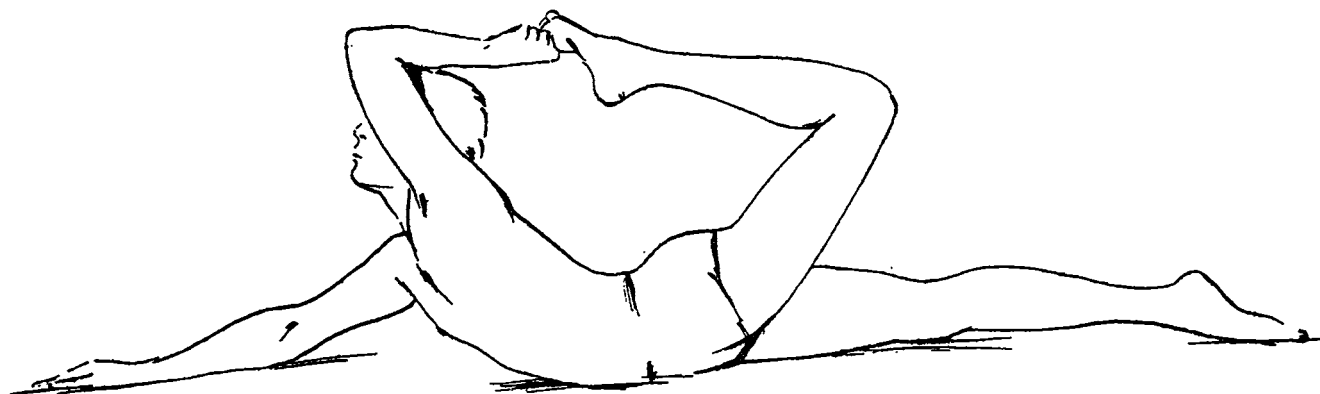


Рис. 86

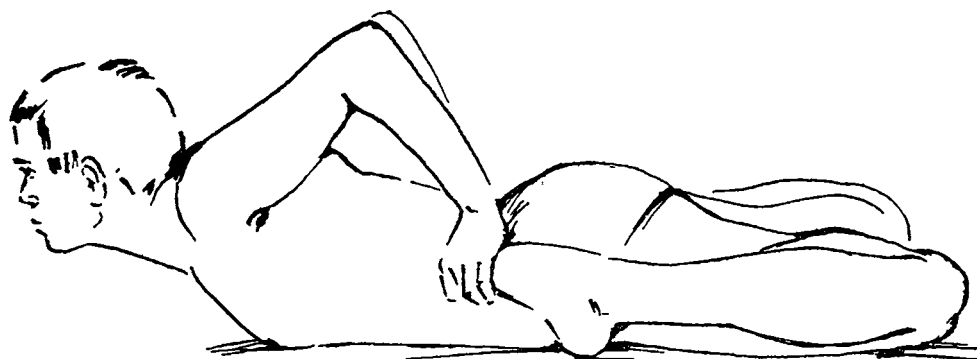


Рис. 87

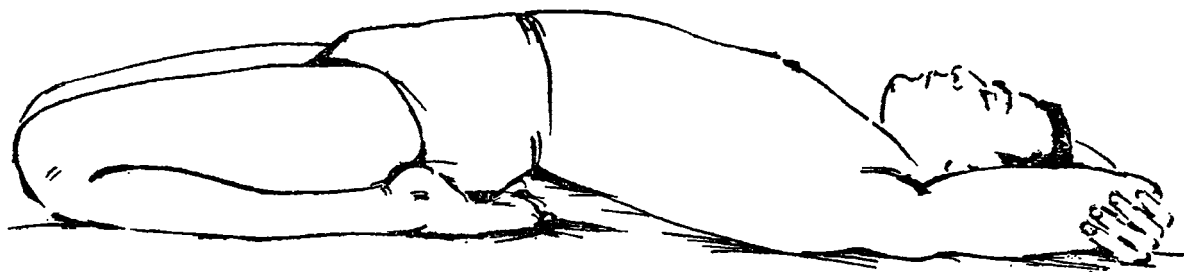


Рис. 88

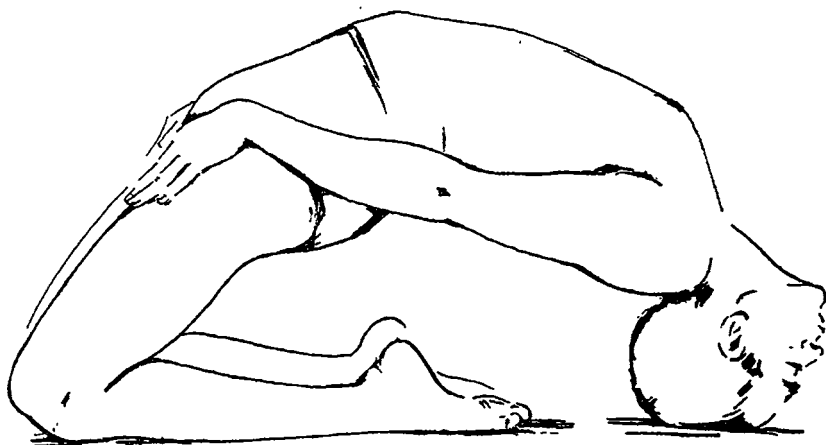


Рис. 89

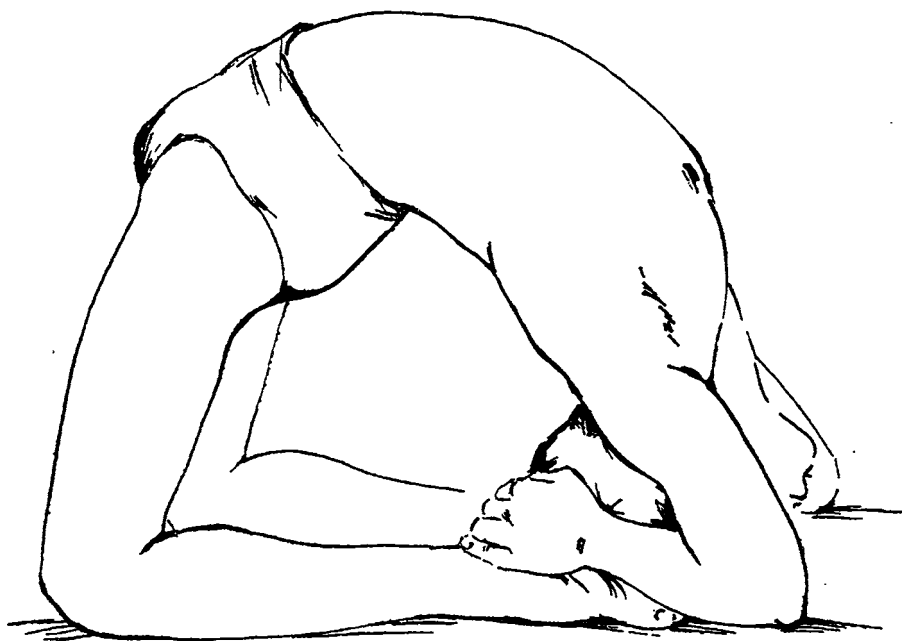


Рис. 90

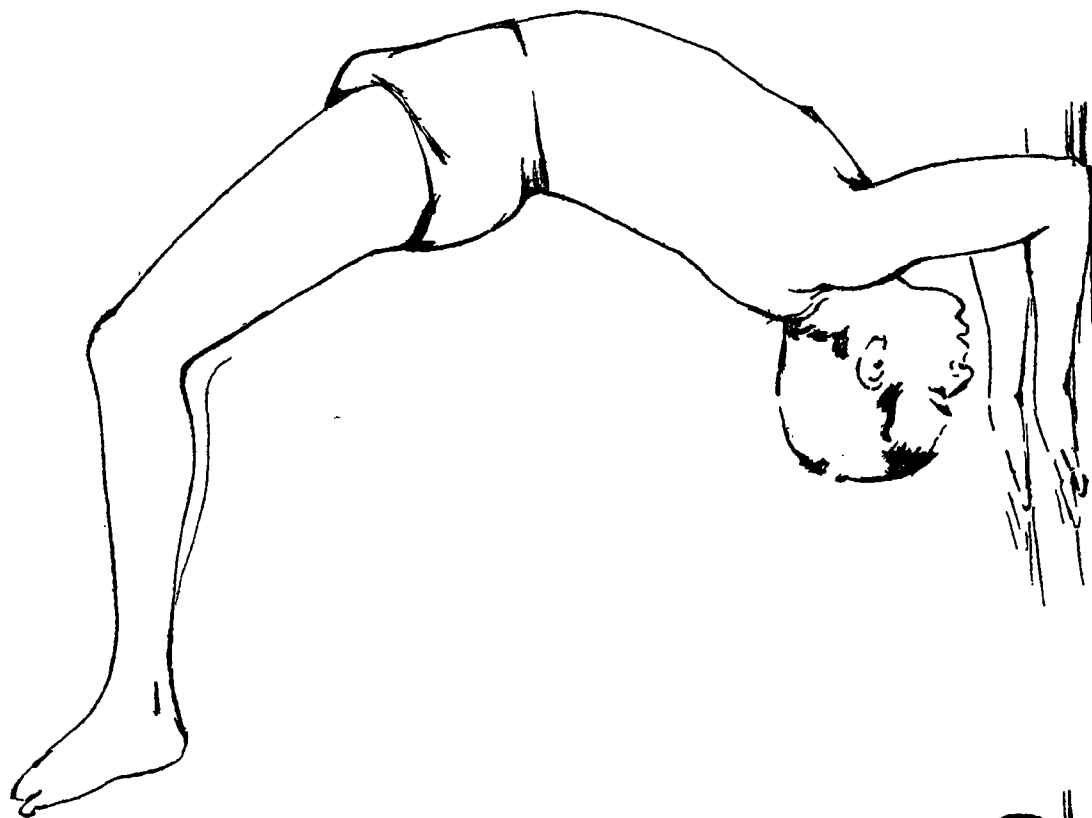


Рис. 92

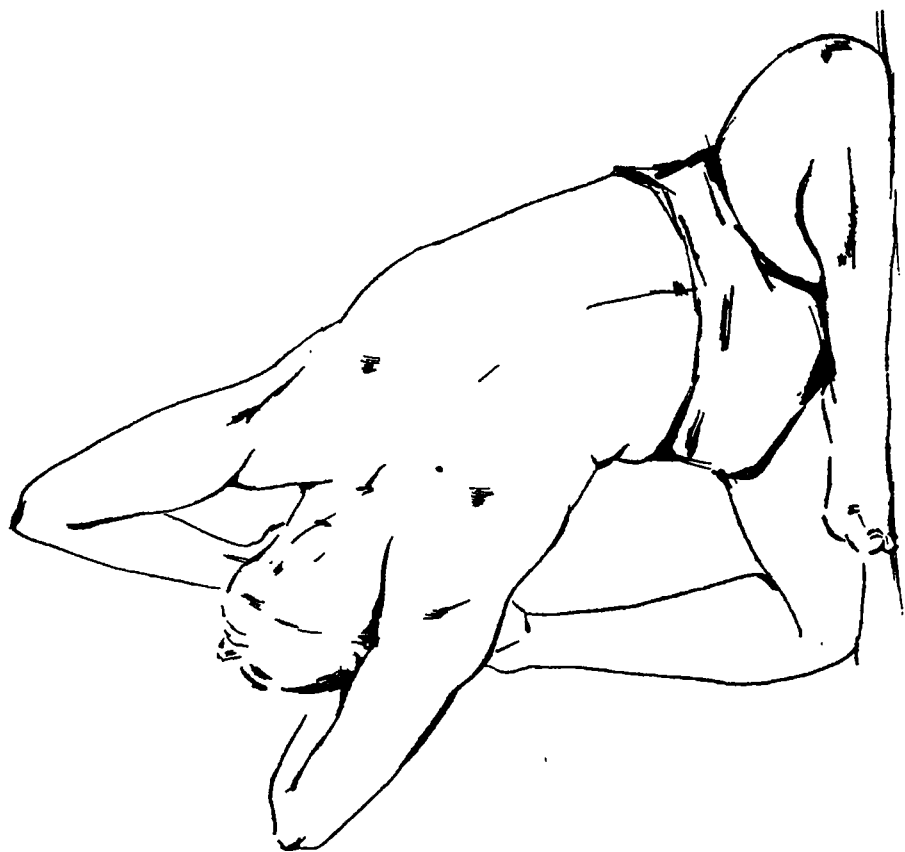


Рис. 91

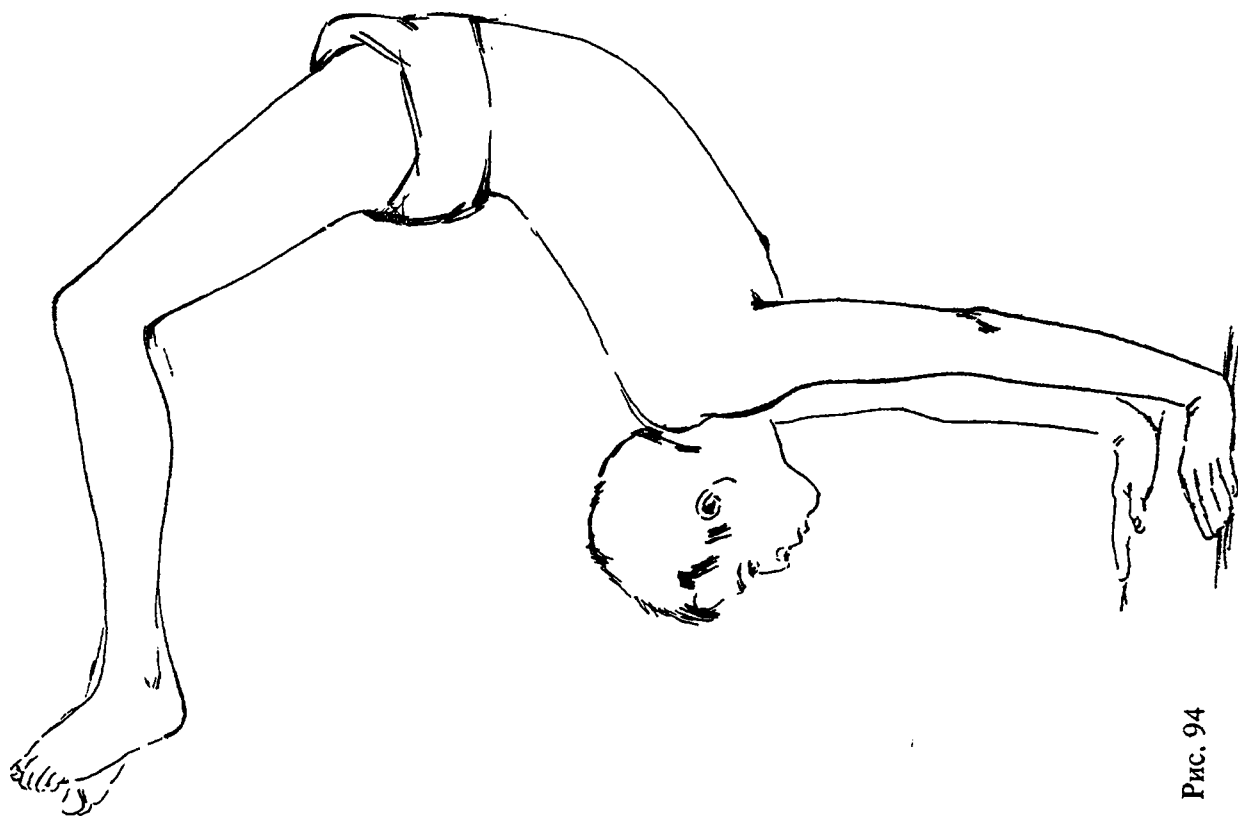


Рис. 94

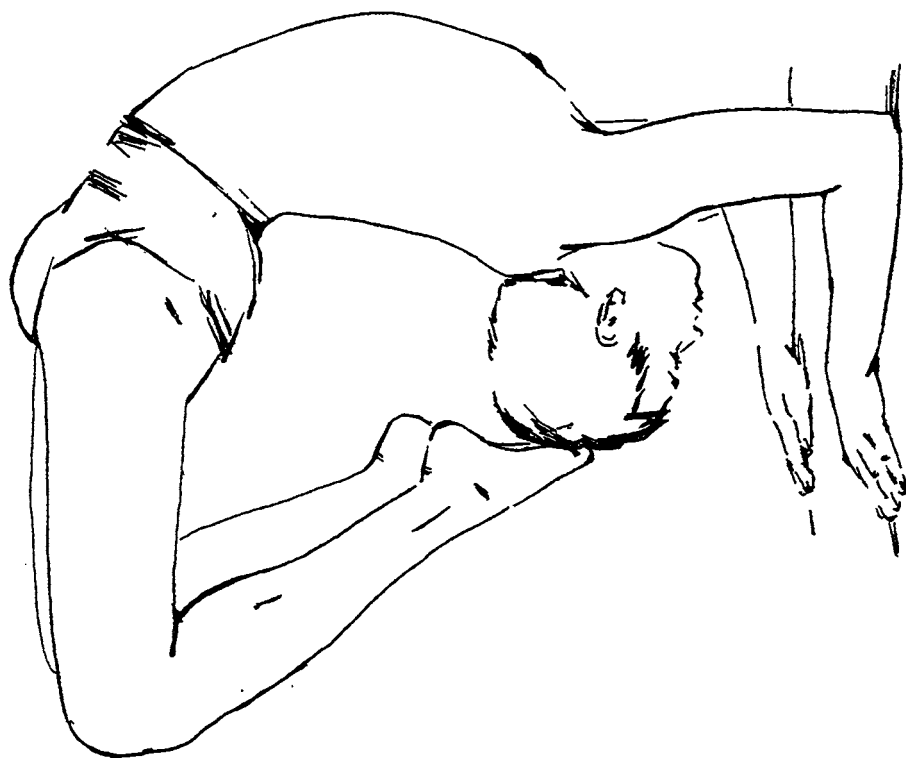


Рис. 93

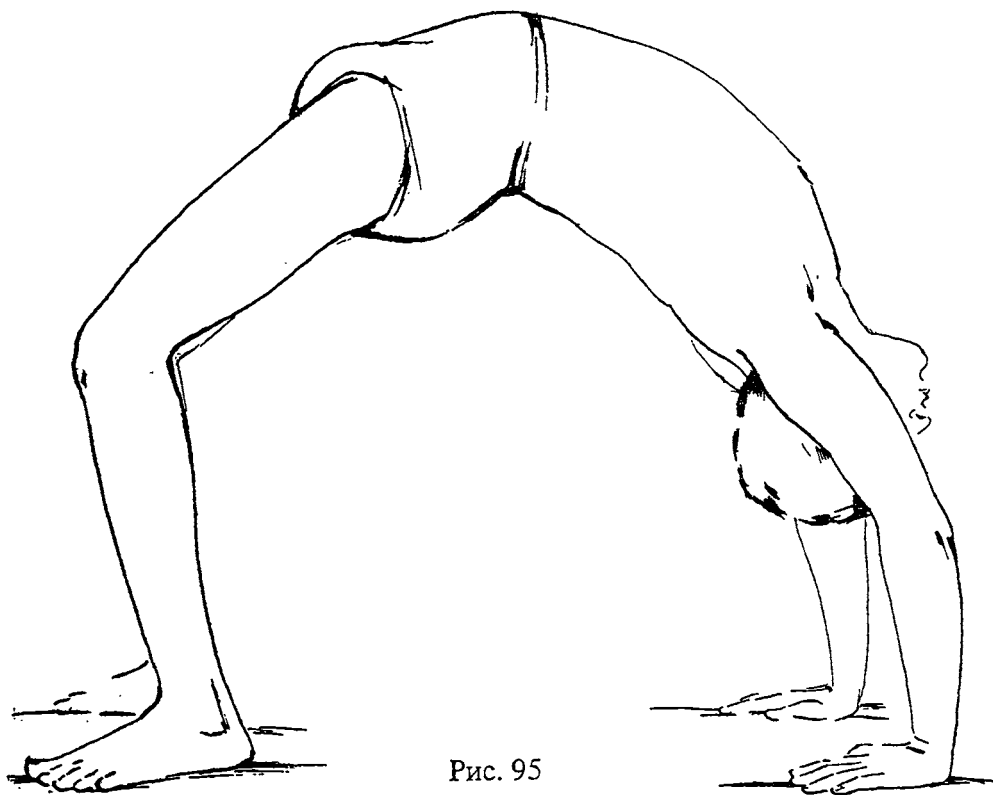


Рис. 95



Рис. 96

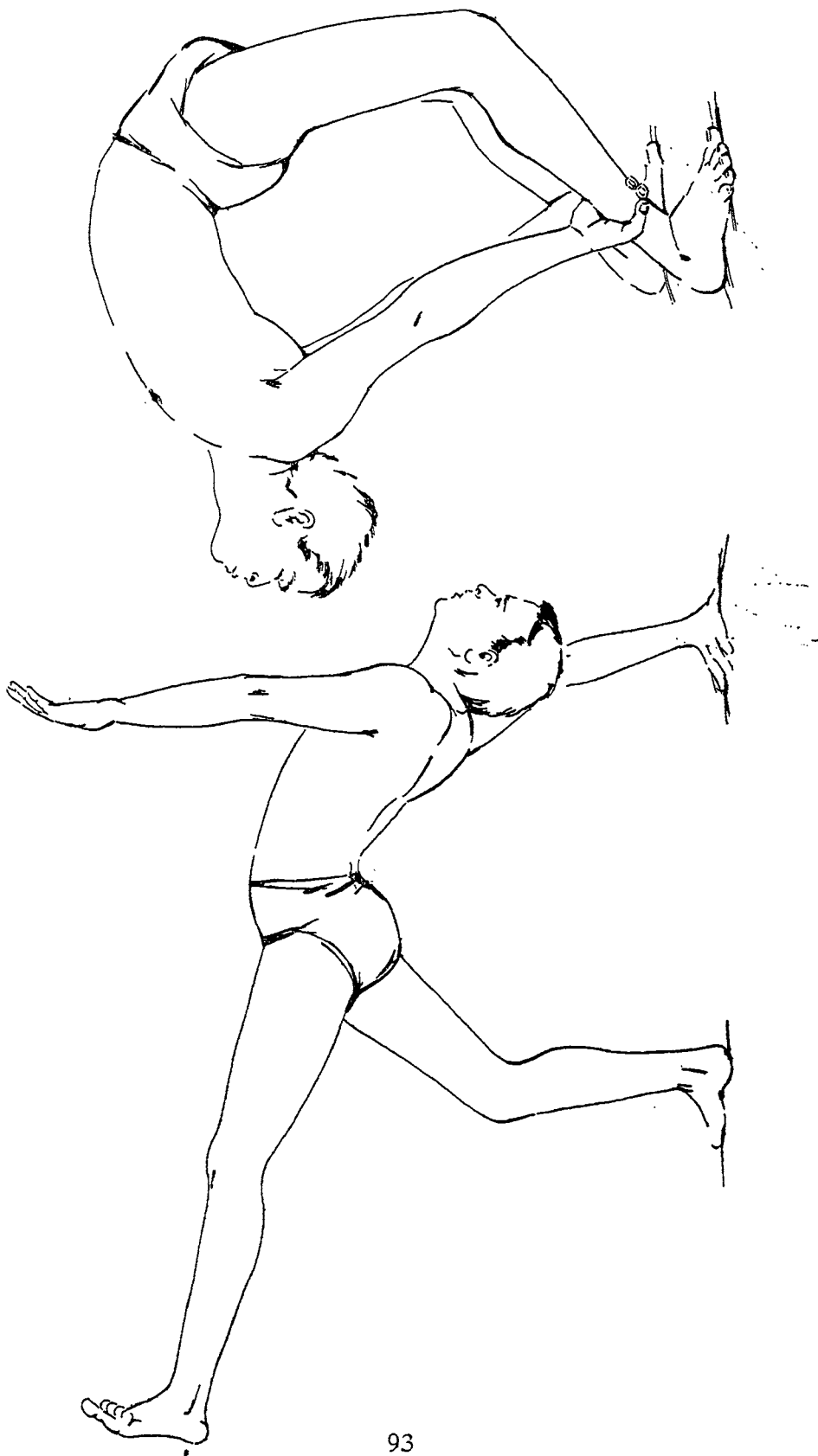


Рис. 97

Рис. 98

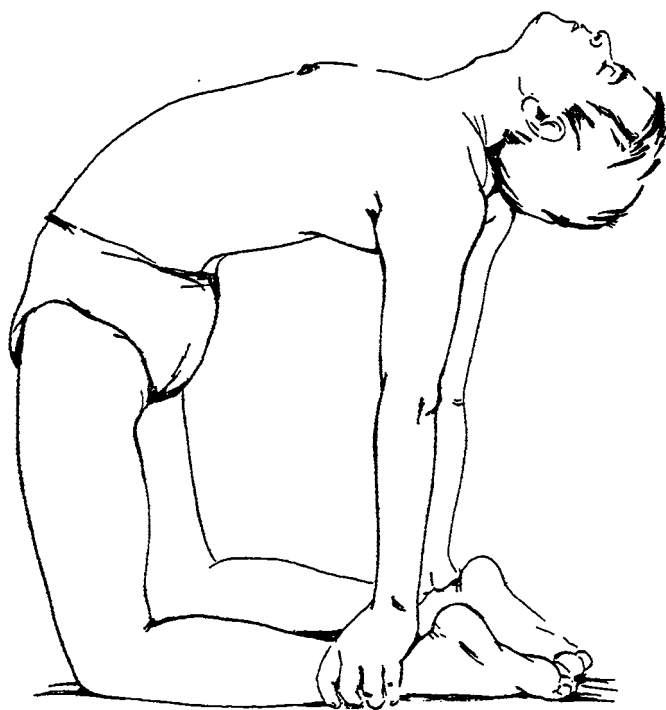


Рис. 99

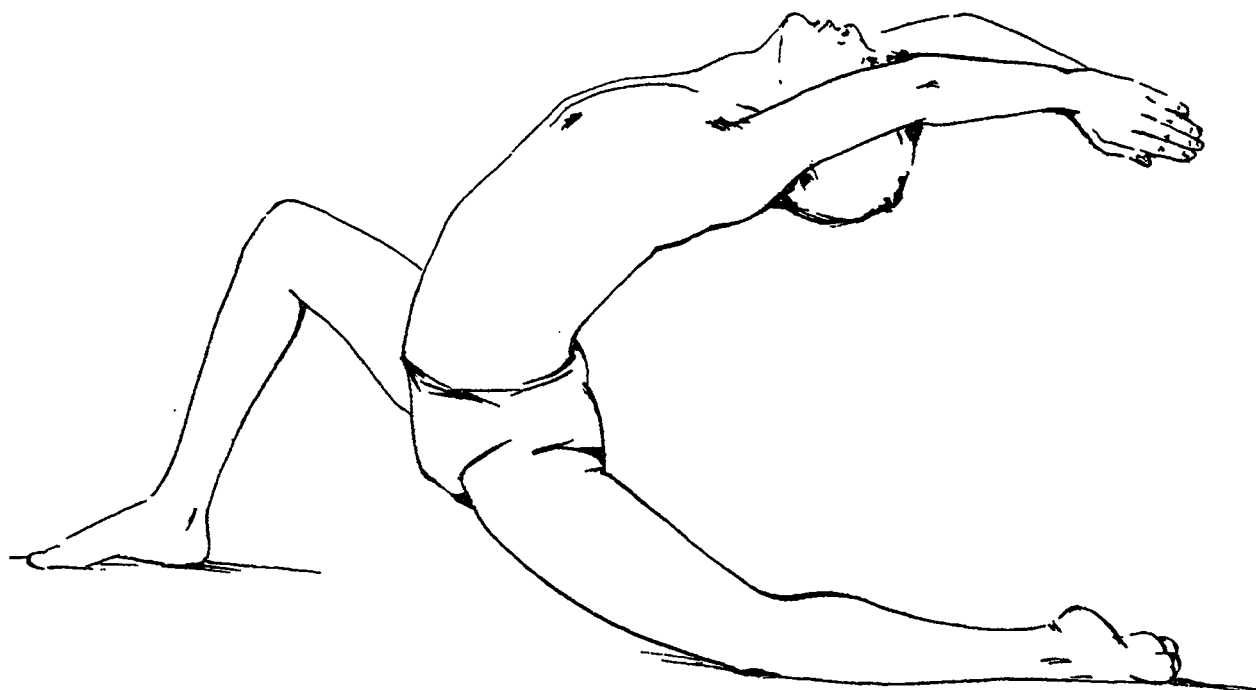


Рис. 100

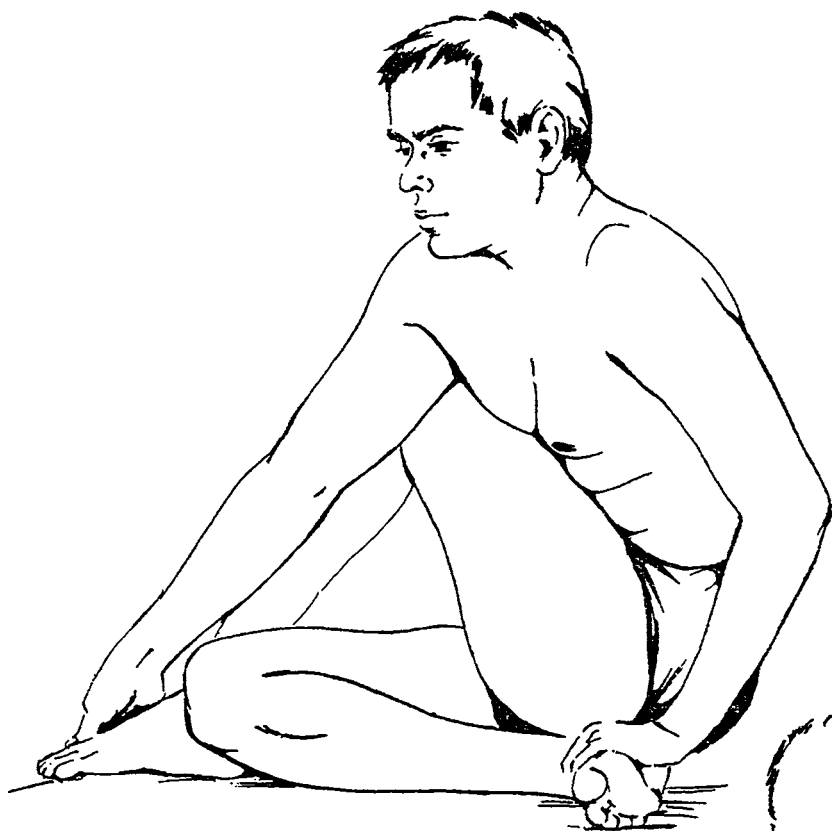


Рис. 101

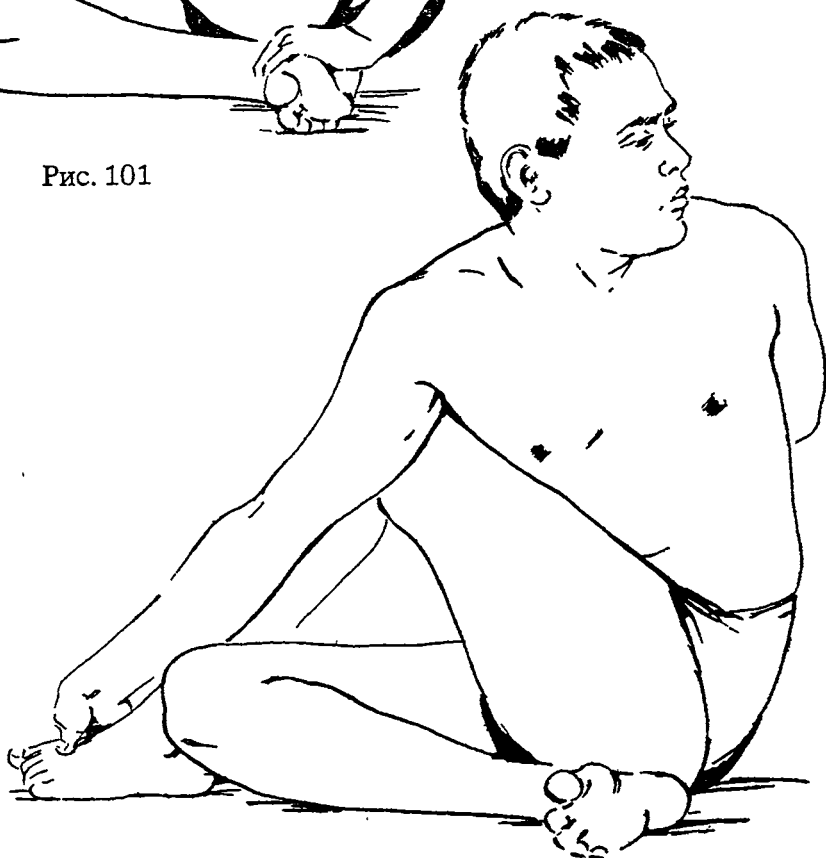


Рис. 102

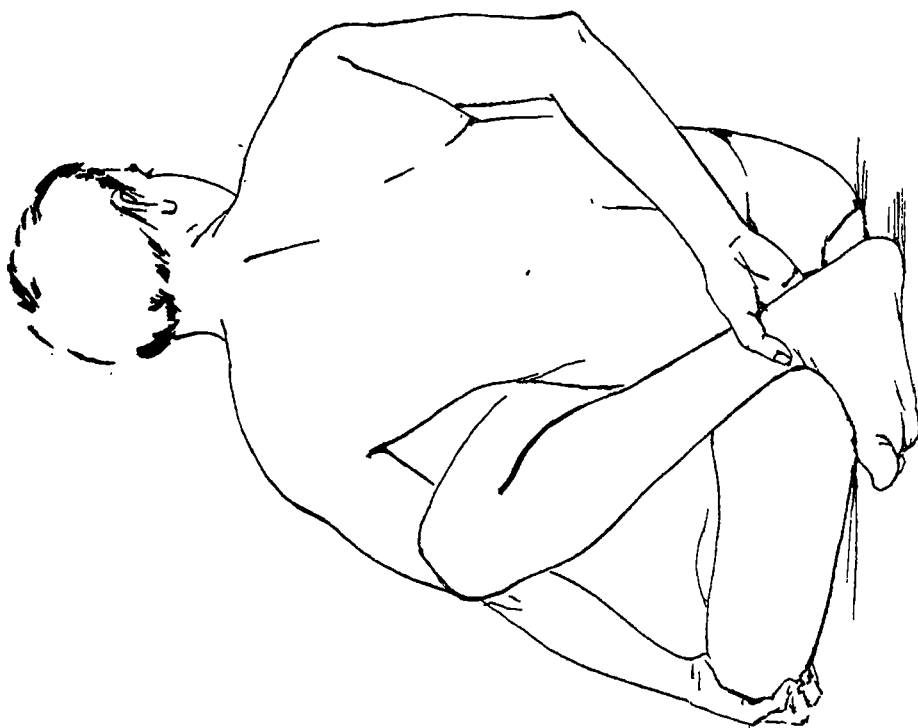


Рис. 103

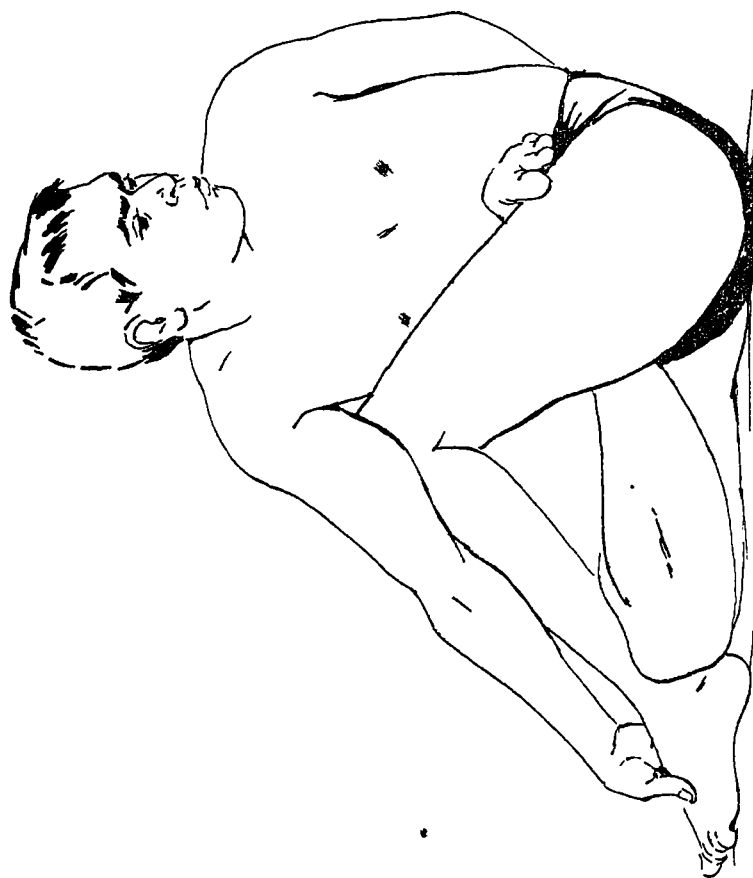


Рис. 104

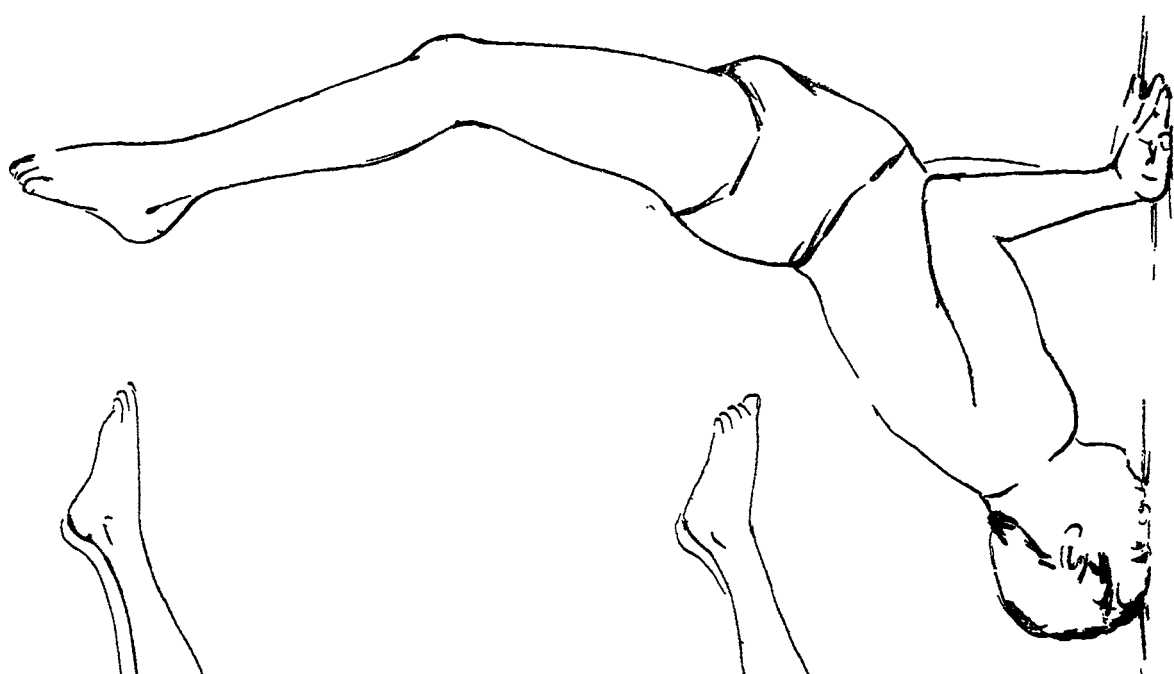


Рис. 106

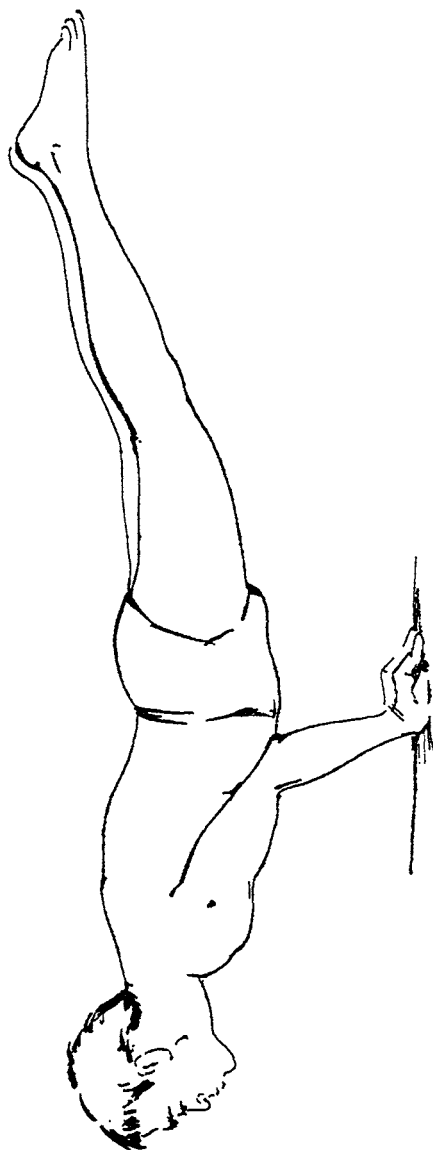


Рис. 105

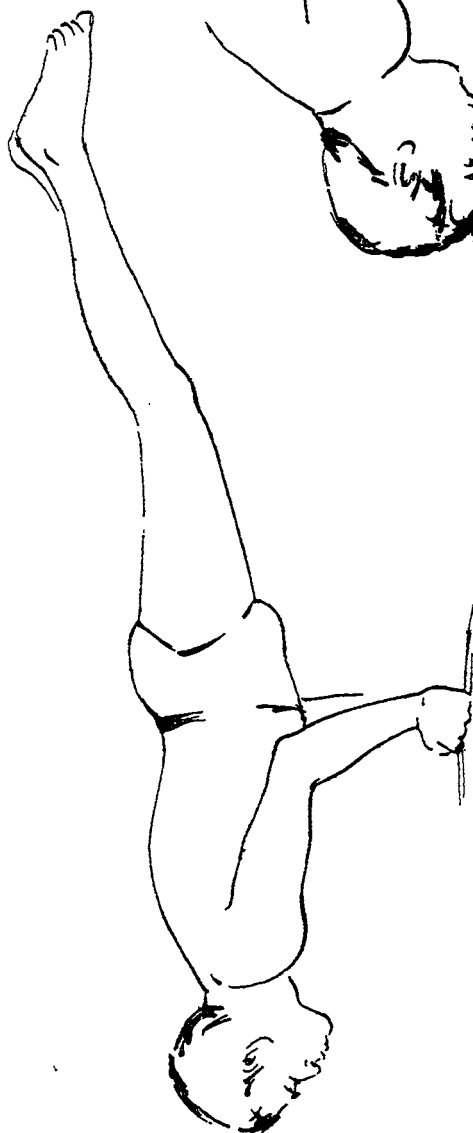


Рис. 107

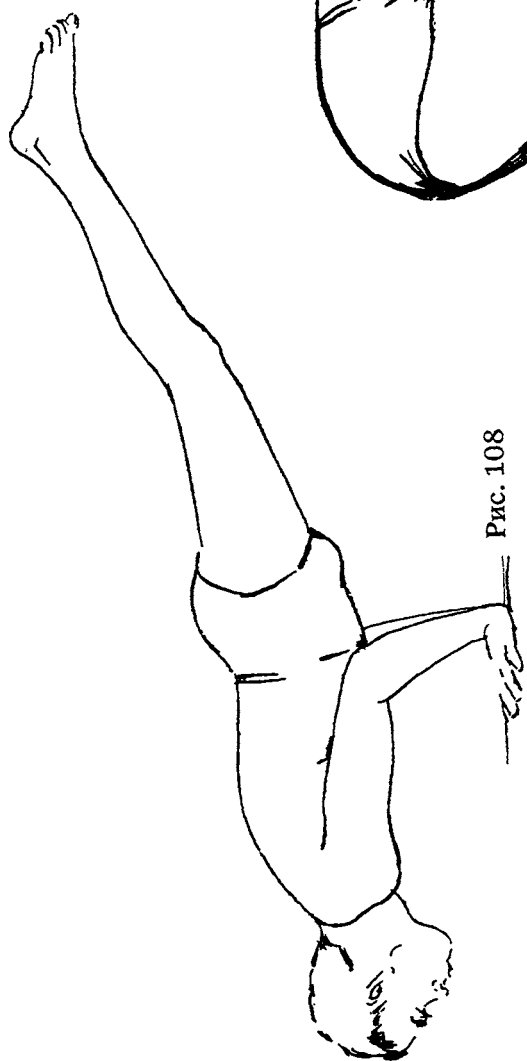


Рис. 108

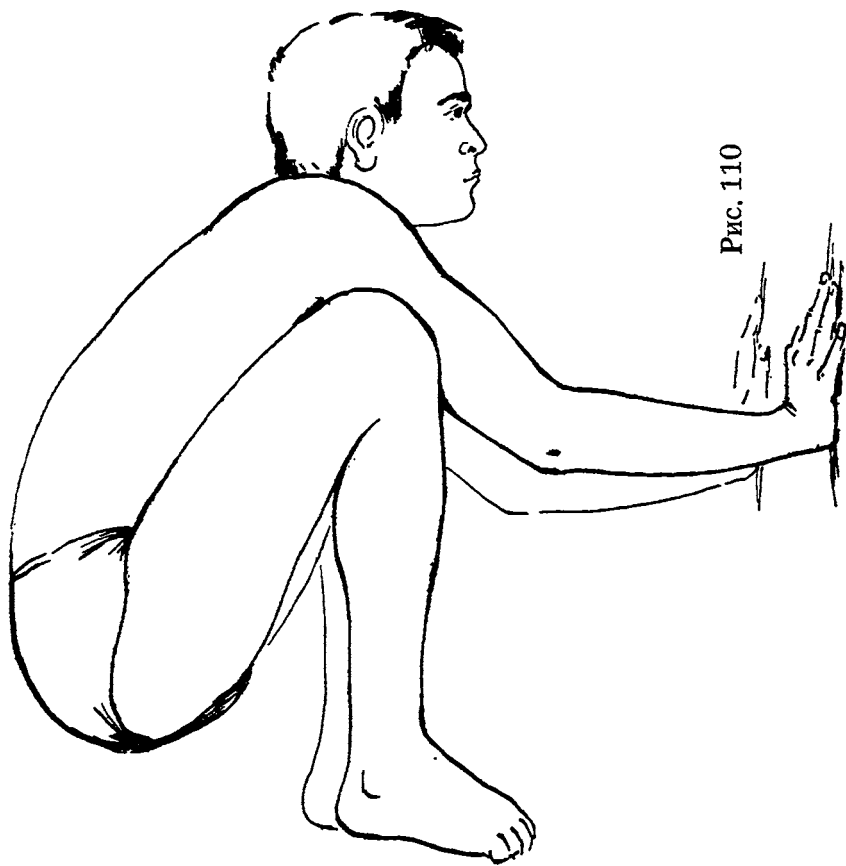


Рис. 110

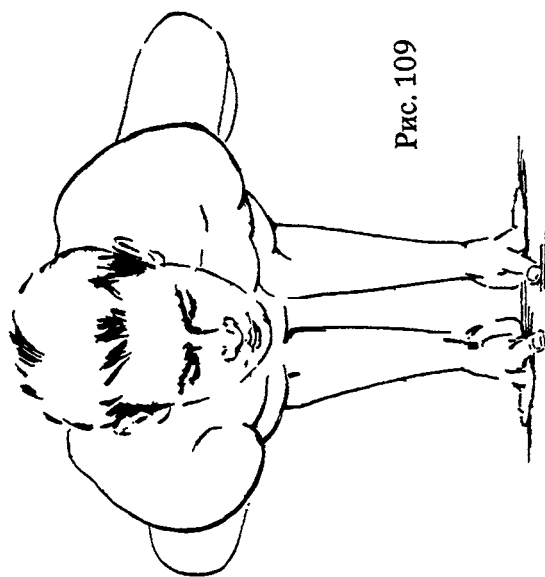


Рис. 109

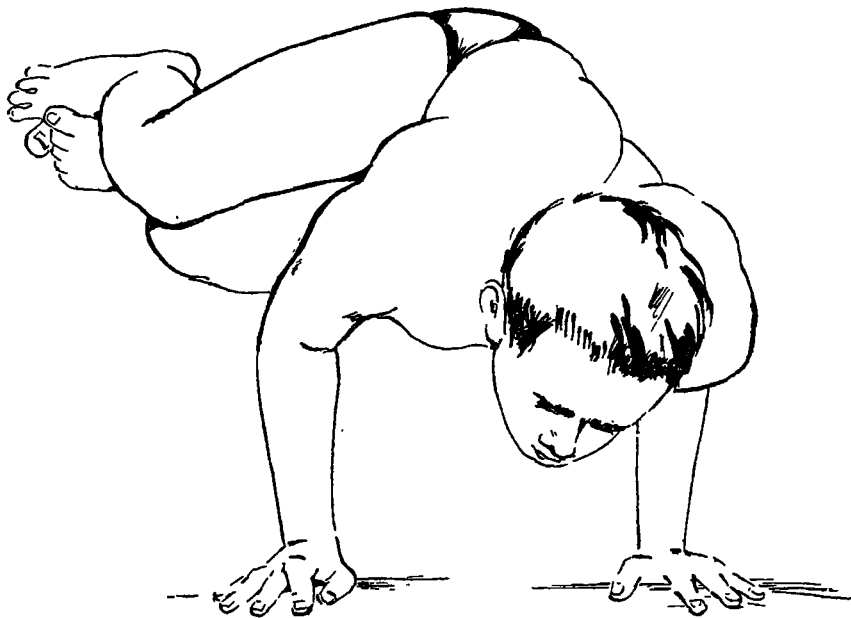


Рис. 111

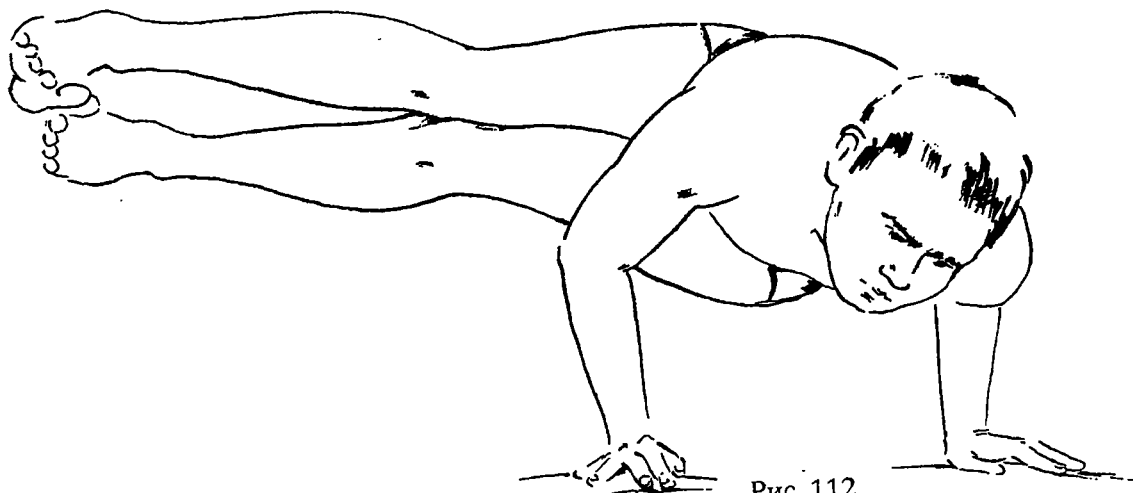


Рис. 112

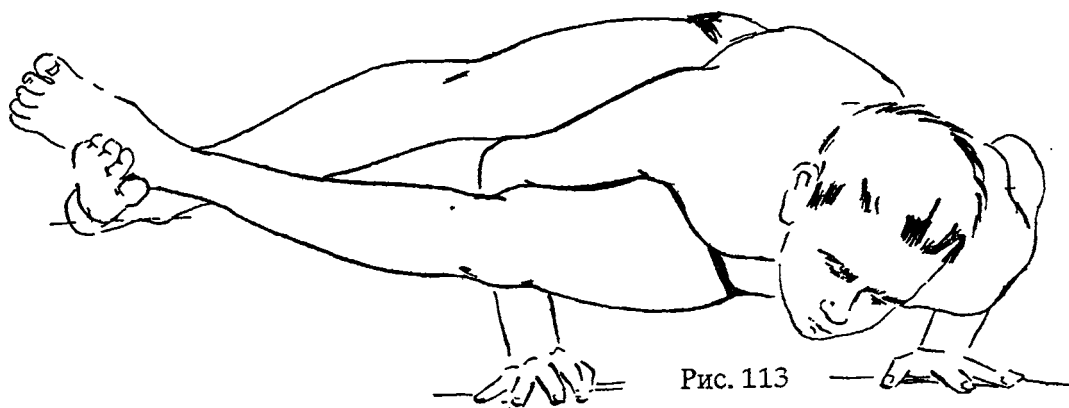


Рис. 113

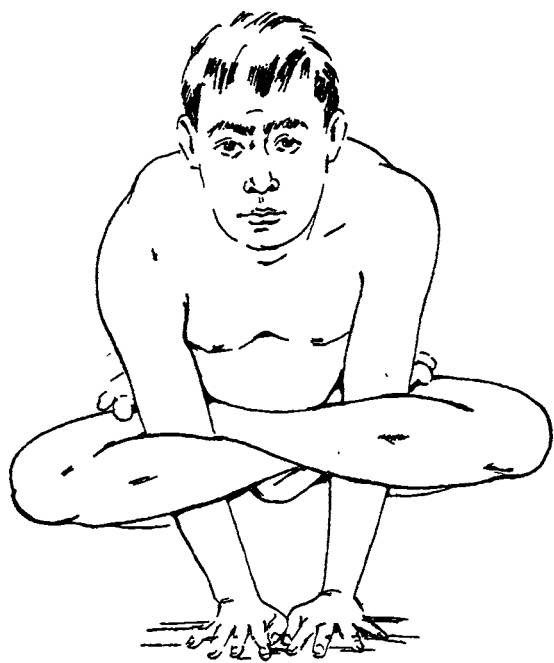


Рис. 114

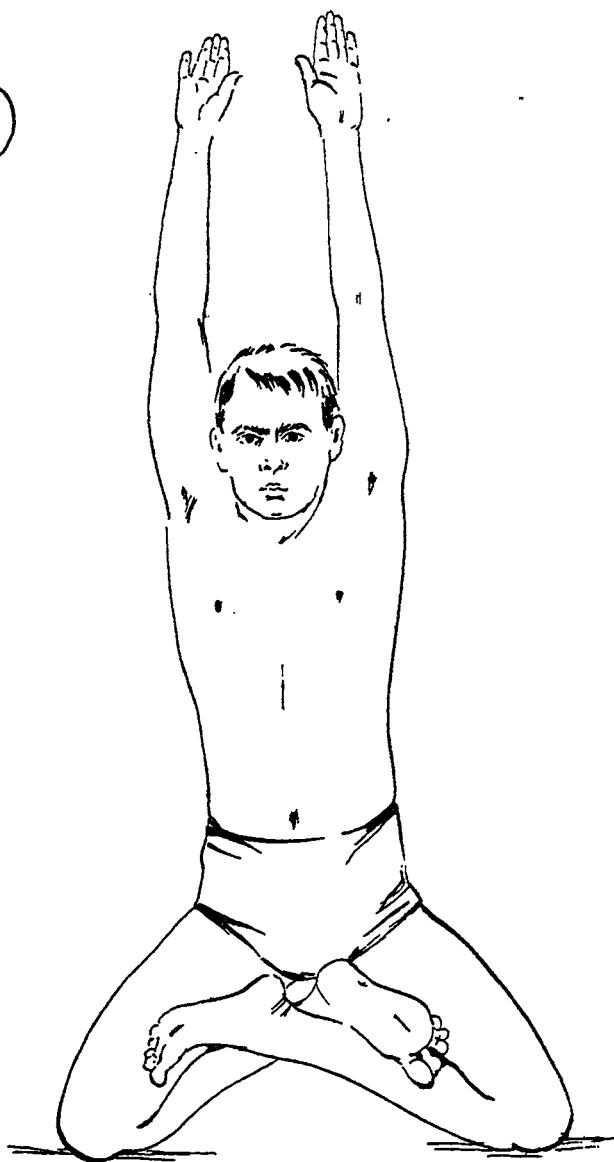


Рис. 115

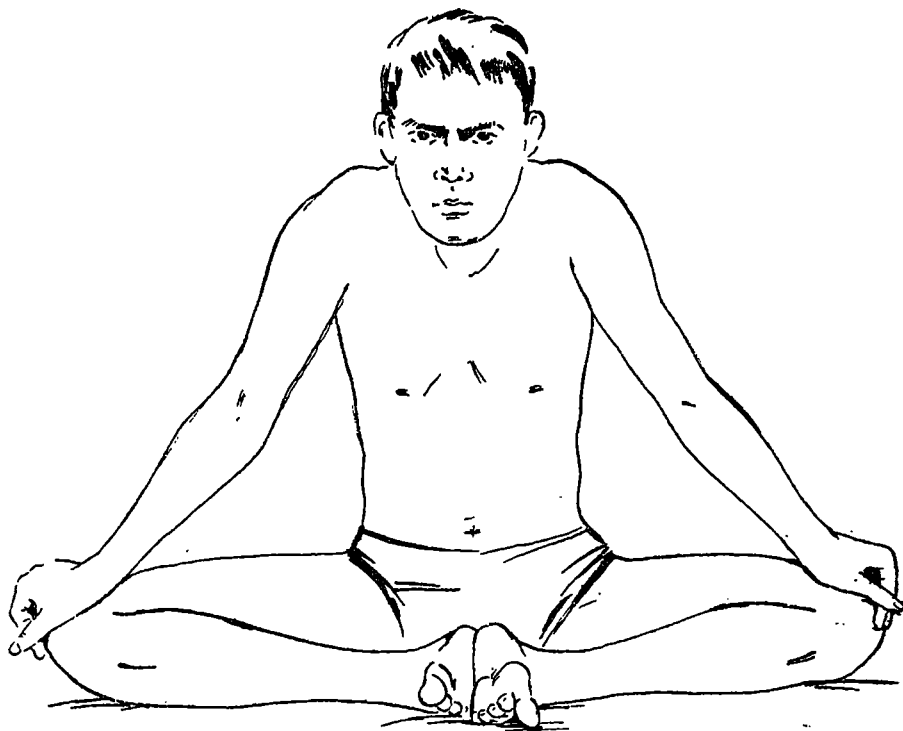


Рис. 116

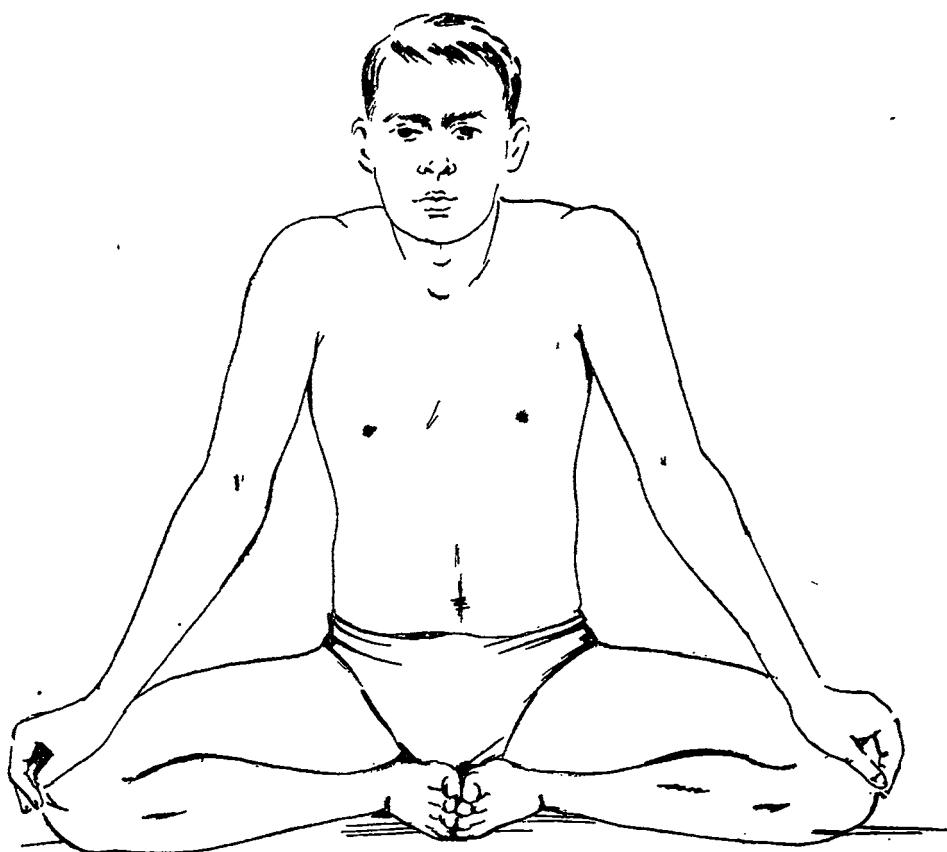


Рис. 117

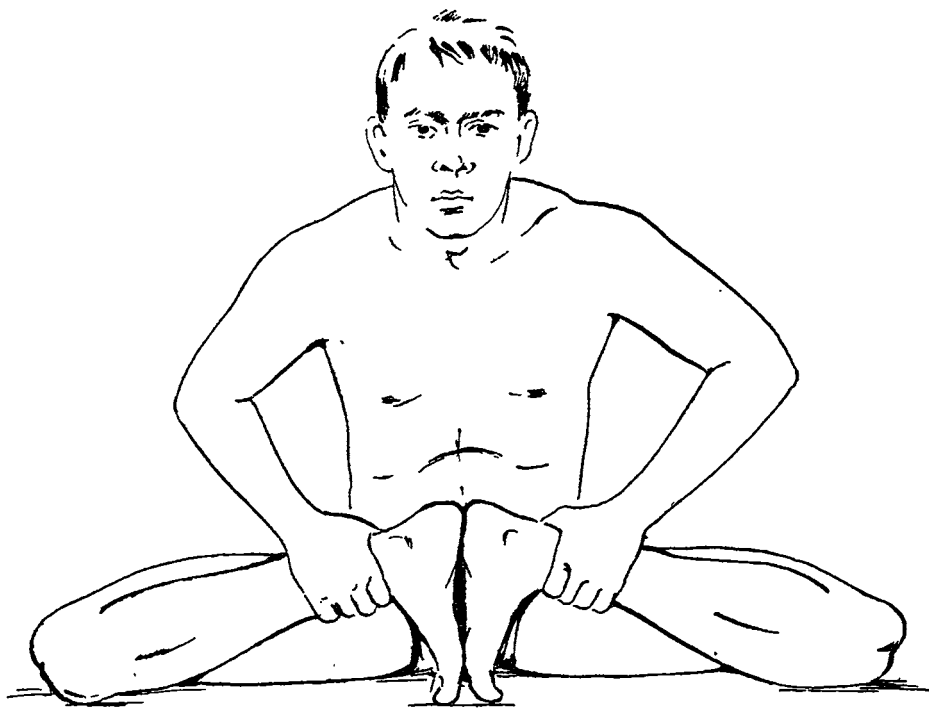


Рис. 118



Рис. 119

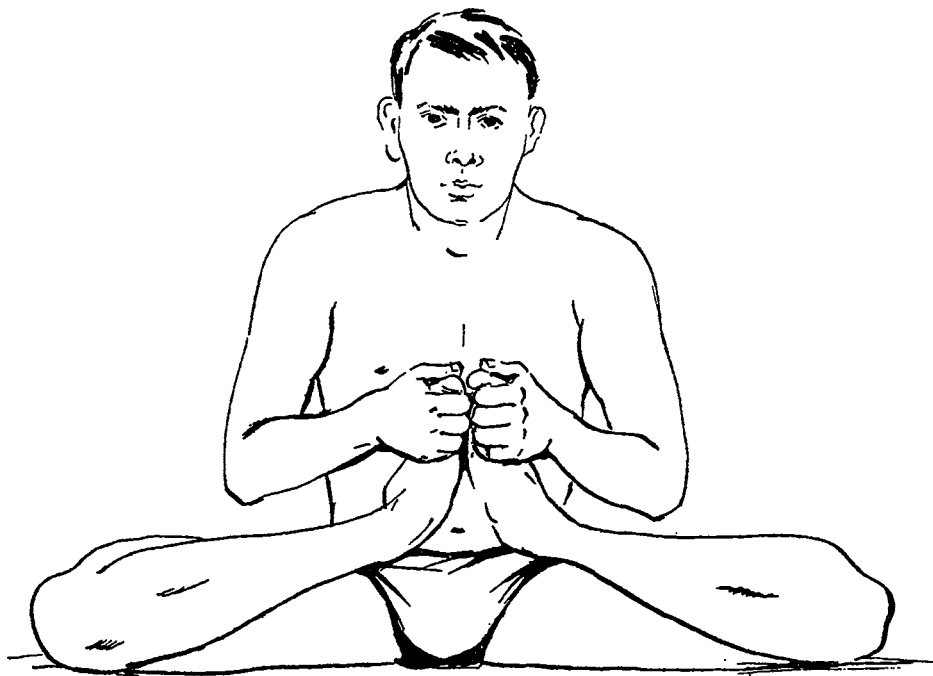


Рис. 120



Рис. 121

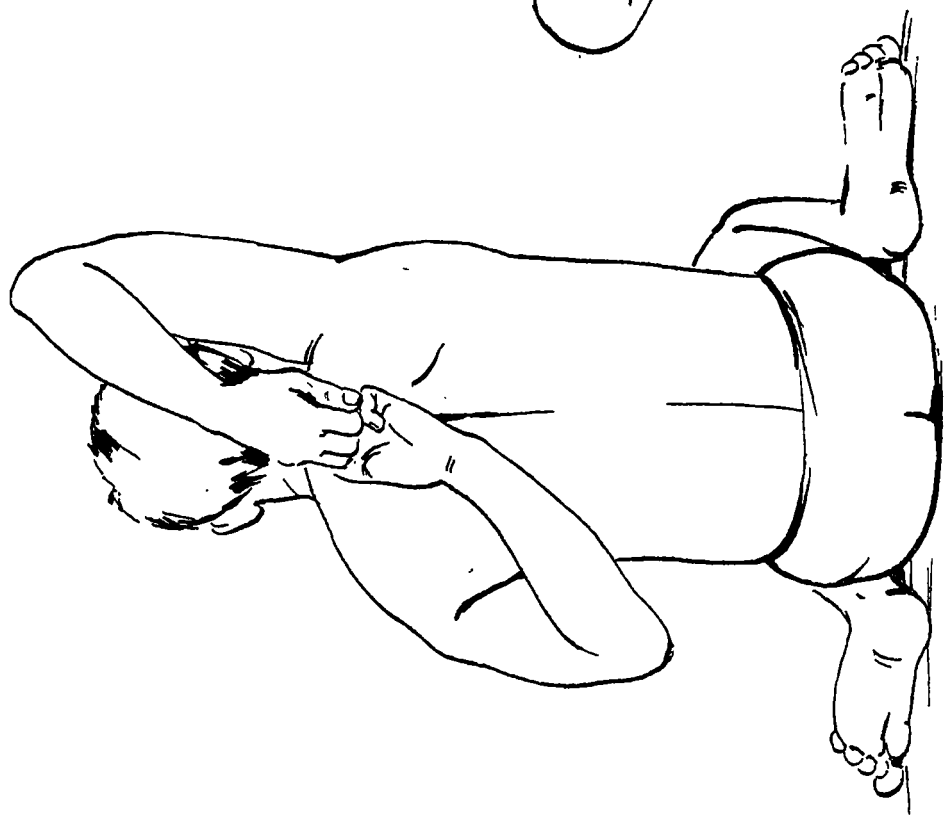


Рис. 122

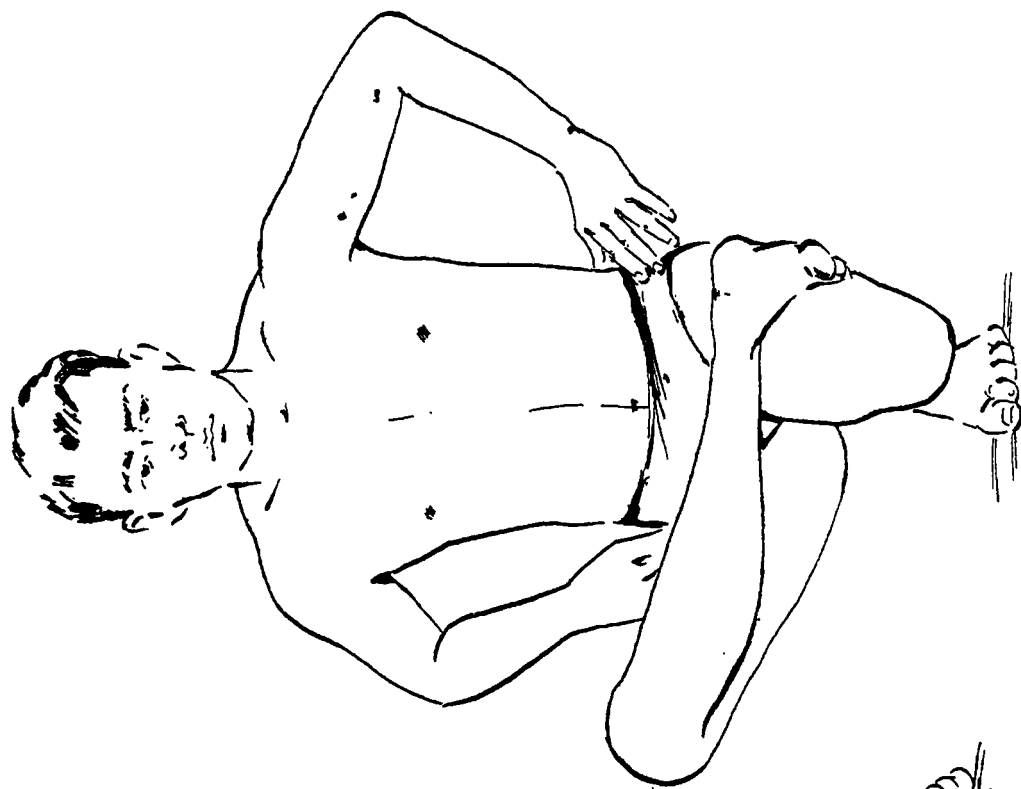


Рис. 123

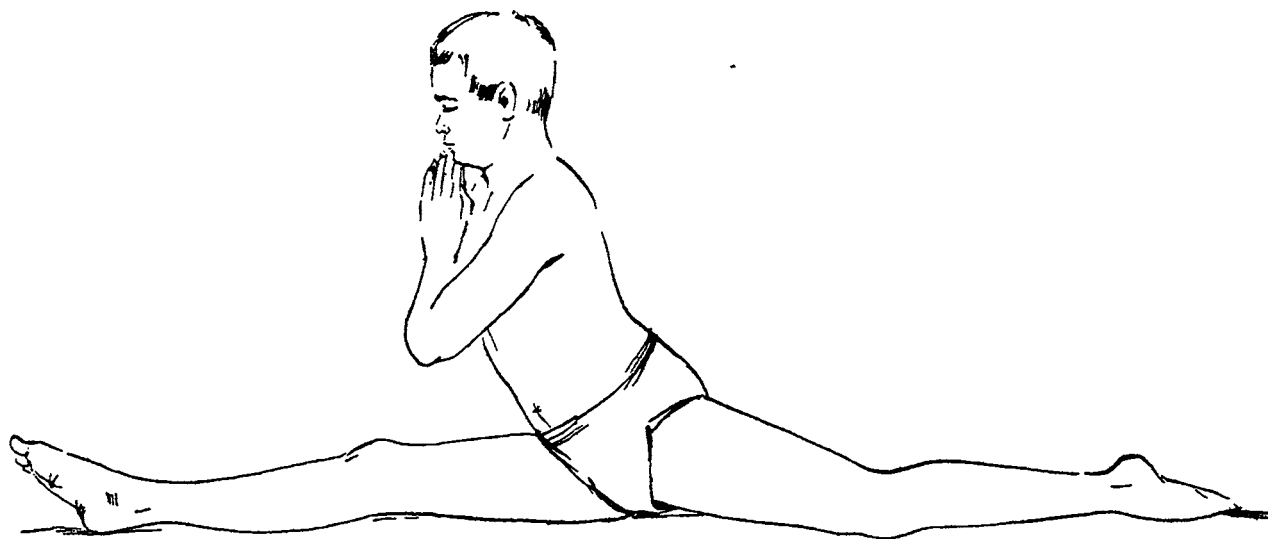


Рис. 124

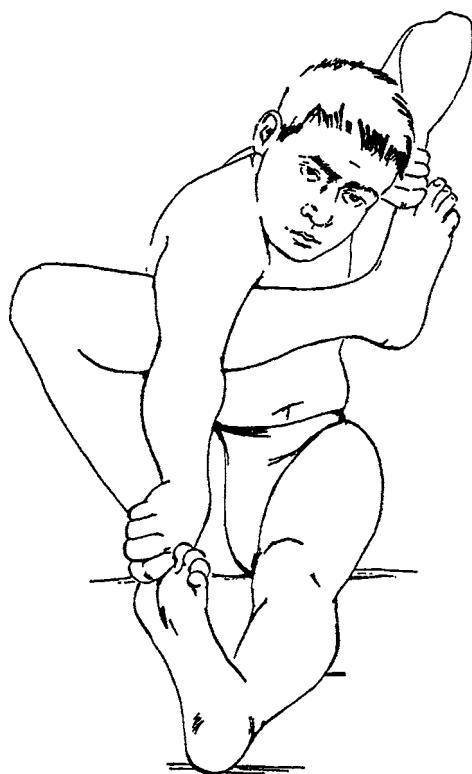


Рис. 125

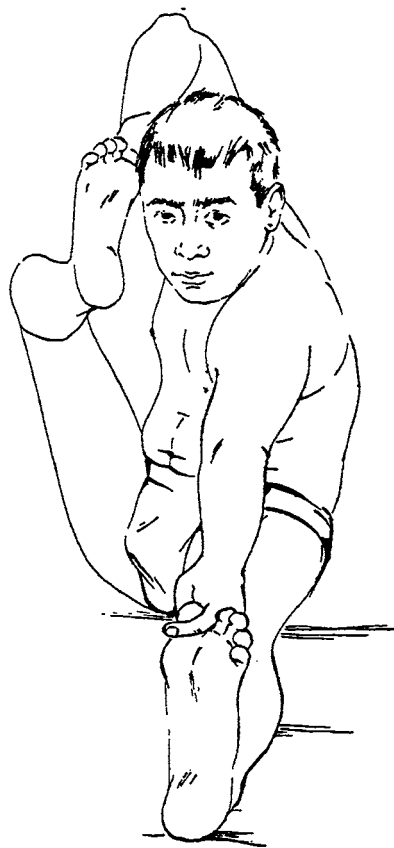


Рис. 126

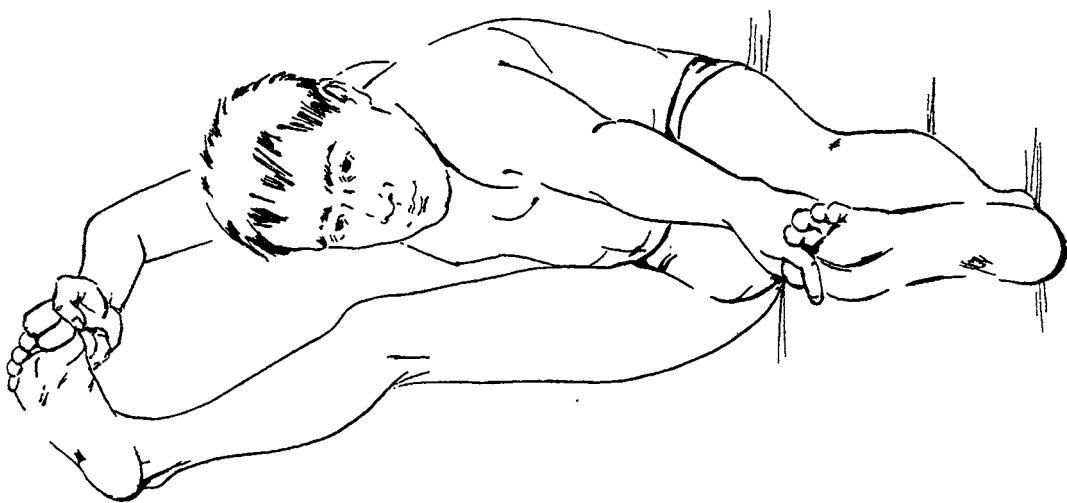


Рис. 127

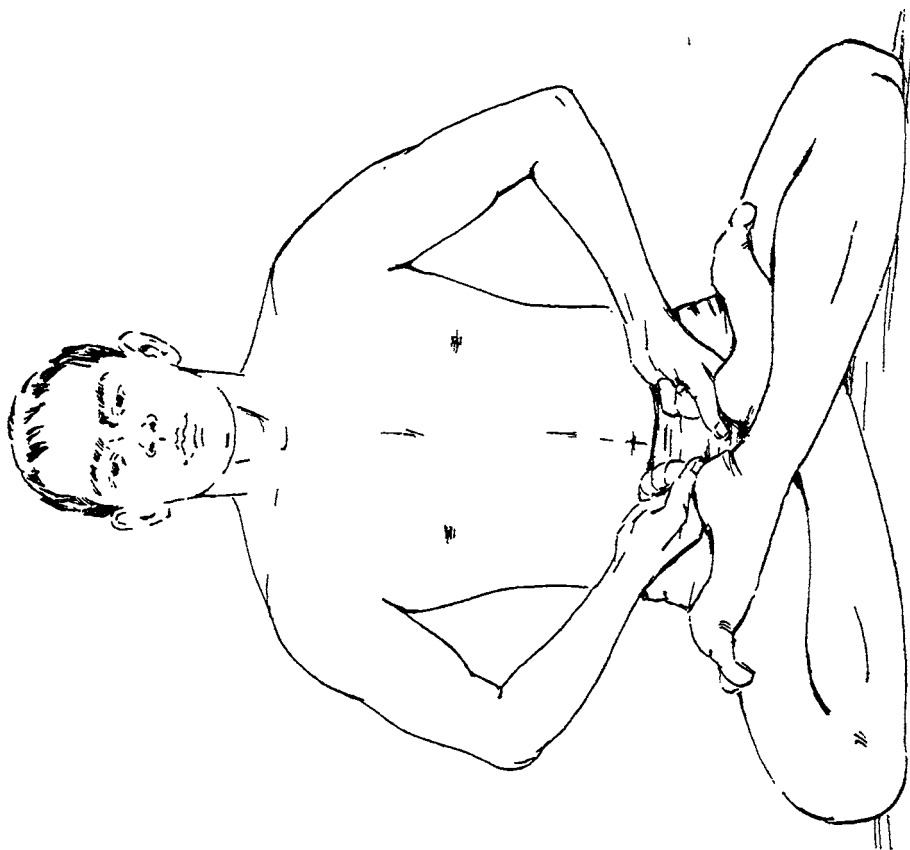


Рис. 128

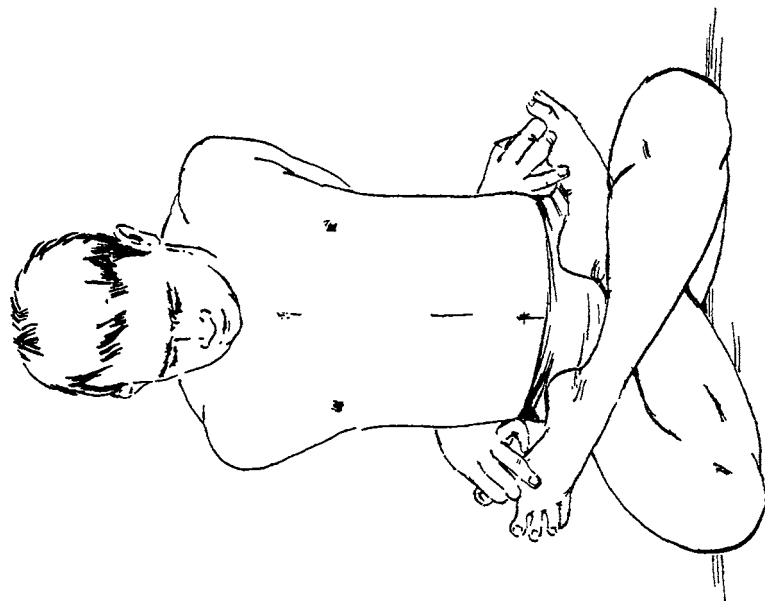


Рис. 130



Рис. 129



Рис. 131



Рис. 132

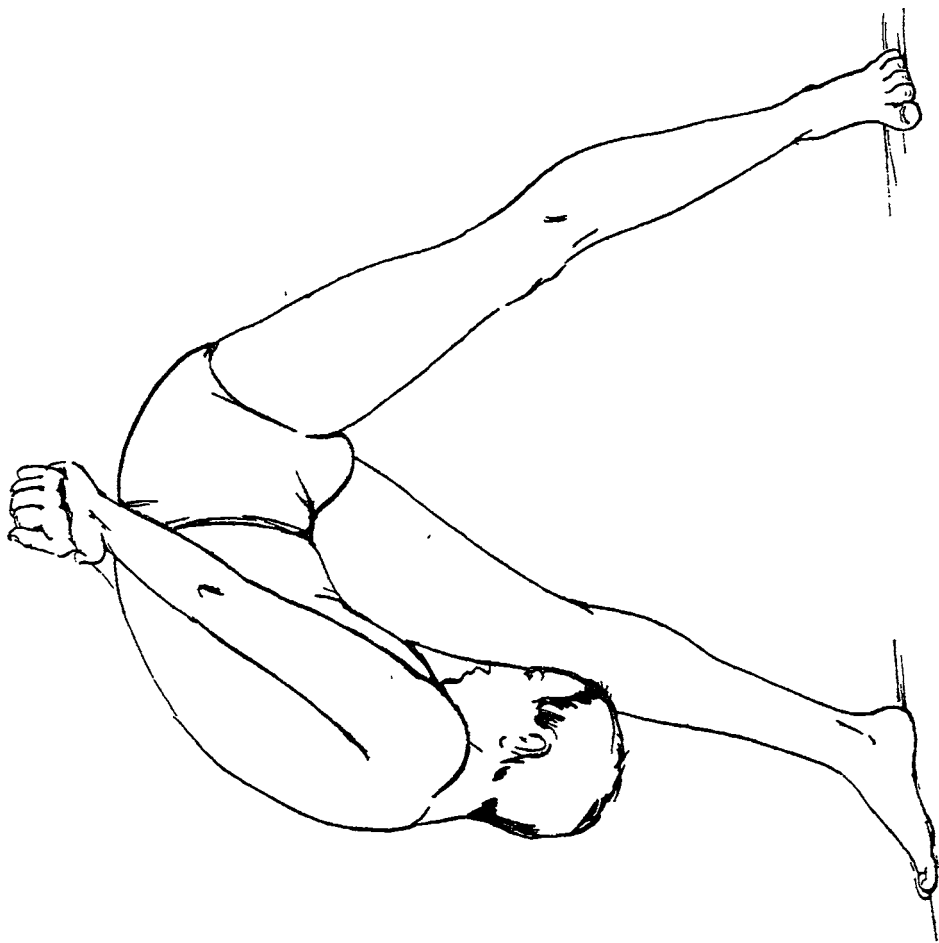


Рис. 134

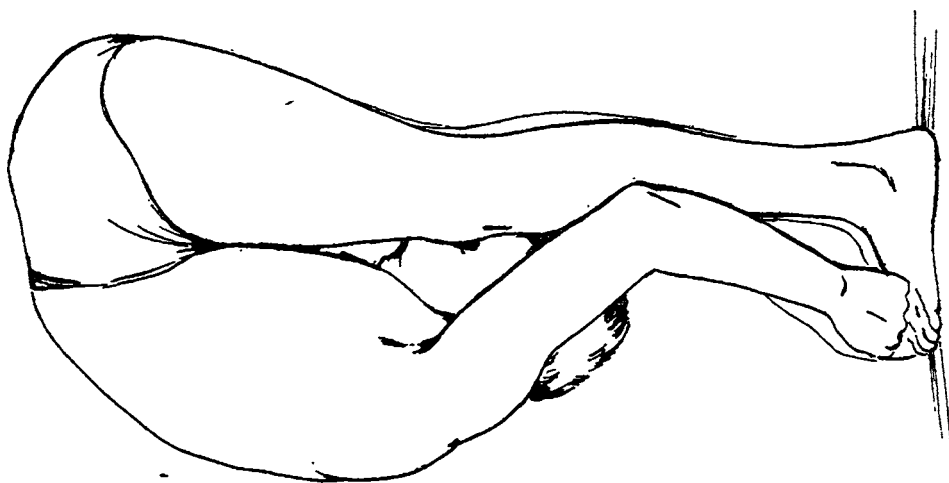


Рис. 133

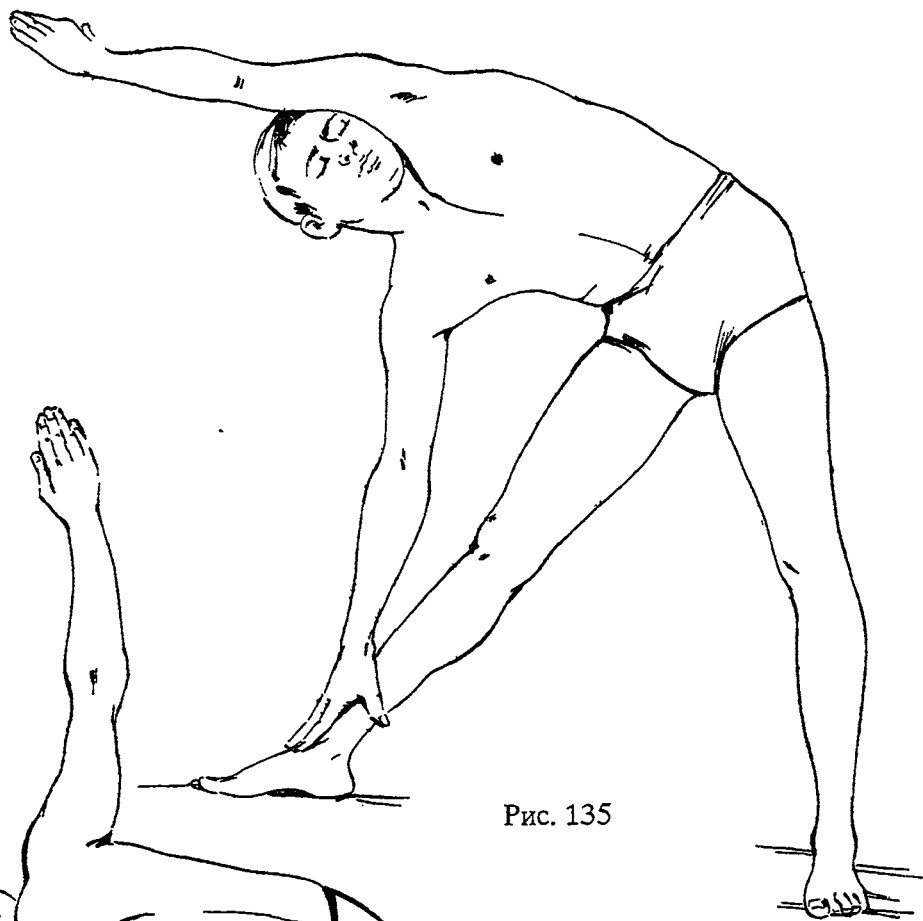


Рис. 135

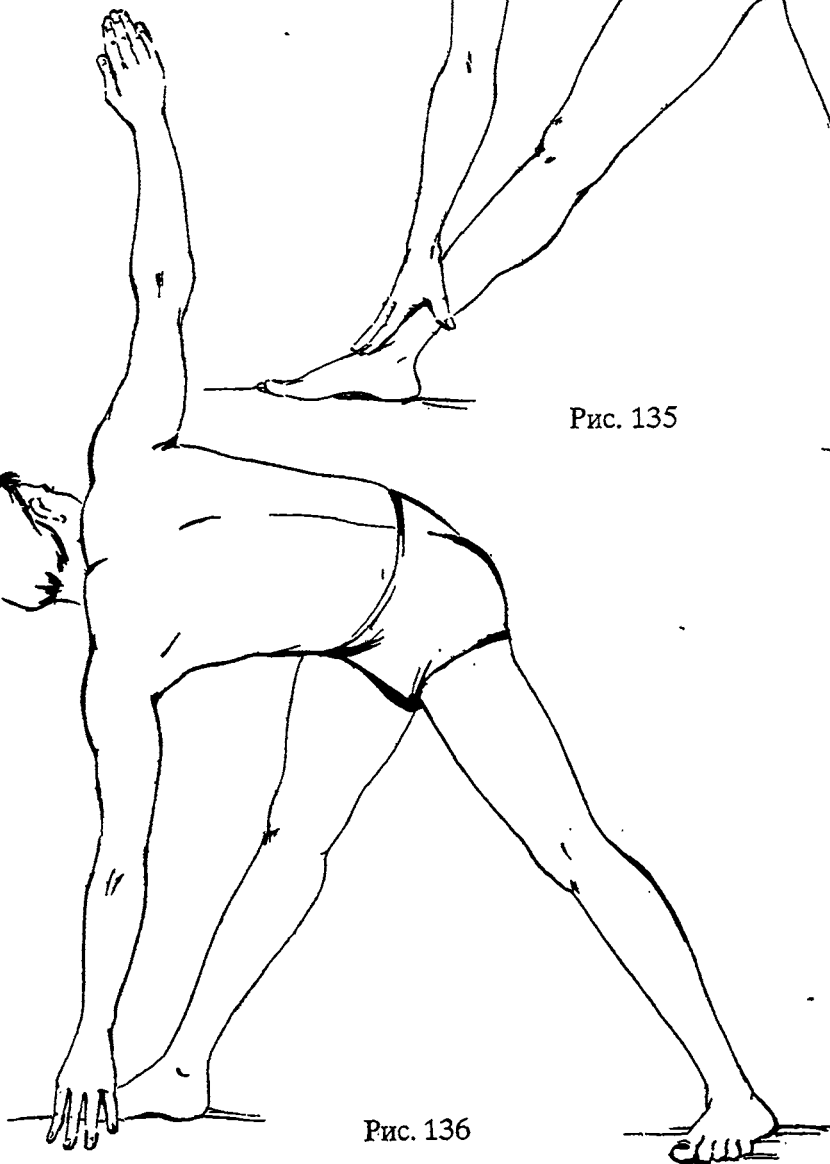


Рис. 136

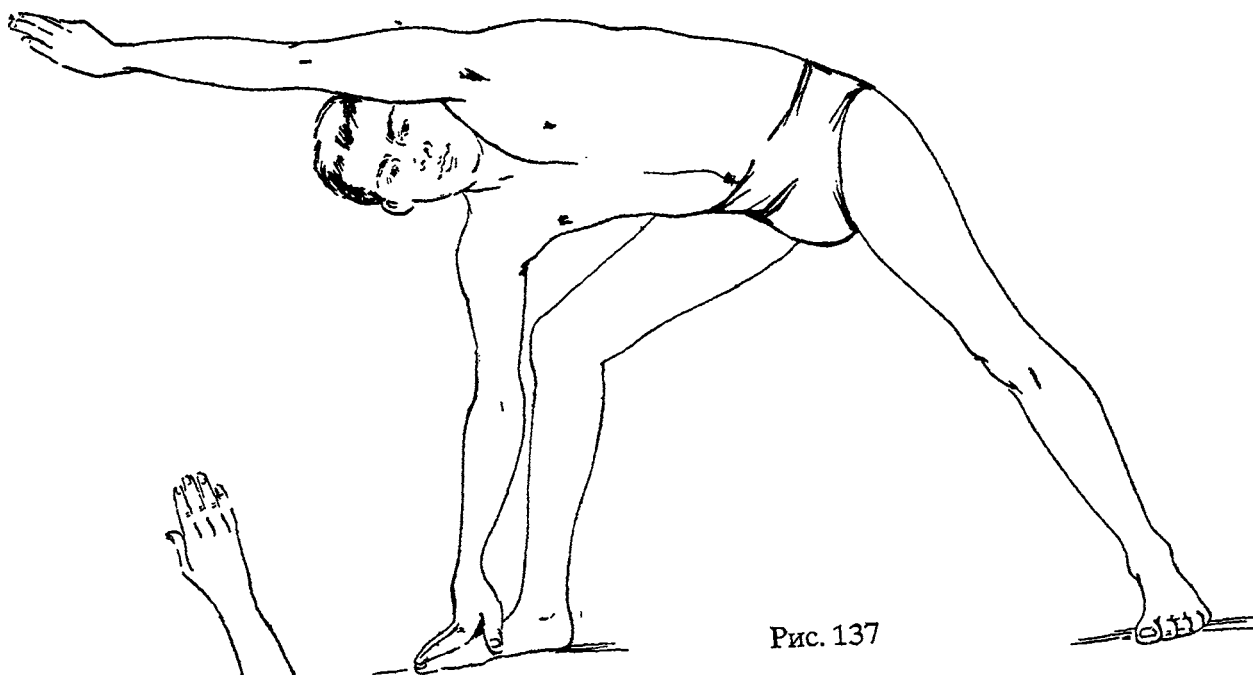


Рис. 137

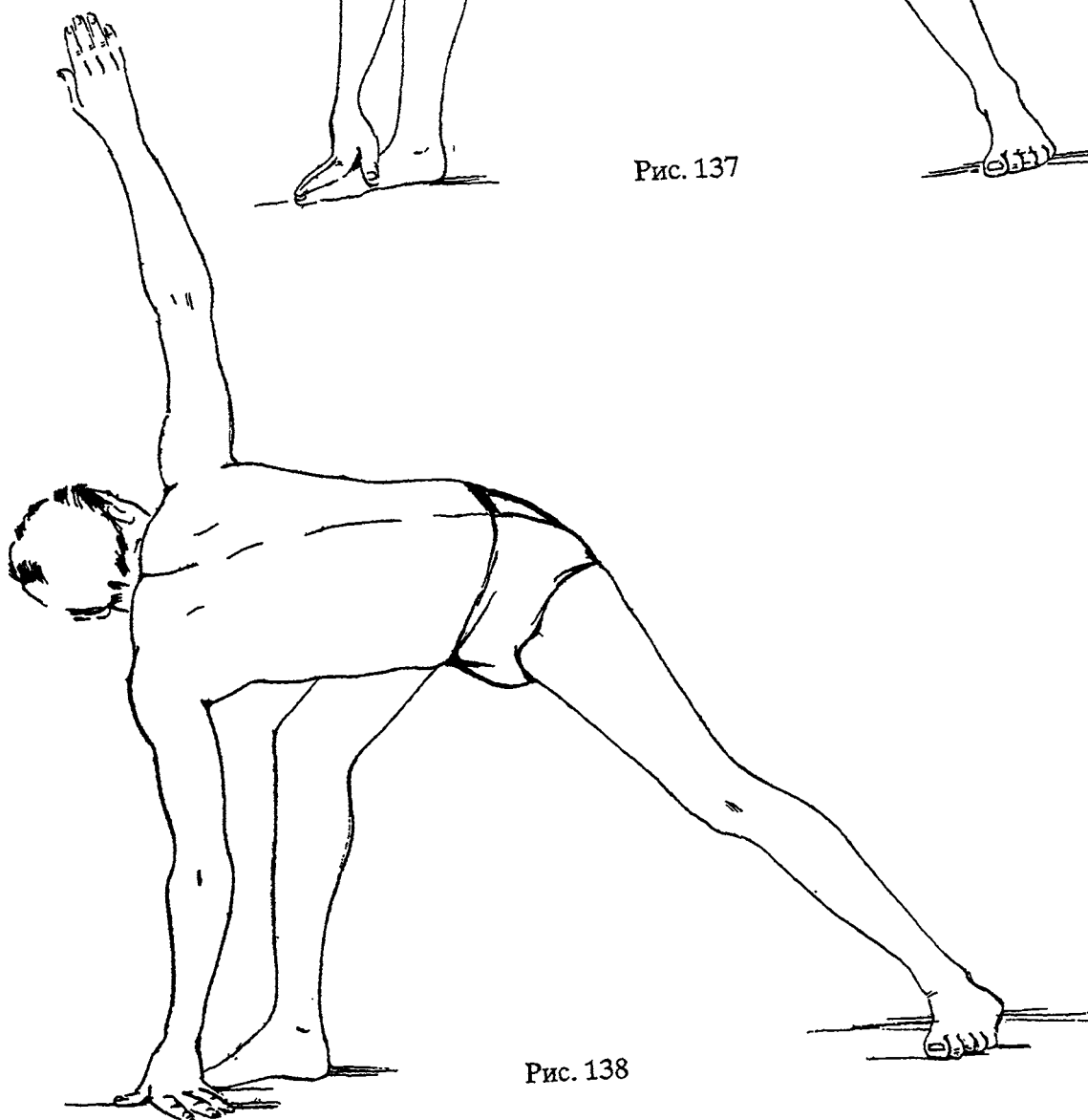


Рис. 138

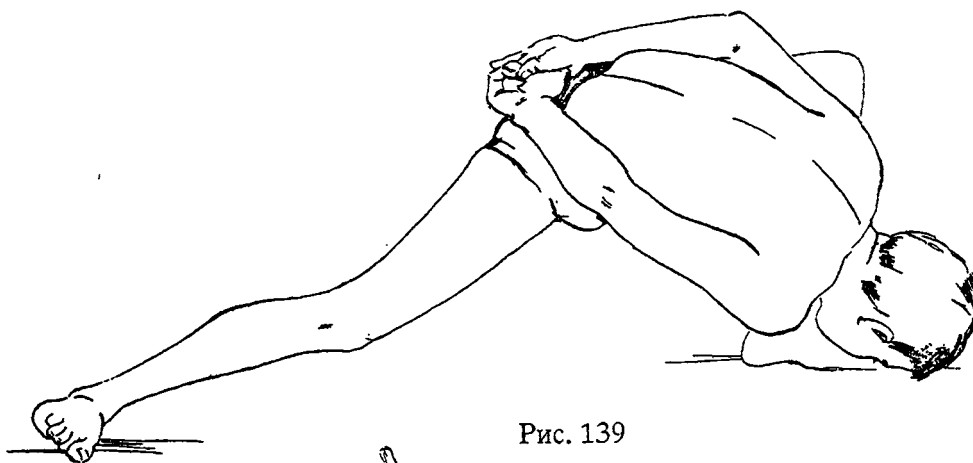


Рис. 139

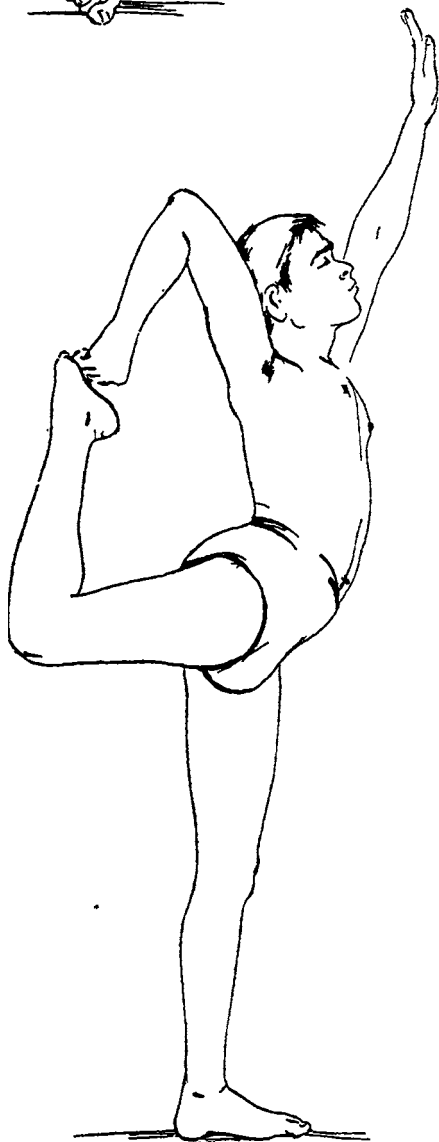


Рис. 140



Рис. 141

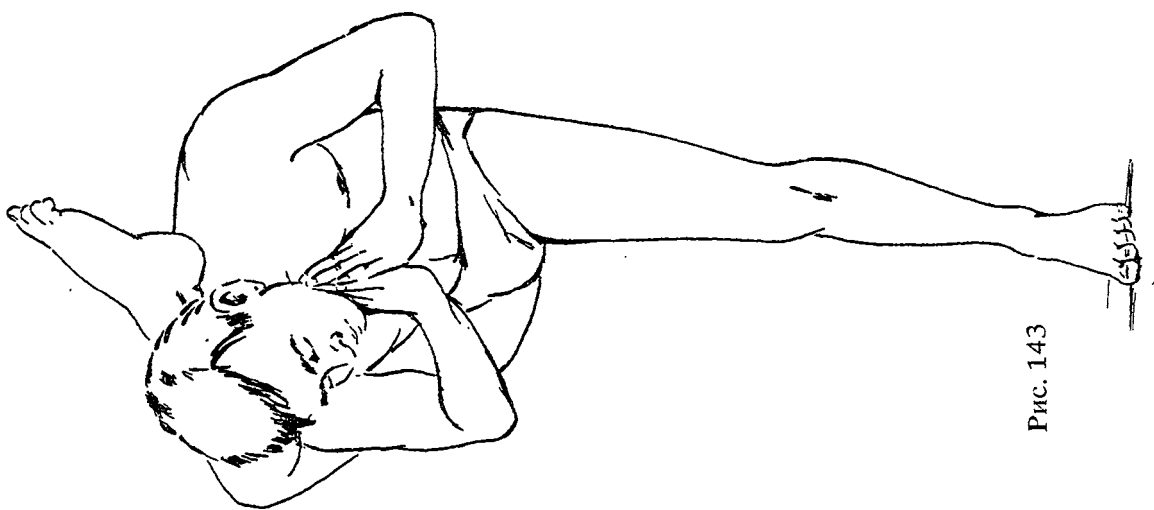


Рис. 143

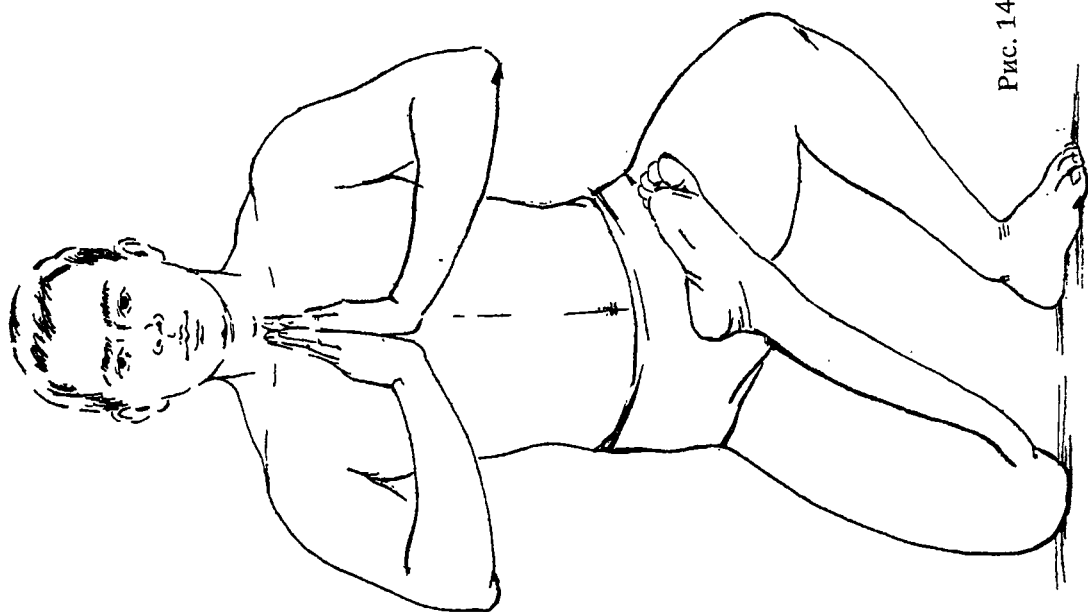


Рис. 142

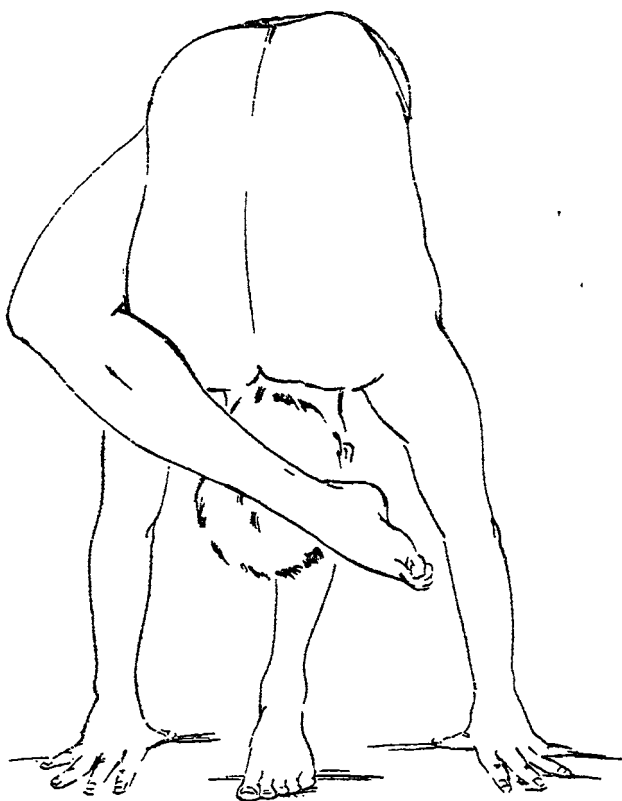


Рис. 144

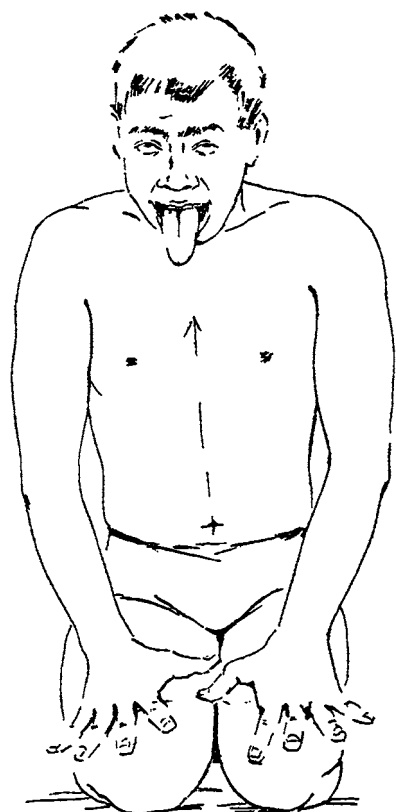


Рис. 145

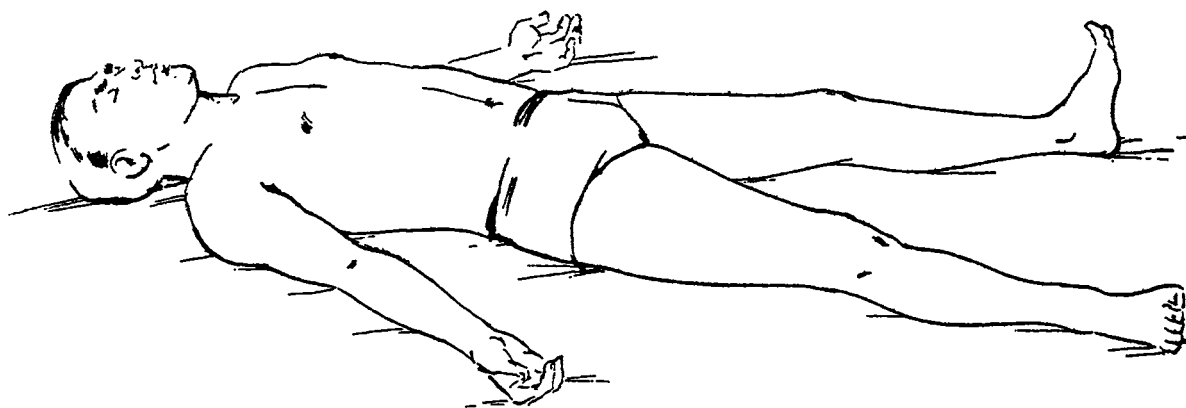


Рис. 146

ШАВАСАНА — МЕРТВАЯ ПОЗА И РЕЛАКСАЦИЯ

В этой книге мы уже упоминали что одним из требований, необходимых для сохранения автомобиля в хорошем состоянии есть охлаждение двигателя, когда он перегревается; этот принцип применим также и к телу человека.

Когда тело и сознание постоянно переутомляются, их работоспособность уменьшается.

Современная общественная жизнь, питание, работа и так называемые развлечения, также, как бокс и борьба мешают современному цивилизованному человеку расслабиться.

Ему не только трудно расслабиться, но он даже забыл, как естественным путем заряжать тело энергией во время релаксации и отдыха. Даже во время отдыха обычный человек расходует много физической и умственной энергии.

Большая часть энергии, производимой физическим телом, расходуется без всякой пользы.

Прежде всего, огромное количество энергии теряется из-за излишнего мышечного напряжения.

Нет смысла в увеличении энергии, если вы не будете ее экономно расходовать, потому что если выработка энергии увеличивается, в то время как она бесполезно растрачивается, новая энергия будет вызывать лишь увеличение энергетических потерь.

Поэтому, до изучения какого-либо физического или умственного упражнения научитесь наблюдать и ощущать мышечные напряжения и быть способным расслаблять чрезмерные напряжения мышц.

Все йогические упражнения построены на этом принципе.

Каждое физическое действие вызывает напряжение мышц. Иногда вы ощущаете беспричинное напряжение мышц во время отдыха.

Когда вы учитесь управлять автомобилем, это требует огромного умственного и физического напряжения. Даже 15 минут вождения будут для вас начинающего водителя утомительными и вызовут боль в мышцах.

С другой стороны, когда опытный водитель ведет машину сотни миль, он не чувствует утомления, потому что в этом случае мышцы отдыхают во время езды.

Хотя многие из нас водят машину, только некоторые знают, как управлять машиной в состоянии полной релаксации. Это не означает, что в состоянии релаксации водитель невнимателен. Наоборот, его реакция лучше, чем реакция тех, кто испытывает напряженность в критических ситуациях. В то же самое время опытный водитель тратит меньшее количество энергии. То же самое можно сказать об артистах, художниках, музыкантах и т. д. Каждый гений сознательно или бессознательно расслабляется во время работы и поэтому его деятельность столь плодотворна.

Перед тем как мы начнем изучать расслабление, мы должны в первую очередь понять противоположность напряжения.

Когда мы хотим выполнить действие, происходят 4 фазы, одна за другой, необходимые для завершения действия.

Прежде всего возникает мысль в сознании, команда, например, взять книгу со стола. Эта мысль передается в мозг, а мозг посылает импульс мышцам, отвечающим за выполнение определенной операции, вместе с дополнительным количеством праны.

Энергия проходит через двигательные нервы, достигает мышц и заставляет их сокращаться, и в конце концов — книга в руках.

На выполнение каждого действия, осознанного или неосознанного, требуется определенное количество праны (энергии).

В осознанном действии сознание посылает импульс подсознанию, которое немедленно повинует приказу, посылая прану в необходимое место. Когда действие автоматическое, т. е. когда сознание не играет роли, подсознание берет всю работу на себя, как команду, так и выполнение работы.

Когда количество расходуемой энергии больше, чем человек может восстановить, он чувствует усталость.

Это один из путей растраты энергии.

Другой путь растратывания энергии без каких-либо мускульных усилий — через эмоции, такие, как беспокойство, горе, тревога, гнев, алчность. Все люди обладают эмоциями, но только немногие могут контролировать или по крайней мере сдерживать их. Бесконтрольные эмоции могут очень быстро израсходовать прану, которая хранится в теле. Несколько минут гнева

способны растратить больше энергии, чем расходуется при физической работе в течении целого дня.

Посмотрите на человека в гневе, вы увидите, как все его мышцы напряжены, как прерывисто он дышит, как сжаты у него кулаки и как налиты кровью глаза.

Есть ли какая-нибудь часть тела, которая не функционирует в этот момент? Его сердце бьется учащенно, кровяное давление повышено, его пищеварение расстроено. Внезапная вспышка гнева производит своего рода ударную волну в нервной системе. Вообразите, как много энергии нужно, чтобы восстановить порядок в различных мускулах и органах, которые связаны с эмоциями. Этот феномен не ограничивается гневом, любая эмоция воздействует на тело. Никакое количество витаминов, инъекций или сбалансированная диета не обеспечат решение проблем людям, страдающим беспокойством и тревогами.

После гнева, беспокойства и горя существует еще другой демон, ждущий, чтобы поглотить энергию, это — мысленное утомление или напряжение.

Мы можем сравнить потерю праны в результате напряжения с утечкой воды из незакрытого водопроводного крана, из которого часами течет вода. Таким образом мы позволяем нашей пране вытекать из-за постоянного напряжения, которое, в конечном итоге, истощает и ранит наши мускулы и внутренние органы.

Когда человек охвачен гневом, у него возникает желание ударить того, кто вызвал у него ярость, и все его мышцы готовы к действию. Но наши высшие способности, наш разум, при помощи которого человек контролирует свои агрессивные инстинкты, посылают подавляющий импульс, чтобы сдержать это действие. Этот двойной импульс на выполнение действия и на его предотвращение столь краток, что у сознания нет времени на решения, и мышцы начинают дрожать от двух взаимоисключающих мысленных потоков. Когда гнев стихает, в силу того что не подается определенной команды на расслабление мышц, они остаются напряженными. Когда мы охвачены низшими эмоциями, из-за неконтролируемых мысленных состояний нервы активизируются и вызывают напряжение мышц. Во-первых, это вызывает огромные потери энергии в результате ненужной деятельности, которую мы не можем ни остановить, ни контролировать. Во-вторых, имеет место излишнее постоянное напряжение мышц нашего тела. Даже в состоянии покоя наши мышцы напряжены, и стоит нам начать выполнять даже небольшой объем работы, вся мышечная система приходит в действие, как если бы нам нужно было выполнить тяжелую работу. Находясь в таком состоянии, нам, даже для того чтобы поднять книгу, может понадобиться столько энергии, как чтобы поднять увесистого человека, а для того чтобы напечатать несколько страниц, возможно, понадобится энергия, как для того чтобы напечатать целый том, так как мы постоянно тратим мускульную энергию. Посмотрите, как ходят некоторые люди: их плечевые мышцы напряжены, даже когда они сидят или лежат, мышцы их плеч, рук и ног и живота напряжены без всякой на то причины. Даже во время сна мышцы напряжены, и происходит потеря энергии, хотя мы этого не ощущаем.

Большая часть нашей энергии тратится на то, чтобы держать мышцы в постоянной готовности совершать работу, а не для совершения полезной работы.

Для того чтобы уметь регулировать и контролировать работу тела и интеллекта, необходимо научиться сберегать энергию, вырабатываемую нашим телом. В этом и состоит цель овладения техникой релаксации. Не следует забывать, что в течение дня наше тело обычно вырабатывает достаточное количество всех необходимых веществ и энергии для следующего дня. Но часто все эти вещества и энергия расходуются в течение нескольких минут из-за плохого настроения человека, гнева и раздражительности. Иногда единичная вспышка бурного гнева может практически привести к потере всей энергии человека. Вспышки бурных энергий и их подавление зачастую становятся привычными и оказывают разрушительное воздействие не только на тело, но и на ум.

Во время релаксации практически не происходит поглощение энергии или праны, хотя небольшое количество энергии циркулирует в теле, обеспечивая его нормальное состояние, в то время как происходит накопление оставшейся энергии.

Не следует путать релаксацию с ленью.

В младенческом возрасте имеет место естественное расслабление, но и среди взрослых некоторые обладают этой способностью. Такие люди отличаются выносливостью, силой и жизнестойкостью. Утверждают, что Наполеон мог расслабляться и спать в седле в течение продолжительного боя. Многие государственные деятели и мудрецы могли выполнять огромные объемы работы, так как обладали даром расслабления.

Махатма Ганди и Свами Шивананда — наиболее впечатляющие примеры таких людей.

Посмотрите на кошку, припавшую к земле у мышиной норки, она грациозна, все ее мышцы расслаблены, хотя она и готова к действию. Хотя все мышцы кошки расслаблены, ее спокойствие заряжено энергией, которая в нужный момент незамедлительно приходит в действие.

Для достижения полной релаксации йоги используют три метода — физический, мысленный и духовный. Нельзя добиться полного расслабления, не достигнув духовной релаксации, известной только йогам.

1. Физическая релаксация

Все мы знаем, что любое действие есть результат мысли, возникшей в сознании или подсознании. Мысли обретают форму в действии, и тело человека реагирует на это. Когда мы хотим выполнить действие, мысль возникает в сознании, передается в мозг, и одновременно мозг передает сообщение нервам и мускулы сокращаются. Точно так же как сокращения мышц или напряжения вызываются мыслями, и релаксация возникает в результате мысленной вибрации. Точно так же как мы посылаем команду сократиться мышцам, другая команда будет вызывать релаксацию уставшим мышцам. Эта расслабляющая команда известна как самовнушение или внушение мышцам и внутренним органам расслабиться. Но так как мы не контролируем работу таких органов, как сердце, легкие, печень, мозг и т. д. мы не можем мысленно расслабить эти органы. Однако они тоже нуждаются в отдыхе и расслаблении, чтобы повысить работоспособность. В данном случае в целях расслабления йоги используют подсознание, контролирующее все произвольные функции этих органов.

В этой книге мы уже говорили о подсознании и о том, как оно выполняет мысленно внушаемые установки. Во время расслабления мысленно посылается сообщение внутренним органам, таким, как сердце, или печени. Этот импульс будет получен на инстинктивном уровне и приказ немедленно будет выполнен. Таким образом расслабляются все органы, работа которых не зависит от сознания. Сперва физическая релаксация начинается от кончиков пальцев, и самовнушение проходит через мышцы и достигает глаз и ушей в верхней части. Затем, медленно, команды даются почкам, печени и т. д.

2. Мысленная релаксация

Постоянные мысленные упражнения, вызываемые излишними тревогами и беспокойством, отнимают больше энергии, чем физическое напряжение.

Во время мысленной релаксации необходимо медленно и ритмично дышать в течение нескольких минут и концентрироваться на дыхании. Постепенно сознание успокоится, и вы сможете испытать ощущение полета, вы будете чувствовать себя невесомыми как перышко, вы почувствуете умиротворение и радость.

3. Устранение душевного напряжения

Как бы вы ни пытались расслабить сознание, вы не сможете устранить напряжение и беспокойство из сознания до тех пор, пока не достигнете душевного расслабления. До тех пор, пока человек отождествляет себя с телом и разумом, он не избавится от беспокойства, страхов, напряжения, гнева, которые в свою очередь будут вызывать напряжение.

Йоги знают, что если человек отождествляет себя со своим телом и индивидуальным Я, он не достигнет полной релаксации.

Таким образом, после достижения мысленной релаксации, йог отождествляет себя с вездесущей, всемогущей, совершенно безмятежной, радостной сущностью или чистым сознанием внутри себя, потому что все источники силы, знание и спокойствие заключены в душе, а не в теле. Человек стал жертвой всех негативных эмоций ума, отождествив себя с телом и интеллектом. Единственный путь к свободе — это путь к пониманию своей истинной сущности, то есть: Я — это чистое сознание или истинное Я. Это отождествление со своей истинной сущностью и завершает процесс релаксации. Поза релаксации известна как "Шавасана", или мертвая поза. Рис. 146.

Глава 7

ЕСТЕСТВЕННАЯ ДИЕТА ЧЕЛОВЕКА

Мы репили рассматривать наше тело автомобиль.

Для того чтобы автомобиль заработал, нужен бензин. Физическое тело получает энергию из пищи, воды и воздуха. В этой главе мы обоснуем необходимость для человека естественной диеты.

Пища нужна организму для двух целей: в качестве источника энергии и для восстановления тканей тела. Если тело не получит топливо в виде пищи, оно начнет потреблять свои собственные ткани. Потеря тканей тела означает потерю веса, поэтому избыточный вес уменьшается пропорционально количеству недополученной телом пищи.

Для починки и надстройки тела необходимы следующие четыре элемента: (1) белки, или азотосодержащая пища; (2) углеводы; (3) жиры; (4) минеральные вещества.

Эти элементы находятся в растительных тканях в большем количестве, нежели в животных. Орехи, горох, бобы, молоко и сыр содержат значительный процент азотосодержащих веществ (белков), тогда как пшеница, овес, рис и другие зерновые культуры, а также картофель состоят главным образом из углеводов (крахмала и сахаров). Жиры содержатся в растительных маслах и почти во всех белковых продуктах, а многочисленные органические минеральные вещества, такие, как железо, калий, известь, сода, оказывающие элиминирующее, дезинфицирующее, очищающее кровь действие и продуцирующее электромагнитную энергию, наш организм в достатке получит из фруктов и овощей.

Фрукты и овощи важны для поддержания щелочного резерва крови, обуславливающего ее способность переносить к легким диоксид углерода, предназначенный для выеия; овощи к тому же являются важным источником витаминов в нашей диете. Те, которые можно есть сырыми, например, салат, шпинат, капуста, помидоры, содержат три основных типа витаминов: А, В и С. Витамины А и В практически не изменяются при кипячении, но разрушаются при жарении. Витамин С, который необходим для формирования крепких костей и здоровых зубов, найден только в зеленых овощах, фруктах и в небольшом количестве в свежем молоке. Он быстро разрушается при нагревании, сушке, обезвоживании, консервировании и мытье.

Таким образом, диета, которая содержит молоко и молочные продукты, представляющие собой самую совершенную белковую пищу, а также свежие фрукты, апельсины, лимоны и ананасы, листовые овощи (салаты) и цельные крупы, богата витаминами и идеально подходит для человека.

Фрукты и сырые овощи содержат антицинготные вещества, препятствующие различным болезням. Было обнаружено, что даже раны у вегетарианцев заживают быстрее, причем опасность присоединения инфекции и повышения температуры сводится к минимуму. Мясо же, напротив, вполне может быть поражено трихинеллезом, кишечными гельминтозами и другими опасными болезнями, легко передающимися тому, кто ест мясные продукты.

Многие медики и диетологи сегодня запрещают своим пациентам есть мясо не только для лечения, но и для предупреждения подагры, ревматизма и прочих заболеваний, вызванных нарушением обмена мочевой кислоты. Известными французскими и английскими врачами доказано, что огромное количество недугов цивилизованного человечества вызывается мочевой кислотой, содержащейся в мышечных волокнах употребляемого в пищу мяса. Организм должен избавиться от собственной мочевой кислоты, образующейся в результате его жизнедеятельности и, плюс к этому, выводить ее избыточное количество, полученное с мясными продуктами.

К примеру, фунт печени содержит 19 гран мочевой кислоты, а фунт бифштекса — 14 гран, в то же время как количество мочевой кислоты, ежедневно образующейся в нашем организме и выводимой через почки, составляет всего лишь около 6 гран. Если печень и почки не могут справиться с введенной извне мочевой кислотой, она задерживается в различных органах тела и становится причиной подагры, ревматизма, головной боли, эпилепсии, судорог, нервозности и т. п. Очевидно, что любое лечение в этом случае будет безрезультатным, если человек не перестанет есть мясо.

Хотя те, кто употребляет в пищу мясо, могут похвастаться физической силой, они не обладают выносливостью вегетарианцев. Вегетарианец может работать в течении длительного времени в самых трудных условиях без признаков усталости. Человек, который ест мясо, действительно может выполнять большие объемы работы, но только в течение довольно короткого времени, так как очень скоро он устает и чувствует голод.

Естественная диета защищает ее последователей от большинства болезней и удлиняет их жизнь.

Самый старый человек в английской истории, Томас Парр, умерший в 1635 г. в возрасте 152 лет, умер не от старости. Он питался исключительно молоком, сыром и грубым хлебом, вторично женился в 120 лет и 9 месяцев умер же после того, как, попав в Лондон, впервые попробовал обильную жирную пищу и выпил вина. Произведя посмертное вскрытие, доктор Вильям Харни обнаружил, что тело Парра было в отличном состоянии, и в качестве причины смерти записал "просто полнокровие, вызванное роскошной жизнью".

Известный геолог, профессор Х. М. Ами из Монреаля утверждает в своей книге "География Северной Америки", что в доисторические времена диета человека не включала мяса ни в каком виде. Профессор считает, что люди не ели мяса до тех пор, пока огромная шапка льда, наползшая на северное полушарие в ледниковом периоде нашей истории, не вынудила их сделать это, уничтожив огромные леса ореховых и фруктовых деревьев.

Вся пища изначально производится растениями, которые воспринимают и запасают солнечную энергию. Мясо содержит лишь остаток этой энергии — то, что не было израсходовано животным. Когда одно животное поедает мясо другого, оно получает растительную пищу из вторых рук, потому что именно растительная пища является первоначальным источником животной энергии, извлекаемой хищником из мяса своей жертвы.

Интересно заметить, что человек использует мясо в основном растительноядных животных: коров, свиней, баранов, коз, лошадей, домашней птицы, и даже среди дичи предпочитает мясо оленей, кроликов, кабанов, а не тигров, львов или леопардов. Это само по себе подтверждает предположение, что люди получают вторичную растительную энергию из мяса животных, питающихся растениями.

Состав мясной пищи сильно несбалансирован. Она содержит избыток белков и почти полностью лишена кальция и витаминов, стимулирующих рост. Это вещества нам поставляют растительное царство: кальций, содержащийся в почве, растения превращают в органический или пищевой кальций, а витамины образуются в зеленых листьях под действием солнечных лучей.

Еще один способ извлечения вторичной пищевой энергии применяют эскимосы: они едят сырые или замороженные желудки северных оленей, получая витамины, содержащиеся там в остатках травы и других растений. Но эскимосская диета, конечно, продиктована жесткой необходимостью и отсутствием выбора.

Другое серьезное возражение против мяса — это тот факт, что из всех пищевых продуктов оно быстрее всего разлагается. Даже яйца подвергаются гниению; чего нельзя сказать о молоке или овощах, которые тоже портятся и бродят, но происходящий при этом процесс не столь вреден, как при гниении мяса. При гниении высвобождаются токсические вещества. Доказано, что животные белки разлагаются в два раза быстрее, чем растительные.

В человеческом кишечнике может находиться несколько видов животных гельминтов. Чаще всего это передающиеся через говядину, свинину, рыбу ленточные и круглые черви, острицы, нематоды, печеночная двуустка. Эти паразиты обычно попадают в организм человека через рот вместе с пищей, зараженной их яйцами или взрослыми особями. Позднее яйца развиваются в зрелых червей и продолжают жить и размножаться в кишечнике. У некоторых видов зародышевой формы проникают в кровеносное русло и разносятся по всему телу, поселяясь на время в печени, легких, мозговой ткани и возвращаясь затем в желудочно-кишечный тракт. Источником этих паразитов, помимо инфицированной говядины, свинины и рыбы, бывает зараженная вода.

Поражение гельминтами может проходить совершенно бессимптомно в течение длительного периода, но чаще люди жалуются на боли в животе, нерегулярное опорожнение кишечника, зуд в прямой кишке, рвоту, головные боли, депрессию и потерю аппетита. В некоторых случаях может развиться тяжелая анемия, кишечное содержимое может временами включать кровь и слизь, паразитов и их яйца. Обычное приготовление пищи, как правило, не убивает гельминтов, так как они могут переносить очень высокие температуры.

При жизни животного его мышечные ткани мягкие, но после смерти, из-за процессов коагуляции, происходит затвердение. Мясо становится жестким, и мягкость возвращается к нему только с начинающимся разложением. Именно поэтому мясо некоторое время выдерживают для того, чтобы оно "созрело" или, другими словами, немного подгнило.

"Журнал физиологии и патологии" сообщает об экспериментах Фарджера и Валепула, показавших, что гниющее мясо содержит множество ядовитых веществ, некоторые из которых вызывают подъем артериального давления. Учитывая этот факт, некоторые врачи запрещают пациентам, страдающим артериосклерозом или гипертонической болезнью, есть мясные продукты. Это защищает человека не только от усвоения подгнившего мяса, но и от дальнейшего разложения его непереваренных остатков в кишечнике.

Доказательством того, что одной из причин затвердения артерий является также избыточная мясная диета, послужил эксперимент с двумя группами кроликов. Первая группа питалась хлебом и мясом, вторая мяса не получала. Обе группы содержались в лаборатории в одинаковых условиях. Через несколько недель у кроликов из первой группы, чей рацион содержал 36% белка, началось интенсивное образование известковых отложений на стенках кровеносных сосудов, в то время как ни один кролик из второй группы не обнаружил отклонений от нормы. После исследования затвердевших артерий животных эксперты пришли к заключению, что они аналогичны артериям человека, больного артериосклерозом.

Здесь необходимо отметить еще один важный факт: такая страшная болезнь, как рак практически неизвестна в вегетарианских странах. В стране же, где экономическое благосостояние и, соответственно, потребление мяса увеличивается, заболеваемость раком растёт.

Кроме пагубного влияния мясной пищи на здоровье, мы должны принимать во внимание и этическое возражение против убийства невинных животных. Лошади, собаки и коровы могут обучаться, помнить, любить, ненавидеть, горевать, радоваться и страдать совсем как люди, несмотря на то что сфера жизни животных более ограничена. Каждое живое существо наделено от природы инстинктом и знает, как защищать свою жизнь. Когда животное понимает, что человек безопасен, оно забывает естественный инстинкт.

На реке Ганг, в Хардваре, паломники могут видеть сотни больших рыб, ждущих, пока их покормят посетители. Рыболовство запрещено в центре паломничества, и рыбы поняли, что человек не причинит им вреда. Невозможно войти в воду, не оттолкнув при этом рыбу-попрошайку. В других местах на этой же реке, вряд ли удастся даже увидеть рыбу, не говоря уже о том, чтобы поймать ее.

Удивительные трюки, показывающие смывленность бурых дельфинов и тюленей Лос-Анджелесского побережья лучше увидеть своими глазами, чтобы поверить, что это правда. Они играют в баскетбол, дуют в трубы, тушат огонь и подчиняются командам дрессировщика, как будто понимая человеческий язык.

Животные инстинктивно чувствуют, когда их ждёт бойня. Они молчат, но их полные слез глаза взывают к нашему милосердию. Мычание телька или быка, гогот испуганных гусей и крики сотен других животных — это протест против преступного и беспощадного уничтожения жизней невинных и беспомощных животных так называемыми цивилизованными и высшими существами.

Если мы не можем возвращать жизнь, мы не имеем право и убивать. Любое действие имеем свои последствия, каждый хороший или плохой поступок принесет в дальнейшем добрые или злые плоды. Это Божественный закон, и человек не может отменить его. В Библии говорится, что когда человеку было разрешено убивать животных и есть их плоть, животные также получили разрешение поедать людей: "Я взыщу и вашу кровь, в которой жизнь ваша, взыщу ее от всякого зверя".

Множество религиозных адептов и монахов воздерживаются от употребления мяса. Секта католических монахов в штате Айова, кроме того, не допускает использования в пищу рыбы и яиц.

Современная наука подтвердила правильность библийского описания диеты первых людей на земле: "Я дал вам всякую траву, сеющую семя... и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу". (Бытие, 1:29).

Если человек не должен есть мяса, то чем же ему следует питаться, чтобы обеспечить свое физическое и умственное развитие? Каждая диета оказывает определенное влияние на наш ум.

Бхагавад Гита говорит, что существует три типа продуктов питания, а именно: саттвическая, или чистая пища, раджастиическая, или стимулирующая пища и, наконец, тамастическая — нечистая, или испорченная пища.

Молоко, масло, фрукты, овощи и крупы попадают под категорию хорошей, или саттвической пищи. Специи, острые продукты, мясо, алкоголь, рыба и яйца — это раджастиическая пища. Пища испорченная, гнилая или перезревшая называется тамастической.

Предпочтение человеком одного из трех вышеперечисленных типов продуктов питания определяется уровнем развития его ума. Духовно и ментально продвинутые люди предпочитают чистую пищу. Люди среднего уровня развития, любящие земные блага, выбирают раджастиические, или стимулирующие блюда. Люди, относящиеся к тамастическому, низкому и неразвитому типу, обычно употребляют испорченные и гнилые пищевые продукты.

Чистая пища приносит человеку чистоту и спокойствие ума, оказывает успокаивающее и развивающее влияние на тело. Раджастиическая пища будит в человеке животные страсти, и приводит ум в беспокойство. Кроме того, она вызывает нервные болезни и болезни сердечнососудистой системы, такие, как высокое кровяное давление, склерозирование артерий и нарушение обмена мочевой кислоты, о котором уже говорилось выше.

Третий тип, тамастический, или нечистая пища, делает человека тупым и ленивым. Его умственные способности ослабевают, и он опускается почти до уровня животного или бушмена. Он не имеет в жизни высоких идеалов и целей; его организм подвержен хроническим заболеваниям. Таким образом, человек инстинктивно выбирает определенные типы пищи в соответствии с уровнем своей ментальной чистоты.

В любой стране можно увидеть людей, отказавшихся от нечистых и стимулирующих продуктов. На определенном этапе ментального развития они почувствовали необходимость чистой пищи. Еда, которая когда-то удовлетворяла их вкусам, теперь вызывает у них отвращение и приводит к плохому самочувствию. Интересно отметить, что вегетарианцы редко возвращаются к низким типам пищи, но все больше невегетарианцев совершают обратный переход. По мере своего духовного роста человек перестает хотеть мяса.

Мы не в коем случае не призываем изучающих йогу взвешивать и анализировать каждый съеденный кусок. Гораздо лучше просто стараться есть естественные продукты. Всегда помните, что природа необыкновенно мудра, ведь через нее проявляется бесконечная мудрость всего мироздания.

Вот правила, положенные в основу диеты йогов: комбинируя орехи, крупы, свежие овощи и фрукты, можно получить все необходимые витамины, минеральные вещества, белки и углеводы.

Йоги не только пропагандируют неживотную диету, состоящую из фруктов, орехов и грубого хлеба, но и настаивают на медленном пережевывании пищи. Интересно заметить, что как только человек возвращается к естественной привычке тщательного пережевывания, чувство ненормального аппетита — причина переедания — уменьшается и остается лишь естественный голод. Естественный же голод — это природный инстинкт, цель которого — защита жизни, поэтому он очень редко ошибается. Но люди, научившись рассуждать, утратили природные инстинкты. Более того, они практически не пытаются компенсировать рассудком эту утрату. Вот почему человек страдает от многочисленных недугов и заставляет страдать других. Когда мы вернемся к природе, наш инстинкт вновь будет указывать нам правильный путь, если, конечно, снова не будет испорчен вкусными, но нелепыми современными блюдами и напитками, приводящими лишь к ненормальному аппетиту и болезням.

Йоги используют любую возможность, особенно во время болезни, для того, чтобы дать желудку отдохнуть. Освобожденная энергия при этом направляется на удаление токсических веществ, вызвавших недомогание. Необходимость поста для восстановления здоровья подтверждают животные: заболев, они прекращают есть и лежат до тех пор, пока полностью не выздоровеют.

Сырые свежеприготовленные овощные и фруктовые соки очень полезны тем, кто страдает от хронических заболеваний. Но не думайте, что соки действуют так же, как лекарства. Скорее, это самая жизненная и регенирующая пища, которую может использовать организм. Свежие фрукты и овощи — это источник природной энергии, питающей истощенные клетки тела. Если вы хотите пожить одну или две недели только на свежих соках, вам потребуется несколько пинт сока в день. Временами вы можете чувствовать дискомфорт, который обыкновенно бывает вызван "взбалтыванием" ядов, накопленный вашим организмом. Природа стремится избавиться от них и, как только токсины будут удалены, к вам вернется энергия и сила.

Здесь мне вспоминается интересный случай, показывающий, что боль часто вызывается ядовитыми веществами, перегружающими организм.

Когда я впервые приехал в Соединенные Штаты, я гостил у одной супружеской пары в Окланде, в Калифорнии. Они старались показать иностранцу американское гостеприимство и достали все, что только могли, из привычной пищи йогов: фрукты, соки, хлеб из муки грубого помола и прочее. Через несколько дней я почувствовал боли в мышцах бедер и в коленных суставах, несмотря на то, что не изменил своего образа жизни и по-прежнему внимательно следил за диетой. По теории йоги, боль — это предостережение природы о накоплении в организме пищевых токсинов, и поэтому я внимательно проанализировал свой рацион и нашел небольшое изменение — стакан консервированного ананасного сока на лэнч. Я решил проверить, действительно ли причина боли кроется в ананасном соке, и избегал пить его в течение двух дней. Боли немедленно исчезли. Для того чтобы завершить исследование, я опять выпил консервированный сок, и на следующий день боль вернулась, чтобы предостеречь меня от неправильной пищи. Разве этот случай не доказывает, что природа мудра, а боль — это замаскированное благо. Но современный цивилизованный человек не прислушивается к природе. Он применяет лекарства для того, чтобы подавить боль и, таким образом, просто добавляет еще одну порцию яда в свой организм. Конечно, даже самая совершенная система не сможет выполнять свои функции, если мы не перестанем употреблять неестественную пищу и напитки и не откажемся от ежедневного спутника современного человека — таблеток.

Для достижения быстрых результатов тем, кто серьезно занимается йогой, можно посоветовать не делать следующих вещей: не есть кислую, острую и горькую пищу, соль, горчицу, изделия, жареные в масле, не совершать длительных прогулок, не купаться рано утром в холодной воде, не убивать животных и не есть их мяса. Жестокость по отношению к животным и людям, высокомерие и вражда даже запрещены. Долгие прогулки приносят усталость и забирают много энергии, необходимой изучающему йогу для концентрации и служения человечеству. Ранние купания запрещены людям, полностью посвятившим себя йоге и практикующим асаны и дыхательные упражнения трижды в день, чтобы не охлаждать разогретое тело.

Предупреждение лучше, чем лечение. Используйте пищу вместо лекарств, сделав ее как можно ближе к естественной. Свежие фрукты и овощи, орехи, цельная пшеница, молоко и молочные продукты в их натуральном виде идеально подходят и для питания тела и для предупреждения болезней.

Избегайте обработанных, рафинированных и упакованных продуктов. Ешьте хлеб из цельного зерна, размолотого жерновами, приготовленный без синтетических добавок. Для того, чтобы избежать болезней, исключайте из вашего меню все продукты, содержащие белый сахар и белую муку, включая безалкогольные напитки, сладости и хлебобулочные изделия. Это совсем не трудно, даже если вы постоянно питаетесь в ресторане.

Если возможно, ешьте фрукты и овощи, выращенные только на органических удобрениях. Йоги живут естественной жизнью. Это понятие включает в себя естественное питание. Но самочувствие определяется не только пищей. Даже полностью перейдя на правильную диету, вы можете все же не добиться совершенного здоровья, ведь ежедневно вы подвергаетесь множеству нездоровых и просто ядовитых влияний. Вспомним грязный воздух, которым приходится дышать, инсектициды, химикалии в питьевой воде, сухое тепло жилищ зимой, кондиционирование воздуха летом, домашняя химия: мыло, deterгенты, моющие жидкости и так далее. В течение последних 50-ти или 60-ти лет, с тех пор как химия стала делать жизнь более удобной, окружив нас огромным количеством синтетических препаратов, питание людей значительно ухудшилось — частично из-за рафинирования и обработки пищи, частично из-за того, что химикалии взаимодействуют с некоторыми витаминами, участвующими в нашем обмене веществ. Вдыхание табачного дыма, например, уменьшает количество находящегося в организме витамина С, а использование мыла и deterгентов ощелачивает кожу.

Защита от болезней возможна только в случае, если мы будем следовать пяти важнейшим правилам йоги: (1) правильные упражнения для стимуляции кровообращения, (2) правильные дыхательные упражнения для насыщения организма кислородом, (3) правильное расслабление тела и ума, (4) естественная здоровая пища, (5) правильные мысли и концентрация ума.

ВИТАМИНЫ

Витамины — это вещества очень сложной структуры, и каждый из них должен выполнять определенную функцию в обеспечении нормальной работы отдельных органов и систем человеческого организма. Витамины контролируют обмен минеральных веществ. Если минеральных веществ недостаточно, витамины лишаются важной части своей работы. Без витаминов организм может до некоторой степени усваивать минеральные вещества, без последних же витамины гораздо менее полезны. Поэтому правильное соотношение витаминов и минеральных веществ необходимо для функционирования эндокринных желез и образования гормонов.

ВИТАМИН А

Витамин А растворим в жирах и маслах, нерастворим в воде, не изменяется под воздействием разбавленных кислот и щелочей, устойчив к сильному нагреванию в отсутствии воздуха (без потери активности может переносить температуры порядка 200 градусов по Фаренгейту), но нестойк в присутствии воздуха даже при комнатной температуре. Он в небольших количествах запасается в подкожной жировой ткани, почках и печени; однако должен в определенном количестве ежедневно поступать в организм. Витамин А используется вместе с витамином Д в пропорции 7:1.

Витамин А участвует в поддержании увлажненности кожи, увеличивает сопротивляемость организма инфекциям мочевого и дыхательного трактов, важен для правильного роста и нормального зрения, повышает устойчивость к холоду.

Недостаток витамина А приводит к сухости, ороговению и шелушению кожи, подверженности инфекциям, образованию желчных и почечных камней, слабому образованию зубов, плохому пищеварению, полостным заболеваниям, катарам верхних дыхательных путей, абсцессам уха и к куриной слепоте.

Обычными источниками витамина А являются абрикосы, спаржа, капуста, морковь, сельдерей, одуванчик, цикорий, салат, апельсины, петрушка, чернослив, шпинат, помидоры, листья репы и водяной кресс.

ВИТАМИН В₁

Витамин В₁ устойчив к действию слабых кислот, но разрушается щелочами и сульфатами. Он растворим в воде и нерастворим в жирах. Кристаллический витамин В₁ получают из отходов шлифовки риса.

Витамин разлагается под действием ультрафиолетовой радиации; кипячение в слабокислом растворе приводит к частичному его разрушению, нагревание же в щелочных растворах — к полному исчезновению. Пастеризация ведет к уменьшению количества витаминов В₁, результатом обычного процесса приготовления пищи может быть полная его потеря. Витамин В₁ в небольших количествах запасается в печени и должен пополняться ежедневно, причем его поступление должно увеличиваться, если в меню много углеводов.

Витамин В₁ заметно стимулирует аппетит. Он также участвует в переваривании и всасывании пищи, способствует росту, повышает сопротивляемость инфекциям, играет важную роль в нормальном функционировании нервной ткани. Возраст, физические нагрузки, лихорадка и избыточный вес увеличивают потребность организма в витамине В₁.

Авитаминоз В₁ может привести к урежению сердечных сокращений, отсутствию аппетита, повышенной возбудимости, кишечным и желудочным расстройствам, уменьшению лактации, ослаблению перистальтики, дегенерации нервных волокон, увеличению надпочечников и поджелудочной железы, к болезни бери — бери (поражению периферических нервов).

Витамин В₁ содержится в спарже, капусте, моркови, сельдерее, кокосах, одуванчике, грейпфрутах, лимонах, петрушке, ананасах, гранатах, редиске, ботве репы и водяном крессе.

ВИТАМИН В₂

Будучи растворимым в воде и обладая окисляющим действием, этот витамин устойчив к действию разбавленных кислот и воздуха, но практически полностью разрушается щелочами. Он устойчив к нагреванию, но только в щелочных растворах.

Витамин В₂ легко запасается в организме в больших количествах, чем В₁. Однако эти запасы быстро истощаются при повышенном потреблении минеральных веществ и жиров. Волокнистая пища, напротив, способствует их сохранению. Витамин В₂ необходим для здоровой кожи, хорошего зрения, нормального функционирования всего желудочно-кишечного тракта. Он также помогает нам усваивать железо и участвует в метаболизме белков.

Недостаток витамина В₂ приводит к замедлению роста, дефициту выносливости и силы, пищеварительным расстройствам, ухудшает тканевое дыхание, т. е. обмен газами между кровью и тканями, вызывает выпадение волос, катаракту, изъязвление языка и так далее.

Мы получаем витамин В₂ из яблок, абрикосов, капусты, моркови, кокосов, одуванчиков, грейпфрутов, чернослива, шпината, ботвы репы и водяного кресса.

ВИТАМИН С

Витамин С нерастворим в жирах и растворим в воде. Разбавленные кислоты действуют на него слабее, чем щелочи. Он устойчив к нагреванию, но только не в присутствии кислорода. Приготовление пищи на пару оказывает небольшое влияние на витамин С, но обычные методы готовки полностью разрушают его; пастеризация тоже вызывает значительные потери. На витамин не влияет хранение в замороженном виде в отсутствии воздуха. Сильно разрушает его взаимодействие с медной посудой. Сушеные фрукты содержат мало витамина С, если их сушили не в вакууме.

Несмотря на то что он может запастись в маленьких количествах в печени, стенках кишечника и коре надпочечников, витамин С должен пополняться ежедневно.

Он способствует образованию хороших костей и зубов, повышает устойчивость к инфекциям и бактериальным токсинам, поддерживает в здоровом состоянии стенки кровеносных сосудов, участвует в обмене кальция.

Недостаток витамина С может привести к укорочению и учащению дыхательных движений, физической слабости, сердцебиениям, плохим зубам, вызвать склонность к болезням сердца и сосудов, головным болям, болезненности суставов, язвам желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушению функции надпочечников и цинге. Кроме того, авитаминоз С затрудняет срастание сломанных костей.

Огурцы, грейпфруты, апельсины, папайя, петрушка, ананас, редиска, ревен, шпинат, помидоры, репа, водяной кресс, капуста, морковь и спаржа — прекрасные источники витамина С.

ВИТАМИН Д

Витамин нерастворим в воде, растворим в жирах и маслах, не подвержен влиянию разбавленных кислот, щелочей или воздуха.

Кожа содержит эргостерол, который превращается в витамин Д₂ под воздействием солнечных лучей или ультрафиолетового облучения. Избыточное количество витамина Д приводит к общей депрессии, поносу, тяжелым токсическим эффектам и к ненормальному отложению кальция в стенках кровеносных сосудов, печени, легких, почках и желудке.

Витамин Д контролирует содержание кальция в крови и, таким образом, управляет работой мышц и регулирует метаболизм кальция и фосфора — костеобразующих элементов.

Результатом авитаминоза Д может быть мягкость и ломкость костей, рахит, искривление ног, гипертрофия локтей и запястий, пороки развития таза и грудной клетки, слабая фиксация кальция и фосфора и тетания, состояние, проявляющееся в самопроизвольном сгибании голеностопных и лучезапястных суставов, подергиваниях и судорогах мышц. Причина тетании — нарушение метаболизма кальция.

Витамин Д не найден в овощах, фруктах и крупах. Vegetарианцы получают его из масла, хотя существует много концентратов и искусственных источников витамина Д, например, облученный эргостерол и другие облученные продукты. Виостерол представляет собой активизированный эргостерол. Это источник витамина Д без витамина А, так же как и жир печени трески.

ВИТАМИН Е

Этот витамин растворяется только в жирах и не подвержен влиянию щелочей и кислот, хотя разрушается озоном и хлором. На него также не влияет стерилизация, сушка и процесс приготовления пищи. Витамин Е устойчив к обыкновенному свету, но ультрафиолетовое облучение постепенно разлагает его. Запасы витамина Е в мышечной и жировой ткани быстро истощаются и должны регулярно обновляться.

Исследования показывают, что недостаток этого витамина может приводить к бесплодию у обоих полов, к выкидышам, выпадению волос и т. д.

Сельдерей, салат, петрушка, шпинат, ботва репы и водяной кресс содержат недостаточное количество витамина Е. Наиболее важный его источник — проростки пшеницы.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Авторитетными учеными установлено, что человеческое тело имеет следующий элементарный состав (в фунтах на 100 фунтов веса): кислород — 65, углерод — 18, водород — 10, азот — 3, кальций — 1,5, фосфор — 1, калий — 0,35, сера — 0,25, натрий — 0,15, хлор — 0,15, магний — 0,05, железо — 0,004, марганец — 0,003, йод — 0,00004, алюминий, медь, фтор, кремний и цинк присутствуют в очень маленьких количествах.

Исследования ученых показали, что из вышеперечисленных элементов кальций, хлор, медь, йод, железо, магний, марганец, фосфор, калий, натрий и сера абсолютно необходимы для жизнедеятельности. Кроме витаминов, организм должен получать определенные количества этих минеральных веществ.

КАЛЬЦИЙ (щелочной)

Кальцию мы обязаны крепкими костями и зубами, он участвует в процессе свертывания крови и в метаболизме витамина Д, регулирует сердечную деятельность. Кроме того, кальций причастен к регуляции обмена минеральных веществ в целом и поддержке кислотнощелочного равновесия. Он уменьшает утомляемость, обеспечивает устойчивость и живость ума. Людям, живущим на хлебе, мясе и картошке, обычно очень не хватает кальция. Эксперты в области питания утверждают, что весь кальций тела обновляется за шесть лет. Для поддержания равновесия ежедневная диета должна содержать достаточно кальция, так как при его дефиците он вымывается из костей и зубов. Почти 90% кальция содержится в костной ткани.

Следующие продукты являются важным источником этого элемента: сыр, молоко, черная смородина, капуста, морковь, сельдерей, клюква, цикорий, фиги, грейпфруты, салат, лимоны, апельсины, ревен, петрушка, шпинат, репа и водяной кресс.

Дневная потребность: для взрослых 10 гран, для детей 15 гран.

ФОСФОР (кислотообразующий)

Фосфор необходим каждой клетке организма. Он помогает поддерживать слабощелочную реакцию крови путем фосфорилирования ее форменных элементов. Наряду с кальцием фосфаты

участвуют в построении крепких костей и зубов, кроме того, фосфор сохраняет в здоровом состоянии волосы, кожу и ногти. Для этого нужно, впрочем еще и адекватное снабжение витаминами А, С и Д.

Лецитины (фосфорсодержащие вещества) широко распространены в тканях и жидкостях нашего тела, в сером веществе нервной системы. Лецитин найден в сером веществе головного мозга в количестве, примерно равном 17%. Предполагают, что он связан с высшей интеллектуальной деятельностью. Около 90% всего фосфора содержит скелет. Для обновления всех запасов этого элемента требуется примерно три года.

Миндаль, брюссельская капуста, мелкий "турецкий" горошек, кукуруза, молодые одуванчики, виноград, чечевица, горох, орех пекан, коричневый рис, ржаная мука, соевые бобы, шпинат, грецкие орехи, цельные зерна и проростки пшеницы, яблоки, абрикосы, черная смородина, кокосы, клюква, огурцы, апельсины, чернослив, помидоры и арбузы содержат фосфор.

Дневная потребность для взрослых 20 гран, для детей 15 гран.

Ж Е Л Е З О (щелочное)

Железо входит в состав эритроцитов и играет важную роль в связывании кровью кислорода и транспортировке его к различным органам тела. Дефицит железа приводит к анемии. Для правильного усвоения железа диета должна содержать достаточно хлорофилла и немного меди. Специалисты по питанию считают, что, при одинаковом весе тела, женщине требуется железа в 3 — 4 раза больше, чем мужчине, что связано с такими особыми функциональными состояниями ее организма, как менструация, беременность и лактация. Железо также необходимо для образования дыхательных ферментов, таких, как пероксидаза, каталаза и других, необходимых каждой живой клетке.

Мы ежедневно получаем железо из сушеных бобов, сушеного гороха, цельной пшеницы, овсяной муки, сушеного чернослива, шпината, сыра, лимской фасоли, водяного кресса, фиников, фигов, изюма, апельсинов, репы, помидоров, бананов, моркови, капусты и свежей волокнистой фасоли.

Дневная потребность для взрослых 12 — 15 миллиграммов, для детей 5 — 8 миллиграммов на 1000 калорий.

М Е Д Ъ (кислотообразующая)

Некоторое количество меди необходимо для усвоения из пищи железа, хотя ее точное количество, необходимое ежедневно, пока не установлено.

Медь содержится в зеленых овощах, сушеных и свежих фруктах.

Й О Д (кислотообразующий)

Йод очень важен для нормального функционирования щитовидной железы, его недостаток приводит к зобу. Кроме того, он принимает участие в координации развития всей эндокринной системы. Ламинария и морской салат — прекрасные источники йода. Много йода содержится также в спарже, капусте, моркови, клюкве, огурцах, салате, ананасах, черносливе, редиске, шпинате, помидорах и водяном крессе.

КАЛИЙ (щелочной)

Калий — это минеральная основа мышечной ткани, придающая мышцам их гибкость. Он играет важную роль в анаболических процессах, а именно в образовании гликогена. Печень, одной из важнейших функций которой является гликогенообразование, содержит в два раза больше калия, чем натрия. Калий необходим каждой клетке нашего организма, без него не может существовать никакое живое существо. Практически все фрукты и овощи содержат достаточно калия.

НАТРИЙ (щелочной)

Натрий участвует в образовании пищеварительных соков, слюны, желчи, секрета поджелудочной железы и необходим для выведения двуокиси углерода. Некоторые ученые считают, что дефицит натрия в крови — одна из причин диабета.

Хотя хлорид натрия необходим для жизнедеятельности, его лучше получать в естественной форме, а не в виде столовой соли. Хлеб из цельной пшеницы, ржаной хлеб, пахта, сливочный сыр, бананы, сельдерей, свекла, одуванчик, салат, шпинат и водяной кресс богаты природным хлоридом натрия.

МАГНИЙ (щелочной)

Магний укрепляет зубы и кости. В них находится приблизительно 70% всего магния организма. Кроме того, этот элемент является важным компонентом мышц, участвует в построении клеток, особенно клеток легочной ткани и нервной системы, в образовании альбумина крови. Адекватное поступление магния помогает избежать запоров, повышенной кислотности, вялого кровообращения. Он необходим для роста и деления клеток. Магний присутствует в большинстве пищевых продуктов. Он содержится в миндале, орехах кэши, арахисе, лимской фасоли, цельной пшенице, коричневом рисе, овсяной муке, финиках, изюме, шпинате, во многих фруктах и овощах.

СЕРА (кислотообразующая)

Сера найдена во всех тканях тела; она является составной частью гемоглобина крови, поддерживает сопротивляемость организма, оказывает очищающее и дезинфицирующее действие на пищеварительный тракт. Она имеет тенденцию стимулировать желчеобразование, очищать кровь, укрепляет волосы, препятствует накоплению токсических веществ. Большинство продуктов, содержащих серу, содержат также и фосфор, хотя соотношение этих веществ сильно варьирует. Специалисты — диетологи считают, что многие болезненные состояния, причиной которых обычно считают накопление мочевой кислоты, обязаны своим происхождением употреблению пищи, очень богатой фосфором и бедной серой. Крупы, молоко, орехи, сыр и яйца — типичные продукты этой группы. Они должны обязательно быть уравновешены овощами и фруктами, богатыми серой, для того чтобы компенсировать соли фосфорной кислоты. Практически все фрукты и овощи — прекрасные источники серы.

ХЛОР

Хлор — это главный чистильщик организма, он удаляет отбросы, очищает кровь, помогает избавиться от избыточных жировых отложений, поддерживает гибкость суставов. Он важен для образования пищеварительных соков, особенно желудочного.

Большинство фруктов и овощей содержит достаточно хлора.

Хотя животная пища и другие продукты также содержат вышеперечисленные минеральные вещества и витамины, они опущены в нашем изложении исключительно потому, что диета йога должна быть чистой, нетоксичной и сбалансированной. Это необходимо для развития тела и ума, обязательного, в свою очередь, для достижения духовного совершенства.

Глава 8

ПРАНАЯМА, ИЛИ ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ

Йога делится в широком плане на четыре разновидности: Карма Йога (путь действия), Бхакти Йога (путь любви и преданности), Раджа Йога (наука о контроле души и ума) и Джьяна Йога (путь познания). Целью всех этих йог является достижение состояния брахмана, или совершенного, даже хотя они отличаются по используемым методам.

КАРМА ЙОГА (путь действия) устраняет **МАЛУ**, или большие несовершенства разума, такие как себялюбие и эгоизм и развивает великодушие, благородство и щедрость. **БХАКТИ ЙОГА**, или путь любви и преданности, устраняет **ВИКШЕПУ**, или смятение и метания разума и развивает чувства (любовь, привязанность, мужество). **РАДЖА ЙОГА** укрепляет разум и делает его способным к концентрации, а **ДЖЬАНА ЙОГА** удаляет пелену невежества (**АВАРАНА**), развивает волю и разум и дает познание сущности. Хотя и кажется, что эти различные йогии отличаются друг от друга, в действительности они не противоречат друг друга. Точно также, как один и тот же костюм не подойдет и мистеру Смиту и мистеру Шояму, также точно единственный путь не будет устраивать всех людей. Но великие учителя, такие как Свами Шивананда, рекомендуют ученикам выбрать одну из йог как главный путь, а другие йогии — как дополнения к главной, чтобы достигнуть быстрого прогресса.

Раджа Йога подразделяется на три части, известные как **МАНТРА ЙОГА**, **КУНДАЛИНИ ЙОГА** и **ХАТХА ЙОГА**. Все они являются различными видами упражнений, посредством которых **ЧИТТА-ВРИТТИ** (сознательные душевные состояния и процессы) ставятся под контроль и совершенство, различными путями, реализуется. Каждая из этих ветвей **РАДЖА ЙОГИ** содержит восемь средств (**АШТАНГИ**):

1. Я м а (внутреннее очищение с помощью нравственной и этической тренировки, подготавливающей к йоге);
2. Н и я м а (очищение, удовлетворенность, смирение, изучение и почитание бога);
3. А с а н ы (позы);
4. П р а н а я м ы (регулирование дыхания);
5. П р а т ъ я х а р а (самоанализ разума);
6. Д х а р а н а (концентрация);
7. Д х и я н а (медитация);
8. С а м а д х и (высшее состояние сверхсознания).

Эти восемь вспомогательных средств можно разделить на пять внешних методов, направленных в основном на тело и прану (жизненный воздух) и три внутренних метода, воздействующих на развитие разума.

Хатха йога уделяет первостепенное внимание физическому телу, которое является средством существования и деятельности души. Чистота разума невозможна без чистоты тела, в котором он функционирует и которое влияет на него. С помощью **АСАН** и **ПРАНАЯМЫ** разум становится устремленным и таким образом можно быстро продвигаться в концентрации и медитации.

Тип как разум по природе неуравновешен, он в любой момент подвергается воздействию света, звука и других факторов внешних объектов, которые мозг получает через ощущения. Для получения контроля над разумом Хатха йога предписывает разные пранаямы, или дыхательные упражнения. Но, прежде чем мы перейдем к деталям пранаям, читатель может провести один простой эксперимент, который объяснит каждому, почему Хатха йога делает упор на пранаяму, или регулирование дыхания.

Поставьте будильник примерно в четыре — пяти метрах от себя. Теперь сосредоточьтесь на тиканьи будильника, выбросив все остальные мысли из головы. Вам может оказаться трудно выбросить все остальные мысли из головы, но, приложив некоторые усилия, вы сможете это сделать, хотя бы на несколько секунд. Повторяйте этот эксперимент до тех пор, пока вы не сможете держать мозг свободным полностью от мыслей несколько секунд без отвлечения внимания. Выполните этот эксперимент, прочтите следующее объяснение.

Давайте посмотрим, что происходило, пока вы слушали тиканье часов. Большинство из вас должно было полностью задержаться дыхание. Другие, кто меньше сконцентрировался, должны были дышать очень медленно. Таким образом это доказывает, что при концентрации мышления дыхание становится очень медленным или даже временно может задерживаться.

Мудрец Патанджали, в своих "Афоризмах йоги" определил йогу, как прекращение модификаций мыслящего источника, что практически недостижимо без регулирования праны или дыхания которое тесно связано с разумом.

Эта связь доказывается ежедневно опытом жизни. Когда мы глубоко задумываемся или медитируем, процесс дыхания замедляется. Подавление умственной активности растет пропорционально замедлению дыхания. В случае удушья умственная активность прекращается также до тех пор, пока дыхание не восстановится. Опять же, когда разум поражен скорбью или гневом, дыхание становится нерегулярным и прерывистым в противоположность медленному плавному тону дыхания, когда разум спокоен.

Эти соображения доказывают, что разум и прана, или жезненное дыхание, взаимосвязаны, каждый неспособен действовать независимо от другого.

В Шива Гите говорится, что двигателем разума является прана и, следовательно, разум функционирует поскольку движется прана.

Великий мудрец Васишта в своей "Йога Васишта", так описал связь между разумом и праной:

"О, Рама! Для движения колесницы, которой является физическое тело, бог создал разум и прану (жизненное дыхание), без которых тело не может функционировать. Когда ПРАНА исчезает, механизм тела останавливается, а когда разум действует, ПРАНА или жизненное дыхание движется. Связь между разумом и праной подобна связи между водителем и экипажем. Каждый вызывает движение друг у друга. Следовательно, разумный должен научиться контролировать ПРАНУ, или жизненное дыхание, если он желает подавить беспорядочную деятельность мозга и сконцентрироваться. Контроль дыхания дает все счастье, духовное и не духовное, из обладания царством высшего блаженства. Поэтому, о, Рама! Изучайте науку дыхания".

Слово ХАТХА состоит из слога ХА и ТХА, которые означают солнце и луну, то есть прану ВАЙЮ (положительный жизненный воздух) и АПАНУ ВАЙЮ (отрицательный жизненный воздух). Прана (жизненный воздух) в теле индивидуума является частью дыхания космоса, регулирование гармонизированного дыхания помогает йогу упорядочить и стабилизировать разум. Аналогично, при контроле разума прана также контролируется. Прана не является чем-то, относящимся только к дыханию. Дыхание является только одним из многих упражнений через которые мы подходим к действительной пранаяме. Дыхание является проявлением животворящей силы, называемой ПРАНА. Регулированием физического дыхания регулируется ПРАНА и этот процесс регулирования тонкой ПРАНЫ называется ПРАНАЙАМА.

Жизненная энергия присутствует во всех формах жизни от минерала до человека, т. е. ПРАНА присутствует во всем живущем. ПРАНА не является сознанием или духом, а просто одной из форм энергии, используемой душой в ее материальных и астральных проявлениях. Все тело контролируется и управляется силой ПРАНЫ. Каждая клеточка тела контролируется ею. ПРАНА присутствует во всех формах вещества, однако не является веществом, а энергией или силой, которая оживляет вещество.

ПРАНА присутствует в воздухе, но она не кислород или какая-либо другая из химических компонент. Она есть в пище, воде и солнечном свете, однако она не витамин, тепло или лучи света. Пища, вода, воздух и прочее является только средой, с которой переносится прана. Мы поглощаем прану из пищи, которую мы едим, воды, которую мы пьем, воздуха, которым мы дышим. Животная и растительная жизнь вдыхает эту энергию с воздухом и она проникает туда, куда воздух не может проникнуть.

ПРАНА — это также космическая энергия. Прана проявляет себя как гравитация, электричество, как движения тела, как нервные импульсы и сила мысли. От мысли до простейшей физической силы все является проявлением праны.

Познание и управление праной, проявляемой в людях, называется пранаяма и открывает нам дверь к почти беспредельной мощи. Управление праной является единственной целью пранаям, все упражнения йоги и тренировки, пропагандируемые хатха-йогой, служат этой цели. Эта небольшая волна праны, которая представляет всю умственную и физическую энергию, легче всего контролируется путем регуляции физического дыхания.

В каждой стране есть люди, которые осознанно или неосознанно осуществляют контроль праны. На Западе это спириты, целители, христианские ученые и гипнотезеры, которые обладают некоторыми способностями управлять праной, знают они это или нет. Эти целители различных сект случайно наткнулись на открытие энергии праны и управление ею, не зная ее природы. Йоги используют ПРАНУ осознанно для пробуждения спящих в человеке духовных сил.

Тончайшим и высшим проявлением ПРАНЫ в действии в человеческом существе является мышление. С помощью приобретенных навыков обращения с этой тонкой силой ПРАНЫ йоги способны заставить разум перейти в плоскость сверхсознательного и действовать с ее уровня.

Наибольшим проявлением праны в человеческом теле является движение легких. Если движение легких прекращается, все другие проявления энергии и движения тела прекратятся автоматически. Для постижения тонкой праны и управления ею йоги используют различные дыхательные упражнения. Движение легких действует подобно маховику, который приводит остальные силы тела в движение. Итак, *ПРАНАЯМА* означает управление этим движением легких, с помощью которого тонкая прана контролируется. Когда тонкая *ПРАНА* контролируется, тогда все другие большие проявления *ПРАНЫ* в теле будут медленно становиться управляемыми. Каждая часть тела может быть наполнена *ПРАНОЙ* и, когда мы способны делать это, все тело будет под нашим контролем. Все заболевания тела могут быть искоренины регулированием и контролированием *ПРАНЫ*, которое есть секретное знание исцеления. Если наше тело является сильным и здоровым, с большим запасом энергии *ПРАНЫ*, мы будем естественно оздоравливать и вдыхать жизнь в них, кто живет рядом с нами, ибо энергия *ПРАНЫ* из нашего тела будет, как это и было, передаваться телам других, точно также, как вода течет с более высокого уровня на более низкий.

Таким образом, когда человек пытается лечить другого, больного, это можно сделать, передавая свою собственную *ПРАНУ* больному. Это может быть успешным только в том случае, когда человек способен сознательно перезаряжать свое тело энергией *ПРАНЫ* с помощью пранаям. Этот процесс исцеления может выполняться и на расстоянии. Прану действительно можно передать на большое расстояние, хотя такие гениальные целители являются редкостью. *ПРАНА* может запасаться в теле, особенно в солнечном сплетении, как в аккумуляторе. Эту *ПРАНУ* мы постоянно вдыхаем вместе с воздухом, которым мы дышим. Хотя *ПРАНА* находится во всем, большую часть *ПРАНЫ*, которую мы извлекаем для нашего тела, находится в наиболее свободном состоянии в атмосфере.

При обычном дыхании мы извлекаем только очень малую часть праны, но когда мы концентрируем и сознательно управляем нашим дыханием, мы можем запастись в различных нервных центрах и мозге гораздо большее количество *ПРАНЫ*.

Сила опытных йогов основана на управлении этой запасенной *ПРАНОЙ*. Главным аккумулятором *ПРАНЫ* является солнечное сплетение, в пупке, и даже мозг получает энергию для своей деятельности из этого источника.

Тот, кто обладает избытком энергии *ПРАНЫ*, изучает энергию и силу, которые могут ощущаться теми, кто входит в контакт с таким человеком. Йоги приобретают огромные физические силы благодаря выполнению пранаям, хотя настоящие йоги никогда не демонстрируют этих сил. Демонстрируя, йог не только теряет их, но и получает также ужасные последствия.

Чистый человек, контролирующий энергию *ПРАНЫ*, обладает способностью привести ее в определенное состояние вибрации, которое может быть передано другим, приводя их в аналогичное состояние. Такие силы используются настоящими йогами исключительно для добрых целей. Различные виды исцеления выполняются таким способом без каких-либо корыстных мотивов. Такие великие люди не будут даже принимать благодарности за их услуги.

Мы используем, сознательно или бессознательно, энергию праны в нашей повседневной деятельности. Когда вы навещаете больного друга, у которого болят голова и все тело, вы часто бессознательно кладете вашу ладонь на его лоб или похлопываете мягко по его телу. Вы бессознательно пытаетесь в этот момент передать вашу энергию праны через свою ладонь вашему другу, больному другу. Посмотрите, что происходит с вами, когда вы случайно упали и ушибли колено. Во-первых вы задержите дыхание, а затем обхватите крепко колено ладонями. Это инстинктивное действие. Но реальным фактом, лежащим за этим, является то, что, задерживая дыхание, вы способны получить дополнительное количество энергии *ПРАНЫ*, которую вы бессознательно передаете колену через ваши руки. Когда вы хотите поднять что-то тяжелое, вы опять автоматически задерживаете дыхание, так как поднятие требует больше энергии, которую вы получаете, задерживая дыхание. Таким образом, это доказывает, что дыхание играет важную роль в управлении и контроле за перемещениями Праны в теле.

Всем из нас известно, что слова некоторых личностей доходят до сердца слушателей, хотя слова другого не воздействуют на разум, хотя говорит он прекрасно. У первых речь заряжена *ПРАНОЙ*, тогда как у последнего она просто интеллектуальна. Великие пророки и святые обладали удивительным контролем над праной, что давало им ту огромную силу воли, что приводила к ним тысячи людей и заставляла их думать также, как пророки. Они могли выделять огромное количество *ПРАНЫ* и их мысленные колебания были заряжены энергией *ПРАНЫ*, которая давала им энергию для управления миром. Вся сила воли возникает из контроля *ПРАНЫ*.

Изучать все функции *ПРАНЫ* и овладевать ими следует медленно и постепенно под руководством истинно бескорыстного учителя.

При соответствующей тренировке можно обнаруживать, что одна из частей тела снабжена ПРАНОЙ больше или меньше другой. Это чувство будет становиться настолько тонким, что разум сможет определять, где меньше снабжения ПРАНОЙ, и также обладать способностью снабжать ПРАНОЙ. Это одна из разнообразных функций ПРАНАЯМЫ, или йоговского дыхания.

Иногда прана в нашем теле перемещается в одну из его частей, оставляя другие части частично пустыми. Это приводит к различным умственным и телесным расстройствам. С помощью регулируемого дыхания излишняя ПРАНА, которая скопилась в одной из частей, передается другим частям, вдобавок и таким образом принося энергию и силу.

Если мы взглянем на обширный океан, мы увидим, как маленькие и большие волны вздымаются и рассыпаются с бесчисленными маленькими пузырьками. Но основой всех этих волн и пузырьков является все тот же огромный океан. Все, от малейшего пузырька до величайших волн, связано с океаном, хотя и выглядит по-разному. Точно также каждый человек, животное или растение связаны с бесконечным океаном энергии, или ПРАНЫ. Действительно, где бы ни были движение и жизнь, за ними стоит аккумулятор энергии ПРАНЫ.

Йоги используя метод ПРАНАЯМЫ, способны поглощать энергию из этой бесконечной массы, которая существует втуне, и используют эту энергию для быстрого духовного роста и за короткое время способны достигать высшего совершенства.

Пранаяма учит человека, как увеличить силу накопления этой большей энергии и, тем самым, достичь совершенства быстро, вместо медленного продвижения с неспешащей человеческой расой.

Все великие святые, пророки и йоги за время одной человеческой прожили жизнь всего человечества, перебросив мост через то огромное время, которое требуется всему человечеству, чтобы достичь совершенства. Благодаря силе концентрации они способны поглощать и усваивать огромное количество энергии из неиссякаемого источника, с помощью которой они могут ускорить процесс развития, уложить его в короткое время. Для обычных людей такая сила концентрации недостижима и поэтому учение Йоги преподает науку ПРАНАЯМЫ для того, чтобы повысить способность к концентрации и увеличить запас энергии.

Йоговское дыхание — эта та часть ПРАНАЯМЫ, которая пытается управлять физическими проявлениями ПРАНЫ в физическом теле. По мере того как ученик прогрессирует в духовной сфере, его учат управлять ПРАНОЙ, проявляющейся в мощи разума, что может контролироваться только средствами разума. Этот процесс управления ПРАНОЙ с помощью мысленного сосредоточения называется РАДЖА ЙОГА. Таким образом, ХАТХА ЙОГА и РАДЖА ЙОГА подобны лицевой и обратной сторонам одной и той же монеты.

Для подавляющего большинства людей очень трудно достигнуть совершенства с помощью только РАДЖА ЙОГИ. Для таких людей дыхание по ХАТХА ЙОГЕ даст быстрые результаты и они будут в состоянии понять влияние на разум и душу и утвердиться быстро на пути РАДЖА ЙОГИ, или процесс управления душой и разумом.

Многие полагают, что ХАТХА ЙОГА — это просто физические упражнения. Но в действительности нет разницы между ХАТХА ЙОГОЙ и РАДЖА ЙОГОЙ. В "ХАТХА ЙОГА Придишика", хорошо известном и авторитетном труде Йоги, известный автор Сватма Рама подчеркивает необходимость ХАТХА ЙОГИ для тех, кто блуждает в темноте конфликтующих сект неспособным Постигнуть РАДЖА ЙОГУ, мудрейший йог Сватма Рама предлагает свет Хатха Йоги (гл. 1, строфа 3). Автор утверждает здесь, что невозможно постигнуть РАДЖА ЙОГУ каким-либо способом, кроме ХАТХА ЙОГИ.

Путь к более высоким тропам становится легким и ровным после овладения телом и разумом с помощью осан и ПРАНАЯМ, предписываемых ХАТХА ЙОГОЙ. Но по этой земле нелегко ходить и очень немногие сохраняют упорство после неоднократных неудач. Они читают об изумительных и огромных резервуарах, получаемых с помощью одних легчайших физических приемов за короткое время, и с азартом занимаются ими несколько месяцев. Но, не обнаруживая даже и тени предсказанных чудесных сил, они с отвращением отбрасывают занятия йогой и, может быть, становятся злейшими врагами йоги. Они не осознают того (как и их своекорыстные псевдо-учителя, которые выступают на публичных сценах с показом некоторых магических фокусов, таких, как поедание стекла или лежание на гвоздях), что эти огромные силы приводят как результат курса ПРАНАЯМЫ только тогда, когда он выполняется тем, кто усовершенствовал себя морально и духовно, как предписано в уроках йоги. В следующем рассказе из "Йога Васишта" это прекрасно показано.

"Йог удалился в джунгли и занимался пранаямой (йоговским дыханием) много лет, не получая обладания каким-либо из предсказанных сил. Тогда он пошел к учителю и попросил научить его йоге. Мудрец попросил его остаться с ним. Первые два года мудрец отвечал "подожди" на все нетерпеливые просьбы ученика, дать инструкции. Постепенно ученик привык к такому положению и перестал требовать указаний от своего учителя. В конце двенадцатого года мудрец позвал ученика, попросил его повторить мысленно священный слог

аум ("ом"). Когда ученик произнес первый звук "А", процесс, с помощью которого воздух выходит из легких, стал естественным. Когда он произнес второй звук, У (оо) естественным стал вдох. А в конце третьего звука (М) правильной стала задержка.

Как одна искра поджигает целое поле высохшей на солнце травы и оно все занимается пламенем в несколько минут, так и произнесение священного слова "ОМ" привело в действие духовные способности, которые были в ученике в скрытом виде, и он за короткое время проиел начальные ступени ПРАНАЙМЫ, концентрации и медитации и перешел в сверхсознательное состояние".

Этот рассказ иллюстрирует тот факт, что мудрец терпеливо ждал естественного раскрытия духовных возможностей ученика и очищение его натуры через взаимодействие с учителем и окружением. Он выбрал правильный момент для того, чтобы подтолкнуть ученика только через много лет, за которые тот очистился с помощью предварительных упражнений, ПРАНАЙМЫ, молитвы и благодаря длительной связи с мудрецом.

Если бы очищение разума и души, как существенная часть в процессе овладения йогой, понимались бы и практиковались с помощью предписываемого метода, то неудачи постигали бы не столь многих.

ЗНАЧЕНИЕ ПРАНАЙМЫ

ПРАНАЙМА является одним из наиболее важных занятий во всех формах йоги. Практикуя **ПРАНАЙМУ**, йог получает возможность контролировать нервную систему и достигать, тем самым, постепенно контроля над Праной, или жизненной энергией и разумом.

Дышать означает жить и жить означает дышать. Все живущее зависит от дыхания и прекращения дыхания — это прекращение самой жизни. От первого крика новорожденного до последнего вздоха умирающего нет ничего, кроме последовательности вдохов. Мы постоянно истощаем наши жизненные силы, или энергию **ПРАНЫ**, размышлениями, желаниями, действиями и т. п. Каждая мысль, каждое желание или движение мышц используют эту жизненную силу и, следовательно, необходимо постоянное пополнение ее запасов, которое возможно в основном только с помощью дыхания.

Как кислород доносится потоком крови до всех частей тела, строя их и пополняя, так и прана доставляет во все части нервной системы. Если мы знаем, что йоги получают большую часть своей энергии из воздуха, тогда важность правильного дыхания легко понять. Каждый, кто упражняется в дыхании регулярно и систематически, тот может чувствовать в своем собственном теле этот большой эффект поглощения **ПРАНЫ**.

Когда человек вдыхает, он набирает **ПРАНУ** и запасает ее в различных нервных центрах, главным образом в солнечном сплетении. Чем больше **ПРАНЫ** он набрал, тем большими жизненными силами он будет обладать. В практике **ПРАНАЙМЫ** разум играет большую роль и важно наблюдать сознательно за тем, что происходит при акте дыхания.

На Западе существуют многочисленные школы, в которых, с целью укрепления физического здоровья, обучают правильному дыханию. Даже беременных женщин учат некоторым видам дыхательных упражнений, которые напоминают йоговское дыхание для естественных безболезненных родов. Во время деторождения, с каждой схваткой женщина, готовящаяся стать матерью, делает несколько быстрых вдохов и задерживает дыхание. Такое дыхание устраняет боль и ребенок рождается естественным путем, если мать осознает каждый шаг естественного акта появления ее ребенка на свет.

Йоги заявляют, что правильные навыки дыхания, вместе с естественной диетой, возродили бы человечество и современные болезни цивилизованного человека, такие как гипертония, болезни сердца, астма, туберкулез и т. д. остались бы только в качестве медицинских терминов в словарях. В дополнение физическим благам, приносимым дыханием, учение йоги показывает, что благодаря **ПРАНАЙМЕ** энергия воли, самоконтроль, способность концентрироваться, моральные качества и даже духовное развитие человека могут быть ускорены и усилены.

ВЛИЯНИЕ ПРАНЫ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Имеются два нервных потока по сторонам позвоночника и полный канал, называемый **СУШУМНА**, который проходит через спинной мозг. В основании этого канала располагается местонахождение **КУНДАЛИНИ** или змеиной энергии и мощи.

Когда спящая энергия **КУНДАЛИНИ** пробуждается с помощью различных **ПРАНАЙМ** и концентрации, она стремится пройти по этому полному каналу и по мере того, как она поднимается от нижних нервных центров к верхним, слой за слоем разум открывается и к йогу приходят многие силы и видения. И когда **КУНДАЛИНИ** достигает последнего и самого верхнего центра, **САХАСРАРА ЧАКРА** (тысячелепестковый лотос), в мозгу, йог становится совершенно отдельным

от тела, его разум и душа освобождаются от всех ограничений, накладываемых временем и пространством. В этот момент йог реализует свое вечное существование и радуется блаженству сверхсознательного состояния.

Йоги с помощью **ПРАНАЯМЫ** открывают канал **СУШУМНУ** в позвоночном столбе, который закрыт на нижнем конце, расположенным вблизи крестцового сплетения. Шесть сплетений, имеющих свои центры в спинном мозге, могут быть очень хорошо сопоставлены с шестью **ЧАКРАМИ** в **СУШУМНЕ**.

Мы должны напомнить из физиологии, что имеется два вида деятельности нервных токов: афферентный, или сенсорный, который переносит ощущения к мозгу и эфферентный, или двигательный, от мозга к телу. Следует также вспомнить, что центр, который управляет дыхательной системой, обладает разновидностью регулярного действия на нервные токи.

Имеется десять **НАДИЙ** (тонких нервных стволов) через которые нервные токи, или **ПРАНА**, движутся. Из этих десяти **НАДИЙ** основными являются три: **ИДА**, **ПИНГАЛА** и **СУШУМНА**. Из этих трех надий сушумна, расположенная в позвоночном столбе, является наиболее важной для йогов. **СУШУМНА** играет большую роль в **ПРАНАЙАМЕ**. С помощью отдельных **ПРАНАЙАМ** и концентрации йоги сознательно извлекают **ПРАНУ** из **ИДЫ** и **ПИНГАЛЫ** и направляют ее в **СУШУМНУ**, которая становится активной. Когда **НАДИ ИДА** и **ПИНГАЛА** лишены жизнедеятельности действием **СУШУМНА НАДИ**, для йога не существует ни дня, ни ночи. Когда **СУШУМНА** действует, йог может преодолеть ограничения времени и пространства.

Мы видим теперь, почему необходимо овладеть пранаямой для того, чтобы заставить **СУШУМНА НАДИ** действовать. Мозг получает все ощущения через нервные волокна: аналогично все послания передаются от мозга только через нервную систему. **НАДИ ИДА** и **ПИНГАЛА** йогов соответствуют стволам сенсорных и моторных нервных волокон в спинном мозгу, через которые передаются афферентный и эфферентный потоки. Но, согласно йоговской системе, разум может посылать нервные токи без помощи **ИДЫ** и **ПИНГАЛЫ**. Если мы возьмем в качестве аналога телеграф и радио, мы можем легко понять, как разум может отправлять и принимать токи без помощи **ИДЫ** и **ПИНГАЛЫ**. В телеграфе сообщения передаются по проводам, но радио совсем не нуждается в каких-либо проводах. Йоги используют беспроводной метод передачи нервных токов. Но тогда возникает вопрос, зачем это нужно. Ответ заключается в том, что делая так, мы будем свободны от вещества.

Когда **СУШУМНА НАДИ** в позвоночном столбе активизируется с помощью **ПРАНАЯМЫ** и некоторых других процессов, предписываемых **ХАТХА ЙОГОЙ**, тогда только можем мы освободиться от зависимости от вещества. С помощью таких упражнений йог делает свою **СУШУМНА НАДИ АКТИВНОЙ**. С помощью этого знания своей связи с объективным миром, которая находится в открытом состоянии, он видит себя проникающим во всю вселенную и соединяющимся с ней.

У обычных людей **СУШУМНА** закрыта на нижнем конце и через нее не проходит нервный поток. Этот канал **СУШУМНЫ** может быть открыт с помощью **ПРАНАЯМЫ**. Когда канал **СУШУМНЫ** открыт и активен, **ПРАНА** воздействует на энергию **КУНДАЛИНИ** в **МУЛАДХАРЕ** и тогда **КУНДАЛИНИ** поступает в **СУШУМНА НАДИ**. Когда вся эта сжатая энергия проходит от центра к центру, она будет восприниматься йогом в ее тонкой или грубой форме. И когда эту огромную массу энергии заставляют двигаться вдоль **СУШУМНЫ** и она попадает в последний центр, **САХАСРАРА ЧАКРУ** происходит прямое восприятие себя. Это прямое восприятие себя без существования ограничений "я", обусловленных разумом или веществом.

Таким образом возбуждение **КУНДАЛИНИ** с помощью **ПРАНАЯМЫ** и других методов **ХАТХА ЙОГИ** является одним из путей реализации "я" или чистого сознания. **КУНДАЛИНИ ШАКТХИ** может быть возбужден также и другими методами, такими как, преданность и любовь к богу, интенсивной медитацией на **КУНДАЛИНИ ШАКТХИ**, силой аналитической воли философов Веданты или йогов **ДЖАНА ЙОГИ**.

Всюду, где присутствует эта особая мудрость или знания, должно быть, по меньшей мере, частичное проявление **КУНДАЛИНИ**. Все виды религиозных культов, от дикаря до цивилизованного человека, вели к этой единственной цели пробуждения этой энергии и многие из молящихся невежественно спотыкались в такой практике, которая приводит в действие часть **КУНДАЛИНИ ШАКТХИ** на очень короткое время.

Таким образом та высшая, вселенская мать природы, которой люди поклоняются под различными именами и в различной вере, со страхом и страданиями, является жизненной энергией, которая спрятана в каждом человеке как **КУНДАЛИНИ ШАКТХИ** — источника бессмертия и вечного счастья. Это йоги объявляют всему миру.

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРАН ИЛИ ПЯТЬ ТИПОВ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Прежде чем ученик будет использовать *ПРАНАЯМУ* для пробуждения кундалини, он должен иметь правильное представление о пяти основных *ПРАНАХ* или пяти типах жизненных сил и их функциях. Хотя *ПРАНА* одна, она существует в пяти формах: *ПРАНА*, *АПАНА*, *САМАНА*, *УДАНА* и *ВЬЯНА*, в соответствии с различными функциями, которые она выполняет.

Вместилищем *ПРАНЫ* является сердце, *АПАНЫ* — задний проход. *САМАНЫ* — область пупка, *УДАНЫ* — гортань, тогда как *ВЬЯНА* пронизывает всё и движет все в теле.

Функцией *ПРАНЫ* является дыхание и она имеет цвет красного самоцвета; *АПАНА* заведует выделением и ее цвет является смесью белого и красного, *САМАНА* выполняет усвоение пищи и ее цвет что-то среднее между цветом чистого молока и цветом хрусталя; *УДАНА* заведует глотанием (проглатыванием пищи) и она просто белого цвета. Предполагается также, что *УДАНА ПРАНА* выполняет функцию засыпания. *ВЬЯНА* осуществляет кровообращение и напоминает цвет орсея (или цвет луча света).

Таким образом, согласно философии йоги, все видимое и невидимое, что происходит во вселенной и в теле, является деятельностью *ПРАНЫ*, которая проявляется в различных формах. Вся деятельность человеческого тела автоматически подпадает под действие *ПРАНЫ* и это космическая *ПРАНА*, которая функционирует в теле, называется *ПАНЧА ПРАН* или пять жизненных сил, в соответствии с природой и выполняемой ею функциями.

Эти пять пран действуют через пять вспомогательных нервных центров в головном и спинном мозге.

Прана через шейную часть автономной нервной системы управляет речью и голосовым аппаратом, дыхательными мышцами и движениями пищевода.

АПАНА ПРАНА управляет главным образом автономным действием выделительного аппарата тела (почки) мочевой пузырь, половые органы, толстая кишка и прямая кишка через поясничную часть автономной системы.

САМАНА ПРАНА управляет таким органом секреции системы пищеварения, как желудок, печень, поджелудочная железа и кишечник через симпатическую часть автономной системы в грудной области.

УДАНА ПРАНА функционирует над гортанью и управляет всеми автоматическими функциями, которые подпадают под головные отделы автономной нервной системы. Она действует также как духовная сила, которая отделяет астральное тело от физического тела во время смерти.

ВЬЯНА ПРАНА пронизывает все тело. Она управляет произвольными и непроизвольными движениями мышц всего тела и движениями суставов и окружающих их структур. Она также помогает держать все тело прямо, генерируя бессознательные рефлексы вдоль спинного мозга.

Кроме пяти основных *ПРАН* имеется уже пять *УПА ПРАН* или пять второстепенных жизненных сил: *НАГА*, *КУРМА*, *КРИККАРА*, *ДЕВАДАТХА* и *ДЖАНАНДЖАЯ*. *НАГА ВАЙЮ* выполняет функцию извержения и приводит в сознание *КУРМА* открывает веки (закрывает веки перед сном) и вызывает видение; *КРИККАРА* вызывает чиханье, голод и жажду; *ДЕВАДАТХА* вызывает зевоту и *ДЖАНАНДЖАЯ* рассеяна во всем теле и не покидает физическое тело даже после смерти.

Каждая из этих пяти пран управляется пятью *ВАЙЯ*, или нервными импульсами. Они называются по имени пяти пран: *ПРАНАВАЙЯ*, *АПАНИ ВАЙЮ*, *УДАНА ВАЙЮ*, *ВЬЯНА ВАЙЮ*, *САМАНА ВАЙЮ*.

Слово *ВАЙЮ* в йоговской литературе используется для описания конкретного нервного тока или импульса, который является одним из свойств нерва. Эти *ВАЙЯ* или нервные токи получают или генерируются *ПРАНАМИ*, расположенными в различных сплетениях симпатической части автономной системы. Каждое сплетение является независимым нервным центром, который может получить и генерировать нервные импульсы.

Во время выполнения *ПРАНАЯМ ПРАНА ВАЙЮ* генерируется при вдохе, а *АПАНА ВАЙЮ* генерируется при выдохе. *ПРАНА ВАЙЮ* является афферентным импульсом, идущим к мозгу или нервным центрам, а *АПАНА ВАЙЮ* — эфферентным импульсом, идущим от мозга и нервных центров.

Во время задержки дыхания при *ПРАНАЯМЕ* йог объединяет *ПРАНУ ВАЙЮ* и *АПАНУ ВАЙЮ* (афферентный и эфферентный нервные импульсы) в *МУХАДХАРЕ ЧАКРЕ* (тазовом сплетении). Когда эти два импульса объединяются в основном нервном центре (тазовом сплетении), тогда этот центр начинает действовать подобно динамо, направляя огромные количества энергии *ПРАНЫ*, чтобы стимулировать связанную энергию *КУНДАЛИНИ*, дремлющую в этом центре.

Когда **КУНДАЛИНИ** становится активным, он будет пытаться двигаться вверх через канал в **СУШУМНЕ**. Это первое пробуждение **КУНДАЛИНИ ШАКТИ**. Когда кундалини разбужена, в теле могут происходить разнообразные реакции. В начале канала **СУШУМНЫ** в спинном мозге не открыт хорошо и будет большое сопротивление подъему кундалини вверх.

Здесь я хотел добавить кое-что о первоначальных реакциях, которые я испытал во время моего упражнения в **ПРАНАЯМЕ**, что будет полезно для успевающих учеников при дыхательных упражнениях.

Первой реакцией, особенно во время **БХАСТРИКА ПРАНАЯМЫ**, было чувство приятной теплоты в тазовом сплетении (**МУЛАДХАРЕ**). Это было обусловлено начальной вибрацией, вызванной частично объединившимися нервными импульсами **ПРАНЫ** и **АПАНЬ**. Это ощущение тепла чувствовалось в течение нескольких дней во время выполнения **ПРАНАЯМЫ**. Затем однажды тепло в нижней части позвоночника стало очень интенсивным, но весьма приятным, во время задержки дыхания. Это продолжалось несколько дней. По мере увеличения тепла в нижней части позвоночника возникало своеобразное ощущение, похожее на водоворот в реке. Это ощущение кручения обусловлено реакцией **КУНДАЛИНИ ШАКТИ**. Медленно и постепенно это ощущение связанной энергии **КУНДАЛИНИ**, поднимающейся вверх, становилось интенсивным. В начале, когда энергия начинала подниматься вверх через **СУШУМНУ** в позвоночном столбе, она становилась активной, как бы проводом высокого напряжения, посылающим ток **ПРАНЫ** к каждой клеточке тела через нервную систему. В начале тело начинало вибрировать и дрожать, когда **СУШУМНА** была активной. Временами реакция была столь сильной, что тело выбрасывало из сиденья. Но все время в течение задержки дыхания ощущалась необычная радость, которую нельзя выразить словами.

По мере того как упражнения в **ПРАНАЯМЕ** при правильной диете продолжались несколько месяцев, **ПРАНА** начала двигаться устойчиво в **СУШУМНЕ**, что можно было почувствовать различными видами ощущений и радости, тогда как ощущение вибрации и дрожи в теле становилось все слабее и слабее и наконец исчезло. Дрожь тела была вызвана внезапным поступлением **ПРАНЫ** в **СУШУМНУ НАДИ** и когда она еще не была полностью очищена. Длительное выполнение очищающих дыхательных упражнений требуется, чтобы **СУШУМНА** стала полностью открытой и активной. Первоначально управлять телом сознательно, когда оно начинало вибрировать, было невозможно. Это было вызвано частично загрязнениями в **СУШУМНЕ** а частично не совсем правильным выполнением замков или **БАНДХ** (**МУЛА БАНДХА** или сжатие заднего прохода и **ДЖАЛАНДХАРА** бандха или замок подбородка), которые будут описаны в конце этой главы.

Когда эти замки выполняются правильно во время задержки дыхания и когда **СУШУМНА** свободна от загрязнений, тогда сколько угодно **ПРАНЫ** может быть передано в **СУШУМНУ**. Потребуется несколько месяцев, прежде чем такой контроль станет возможным. Очищение **НАДИЙ** (физических и астральных нервных каналов) является существенным для получения духовного опыта, которое может потребовать несколько лет занятий. Это очищающее упражнение для **НАДИЙ** называется **АНУЛОМА ВИЛОМА**, или попеременное дыхание.

Эти опыты являются убедительными и могут быть достигнуты каждым, кто искренне выполняет **ПРАНАЯМЫ** при правильной диете и под руководством учителя. **ПРАНАЯМА** важна в контроле тела и ума.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УРОКИ ЙОГОВСКОГО ДЫХАНИЯ ИЛИ ПРАНАЯМЫ

Теперь мы будем иметь дело с упражнениями в **ПРАНАЯМЕ**. Первый урок **ПРАНАЯМЫ** заключается в том, чтобы научиться управлять движением легких. Причина делать так состоит в том, чтобы почувствовать более тонкие движения, которые совершаются в теле, которыми, как говорит йога, можно научиться управлять движением **ПРАНЫ**, проявляющимся в легких.

Прежде чем перейти к дыхательным упражнениям, давайте рассмотрим вкратце механику дыхательных движений. Дыхание происходит благодаря эластичным движениям легких и деятельности боков и низа грудной полости. Туловище разделено на две части: грудную полость и брюшную полость. Грудная полость занята в основном легкими и сердцем и ограничена позвоночным столбом, ребрами, грудной костью и, внизу легких, диафрагмой. Имеется двадцать четыре ребра, расположенные по двенадцать с каждой стороны позвоночного столба. Имеется два типа ребер: истинные ребра и ложные ребра.

Верхние семь пар ребер являются истинными ребрами, которые прикреплены непосредственно к грудной кости, а нижние пять пар ребер являются ложными. Грудная полость отделена от брюшной полости мышечной перегородкой, называемой диафрагмой, которая играет важную роль в дыхании.

В процессе ребра двигаются межреберными мышцами, а диафрагма опускается в брюшную полость. Движения ребер и межреберных мышц и опускание диафрагмы растягивают два эластичных легких. Когда легкие растянуты этими дыхательными мышцами, в легких образуется разрежение и наружный воздух устремляется в них.

Наука **ПРАНАЙАМЫ** начинается с правильного управления диафрагмой и дыхательными мышцами, которое приводит к максимальной степени растяжения легких, чтобы поглотить наибольшее количество животворной энергии из воздуха.

Для того, чтобы обеспечить наибольшее количество воздуха с минимальными усилиями, вы можете выполнить следующие тесты. Это тесты для вашей дыхательной системы, из которых вы узнаете что некоторые типы дыхания приносят максимальное количество воздуха в легкие при наименьших усилиях.

ТЕСТ 1. Сядьте прямо, держа позвоночник, шею и голову на одной прямой. Расслабьте мышцы живота. Не поднимайте грудь и не наклоняйтесь вперед. Если у вас есть часы с секундной стрелкой, заметьте продолжительность вашего вдоха. Теперь сделайте длинный вдох, позволяя диафрагме опускаться, но не поднимайте грудь и плечи.

Двигается ваша диафрагма правильно или нет, легко можно определить, наблюдая за движением живота. Когда диафрагма сокращается и ее куполообразный центр становится плоским, она давит на содержимое брюшной полости и живот вытягивается. Здесь ребра и межреберные мышцы будут находиться в покое. С другой стороны, если живот сжат, диафрагма, естественно, не может опуститься. Следовательно, основной текст заключается в наблюдении за движениями живота и вы можете легко обнаружить, что при вдохе куполообразная диафрагма уплощается, увеличивая тем самым объем груди. Выполните такое дыхание несколько раз и затем сравните с результатами следующих двух тестов. Заметьте, сколько секунд потребуется вам для наполнения легких в каждом из этих трех тестов, и можете также отметить, при каком из тестов в легкие поступает максимум воздуха.

ТЕСТ 2. Сесть прямо. Держать диафрагму неподвижной. Не позволять животу выпячиваться, так как если живот выпячивается при вдохе, то, естественно, показывает, что диафрагма работает как в тесте № 1. Теперь расширьте грудь и сделайте длинный глубокий вдох. Здесь межреберные мышцы частично растягивают легкие, но диафрагма находится в нейтральном положении. Следовательно, вдох осуществляется только с помощью усилий связанных с ребрами межреберных мышц. Повторите такой вдох несколько раз и отметьте разницу между дыханием в тестах № 1 и № 2. Заметьте, сколько времени занимает вдох и количество воздуха, которое вы можете вобрать в легкие за время вдоха. Если вы хотите более четко уловить разницу между этими двумя видами дыхания, повторяйте оба теста друг за другом: сначала тест № 1, затем тест № 2. Понаблюдайте, при каком из этих тестов больше воздуха поступает в легкие. Тест покажет, что йоговское дыхание является правильным способом дыхания, а что такое йоговское дыхание, будет рассмотрено после получения результатов третьего теста.

ТЕСТ № 3. Теперь мы знаем разницу между дыханием по тесту № 1 и тесту № 2. Давайте посмотрим, в чем разница между дыханием по тесту № 2 и тесту № 3.

Сядьте прямо, как в предыдущем положении. Сожмите живот и втяните его в грудную полость. Теперь сделайте глубокий вдох, поднимая плечи и ключицы, оставляя живот втянутым. Повторите так несколько раз и сравните с тестом № 2, посмотрите при котором из них поступает больше воздуха.

После теста № 3 постарайтесь найти сами различие между этими тремя типами дыхания и определить, которое из них приносит больше воздуха в легкие с минимумом усилий. Результат тестов вы можете видеть сами: дыхание по тесту № 1 обеспечивает больше поступление воздуха, чем № 2 и № 3. Дыхание по тесту № 2 хуже дыхания по тесту № 1, и приносит меньше воздуха, чем дыхание по тесту № 1. Но дыхание по тесту № 2 лучше, чем по тесту № 3. Худшим из всех является дыхание по тесту № 3, когда плечи и ключицы поднимаются, а живот втянут во время вдоха.

Многие люди дышат этим третьим типом дыхания, тратя максимум энергии, чтобы получить очень мало воздуха. Много болезней органов речи и дыхательной системы отмечается у тех, кто пользуется этим методом дыхания.

Я проверил себя на некоторых учениках, которые приходили в мой класс йоги с астматическими заболеваниями. Почти каждый из них при вдохе поднимал плечи и ключицы, а грудь почти не расширялась. Я заметил, что у них не было вообще движения диафрагмы вниз. Многие из них избавились от острых приступов астмы исправлением дыхательных привычек вместе с правильной диетой.

Дыхание по тесту № 1 называется глубокое дыхание, по тесту № 2 — грудное дыхание и по тесту № 3 — верхнее дыхание.

Во время вдыхания диафрагма играет большую роль. Эта часть вдоха, когда диафрагма выполняет основную роль, есть дыхание по тесту № 1, глубокое дыхание, или нижнее дыхание. Диафрагма представляет собой большую мышечную перегородку, которая отделяет грудную полость от брюшной полости. Она куполообразна или, иначе, она представляет собой в покое поверхность, обращенную вогнутостью к брюшной полости. Когда диафрагма приводится в действие при нижнем дыхании, она надавливает на органы брюшной полости и выпячивает живот. Естественно, при этом типе дыхания легким отводится стесненная роль, чем в других двух типах дыхания.

Хотя этот тип брюшного дыхания является наилучшим, однако, согласно йоговской системе дыхания, такое дыхание не является полным дыхательным упражнением. Причина заключается в том, что каждый тип дыхания заполняет только часть легких: нижнее дыхание — нижнюю и среднюю части; грудное дыхание — среднюю и часть верхушки; верхнее дыхание — верхушки легких.

В йоговской системе дыхания первый урок посвящается обучению использованию всех трех методов дыхания одновременно, начиная с нижнего дыхания, переходящего в грудное дыхание и заканчивающегося верхним дыханием. Тогда, во время этого типа процесса вдоха, вся дыхательная система в нем участвует и нет ни одного кусочка легких, который не наполнялся бы свежим воздухом. Этот тип дыхания известен как йоговское дыхание, при котором весь дыхательный организм реагирует на этот метод дыхания.

СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ВДОХОМ И ВЫДОХОМ

В йоговском дыхании большое внимание уделяется процессу выдоха. Соотношение между вдохом и выдохом 1:2, то есть если вдох равен одной секунде, то выдох будет равен двум секундам. Причиной, заставляющей делать выдох длиннее вдоха, является получение максимального регулирования легких, чтобы старый нечистый воздух мог быть выдавлен из воздушных мешочков.

Здесь будет уместно рассказать о легких, чтобы легче было понять, почему йоги делают упор на выдох, а не на вдох. Пока воздушные мешочки (альвеолы) заполнены старым воздухом, никакое усилие, прилагаемое при вдохе, не может доставить в них свежий воздух из атмосферы. При обычном дыхании мы выдавливаем очень маленький объем воздуха из верхушек легких, оставляя остальную часть легких почти бездейственной.

Легкие являются вазодилататорами, пористыми, и их ткани очень эластичны. Сами легкие содержат бесчисленное множество воздушных мешочков. Правое легкое состоит из трех долей, а левое — из двух. Каждое легкое состоит из верхушки и базальных отделов. Базальные отделы примыкают к диафрагме, а верхушка расположена наверху, около основания шеи.

Когда мы вдыхаем, мы втягиваем воздух носом, затем он проходит через носовые ходы, глотку и гортань, проходит в дыхательное горло, или трахею, которая в свою очередь ветвится на бесчисленные маленькие трубочки, называемые бронхиолами. Бронхиолы оканчиваются ходами с группой воздушных мешочков (альвеол) которых в легком огромное число. Каждая из альвеол содержит порцию вдохнутого воздуха, из которой кислород через стенки проникает в легочные капилляры. Затем кровь забирает кислород и отдает углекислый газ, выделенный отходами, которые были собраны кровью из всех частей организма. Благодаря контакту с кровью альвеолы освобождаются от кислорода и заполняются углекислым газом из крови. До тех пор, пока этот накопленный нечистый воздух не выдавлен из крошечных альвеол, мы не можем принести в них свежий воздух. Пока альвеолы заполнены старым воздухом, никакие усилия при вдохе не смогут принести свежий воздух из атмосферы. При обычном дыхании мы выдавливаем только очень небольшое количество воздуха из верхушек и их остальная часть остается почти бездейственной, заполненной спертым воздухом. Некоторые люди используют при дыхании только нижнюю часть легких, оставляя верхнюю бездейственной.

Многие врачи считают, что туберкулез легких обусловлен главным образом пониженной жизнеспособностью, могущей быть приписанной недостаточному количеству вдыхаемого воздуха. Неполный выдох, или неполное освобождение легких позволяет значительной части легких оставаться неактивной и также части их представляют благоприятное поле для бактерий, которые атакуют ослабленные ткани. Здоровые ткани будут противостоять нападению и лучшим и единственным путем иметь хорошие, здоровые ткани является правильное использование легких, выдыхая весь испорченный воздух и наполняя их вновь свежим воздухом. Это одна из причин того, что йоговское дыхание делает упор на длительном и глубоком выдохе, чтобы максимально возможное количество старого спертого воздуха могло быть удалено и заменено свежим воздухом. Чем больше воздуха выдавлено, тем больше свежего воздуха поступает в легкие из атмосферы, так как не может быть какого-либо вакуума в альвеолах.

Поэтому, при тренировке йоговского дыхания первый урок начинается со вдоха и выдоха, поддерживая состояния 1:2, начиная со вдоха в четыре секунды и двойной продолжительности выдоха, то есть восемь секунд. Затем пропорция медленно увеличивается под руководством учителя каждый сможет со временем достичь более высоких соотношений.

Когда обучающиеся правильно освоили вдох и выдох, следующий шаг состоит в пропорциональной задержке дыхания. Согласно йоговскому дыханию соотношение между вдохом и задержкой 1:4. Задержка в четыре раза длиннее вдоха, а выдох всегда в два раза длительнее вдоха. Следовательно, соотношение между длительностями вдоха, задержки и выдоха составляет 1:4:2. Программой минимум для начала является вдох в четыре секунды, задержка в шестнадцать секунд и выдох в восемь секунд и затем медленно двигаться к соотношению пять, двадцать, десять, восемь, тридцать два и шестнадцать.

Удивительно то, что некоторые люди могут задерживать дыхание на большое время, но при длительном медленном выдохе они вскоре изнемогают. Это показывает, что дышат они неправильно. Некоторые люди могут делать длительный глубокий вдох, но когда их просят выдыхать в два раза дольше чем вдыхать, они находят, что это очень трудно. Для получения максимальной пользы от пранаямы (йоговского дыхания) ученикам всегда рекомендуется начинать со вдоха и выдоха под руководством компетентного учителя, который знает в чем заключаются трудности и который сам прошел через различные трудные ступени. Всегда рекомендуется делать все дыхательные упражнения под руководством преподавателя йоги. Настоящая подготовленность и квалификация преподавателя йоги заключается в том, что он высоко духовен, добросердечен, обладает широким кругозором и отсутствием предвзятости и, более того, он абсолютно бескорыстен в своих занятиях и никогда не превращает в источник дохода свою профессию. Только под руководством таких учителей можно добиться действительного прогресса в пранаяме и духовной практике. Более того, настоящий учитель не будет просто обучать только физическому дыханию.

ПРАКТИКА ЙОГОВСКОГО ДЫХАНИЯ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ НАДИ (тонкой первичной структуры и нервной системы)

Я начну вопрос очищения с нескольких цитат из хорошо известных авторитетных источников по йоге, которые использовались как руководства в школах йоги в Индии.

"Йог, достигший совершенства в асанах (йоговских позах), должен практиковать пранаяму в соответствии с указаниями своего духовного учителя, соблюдая всегда питательную и умеренную диету".

"Когда дыхание не уравновешено, мозг также не уравновешен. Но когда дыхание уравновешено, уравновешен и мозг, и йоги живут долго. Поэтому необходимо задерживать дыхание".

"Говорят, что человек живет до тех пор, пока дышит, и с прекращением дыхания умирает. Следовательно необходимо практиковать пранаяму".

"Когда нади полны загрязнений, дыхание не может проникать в среднее нади, сушумну, и, следовательно, невозможно достичь высшего состояния разума".

"Когда все нади, которые были полны загрязнений, очищаются, только тогда йог может успешно выполнять пранаяму".

Хатха йога прадипика, гл. 11, 1 — 6.

Из этих строф очевидна важность очищения нади. Пока нади не очищены, не будет реальных успехов в пранаяме. Полное очищение всех нади может быть достигнуто только после длительного применения практики пранаямы, причем длительность индивидуальна. Обычно очищение требует не менее одного-двух лет.

Имеются два пути очищения нади: САМАНУ (умственный процесс) и НИРМАНУ (физическое очищение, КРИИ, описанные в этой книге).

САМАНУ или умственный процесс очищения нади

1. Сесть в позу лотоса или сидхасану (позу знатока). Медитировать на корневой слог (биджакшара) воздуха (вайю), ЙЯМ, который имеет цвет тумана. Вдыхать через левую ноздрю, повторяя шесть раз йям. Это вдох. Задержать дыхание на время повторения вами йям шестьдесят четыре раза. Это задержка. Затем выдыхать через правую ноздрю очень, очень медленно, пока вы повторяете йям тридцать два раза.

2. Затем вдыхать через правую ноздрю, повторяя шестнадцать раз рам, корневой слог огня (биджа агни) в центре пуповины. Задержать дыхание на время повторения вами рам шестьдесят четыре раза. Затем выдыхать медленно через левую ноздрю, повторяя мысленно рам 32 раза.

Пристально смотреть на кончик носа. Вдыхать через левую ноздрию, повторяя корневой слог луны, там, 16 раз. Задержать дыхание, повторяя там 64 раза. Затем представить, что нектар, который исходит от луны, течет через все сосуды тела и очищает их. Затем выдыхать медленно через правую ноздрию, повторяя корневой слог первоосновы земли, (биджа притхиви), лам, 32 раза.

Этот метод очищения подходит только для успевающих учеников по инициативе их учителя. Начинаящим не следует пользоваться мысленным очищением до тех пор, пока они не попрактикуются достаточно долго в выполнении описанных ниже дыхательных упражнений.

АНУЛОМА ВИЛОМА ПРАНАЯМА, или упражнение на попеременное дыхание.

Мы видели из предыдущих занятий важность пранаямы. Эта наука о дыхании основана на управлении праной, или жизненной энергией. Важным начальным упражнением для каждого обучающегося йоге является упражнение на попеременное дыхание, известное как анулома-вилома пранаяма. Причиной для попеременного дыхания является то, что дыхание перераспределяется между ноздрями. Каждый может легко обнаружить это, разместив свою ладонь перед ноздрями. Одна из ноздрей будет всегда частично блакирована, и поток воздуха из легких и в легкие будет проходить в основном через одну из ноздрей. При нормальном состоянии здоровья путь дыхания будет меняться приблизительно через час пятьдесят минут. Эта нормальная периодичность перемены дыхания устанавливается только тогда, когда человек овладел пранаямой, начиная с попеременного дыхания. Для большего числа лиц этот переход дыхания с одной ноздри на другую колеблется в широких пределах, в зависимости от таких вещей, как неестественные жизненные привычки, неправильная диета, болезни и отсутствие соответствующей тренировки.

Все эти неправильные жизненные привычки воздействуют на дыхание, нарушая его нормальный ход. Согласно йоге дыхание через правую ноздрию является горячим, а через левую — холодным. Символически они называются: правая нади, как солнечное дыхание, или пингала, и левая нади, как лунное дыхание, или ида. Энергия, которая поступает с пингала нади, или с солнечным дыханием создает в теле тепло, которое является катаболическим, эфферентным и ускоряющим для органов тела, тогда как энергия лунного дыхания в пингала нади является охлаждающей, эфферентной, анаболической и тормозящей для органов тела.

Упражнение на попеременное дыхание предназначено в основном для поддержания равновесия катаболических и анаболических процессов в организме и для очищения нади. Согласно йоге, когда дыхание происходит более 24-х часов подряд через одну ноздрию, это предупреждение о том, что заболевание рядом. Чем длительнее период дыхания через одну ноздрию, тем более серьезным будет заболевание. Это обусловлено тем, что нервные узлы некоторых важных нервных центров переутомляются при ненормальном потоке дыхания, которое поступает в важный центр в течение периода времени более длительного, чем нормальный.

Дыхательное упражнение № 1 (одна ноздря)

Сесть в любую из поз для медитации, держа спину, шею и голову на одной прямой. Закрыть правую ноздрию большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрию, повторяя мысленно "ом" пять раз. Выдыхать через ту же ноздрию, мысленно произнося "ом" десять раз. Длительность выдоха всегда должна быть вдвое больше длительность вдоха, то есть соотношение вдох-выдох равно 1:2. Повторить это упражнение от пятнадцати до двадцати раз через левую ноздрию, поддерживая соотношение: вдох — пять секунд, выдох — десять секунд.

Затем закрыть левую ноздрию безымянным пальцем и мизинцем правой руки и вдыхать через правую ноздрию, повторяя "ом" пять раз. Выдыхать через ту же ноздрию, повторяя "ом" десять раз. Это составит один цикл. Выполнить от 15 до 20 циклов.

Не создавайте никаких звуков при вдохе. Используйте при вдохе основные правила нижнего, среднего и верхнего дыхания. При выдохе старайтесь выдохнуть как можно полнее испорченный воздух из легких.

Вы должны выполнять упражнение № 1 пятнадцать дней и медленно увеличивать соотношение до вдоха в шесть секунд и выдоха в двенадцать секунд. Не пытайтесь достигнуть большего соотношения, пока более низкое не дается вам легко. Это основное правило для всех дыхательных упражнений. Всегда держитесь в пределах ваших возможностей и никогда не перебарщивайте. Получайте практические указания от опытного учителя, который имеет собственный практический опыт в йоге, а не просто учит йоге, познав ее по книгам, что является распространенным в наши дни.

В упражнение № 1 нет задержки дыхания. Цель вдыхания и выдыхания через одну ноздрию — исправить неправильные привычки в дыхании. Если человек не овладел идеальным и автоматическим нижним, средним и верхним дыханием, он не должен пытаться выполнять сложные пранаямы. Выполняйте упражнение № 1 не менее месяца, даже если вы чувствуете, что можете увеличить длительность вдоха и выдоха. Если фундамент прочен, вы сможете построить прочное здание. Точно также, если вы выполняете основные дыхательные упражнения длительное время, вам будет гораздо легче приступить к сложным упражнениям.

Упражнение № 2 (упражнение на попеременное дыхание)

После месяца занятий упражнением № 1 перейдите к упражнению на попеременное дыхание. Выполнение упражнения № 1 (дыхание через одну ноздрию) прекратите.

Закройте правую ноздрию правым большим пальцем и вдохните через левую ноздрию. Затем немедленно закройте левую ноздрию правыми безымянным пальцем и мизинцем, уберите большой палец с правой ноздри и выдыхайте через нос. Это составит половину цикла.

Затем, без паузы, вдыхайте через правую ноздрию. Зажмите правую ноздрию правым большим пальцем и выдыхайте через левую. Это составит полный цикл.

Соотношение вдоха и выдоха 1:2, как в упражнении № 1, или шесть секунд вдох и двенадцать секунд выдох. Общие правила выполнения упражнения № 1 применимы к упражнению № 2.

Делать от 15 до 20 циклов.

Когда вы сможете без затруднений делать вдох в шесть секунд и выдох в двенадцать секунд, увеличьте продолжительность до семи и четырнадцати секунд и, затем, до восьми и шестнадцати секунд. Увеличение продолжительности должно происходить медленно. Вы должны выполнять упражнение от двух до трех месяцев, прежде чем увеличить продолжительность до восьми и шестнадцати секунд. За это время вы сможете увидеть огромные изменения, происходящие в вашем теле и мозге. Дыхание будет становиться совершенным, особенно движение диафрагмы; тело станет очень легким, а глаза — светящимися. Когда эти признаки станут очевидными, это знак того, что нади очищается.

Упражнение № 3 (полное попеременное дыхание)

В начале в течение пяти минут медитируйте на "ом", слове, которое представляет источник всего света и знания.

В третье упражнение входит остановка или задержка дыхания, что является единственным отличием третьего упражнения от второго.

Правильное соотношение между вдохом и задержкой равно 1:4. Но начинающим рекомендуется следовать соотношению 1:2 в течение нескольких месяцев до перехода к соотношению 1:4. Минимальная начальная пропорция: четыре секунды — вдох, восемь секунд — задержка, восемь секунд — выдох. Через месяц увеличьте соотношение до 5:10:10 и постепенно увеличивайте до 8:16:16.

На санскрите ПУРАКА означает вдох, КУМБАКА — задержка и РЕЧАКА — выдох.

Вдыхайте воздух через левую ноздрию, произнося мысленно "ом" четыре раза. Задержите дыхание на время произнесения "ом" восемь раз. Выдыхайте через правую ноздрию, произнося "ом" восемь раз. Затем без паузы вдыхайте через правую ноздрию, задержите дыхание и выдохните через левую ноздрию в том же соотношении 4:8:8. Это составит один полный цикл. Выполнять от пятнадцати до двадцати циклов ежедневно.

При задержке дыхания вы должны закрыть правую ноздрию правым большим пальцем, а левую ноздрию — правыми безымянным пальцем и мизинцем. Не пользуйтесь для закрывания ноздри указательным пальцем, так как магнитный поток из него является загрязненным.

Когда вы без затруднений сможете выполнять соотношение 8:16:16, перейдите к соотношению 1:4:2, начав со вдоха в четыре секунды, задержки в шестнадцать и выдоха в восемь секунд. Постепенно двигайтесь к соотношению 8:32:16. Это должно занять от восьми до двенадцати месяцев упражнений. Не пытайтесь спешить.

При очищении нади появляются явные признаки этого. На первой стадии тело покрывается испариной. На второй — чувствуется содрогание во всем теле. На высшей стадии прана поступает в сущумна нади и в высший центр, САХАСРАРА ЧАКРЕ. В "Хатха йога прадипике" сказано, что при появлении испарины при пранаяме нужно поступать следующим образом: "Протрите хорошенько тело. Это придаст крепость и легкость всему организму". При этом кожа также становится гладкой.

Нет никакого другого упражнения, которое приносило бы очищение такое хорошее НАДИ, как попеременное дыхание. Другие ПРАНАЯМЫ, особенно БХАСТРИКА, УДДЖАИ и СУРЬЯ БХЕДА

предназначены для пробуждения **КУНДАЛИНИ** после очищения **НАДИ**. Прежде всего необходимо научиться делать переменное дыхание. Освоив его должным образом, вы научитесь чистить **НАДИ**. Только после этого раскроится истинная сила упражнений **БХАСТРИКА** и **УДДЖАИ**.

КАПАЛАБХАТИ, или дыхание животом (диафрагмальное дыхание)

На санскрите "**КАПАЛА**" означает череп, а "**БХАТИ**" означает сияние. Таким образом, термин капалабхати означает упражнение, которое делает череп сияющим. Здесь череп означает носовой проход, через который входит и выходит воздух в организм. Это дыхательное упражнение, оно рассматривается как очищающее упражнение и входит в одну из **ШАД КРИЙ**.

Это упражнение следует выполнять только после упражнения в попеременном дыхании (упражнение № 2) в течение одного или двух месяцев, это даст возможность приучить диафрагму к правильному движению во время дыхания. Большинство людей при выполнении капалабхати стремится двигать диафрагмой противоположно естественному направлению движения. Это легко заметить, наблюдая за движением мышц живота. Те, кто дышит неправильно, сокращают мышцы живота и поднимают плечи при вдохе, что прямо противоположно правильному дыханию. Поэтому, пока диафрагма не приучится к естественному движению, не следует выполнять **КАПАЛАБХАТИ**.

Несколько циклов энергичного выполнения **КАПАЛАБХАТИ** заставят вибрировать каждую ткань тела. Временами будет становиться все более и более трудно контролировать свое состояние, когда это упражнение выполняется все более энергично. Поэтому рекомендуется выполнять **КАПАЛАБХАТИ** и **БХАСТРИКА** в позе лотоса, если возможно, так как она обеспечивает ножной замок, который будет удерживать положение ученика во время выполнения упражнения.

В этом упражнении главную роль играет выдох. Вдох является мягким, медленным и более длительным, чем выдох. Во всех других дыхательных упражнениях, кроме **БХАСТРИКА**, выдох более длителен чем вдох.

Выдох должен выполняться быстро и сильно сжатием мышц живота, делающих толчок назад. Это внезапное сокращение мышц живота воздействует на диафрагму, которая уходит в грудную полость, давая энергичный толчок легким и выталкивая воздух из них.

За этим немедленно следует расслабление мышц живота, позволяющее диафрагме опуститься в брюшную полость, таща за собой легкие, что позволяет воздуху устремиться в них. В **КАПАЛАБХАТИ** вдох и выдох выполняются с помощью мышц живота и диафрагмы. Вдох и выдох выполняются в быстрой последовательности внезапным и энергичным втягиванием мышц живота с их последующим расслаблением. Выдох составляет по времени приблизительно одну четвертую вдоха. Здесь выдох быстрый, сильный и короткий, тогда как вдох пассивный, медленный и более длительный. Пассивный вдох и внезапный взрывной выдох чередуются непрерывно, один за другим, пока весь цикл не завершится. Первоначально в цикле должно быть от пятнадцати до двадцати выдохов. Начинаящим рекомендуется выполнять три цикла по пятнадцати выдохов каждый перед выполнением пранаямы, которая выполняется дважды каждый день. (утром и вечером).

Под руководством учителя вы можете добавлять каждую неделю десять выдохов, пока не достигнете ста двадцати выдохов в каждом цикле. Между циклами сделайте несколько нормальных дыхательных движений для отдыха. В соответствии с индивидуальным состоянием каждого учитель может порекомендовать увеличить число циклов. Но независимо от состояния не следует выходить из своих возможностей.

При выполнении **КАПАЛАБХАТИ** ваше внимание должно быть сконцентрировано на мышцах живота и в центре солнечного сплетения, где запасается жизненная энергия. Эта практика концентрации должна поддерживаться в процессе всего упражнения для того, чтобы энергия праны становилась активной в сушумна нади, что будет чувствоваться по ощущению пульсации в позвоночном столбе, особенно в нервных центрах.

Это упражнение очищает дыхательную систему и носовые проходы, а также устраняет спазмы и боль в бронхах. Следовательно, происходит ослабление астмы, а также ее излечением с течением времени. Верхушки легких получают нужное насыщение кислородом, удаляется

* и **КАПАЛАБХАТИ** — прим. перев.

двуокись углерода и кислород поглощается в организме. Это наилучшее упражнение для увеличения содержания кислорода в организме.

Следует полностью освоить **КАПАЛАБХАТИ** до изучения **БХАСТРИКИ**, которую можно освоить за короткое время, зная, как правильно выполнять **КАПАЛАБХАТИ**.

ТРИ БАНДХИ, ИЛИ ЗАМКА

После очищающих дыхательных упражнений изучающим йогу преподается три важных **БАНДХИ**, или замка, которые важны для выполнения более сложных пранаям, пробуждающих **КУНДАЛИНИ ШАКТИ**.

Имеются три **БАНДХИ**, называемые **ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА**, (или замок подбородка), **МУЛА БАНДХА** (или сжатие заднего прохода) и **УДДИЯНА БАНДХА** (или сжатие брюшины).

На санскрите бандха означает замок. При выполнении пранаям йог объединяет **ПРАНУ** и **АПАНУ** с помощью этих замков. Эти **БАНДХИ** используются также при выполнении **МУДР**, или упражнений для закрепления **ПРАНЫ**.

АСАНЫ (поза) стабилизируют тело и позволяют выполнять **ПРАНАЯМЫ** (дыхательные упражнения) хорошо. С помощью **ПРАНАЯМ** ученик пытается объединить **ПРАНУ** и **АПАНУ**. **МУДРЫ** закрепляют этот союз праны и апаны так, что он не может быть разрушен. **БАНДХИ** удерживают этот чудесный эффект. Когда **ПРАНА** и **АПАНА** соединены таким образом, возникает большой, чудесный и могучий поток энергии, который невозможно описать словами и который должен быть почувствован каждым индивидуально. Эта сила открывает вход в **СУШУМНУ**. С помощью **ДЖАЛАНДХАРА БАНДХИ** (замка подбородка) перекрывается поток **ПРАНЫ** вверх, а **МУЛА БАНДХА** (сжатием заднего прохода) предотвращает ток **АПАНЫ** вниз. Таким образом, **ПРАНА** и **АПАНА** соединяются, чтобы течь в **СУШУМНУ**. Когда пробуждается **КУНДАЛИНИ ШАКТИ** и поднимается от нижних **ЧАКР** (нервных центров) к верхним и, по мере того, как **КУНДАЛИНИ** поднимается вверх, йог испытывает блаженство и сверхсознательное состояние.

ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА

Слово **ДЖАЛА** означает мозг и нервы, проходящие через шею. **ДХАРА** означает тягу вверх.

Уприте подбородок твердо в грудь, в яремную впадину, насколько возможно. Это приводит к вытягиванию вверх спинного мозга и нервных центров, что, в свою очередь, воздействует на мозг. **Джаландхара бандха** должна выполняться на задержке вдоха.

МУЛА БАНДХА

Сядьте на сложенное одеяло, надавите на промежность левой пяткой и положите, как в **сидхасане**, правую пятку на левое бедро. Теперь сильно напрягите сфинктер заднего прохода, пока на промежность давит левая пятка. Теперь, наряду со сжатием сфинктера, направьте **АПАНУ** вверх сжатием мышц живота и объедините **АПАНУ** с **ПРАНОЙ** с помощью **ДЖАЛАДХАРА БАНДХИ**. **ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА** и **МУЛА БАНДХА** выполняются одновременно во время **КУМБХАКИ** (задержки дыхания) для соединения **ПРАНЫ** и **АПАНЫ**.

Эти две **БАНДХИ** используются при выполнении более сложных **ПРАНАЯМ**, которые будут кратко описаны. До выполнения этих **БАНДХ** с **ПРАНАЯМАМИ** несколько дней потренируйтесь в выполнении только **БАНДХ**.

УДДИЯНА БАНДХА

Уддияна должна выполняться в конце выдоха, когда легкие пусты. Обычно она выполняется как независимое упражнение. Так как **ПРАНА**, **УДДИЯТЕ**, входит в **СУШУМНУ** при этой **БАНДХЕ**, то она называется **УДДИЯНА**. При очень полном выдохе легкие становятся пустыми и движутся в верхнюю часть грудной клетки, увлекая диафрагму в грудную полость.

УСЛОЖНЕННЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В йоге используется восемь видов дыхательных упражнений: **удджайи**, **сурья бхеда**, **бхастрика**, **ситали**, **ситхкари**, **бхрамари**, **мурча** и **плавини**. Первые три из них очень важны для изучающих йогу.

УДЖАИ ПРАНАЯМА

"Закройте рот и вдыхайте через ноздри до тех пор, пока не заполнится с шумом пространство от гортани до сердца (от нижнего до верхнего дыхания) с **БАНДХАМИ** и выдохните через **ИДУ** (левую ноздрю). Это удалит слизь из гортани и увеличит пищеварительные способности. Это называется **УДЖАИ**" (Хатха Йога прадипики", гл. 11, 51 и 52).

Эта цитата из "Хатха Йога прадипики" описывает сущность **УДЖАИ** пранаямы.

Выполнение УДЖАИ. Сесть в любую позу для медитации. Закройте рот и вдыхайте медленно, спокойно и равномерно через обе ноздри. Во время вдоха сжать частично голосовую щель, чтобы производить завывающий звук низкого, но приятного и равномерного тона. В конце вдоха сделать **МУЛА БАНДХУ** (сжатие заднего прохода), задержать дыхание и сделать **ДЖАЛАНДХАРУ БАНДХУ**, вдавив подбородок в грудь. Все время, на которое вы можете задержать дыхание, вы должны держать обе **БАНДХИ**. Перед выдохом отпустите бандхи, держите голову и шею прямо и выдыхайте через левую ноздрю, закрыв правую ноздрю большим пальцем. Это один полный цикл. В **УДЖАИ** вдох всегда через обе ноздри, а выдох — только через левую.

В начале вы можете выполнять пять циклов **УДЖАИ**, постепенно увеличивая до двадцати циклов. Если вы хотите практиковать только **УДЖАИ ПРАНАЙАМУ**, то вы можете делать до сорока циклов без перерыва под руководством учителя.

УДЖАИ пранаяма удаляет слизь из гортани. Тот, кто регулярно выполняет ее, никогда не узнает таких заболеваний, как нервозность, расстройства пищеварения, дизентерия, расширение селезенки, туберкулез легких, кашель. Делайте **УДЖАИ**, чтобы уничтожить распад и смерть.

СУРЬЯ БХЕДА пранаяма

СУРЬЯ БХЕДА является следующим упражнением, которое дается ученикам для увеличения тепла тела. Практикуя сурья бхеду, изучающий йогу излечивает легочные, сердечные и отечные заболевания. Выполнение этого упражнения помогает также перенести прану в сушумну и, тем самым, пробудить кундалини. Оно также очищает лобные пазухи и предотвращает телесную слабость и преждевременную смерть.

Выполнение СУРЬЯ БХЕДА. Сесть в любую позу для медитации (лучше в сидхасану). Закройте глаза и повторяйте медленно "ом" во время выполнения упражнения. Закройте левую ноздрю и беззвучно вдыхать через правую ноздрю как можно дольше. Затем закройте правую ноздрю правым большим пальцем и задержать дыхание, твердо вдавливая подбородок в грудь (замок подбородка или джаландхара бандха).

Увеличивать **КУМБАКУ** (задержку) постепенно. Затем выдыхать очень медленно и беззвучно через левую ноздрю, закрыв правую ноздрю правым большим пальцем. В **СУРЬЯ БХЕДЕ** вдох всегда через правую ноздрю (**СУРЬЯ НАДИ ПИНГАЛА**). Начинать с десяти циклов и постепенно увеличивать до сорока циклов. Появление пота у корней волос во время выполнения этого упражнения является хорошим признаком.

БХАСТРИКА ПРАНАЯМА

На санскрите "**БХАСТРИКА**" означает кузнечные меха. Быстрая последовательность мощных выталкиваний является характерной чертой этого дыхания. Точно также, как кузнец раздувает кузнечные меха быстро, так и вы должны дышать быстро. Это наилучшее упражнение йоги практикуется для пробуждения **КУНДАЛИНИ** после очищения нади и нервной системы. Если **НАДИ** очищены, даже несколько циклов бхастрики будут возбуждать кундалини. При этом йог может почувствовать, что все его тело заряжается новой энергией. Весь спинной мозг будет вибрировать, а **КУНДАЛИНИ** подниматься к верхним центрам, или **ЧАКРАМ**. В каком бы центре ни была активна **КУНДАЛИНИ**, его **ЧАКРА** станет подобной динамо, генерирующему нервную энергию высокого напряжения. Это наилучшее упражнение для сосудистой и нервной систем, которое тонизирует всю нервную систему. Оно усиливает кровообращение во всем теле и повышает его температуру, за чем следует понижение температуры тела, вызываемое обильным потом, который ликвидирует все загрязнения. Когда тело свободно от физических загрязнений, способность разума к концентрации возрастает очень сильно. Быстрые движения бхастрики увеличивают снабжение мозга свежей кровью. После нескольких циклов **БХАСТРИКИ** удивительно видеть, каким ясным стал мозг. Этот интересный результат, вызываемый выполнением **БХАСТРИКИ**, не может быть понят до тех пор, пока вы не начнете практиковаться в этом упражнении.

Выполнение БХАСТРИКИ. **БХАСТРИКА** напоминает **КАПАЛАБХАТИ**. Ее легко выполнять, если вы научились делать **КАПАЛАБХАТИ**. В **КАПАЛАБХАТИ** во время дыхательного упражнения

Хотя **БХАСТРИКА** и напоминает **КАПАЛАБХАТИ**, ее эффект совершенно отличен от эффекта **КАПАЛАБХАТИ**, которое является только очищающим упражнением. Более того, в **БХАСТРИКЕ** есть **КУМБАКА** (задержка дыхания) и все три **БАНДХИ** или замка (**ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА**, **МУЛА БАНДХА** и **УДДИЯНА**) используются в ней, чтобы соединить **ПРАНУ** и **АПАНУ** и пробудить **КУНДАЛИНИ**. Вы должны всегда получать указания о правильной технике выполнения от учителя.

Сядьте в одну из поз медитации, предпочтительно в позу лотоса. Затем быстро вдыхайте и выдыхайте, делая упор на выдох, приводя диафрагму и все мышцы дыхательной системы в быстрое действие, создавая шум, который можно ощущать в гортани и голове.

В начале вы должны начать с быстрых дыхательных движений, следующих одно за другим в быстрой последовательности десять раз. Когда последний, десятый, выдох будет закончен, сделайте максимально возможный глубокий вдох. Затем задержите дыхание, пока приятно, и далее сделайте выдох через правую ноздрю. Во время задержки выполните замок подбородка и сжатие заднего прохода и сконцентрируйте внимание на кундалини шакти в самом нижнем позвоночном центре (**МУЛАДХАРА ЧАКРА**):

Это один цикл, после которого отдохните немного, сделав несколько нормальных вдохов. Вы можете постепенно увеличивать число выдохов в каждом цикле **БХАСТРИКИ** от десяти до тридцати максимум. Начните с трех циклов и увеличивайте их число до восьми. Не переусердствуйте в этом упражнении.

БХАСТРИКА, выполняемая правильно, разрушает три узла **ГРАНДХИ**: **БРАХМА ГРАНДХИ**, **МУЛАДХАРЫ**, **ВИШНУ ГРАНДХИ**, **МАНИПУРЫ** и **РУДРА ГРАНДХИ**, **АДЖНА ЧАКРЫ**.

Эти три грандхи, или узла, являются тремя дислокациями сушумны в позвоночном столбе. Они являются преградами, которые препятствуют свободному движению тока **ПРАНЫ** в **СУШУМНУ**. С помощью **БХАСТРИКИ** эти три узла разрушаются и **КУНДАЛИНИ ШАКТИ** получает возможность подниматься постепенно к **САХАСРАРА ЧАКРЕ** в мозгу.

Как только **КУНДАЛИНИ** пробужден, **БХАСТРИКА** должна выполняться больше для того, чтобы доставить **КУНДАЛИНИ** в верхние центры **СУШУМНЫ**.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАНАЯМЫ СИТАЛИ ПРАНАЯМА

Высуньте язык немного из губ и сверните как трубку. Втягивайте воздух через рот с шипящим звуком "с-с" как можно дольше, а выдыхайте через ноздри. Выполнять ежедневно от пятнадцати до тридцати раз. Это упражнение очищает кровь и помогает подавлять чувство жажды. Это очень хорошее упражнение для охлаждения организма летом. **СИТАЛИ КУМБАКА** является имитацией дыхания змеи.

СИТКАРИ ПАРАНАЯМА

Сверните язык так, чтобы его кончик мог касаться верхнего неба, и втягивайте воздух через рот со свистящим звуком "си-си-си". Затем задержите дыхание насколько сможете и выдыхайте медленно через обе ноздри. Это также упражнение для охлаждения организма и оно дает все эффекты упражнения **СИТАЛИ**.

БХРАМАРИ ПРАНАЯМА

Вдыхайте быстро через обе ноздри, издавая звук медоносной пчелы. Затем выдыхайте быстро через обе ноздри, издавая жужжание. Сделайте так десять раз и задержите дыхание, пока приятно. Упражнения и бхрамари делают голос приятным и мелодичным. Это упражнение способствует медитации.

Важные рекомендации по выполнению пранаям. Вы должны заниматься регулярно и систематически. Не занимайтесь, если вы серьезно недомогаете. Не напрягайте лицевые мышцы во время задержки дыхания и никогда не задерживайте дыхание сверх ваших возможностей. Если вы почувствовали любую боль в груди, немедленно прекратите упражнение до тех пор, пока боль не исчезнет. Старайтесь не говорить и спать слишком много и избегайте есть мясо, рыбу и т. п.

Не выполняйте пранаямы механически, подобно другим дыхательным упражнениям. Пранаямы требуют глубокой концентрации и, следовательно разум играет огромную роль при их выполнении. Перед выполнением пранаям повторите несколько молитв или песнопений, если вы их знаете. Приветствуйте мысленно вашего духовного учителя. Если он не с вами рядом, мысленное приветствие учителя и получение вами его отклика даст чувство, что он руководит вами в течение всего упражнения. Когда вы получаете его духовный отклик, вы фактически

настраиваете себя в резонанс с ним, что очень важно для одухотворенных учащихся. Для изучающего йогу гуру, или духовный учитель, является видимым богом, который появляется в физическом мире как его духовный наставник.

Настоящий гуру может помочь ученику независимо от того, рядом ли он или очень далеко. Но ученик должен держать свой разум чистым, чтобы получить указания гуру. Не раздражайтесь, если, выполняя пранаямы несколько месяцев, вы не почувствуете результатов. Если вы искренны и верите своему гуру, вы наверняка достигнете успехов. Но вы должны сами заниматься, если вы хотите пользы и блага.

Ваш учитель покажет вам путь, и вы должны следовать за ним и тогда вы достигнете цели. Нет учителя, который мог бы выполнять духовные упражнения за вас, и не думайте, что простое прикосновение учителя пробудит *КУНДАЛИНИ*. Если какой-либо учитель заявляет, что он может своей энергией пробудить у вас кундалини, не верьте ему. Он может только использовать на вас некоторые гипнотические внушения для его корыстных целей. Настоящие учителя никогда не делают этого. Они ждут подходящего момента, чтобы научить определенным вещам. Когда вы очищены бескорыстным служением, молитвой и медитацией, он может легко передать вам более высокие знания.

Точно также, как для того, чтобы стать ученым, необходимо изучить все основы наук и учиться годы, чтобы получить степень, так и в йоге, требуются иногда годы для того, чтобы вы получили ожидаемые результаты.

Когда кто-то заболевает, он говорит, что болезнь вызвана занятиями йогой. Это серьезная ошибка. Никто еще не заболел из-за того, что следовал законам природы. Неестественна болезнь, тогда как здоровье — естественно. Йога — это нормальный, естественный метод еды, питья, сна, дыхания и тренировки. Если вы заболели во время занятий йогой, то в этом виноваты не они, а что-то другое.

Вы можете спросить вашего учителя, и он поможет вам найти причину вашей беды. Даже при еде есть опасность и, если человек беззаботен, то пища может вместо желудка попасть в дыхательное горло. Но это не означает, что плохо принимать пищу. Поэтому вы должны соблюдать простейшие предосторожности и здравый смысл независимо от того, йога ли это, еда или прогулка.

Иногда заявляют, что те, кто занимается йогой и пранаямами, сходят с ума. Делаящим такие заявления я говорю, что они не совсем умственно здоровы. Если вы видите симптомы умственного расстройства у занимающегося йогой, то это вызвано тем, что для этого имеется много причин вне йоги. Это может быть вредная пища, перенапряжение, физическое или умственное, семейные неприятности, неверное знание йоги и плохое руководство или учитель, который никогда не объяснял ученику, что означает настоящая йога и каковы ее цели. Эти причины могут быть устранены, если вы занимаетесь под руководством учителя. Даже если вам не удалось найти хорошего учителя, чтобы он был рядом с вами, вы можете мысленно воспринимать его, настроив себя, как было описано ранее. Вы будете тогда находиться под его руководством и все ваши сомнения будут развеяны. Этот опыт вы можете увидеть только сами и не требуется других доказательств.

Если вы не нашли учителя, не сидите лениво в ожидании когда он появится. Вы можете начать, учась по книгам. Те, кто уже продвинулся по духовной тропе, могут помочь вам в начале пути. Это подготовит вас к встрече с настоящим учителем, когда подходящее время придет. Однако в наши дни многие начинают учить йоге, прочитав только несколько книг. Они никогда не делали того, чему учат, и не являются примерами того, что они проповедуют. Учителем стать можно очень легко, но чтобы стать познающим, требуется вся жизнь. Легче всего в этом мире учить тому, чего вы не знаете и не умеете. Труднее всего делать то, чему вы учитесь и что проповедуете.

Некоторые учителя критикуют все и не хотят знать того, что делают другие. Они утверждают, что для того, чтобы познать Бога, нет необходимости в управлении телом и дыхательных упражнениях, как учит Йога. Они предлагают своим ученикам просто закрыть глаза и медитировать. Конечно, каждый может выбирать себе тот путь, который ему нравится, но это не означает, что другие обязаны следовать за ним.

Ничто не достигается без усилий. Никто даже не научился ничему без ошибок. Те, кто утверждает, что физические методы не являются необходимыми, слишком ленивы сами, чтобы заниматься. Если человек может принимать пищу, то почему он не может упражняться и дышать, что некоторые считают противоречащим религии и богу. Если заботиться о плоти значит быть против религии, то тогда и пища, которая также для плоти, должна противоречить религии. Изучающий йогу по-настоящему держит свое тело всегда в чистоте и опрятности и свободным от болезней, так как тело является храмом бога, и без него нельзя достичь ничего, ни физического, ни духовного. Более того, можно тратить деньги и время, которые расходуются на медицину, на

более полезные цели. Итак, мои друзья, не берите на вооружение такие легкие методы, ибо они никуда вас не приведут, не приведут даже к обычной здоровой жизни.

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ПРАНОЙ

Солнечное сплетение является важным нервным центром, связанным с симпатической нервной системой. Йоги рассматривают его как главное хранилище для накопления праны в теле для физической деятельности. Точно также, как аккумулятор накапливает электричество, так и солнечное сплетение запасает прану, пока вы дышите. Во время йоговского дыхания (*ПРАНАЙАМ*) йог поглощает огромное количество *ПРАНЫ*, которая накапливается в этом центре.

Это сплетение часто называют "брюшным мозгом". Оно расположено в надчревной области за подложечной ямкой по обе стороны позвоночного столба. Оно играет важную роль в управлении эмоциями и различными функциями тела.

Удар по этому хранилищу праны приводит к потере сознания. Оно состоит из белого и серого мозгового вещества и излучает силу и энергию во все части организма. Мысли и прана, направляемые к этому центру с помощью *ПРАНАЙАМЫ* (упражнения на попеременное дыхание), будут повторно заряжать его. Он постоянно разряжается, отдавая *ПРАНУ* для мышления, действия и желания. Чем больше запасено *ПРАНЫ* в этом центре, тем больше возрастет сила воли и мощь мышления, и наоборот.

Те, кто выполняет *ПРАНАЙАМУ* регулярно и перезаряжает солнечное сплетение, могут использовать свой избыток праны для лечения болезней у других людей и снова перезаряжать себя *ПРАНОЙ* очень быстро с помощью *ПРАНАЙАМЫ*.

Не думайте, что, отдавая прану другим, вы будете истощать запас праны: чем больше вы отдаете, тем больше ее притекает из космического источника.

Когда вы хотите лечить других, положите мягко руки на место, в котором пациент ощущает боль, и воображайте, что *ПРАНА* стекает с ваших пальцев на пораженную часть пациента, как вода стекает с более высокого уровня на более низкий. Мысленно свяжите себя с космической энергией, мощью божества, и чувствуйте себя связующим звеном, которое доставляет *ПРАНУ* от космического источника к больному.

Больной сразу почувствует теплоту, облегчение и увеличение сил. Когда вы направляете прану в печень, селезенку, желудок или любую другую часть тела, вы можете мысленно разговаривать с клетками и приказывать им работать как следует. Вы можете командовать клетками и они будут повиноваться вашим приказам.

Как мог Иисус Христос совершать чудеса, прозревая слепых и излечивая болезни? Это не чудеса, как мы думаем. Это — закон божий. Христос мог полностью соединять себя со вселенской энергией божества и он делал это без каких-либо эгоистических мотивов. Мой учитель, Свами Шивананда, один из величайших праведников нашего времени, делал много так называемых чудес. Он даже излечивал людей, которые были далеко от него, с помощью лечения на расстоянии. Многие великие святые и пророки делали то же. В будущем будет много таких чудес. Однако, все они являются обычными законами природы. Конечно, мы не можем совершать такие большие чудеса, так как мы неспособны полностью отождествить себя со вселенской мощью бога, как делали Иисус и другие святые. Но мы могли бы выполнять простое лечение, используя прану для удаления различных заболеваний из наших братьев.

Мы должны выполнять такое лечение на благо мира, а не для собственной корысти. Только тогда такое лечение будет успешным. Думайте всегда, что вы только инструмент в руках божьих для лечения и облегчения других страждущих. Повторяйте "ом", когда передаете вашу прану другим.

Глава 9

АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО, ТАЙНА РАЗУМА И ВНЕЧУВСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Для научных исследователей остаются загадкой многочисленные факты внечувственного восприятия. Эти случаи не находят надлежащих объяснений. Однажды женщина увидела во сне, что ее сын убит. Она проснулась, посмотрела на часы, было 2 часа ночи. В полученной на следующий день телеграмме говорилось, что ее сын был убит в 2 часа ночи.

Другой женщине приснилось, что к ней пришел сын и сказал: "Я покидаю этот мир и направляюсь в лучшее место. Я не смогу видеть тебя". На следующий день она получила сообщение, что ее сын покинул физический мир.

Возникают трудности при объяснении подобных фактов. Большинство людей верит только тому, что непосредственно чувствует, принимая эту информацию как неоспоримое. Они не понимают, что их чувства, в лучшем случае, являются несовершенным инструментом, и что разум постоянно корректирует ошибочные сообщения чувств. Современная научная мысль достигла стадии, когда физики были вынуждены отойти от обычного мира нашего жизненного опыта, так называемого мира чувственных восприятий. Они перешли границу, отделяющую физическое от метафизического, ими изучается восточная философия, рассматривающая связь наблюдателя и реальности. Философия Веданты считает мир нереальным с абсолютной точки зрения. Не существует независимой от наших чувств и разума реальности, а, следовательно, она истинна только в относительном смысле.

Мы не обладаем универсальным механизмом взвешивания реальности, наши "обычные чувства" часто дают ошибочную картину. Палка, погруженная в воду, кажется сломанной, хотя в действительности это не так. Сладкое и горькое, горячее и холодное, Солнце и Земля — весь объективный мир материи и энергии не существует независимо от разума и чувств. Даже время и пространство не существуют без силы разума. Ничто не может ограничить человека во времени и пространстве без его разума. Все ограничения и барьеры исчезают с исчезновением разума.

На современной стадии реализации все наше познание мира является следствием образов, затемненных несовершенными чувствами. Реальность далека от нашего восприятия. Существуют электромагнитные волны, такие, как гамма-лучи, радиоволны, космические и рентгеновские лучи, невидимые для человеческого глаза, но обнаруженные при помощи новейших изобретений. Причины такого ограничения возможностей человека сейчас изучаются современными учеными, что сближает их с метафизиками.

В настоящее время возникает вопрос: если ординарные чувства не заслуживают доверия, то как относиться к внечувственному восприятию? Это реальность? Можем ли мы доверять ему?

С абсолютной точки зрения ответ такой: и внечувственные восприятия и обычные чувственные впечатления ограничены, и потому несовершенны, так как все объективные знания могут быть получены только через несовершенный разум.

Высшая истина осознается только тогда, когда мы перейдем границы трехмерного плана, созданного чувствами и разумом, и выйдем за пределы времени и пространства.

Все наши впечатления, которые мы получаем через взаимодействие тела и разума, принадлежат трехмерному плану, а так называемые необъяснимые явления мира (внечувственное познание) — четырехмерному плану.

Любое обычное явление нашей жизни было бы чудесным по отношению к существам, живущим в двухмерном или одномерном плане. Допустим, такие существа есть. Для них не существует осознания пространства, поэтому они не могут воспринимать происходящего в нем. Железнодорожный путь является одномерным пространством, и машинист поезда может описать свое положение лишь по одной точке — по станции, или по километровому столбу. А поверхность моря является двухмерным миром, в котором капитан судна определяет свое положение по широте и долготе. Летчик ведет самолет в трехмерном мире, определяющимся широтой, долготой и высотой над землей.

Теперь представим машиниста поезда как человека, живущего в одномерном, капитана судна — в двухмерном, а летчика — в трехмерном плане. С точки зрения машиниста поезда, он перемещается из одной точки в другую, из точки А в точку В, и ничего другого не может. Капитан судна направляется параллельно побережью к тому же месту, но он может отойти вправо или влево

от прямой линии и прибыть в тот же пункт, что и поезд. Однако если судно удалится от поезда, машинисту может показаться, что оно исчезло из его одномерного плана, а когда он увидит судно на месте назначения, оно опять представится ему как материализованный объект. Капитан же видит и движение судна и поезд, так как он владеет понятием широты и долготы. Подобным же образом могут быть сопоставлены морской самолет и судно. Странно капитану, когда самолет исчезает из его поля зрения в пространстве; капитан думает, что он дематериализовался, а когда тот появляется вновь в его двухмерном плане, это воспринимается как материализация. Капитан судна не имеет представления о пространстве, и поэтому все происходящее в трехмерном мире является для него необъяснимой тайной. Господин X находится в двухмерном плане. Его посещает господин Y из трехмерного плана. Господин X должен переместить предмет, и господин Y помогает ему. Господин Y переносит предмет через пространство. Так как предмет перемещается в пространстве, он неожиданно исчезает из поля зрения господина X и через некоторое время материализуется, когда господин Y приносит его. Это является необъяснимой тайной для господина X и обычным явлением для господина Y.

Таким же образом определенные явления, происходящие в четырехмерном плане, являются тайной для обыкновенных людей. Телепортация, или перемещение предметов из одной закрытой комнаты в другую через железобетонные стены без какого-либо физического контакта, является тайной для земных людей, которые живут в трехмерном плане. Высшее существо, которое живет на более высоком плане, чем мы, может делать многое, являющееся необъяснимой тайной для нас. Оно может перемещать тяжести в своем четырехмерном плане и возвращать их в трехмерный план. Когда объект перемещается в четырехмерном плане, он может проникать через твердое вещество нашего мира точно так, как радиоволны проходят сквозь стены. Таким образом, телепортация, телепатия и другое, что не может быть сейчас объяснено, в действительности является явлением четырехмерного мира. Существуют еще более высшие планы, которые тоньше нашего мира, и человек, который оперирует в этих высших планах своим астральным телом, действующим в астральном плане как физическое тело, оперирует в физическом плане. Разум и чувства находятся в астральном теле, которое не исчезает, когда умирает физическое тело.

Астральное тело состоит из 19 элементов: 5 органов действия, 5 органов познания, 4 внутренних инструмента, представляющих разум, интеллект, эгоизм и подсознательный разум и 5 Пран, или жизненно необходимых дыханий. Некоторые оккультисты считают, что астральное тело состоит из полужидкого или тонкого вещества, невидимого для физического глаза. Каждое человеческое существо имеет астральное тело, и, фактически, астральное тело ближе к душе, чем физическое тело. Но здесь следует подчеркнуть, что душа заключена в этих телах, которые являются только оболочками души. В бодрствующем сознании астральное тело действует совместно с физическим телом. Во время сна астральное тело удаляется в большей или меньшей степени и парит непосредственно над физическим телом. Такое же явление происходит, когда человек находится под наркозом, в трансе или в обмороке. Некоторые оккультные ученики могут сознательно отделять астральное тело от физического тела и путешествовать как пожелают. Астральное и физическое тело соединены с помощью тонкой нити, по которой проходят жизненно необходимые токи. Фактически, оба тела связаны этой нитью, и когда она разрывается, мгновенно наступает смерть. Таким образом, во время смерти нить разорвана, а во время сна она остается невредимой.

Все внечувственные восприятия и так называемые необъяснимые тайны являются функциями астрального тела в высшем размерном плане. Все наши впечатления в бодрствующем состоянии или во сне являются производными разума и чувств, а также различными производными внечувственных восприятий. Ничто не может, фактически, быть представлено себе и восприниматься без разума. Разум — все для нас в настоящий момент. Хотя физическое и астральное тела различны. Оба они контролируются разумом.

Йоги уделяют большое внимание и прилагают большие усилия для контроля над разумом. Полученная умственная энергия используется для познания тайн человека. Разум по своей природе неустойчив, на него влияет свет, звук и другие внешние объекты, которые он воспринимает, посредством чувств. Поэтому разум должен быть изолирован от объекта чувств в любом направлении, освобожден от всех сильных возбуждений и держаться под контролем для овладения "Я". Концентрация, медитация и сверхсознательное состояние, являются совершенными физическими и умственными дисциплинами. Очень трудно контролировать и тренировать блуждающий разум. Хатха-йога предусматривает различные физические методы помощи ученикам в управлении разумом по мере продвижения в йоговской практике. Великий йог Сватмарама, автор "Хатха-йога прадипики", известного авторитетного труда по йоге, объясняет, что цель практики йоги заключается в подготовке себя к достижению общения с более высоким "Я" и нередко овладение СИДДХАМИ (физическими и психическими силами).

Овладение разумом приводит к проявлению различных йогических сил, которые настоящие йоги не выставляют напоказ. Эти силы часто используются в корыстных целях мало продвинутыми учениками. Они теряются, если их демонстрировать любопытной публике.

Так как физическое и астральное тела органически связаны между собой и разум является истинным хозяином тела, то необходимо знать кое-что об этом.

Тонкое или астральное тело — это тело разума и чувств, вне которого находится грубое тело материи. Разум и материя являются скрытой силой сознания духа, создающее мир. Эта скрытая сила известна на санскрите как **"МАЯ ШАКТИ"**, которая, по-видимому, и в действительности формирует полное (**ПУРНА**) в неполном (**АПУРНА**), бесконечное в ограниченном, бесформенное в формах и т. п. **МАЯ ШАКТИ** может быть определена как всемирный разум Высшего Существа, становящийся в отдельном существе индивидуальным разумом, **ЭГО** и чувствами.

РАЗУМ И ЕГО ФУНКЦИИ

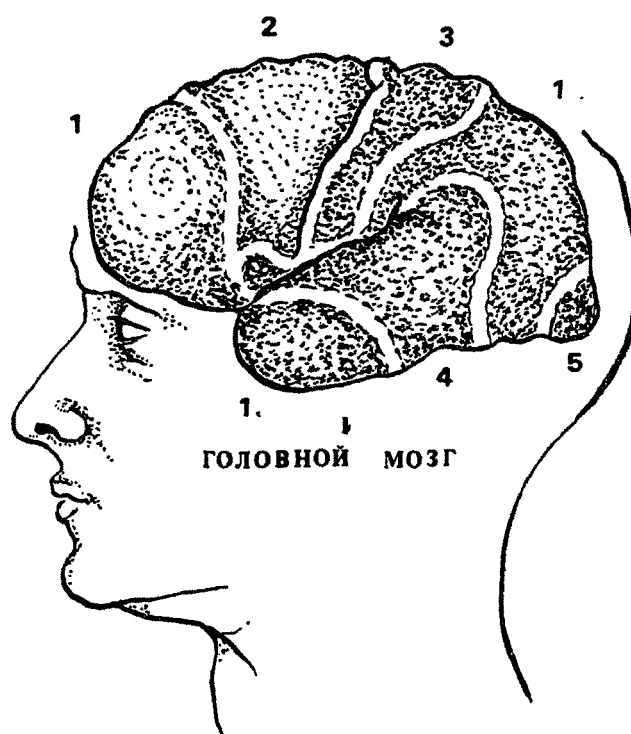
По мере эволюции разум функционирует в различных фазах в зависимости от тела, в котором он действует. Таким образом, он проходит путь от подсознания до простого сознания, постепенно развиваясь до самосознания, пока не достигнет всемирного сознания. В низших царствах, таких как царство растений и животных, разум проявляется в состоянии, в котором сознание является автоматическим. Этот элемент разума преобладает в растениях и животных. Человеческое существо также обладает этим элементом, и он является большим подспорьем на современном этапе развития. Этот разум известен как подсознательный или инстинктивный разум (на санскрите **"ЧИТА"**). Разум человека функционирует на более, чем одном плане. В настоящее время психологи признают различные процессы умственной работы, выдвинуто много теорий по этому вопросу, однако знания психологов о работе разума находятся на этапе становления. Философия йоги дает интересную картину функций разума.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН РАЗУМА

На первый взгляд может показаться, что сознательная часть разума человека выполняет основную работу, не небольшая рефлексия покажет, что сознательная работа разума составляет только часть его функции. В широком смысле слова разум человека функционирует в трех планах работы; подсознательном, сознательном и сверхсознательном. Человек разделяет подсознательный план разума обычно с низшими животными. Это первая ступень умственного развития на пути эволюции. Первые зачатки инстинктивного разума можно обнаружить даже в царстве минералов. Затем в царстве растений разум становится более проникательным и поднимается выше по пути эволюции. Далее, в мире животных, все более вырастает автоматический разум, пока не достигнет степени, подобной низшей форме человеческого существа. Затем среди людей разум постепенно идет к интеллекту, средней составной части разума. Однако, даже люди, находящиеся сегодня на очень высокой ступени эволюции, пользуются подсознательным разумом. Фактически мы не можем существовать без этой части разума, но использовать ее и управлять ей должны внимательно. Каждый из нас достиг современной стадии развития после долгого пути через 840000 тел различных царств, таких как минеральное, растительное и животное, но это только восход, а полдень далеко впереди. Интеллект, вторая фаза разума, которую цивилизованный человек использует в настоящее время, раскрылся только в небольшой степени. Для многих раскрытие интеллекта находится только в начальной стадии. Если мы проведем анализ, то сможем увидеть, что многие из нас не намного лучше животных. Их разум функционирует почти в инстинктивном плане, хотя находится под воздействием поступающих лучей интеллекта. Большинство людей направляются политическими лидерами и лидерами различных общин и племен. Это не что иное, как инстинкт животного или стадный инстинкт, когда стадо следует за вожаком. Затем мы увидим, что средние люди думают очень мало. Мышление становится просто автоматическим в их повседневной жизни.

Низшие фазы работы инстинктивного разума близки работе, проявляющейся в царстве растений. Рождение, рост, угасание и смерть являются автоматическими процессами. Эти процессы являются функциями инстинктивного разума. Во время существования тела растения, животного или человека непрерывная работа по восстановлению, замене, перевариванию, усвоению, удалению, циркуляции производится этой частью разума в подсознательном плане, без ведома нашего сознательного осмысления. В ведении инстинктивного разума находятся все непроизвольно действующие органы и их функции, составляя только небольшую часть его работы. На пути эволюции животных определенные вещи стали необходимыми для их

ТРИ УРОВНЯ СОЗНАНИЯ



- 1 АССОЦИАЦИЯ
- 2 МОТОРНЫЕ ФУНКЦИИ
- 3 ОСЯЗАНИЕ
- 4 РЕЧЬ
- 5 ВИДЕНИЕ

существования. Поскольку силы мышления в преодолении критических положений не участвуют, а замечательные интеллектуальные способности, находившиеся в подсознании, неразвиты, инстинктивный разум занимает место интеллекта. Эта функция разума (воинственный инстинкт для защиты и выживания) у животных преобладает по сравнению с человеком. Чем человек более интеллектуально развит, тем он менее агрессивен.

Инстинктивные функции, такие, как создание гнезда, миграция с приближением зимы, зимняя спячка, забота о потомстве — все это функции подсознательного разума, которые необходимы для существования животных. До развития интеллекта инстинктивный разум выполняет всю его работу не размышляя. Другая функция подсознательного разума заключается в проведении тех действий автоматически, которым мы научились через интеллект. Когда мы обучаемся действиям сердцем, мы реально овладеваем ими в интеллектуальном плане и затем переносим их в подсознательный план в процессе умственной работы. Этот процесс является высшим проявлением подсознательного разума и должен быть связан и объединяться с развивающимся интеллектом. Большая часть нашей повседневной работы делается автоматически, например, ходьба, покраска, шитье, вождение автомашины и т. д. Интеллект будет уставать, если эти повседневные работы будут выполняться сознательно или с его использованием.

Подсознательный разум является также привычным разумом или, более того, покорным слугой; он часто направляется интеллектом индивидуума или каким-либо другим лицом. Любая идея, исходящая от интеллекта, поступает в подсознательный разум и выполняется точно до конца. Старые представления и напряжение, лежащие в подсознании, могут быть скорректированы и сняты интеллектом самого индивидуума или кем-то другим через лучшие инструкции. Необходимо отметить, в чем полезен подсознательный разум. Например, когда мы должны проснуться рано утром, все, что мы должны сделать — это внушить подсознательному разуму разбудить нас в определенное время, и он сделает это. Подсознательный разум выполняет не только хорошие инструкции от интеллекта, но и ошибочные. Так, ненужные нам страх, неприятности, заботы, возникающие в течение нашей ежедневной деятельности, воспринимаются подсознательным разумом и впоследствии переносятся в сознательный разум. Шок или страх, перенесенные в детстве, будут отравлять жизнь человека даже в старости, несмотря на помощь контрвнушений.

Гипнотические внушения направлены на подсознательный разум. Гипнотизер после сильного воздействия на разум индивидуума продолжает манипулировать его подсознательным разумом. Когда сознательный разум временно перестает функционировать, подсознание находится под контролем гипнотизера. Любые сделанные внушения будут выполняться безоговорочно. Методика, задействованная здесь считается очень серьезной вещью, ибо устойчивый удар, сознательно наносимый гипнотизером, влияет на сознательный разум индивидуума, который в свою очередь не может дать правильные внушения себе. Это главный недостаток гипнотического внушения. В некоторых случаях гипнотическое внушение может помочь индивидууму, если это сделано целомудренно бескорыстным человеком, хотя такие люди встречаются редко, но вряд ли целесообразно позволять подчинять свою собственную волю воле другого человека без крайней нужды. Более того, внушение от собственного интеллекта — лучший путь достижения контроля над своим подсознанием. (Йогический метод достижения контроля над низшим разумом и развития высшего разума описан в главе 10, в которой мы рассмотрим вопрос "КУНДАЛИНИ" и медитацию на ЧАКРАХ).

В подсознательном разговоре о разуме, или плане, находятся все представления и восприятия, полученные из различных источников — возможно, не только из настоящей жизни, но и из предшествующих воплощений. Он похож на склад, в котором находится все известное и неизвестное, накопленное интеллектом, а также знания, полученные от общения с другими. В порядке вещей, когда забытое событие, имевшее место в молодости, неожиданно переносится из подсознательного разума, даже если мы не думали о нем в течение многих лет. У некоторых людей воспоминания о прошлой жизни поступают из подсознательного разума настоящей жизни, хотя это бывает очень редко. Природа удаляет тайны прошлой жизни из сознания, иначе усилятся наши умственные напряжения под воздействием памяти о прошлых плохих событиях.

Некоторые люди могут производить такие действия, которые не делали или которым не учились в настоящей жизни. Некоторые дети могут хорошо рисовать или петь даже без посещения школы. Другие рождаются ораторами, писателями и проповедниками. Знания, которые они получили в прошлых жизнях, находятся в подсознательном разуме. Такие люди называются гениями или талантами. Факт, что этот подарок является ничем иным, как знанием, приобретенным в результате постоянных усилий в этих направлениях в прошлых жизнях. Человек, прилагающий усилия к овладению чем-либо, может стать гением в последующей жизни, так как он подсознательно переносит все знания в свою последующую жизнь.

В заключение разговора о низших эмоциях, инстинкте, страстях, желаниях, аппетите, жадности и похоти, следует также напомнить, что существуют и высшие эмоции, стремления и желания познания в продвинутом человеке, которые исходят из развитого духовного разума, а не из низшего разума. Низший умственный элемент является наибольшим и самым низким из трех умственных элементов. Он один готов тесно связать нас с землей и с земным.

Свами Шивананда, великий мастер йоги, основатель Священного Общества в Ришкеше в Гималаях, в своей книге "Таинственный разум" говорит: "Эмоция является энергией движения, как пар для двигателя. Она поможет вам в вашей эволюции. При отсутствии эмоций вы впадете в состояние пассивности и инертности. Эмоция дает толчок к действию или движению. Это счастливый дар. Но вы не должны становиться жертвой эмоций. Вы не должны позволять им кипеть. Следует позволить им подниматься медленно из океана разума и затихать. Есть некоторые люди, которым нравится узнавать о каких-либо сенсационных событиях только для возбуждения их эмоций. Они живут на эмоциях, иначе они чувствуют себя вялыми. Это большая слабость".

Любовь, ненависть, гнев, жадность, страх, зависть, ревность являются эмоциями разума. Все дурные качества происходят от гнева, поэтому ученикам йоги рекомендуется контролировать гнев, и все другие дурные качества исчезнут затем сами собой. Более того, эмоции оказывают воздействие на эндокринные железы, которые управляются нервной системой, и вносят беспорядок в нормальное функционирование внутренних органов.

Последние годы врачи Гарольд Вольфф, Стюарт Вольфф из Нью-Йоркского госпиталя провели тщательное и необычное исследование поведения желудка и пищеварения пациента, живот которого был прострелен из ружья и в нем осталось отверстие на всю жизнь. Через это отверстие в стенках живота врачи смогли изучать тайны пищеварения человека.

Согласно сообщению врачей Вольффов, самой разрушающей эмоцией является страх, который приводит к язве. Исследования показали, что желудок пациента в спокойном состоянии был розовый и расслабленный и имел множество извилистых складок, а когда пациент сердился, желудок становился ярко-красным, ровным и напряженным. И лицо и желудок становились бледными, когда пациент был испуган. Депрессия прекращала поток желудочных соков и желудок пациента почти не был способен переваривать пищу.

Подсознательный или инстинктивный разум называется *ЧИТОЙ* в философии Веданты. Большая часть нашего подсознательного разума состоит из впечатлений и приглушенной памяти, которые могут быть восстановлены. Когда тело стареет, первым симптомом является затруднения воспоминания лиц и мест. Нетрудно найти причину этого. Разум, как нам известно, запоминает посредством ассоциаций. В старости человек может помнить отрывки, которые он читал в школе или колледже. Но, в то же время, он с трудом вспоминает отрывок, прочтенный накануне вечером. Это связано с тем, что его подсознательный разум потерял свою силу по схватыванию и хранению идей, так как клетки мозга дегенерировали. Ввиду дегенерации клеток мозга, связанной с переутомлением, беспокойствами и страхами, сила памяти вскоре теряется и очень небольшая часть восприятий попадает в подсознательный разум. Процессы мышления ограничиваются только полем познания. Поле подсознательной умственной работы намного выше поля сознательной умственной работы. Сообщения по мере готовности как вспышка выходят из подсознательного разума. Только небольшой процент деятельности доходит до поля сознания. Когда мы ведем автомашину по заперженной улице, даже если мы разговариваем с друзьями в машине или решаем какие-то проблемы, управление движением машины, повороты, остановки производятся нами почти подсознательно. Когда мы сидим и пытаемся решить трудную задачу, то разум не всегда приводит нас к решению. Во время сна проблема решается подсознательно и переносится в сознательный разум во время пробуждения. В это время наш подсознательный разум работает как у человека, ведущего автомашину.

Даже во сне подсознательный разум работает без отдыха и решает проблемы, упорядочивает, классифицирует, сравнивает, сортирует все факты и вырабатывает правильное, удовлетворительное решение. С помощью подсознательного разума мы можем снять напряжение с внешних и внутренних органов и дать им правильное расслабление.

Все непроизвольные вегетативные функции тела, которые ниже сознательного плана, находятся в ведении подсознательного разума. Инстинкт терпит неудачу по сравнению с подсознательной работой. Животное почти инстинктивно отличает съедобные растения от несъедобных, но работа инстинкта ограничена. Он работает как машина. Затем идет высшее состояние познания (интеллект), которому свойственно ошибаться и который часто делает ошибки. Его пределы шире. Он занимает большую часть, чем инстинкт, но инстинкт надежнее его. Животные чувствуют инстинктивно, что можно есть, а что нельзя. Когда они больны, природа быстро дает им подсказку. Больная собака не желает есть. Внутренний механизм контролируется подсознательной интеллектуальной работой, которая подсказывает собаке следовать природному средству выведения яда путем голодания. Эта часть подсознательного разума всегда при нас, она

помогает нам различными путями. Но, идя по пути развития силы мышления, человек потерял большую часть своего инстинкта, хотя тот и играет заметную роль в нашей повседневной жизни. Даже такие животные, как собаки и кошки теряют большую часть своих инстинктов, идя по пути человека. Они пострадали как человек.

Вместо дачи правильных внушений, с развитием интеллекта человек мешает естественной работе подсознательного разума путем неправильных внушений и вносит таким образом мучения в свою жизнь.

С помощью подсознания мы можем изменять природные дефекты, вырабатывая здоровые и добродетельные качества, которые противопоставляются нежелательным. Если вы желаете побороть страх, вы должны мысленно отвергать страх и сосредотачиваться на противоположном качестве — храбрости. Позитивное всегда побеждает негативное. Даже неприятные задания и обязанности могут быть изменены путем выработки желательного и благосклонного отношения к ним. Все действия, развлечения и впечатления оставляют тонкие восприятия в подсознательном разуме. Пробуждение этих восприятий стимулирует память. Великие йоги вторглись глубоко в подсознательный разум для получения знаний прошлой жизни.

Такое оккультное явление умственного мира, как телепатия, чтение мыслей, гипноз, месмеризм, лечение на расстоянии, психическое лечение и т. д., ясно доказывает существование экстраординарных функций разума.

Все талантливые люди контролируют свой подсознательный разум. Если идею внушить разуму, она разрастается ночью благодаря работе подсознания. Те, кто знают, как управлять подсознательным разумом, могут выполнять большую умственную работу через автоматический процесс. Когда подсознание подключено к работе, часть сознательного мышления разума полностью отдыхает или работает только частично, контролируя работу подсознательного разума. Поэтому человек чувствует себя более отдохнувшим даже после тяжелой работы. Все великие люди контролируют свой подсознательный разум и знают, как заставить его выполнять работу для них. Эта способность подсознания работать автоматически вытекает из связи с развивающимся интеллектом. "Я" везде и во всем. Он начинает полагаться на свой разум больше, чем на машинальное восприятие разума других.

С развитием второй фазы разума — интеллекта — приходят зачатки всех его сегодняшних замечательных достижений. В настоящее время человек считает интеллект высшей составной частью разума и отклоняет то, что не может схватить им. По мере развития интеллекта человек начинает получать все больше света от следующей высшей фазы разума, высшего разума. Самосознание сознания "Я" начинает пробуждаться с утверждением интеллекта. На санскрите оно называется Ахамкара. Ахамкара — это самонадеянность человека. Тот же разум принимает форму эгоизма, когда человек самонадеян сам по себе. Это под влиянием эгоизма человек совершает зло и неправильные поступки. Для достижения духовной зрелости душа должна очутиться в новых условиях и столкнуться с множеством трудностей, которые надо преодолеть. Душа должна подвергнуться многим испытаниям и преодолеть многие трудности на пути своего прогресса, и порою может казаться, что она отклоняется от своего пути вперед.

Пробуждение интеллекта не обязательно означает, что человек совершенен и добродетелен. Когда развивающиеся высшие интеллектуальные способности приобретают поступательный характер, некоторая часть людей настолько плотно окружена животной оболочкой, что использует проснувшиеся интеллектуальные способности для удовлетворения своих низменных животных желаний. Они сочетают коварство и интеллектуальные способности с низменным инстинктом, вместо подчинения их проснувшемуся интеллекту. Такие люди могут строить планы и разрабатывать проекты, когда просыпается их боевой инстинкт, в то время как зверь руководствуется только инстинктом.

Когда поступающие лучи высшего разума направляют интеллект, низший, или нечистый, разум показывает свою силу и человеку доступно дойти до таких глубин, о которых зверь никогда и не мечтал. Эта борьба между чистым и нечистым разумом началась еще на ранней стадии развития интеллекта, хотя во многих случаях низший разум контролировал его.

Нечистый, или низший, разум является вместилищем желаний, аппетита и страстей. Чистый, или высший, разум является вместилищем интуиции, которая ведет к высшему познанию. Интеллект находится между низшим и высшим разумом и на него может оказывать влияние каждый из них или оба разума вместе. Поскольку мы разумные существа, выбор за нами. Позвольте вашему развитому интеллекту стоять на страже и не допускать возвращения назад к животной жизни.

Разум — величайшая сила на земле. Тот, кто контролирует свой разум, полон энергии. Он может подчинить своему влиянию все разумы. Он внушает благоговейный страх и трепет своими необыкновенными и тайными силами разума.

Подсознательный разум обнаруживает различные степени сознания, от почти полного подсознания до простого сознания наивысших животных и низших форм бушменов, которые живут почти в инстинктивном плане с зачатками развития интеллекта.

Самосознание приходит к человеку с развитием интеллекта. Космическое, или всемирное, сознание приходит с развитием интуитивного высшего разума. Этот последовательный рост сознания — наиболее интересный и важный раздел философии йоги.

Как мы видим, низший разум является вместилищем аппетита, страстей, желаний, инстинктов и эмоций низших животных. Эти низшие инстинкты все еще с нами. Йоги учатся обуздывать и подчинять себе эти низкие инстинкты с целью развития интеллекта и высшего разума. При духовном росте мы можем заметить, что низшие инстинкты преобладают в нас, но это не должно обескураживать нас, так как даже сознание того, что они в нас, является признаком духовного прогресса. Когда работал низший инстинкт, мы не могли осознать, что это такое, тогда как сейчас мы видим и осознаем его. Когда мы прогрессируем в духовной области, высший разум приобретает власть над низшим разумом, хотя для выполнения этой задачи требуются терпение, настойчивость и вера.

Хотя человек подобно животным испытывает голод, жажду, усталость и страх, свойственные низшему разуму, он один обладает интеллектом для их контроля. В этом его превосходство над животными. До развития интеллекта существо, в котором преобладает низший разум, раздрают страсти, но оно не может мыслить; его раздрают эмоции, но оно не имеет интеллекта для контроля низшего разума; оно обладает желаниями, но у него нет развитого самосознания. Некоторые развитые животные, такие как обезьяны и собаки, имеют небольшую часть низшего разума, которая освещается поступающими лучами интеллекта, и показывают небольшие зачатки мышления. Это называется простым сознанием.

Первым признаком настоящего реального интеллекта являются зачатки самосознания, или самоосознания. Такое самосознание известно также как сознание "Я" и начинается, когда человек начинает сравнивать себя с другими и размышлять об этом сравнении.

С этого момента продвинутый человек проявляет свое сознание.

Интуиция — это свойство высшего разума, она стоит выше интеллекта. Интуиция — это око мудрости.

Кант признавал, что существует что-то выше мышления, что мышление не может постичь, и что-то трансцендентальное, что превосходит мышление. Он также отмечал, что интеллект неустойчив, ограничен, слаб и беспомощен, так как он обусловлен во времени, пространстве и имеет причинную обусловленность. Он указывал, что интеллект имеет свои пределы и не способен к прямому познанию или осознанию всеобъемлющей "вещи в себе", которая соответствует **БРАХМАНУ** (или высшему существу философов Веданты).

Мышление — помощь и препятствие. Оно оказывает помощь нам, если направлено на достижение успехов в жизни и на борьбу с низшим инстинктом. Оно является препятствием, если стоит на нашем пути к совершенству.

Когда мы считаем, что подавляющее большинство людей имеет интеллект почти не развитый и делает только первые шаги по этому пути, то мы можем понять, как трудно людям, реализовать даже незначительно безмолвный высший разум и интуицию.

Интуиция, третья и последняя форма разума, не противоречит мышлению, а превосходит его и приносит знания и мудрость из своей области в сознание, в которую интеллект не может проникнуть. Интуиция — это путь познания достигаемой самим чистоты сердца путем постоянной, длительной и интенсивной медитации на ничем не отличающемся, вечном, всепространственном, не рождающемся и не умирающем **АТМАНЕ**, или высшей душе. Мышление помогает нам пройти в дверь интуиции. Мышление может дать нам информацию о том, что впечатления о воспринимаемом чувствами мире являются нереальными при сравнении с непрерывными впечатлениями самореализации. Мышление имеет свое собственное определенное применение по оказанию помощи вначале, когда мы начинаем поиск правды.

Теософы также разделили мышление на две части: на **СУДХА МАНАС**, или чистое мышление (высший разум или интеллект) и **КАМА МАНАС**, или инстинктивный разум (низший разум). Кант пришел к такой же классификации — чистый разум и практический разум. Он дал название "практический разум" нечистому мышлению. Практический разум может помочь нам зарабатывать на хлеб и получить светские знания, а чистый разум содействует нам в совершенствовании и получении высшего знания. Бергсон, французский философ, пошел немного дальше. Он заявил: "Есть что-то более мощное, чем мышление". Это что-то, находящееся за пределами мышления и чувств, представляет собой способность к интуиции. С помощью силы интуиции человек может заметить невидимое и неизвестное.

Каждый из нас, обладает высшей частью разума — интуицией. Но только небольшая часть людей имеет развитую интуицию, хотя многие осознают наличие в себе высшего разума.

Стремление идти по пути йоги, потребность души в большем свете и знании, неудовлетворенность материальным достатком указывают на то, что высший духовный разум начал освещать своими лучами наше сознание.

Даже эти небольшие лучи высшего разума могут помочь нам пробудить наше духовное сознание, хотя может потребоваться несколько жизней, прежде чем мы приобретем полное духовное сознание или всемирное сознание.

Вначале человек чувствует громадное духовное волнение, пока не станет на правильный путь познания. Когда высший разум человека начинает развиваться, он начинает приобретать постоянное чувство реальности высшей силы и растет с ней, а также обретает чувство человеческого братства.

Совершенствование не исходит от интеллекта. Одно только мышление не может дать правильный и полный ответ на растущее чувство родства между людьми. Доброта и любовь, которые мы проповедуем и которым придерживаемся в жизни, не являются результатом мыслительной работы интеллекта.

В жизни домовладельца, в жизни бедного, богатого духовно человека, в жизни каждого важным является развитие интуиции.

Чемпион тяжелого веса может поднять огромный вес с помощью своих мощных мышц, но если тонкие нитевидные нервы, придающие им силы, и импульсы прервать, они не смогут вообще работать. Посмотрите на город с его современной автоматизацией, цветным освещением, огромными заводами, электропоездами, кинотеатрами и театрами. За ними стоит единственная электростанция, дающая жизнь и энергию по проводам. Невидимая сила, более чем реальная, за спиной городской сутолоки и суеты. Таким образом, тонкое представляет собой реальное вместилище силы, хотя мы наблюдаем движение в грубом. В таком мы вообще не увидим какого-либо движения. Временами оно настолько интенсивно, что его нельзя различить. Мы постоянно недовольны тем, что не можем контролировать наши мысли. Как это можно делать? Когда мы сможем контролировать "тонкие движения", сможем держать мысль у источника до того, как она станет мыслью, и до того, как она начнет действовать, только тогда для нас наступит возможность полного контроля.

Если мы сможем исследовать, понимать, советоваться и, наконец, манипулировать этими тончайшими силами, то мы будем иметь возможность контролировать себя.

Человек, уверенно контролирующий свой разум, будет обладать контролем над другим разумом, так как каждый разум связан с всемирным разумом. Вот почему чистота и мораль всегда были объектами религии. Если только человек поймет всю плоть в мире путем познания кусочка плоти, то с помощью познания своего собственного разума он раскроет секрет каждого разума или приобретет силу над каждым разумом.

Возьмем человеческое детство. Каждый из нас, вырастая, проходит основные стадии многовекового жизненного пути. На первых порах каждый ребенок похож на дикаря, он жесток, он топчет бабочку под ногами, однако быстро проходит эти примитивные стадии и достигает своего настоящего уровня.

Теперь возьмем путь всего человечества в единстве с его братьями животными. Конец, к которому "целое" движется, мы назовем совершенством в самом высоком смысле этого слова. Некоторые мужчины и женщины, вместо ожидания новых и новых перевоплощений для совершенствования вместе с человечеством в целом, достигают совершенства и ускоренно проходят многие стадии за несколько коротких лет своей жизни. Йоги утверждают, что мы сможем ускорить нашу эволюцию, если будем правдивы перед собой. Бушмен, пришедший в цивилизованное общество и получивший правильное образование, значительно ускоряет свой прогресс, хотя его братья в джунглях живут в диком состоянии. Мы способствуем росту деревьев и, значит, можем использовать искусственные средства для ускоренного прогресса и человека. Ускорение неограничено. Мы не можем сказать, насколько человек может вырасти за свою жизнь. Совершенный человек, вид которого должен придти через миллионы лет, может придти сегодня. Такие люди — пророки, и воплощениями их являются те, кто достиг совершенства в этой жизни. Не так давно были такие люди. Вот некоторые их имена: Иисус Христос, Будда и великий философ йоги Шанкарачарья.

Ускоренный прогресс достигается развитием нашего высшего разума, тонкой части силы. Человек может легко стать психологом или философом. Но на постижение своего собственного разума и развитие своих собственных умственных сил способен только тот, кто решил обуздать низший инстинктивный разум.

От высшего разума исходит познание неизвестного. Это источник, из которого провидец получает информацию для своего предвидения.

Через связь с высшим разумом интеллект приобретает научные знания. Многие из тех, кто концентрируется на высоких идеалах в работе, слышат его голос. Развивая свое духовное сознание,

человек может вступить в контакт, этим высшим миром и стать обладателем знаний, получаемых только интуитивно, то есть путем мгновенного прямого восприятия.

Профессор Бергсон из Франции так объяснял интуицию. Люди понимают, что существует более высокий источник знания, чем интеллект. В нем отсутствует процесс мышления. Он стоит выше мышления и не противоречит ему. Это интуиция. Интеллект — это лишь инструмент, который помогает человеку подойти к двери знания. В него поступают какие-то факты, над которыми она размышляет. Но высшая истина не зарождается в интеллекте. Он холоден, в то время как высший разум обладает теплом и наполнен высокими чувствами, любовью и сочувствием.

Когда человек растет духовно и у него развивается высший разум, он, ощущая связь со всем человечеством, начинает любить своих братьев все больше и больше. Ему больно видеть страдания других, и когда это достаточно ранит его, он пытается сделать что-то для оказания помощи.

Борьба между высшим и низшим разумом признана всеми философами. Интеллект представляет собой осознание "Я" индивидуума. Это сознание "Я" находится на дне инстинктивного или низшего разума, которое оказывает негативное влияние на человека. С другой же стороны находится духовный разум, посылающий свои развивающиеся импульсы в интеллект, который помогает ему овладеть низшим разумом и контролировать его.

В мифологических историях и легендах эта борьба изображается с одной стороны, как соблазнение человека дьяволом, а с другой — как получение им помощи от стоящего на страже ангела. Обычный человек читает эти истории без проникновения в их глубокий философский смысл. Это находится в переходной стадии, и эта борьба болезненна, хотя растущий высший разум позволяет человеку понять истинное положение вещей и помочь ему в овладении его низшей природой.

Высший разум дает также вдохновение, которое находило в прошлом и продолжает находить и сейчас на философов, ученых, писателей, проповедников и артистов.

Обращаясь к выдающимся лидерам, писателям и ораторам человечества, мы убеждаемся в их индивидуальности. Эта индивидуальность является ничем иным, как силой, которая приходит с развитием высшего сознания и установления тесной связи с чистым сознанием или душой. Индивидуальность человека, которая оказывает влияние и придает волшебную силу своему сосуществующему товарищу, является источником энергии, которая может поднять его сосуществующего товарища из чувственного мира.

Сравните духовных учителей с интеллектуальными философами. Великие проповедники несли людям духовную силу, философы лишь написали много интересных книг. Но эти книги не обладали вдохновением высшего разума.

Наука йоги утверждает, что она нашла средства развития интуиции и индивидуальности, которые современные психологи еще не изучили и не поняли. В то время как психологи двигаются ощупью в темноте, работая в области подсознательного разума, наука йоги о разуме поднялась даже выше высшего разума и открыла источник всех знаний, в котором заложены вечный покой и радость, желанные для каждого.

Определенные физические силы также открыты для человека на этом пути, но такие силы редко приобретаются, пока человек не оторвется от притяжения низшей природы. Они придут только тогда, когда человек перестанет думать об использовании этой силы для собственной пользы. Это вечный закон.

Когда человек раскроет себя в духовном сознании, он будет больше полагаться на свой внутренний голос и сможет отличать его от импульсов низших планов разума. Каждый хочет быть независимым. Никто не хочет руководствоваться желаниями других. Почти каждый хочет руководствоваться своими собственными желаниями и властвовать над другими. Никто не хочет иметь соперников. Разве это не показывает, что каждый хочет того, чего он не может получить несмотря на интеллектуальные знания и материальное благополучие.

У многих высший и интуитивный разум развиваются постепенно и медленно, и многие чувствуют устойчивое увеличение духовных знаний и сознания. Это может не иметь поразительных видимых изменений. Однако им могут представляться неожиданные просветления, которые вытаскивают из похожего на тюрьму дома тела и разума, в котором они идут к высшему плану сознания и существования. Средний человек, который не имеет представления о чем-либо за пределами своих обычных чувств, считает эти вещи галлюцинациями.

Эти опущения существенно отличаются друг от друга в зависимости от степени развития индивидуума, его предшествующей практики и чистоты разума. Иногда они приходят как вспыхивающий свет, который полностью овладевает всем существом на короткое или более длительное время и представляется окруженным ослепительным пронизывающим светом или огненным ореолом.

Несмотря на то, что эти ощущения могут длиться недолго, человек, испытывающий их, никогда не останется в дальнейшем прежним человеком. Восстановление в памяти этого ощущения впоследствии станет новым источником силы. Когда человек пробуждается от данного состояния экстаза, он думает: "Я не смогу проснуться, если ничто не обратится ко мне", или "Я просыпаюсь первый раз и все, что было — это просто сон".

Как человек не может объяснить, что такое сахар тому, кто ни разу не пробовал сладкого, или что такое цвета тому, кто родился слепым, так никто не может описать данное ощущение йоги. "Когда я пытаюсь рассказать хорошее, я чувствую, как мой язык прилипает к нёбу, у меня перехватывает дыхание, и я становлюсь немым".

Яджна Валкья был великим мудрецом. Он говорил о духовном сознании своей жене Майтрая так: "При наличии двух один видит другого, один слышит другого, один приветствует другого, один думает о другом, один понимает другого. Но когда единое целое становится **АТМАНОМ** или душой, кто видит кого, кто слышит кого, кто приветствует кого, кто понимает кого?" Эта идея была выдвинута Шопенгауэром и прошла через всю его философию. Через кого мы познаем этот мир? Через что познаем его? Как узнать того, кто познает? С помощью каких средств мы можем узнать это? Средства не существует. Здесь познающий, познание и познаваемое соединяются, здесь прошлое и будущее сливаются с настоящим. В Упанишадах такое состояние ощущения души описывается в отрицании. "Те, кто знают это, ничего не знают, а те, кто не знают, знают это".

Когда мы на пути духовного прогресса, такое ощущение приходит к каждому из нас в свое время.

В заключение не будем обескураживаться тем, что интеллект находится ниже интуиции и часто терпит неудачу. Не будем думать, что интуиция, сила высшего разума дается только некоторым избранным. Каждый из нас обладает ей, хотя только немногие показывают заметное развитие высшего разума. Преданность, любовь, чистота, желание помочь ближнему и бескорыстие — это признаки исходящих от нашего высшего разума лучей в нашей эволюции. Наука йоги предлагает каждому из нас, независимо от вероисповедания, касты или национальности, идею, что в человеке имеется бессмертная душа, в которой заключено все знание, все богатство, все счастье и мир, а также практический путь для достижения в короткое время "небесного царства в нас".

Можно сделать вывод, что разум человека функционирует на трех уровнях:

1. Подсознательный, инстинктивный, или автоматический разум. Он контролирует произвольные функции организма. Он является вместилищем низших эмоций и животного инстинкта, а также отвечает за автоматические функции нашей повседневной деятельности.

2. Сознательный разум, или интеллект. Интеллект может контролировать подсознание и управлять им. Он составляет фундамент, необходимый для ЭГО и сознания "Я". Мышление является функцией интеллекта.

3. Сверхсознательный разум, или высший разум. Функцией высшего разума, который стоит над интеллектом, является достижение интуиции и высшего сознания. Над этими тремя уровнями разума стоит чистое сознание, известное как дух, душа или "Я", которое не имеет формы, не подвержено изменениям, стоит вне времени и бесконечно по своей природе.

РАЗУМ, ВРЕМЯ И ПРОСТРАНСТВО

При анализе времени и пространства мы приходим к одному выводу. Время представляет собой движение разума. Разум может думать только при условии "до", "сейчас", "потом", или о прошлом, о настоящем и о будущем. Согласно философии йоги "реальность" стоит вне времени и пространства. Это означает, что все, что мы сознаем, обдумываем или познаем есть результат связи с разумом. Разум может выполнять свои функции только в пространстве и времени, точно так, как художник может писать картины только на холсте или аналогичной основе. Без основы не может быть написана картина. Также без помощи времени и пространства разум не может думать. В момент, когда вы пытаетесь успокоить разум, время и пространство исчезают и возвращаются, когда разум начинает движение. Поэтому фактически, разум, время и пространство являются одним и тем же. Разум не может существовать независимо от времени, как пространство и время не могут существовать независимо от разума. Разум, время и пространство похожи на три точки треугольника.

Все, что мы различаем в пространстве и времени, изменяется и приводит к разного рода впечатлениям в зависимости от природы разума и различающего. Поэтому "реальность", или Бог, субстрат, стоящий за всем, не может познаваться в пространстве и времени, ибо не существует изменений в Боге.

Как тогда можно познать "реальность" или Бога? Ответ заключается в том, что мы должны выйти за пределы времени и пространства. Это означает, что мы должны выйти за пределы разума

или успокоить движение разума. Когда разум спокоен, нет идеи времени и пространства. Это означает, что нет внешнего сознания кроме сознания "Я", в котором нет изменений.

Это осознание "Я" называется самореализацией, или реализацией Бога, которая возможна только, когда мы выходим за пределы разума, времени и пространства.

"Я" как чистое сознание представляет собой реальность, которая бесконечна, постоянна и никогда не изменяется. Однако для того, чтобы получить возможность восприятия "Я", мы должны расщепить его на отдельные моменты: представить восприятие как неопределенную серию отдельных моментов, вне которой для нас существует только один. Другими словами, когда реальность осознается, мы называем ее "настоящим". То, что мы не видели и не видим, мы называем "прошлым". То, что мы не видим в данный момент, но ожидаем, мы называем "будущим".

Поэтому время, прошлое и будущее, основано на реальности "Я", которую индусская философия называет "вечное настоящее" или "вечное существование".

Теперь давайте проанализируем нашу связь с прошлым, настоящим и будущим. Строго говоря, ни прошлое, ни настоящее и ни будущее не существует для нас. И мы до сих пор продолжаем жить в реальности настоящего, которое исчезает, чтобы появиться в прошлом, и протаскиваем будущее в настоящее тоже лишь для того, чтобы оно постоянно исчезало в прошлом.

Остановитесь здесь и подумайте немного, и вы согласитесь с индусской философией отсутствия существования мира, мира, существующего только в какой-то фантазмагории иллюзий, вспыхивающего и исчезающего в разуме.

Мы считаем, что прошлое не существует, так как оно прошло, исчезло, превратилось во что-то другое. Будущее также не существует так как оно не существует в настоящий момент, оно еще не наступило. Теперь, что такое "настоящее"? Это то, что не существует, потому что не имеет измерения. Настоящее — это интервал времени, или момент времени, когда будущее превращается в прошлое. Этот момент перехода явления из одного несуществования (будущего) в другое несуществование (прошлое) представляет собой настоящее, являющееся фикцией, так как в настоящий момент не имеет измерения. Этот настоящий момент никогда не может быть схвачен и измерен. Мы схватываем обычно прошлое. Таким образом, мы должны признать здесь, что ни настоящее, ни прошлое, ни будущее не существует. Поэтому прошлое — это то, что исчезло, оставляя впечатление, что настоящее не существует, так как невообразимое время настоящего времени прошло через сознание, прежде чем мы успели его схватить, и окончилось где-то в бесконечном порочном цикле ничего.

Обычно мы не берем этого в расчет и постоянно обманываемся мнимой реальностью мира, созданного разумом. В заключение следует сказать, что время и пространство являются другими аспектами разума.

Понятия времени различаются в зависимости от развития разума. Животные имеют свое собственное понятие времени, которое совершенно отличается от нашего. Хотя животные и птицы не имеют календаря, чтобы определять, когда им совершать перелет или впадать в спячку, они выполняют все эти функции, необходимые для их существования, инстинктивно. Поэтому концепция времени животных и птиц направлена на выполнение одного действия за другим, так как им подсказывает природа. Эти естественные действия животных в разные сезоны и времена года направляют инстинктивным разумом.

Следует напомнить, что продолжительность жизни многих животных и птиц намного короче, чем у людей, хотя она представляется им такой же длинной, как у нас. Поэтому, если продолжительность жизни обезьян 20 лет, то эти 20 лет представляются обезьянам также, как нам представляются 100 лет. В течение 20 лет жизни обезьяна может выполнить все естественные функции между рождением и смертью, для чего человеку требуется 100 лет. Для разума обезьяны 20 лет могут представляться как 100 лет, так как разум может создавать иллюзию превращения 100 лет в 15 и 15 лет в 100. Даже в нашей повседневной жизни происходят подобные явления, хотя мы не обращаем на это большого внимания. Возьмем состояние мужа, ждущего в аэропорту прибытия своей жены, которая отсутствовала долгое время. Теперь предположим, что самолет опаздывает на час. Разум мужа будет создавать такое состояние, при котором каждая минута будет представляться часами. Теперь возьмем состояние того же мужа после прибытия его дорогой жены. Его разум начинает сейчас функционировать в обратном порядке, так как он очень счастлив видеть свою жену и время будет бежать так быстро, что он не сможет даже осознать, что прошли часы.

В этот счастливый момент он получает сообщение, что должен далеко уехать прямо на следующий день, покидая свою жену на несколько месяцев по делам, и каждый час будет снова проходить как несколько минут, так как приближается время покинуть жену.

Поэтому при концентрации разума или когда разум в очень счастливом настрое, время представляется летящим быстро. А когда разум находится в постоянном беспокойстве и в сильном возбуждении вследствие забот и тревог, время представляется идущим медленно.

Кроме того, во сне целая серия событий двадцати лет представится в течение 15 минут, хотя время этих 15 минут равно 20 годам в бодрствующем состоянии — но лишь пока человек не проснется. Поэтому время в бодрствующем состоянии и время во сне правдивы только в сравнительном смысле. Оба времени являются ложными, созданными разумом — одно во сне, другое наяву.

Как для нашего разума продолжительность жизни животных представляется очень короткой, так и для высших существ, живущих в высших умственных планах, наша продолжительность жизни в 100 лет представляется всего лишь как один день.

Для того, чтобы показать разницу времени в различных уровнях, есть старая история в одном из священных писаний — Шримад Бхагавата.

Однажды великий король попал в царство Брахмы, чтобы узнать имя хорошего мужа для своей дочери. После прибытия на суд Брахмы он подождал несколько минут и высказал свою просьбу. К его удивлению Брахма ответил: "О король, когда ты вернешься на землю, ты не увидишь никого из своего народа, друзей или родственников и даже своих городов и дворцов. Хотя ты прибыл сюда с земли только несколько минут назад, эти несколько минут в этом мире равны нескольким тысячам лет для народа земли" (Разница во времени каждого мира предлагается в конце данной главы). "Когда ты возвратишься сейчас на землю, будет новый век, и ты увидишь брата бога Кришны, Бала Раму, который будет подходящим мужем для твоей дочки. Так девушка, родившаяся в другом веке, выйдет замуж за Балу Раму через несколько тысяч лет".

Король вернулся на землю через несколько минут путешествия к Брахме Лока и увидел новый мир с другой цивилизацией, народом, культурой и религией. Несколько тысяч лет прошло на земле, хотя он отсутствовал всего несколько минут.

Вы можете считать это только историей, хотя древние индусы раскрывают в этой истории одну из великих истин времени — истину, которая очень близка теории доктора Эйнштейна об относительности пространства и времени.

Эйнштейн считал время четвертым измерением в своей особой теории относительности. Он отбросил идею абсолютного времени — идею стабильного, постоянного, неумолимого всеобщего потока времени, устремленного из неопределенного прошлого в неопределенное будущее. Эйнштейн указывал, что чувство времени является формой восприятия, как чувство цвета. То, что мы называем годом, представляет собой только меру движения земли по орбите вокруг солнца. Для обитателей Меркурия год и день составляют то же самое, хотя Меркурий совершает оборот вокруг Солнца за 88 наших дней и за этот период совершает всего один оборот вокруг своей оси. Но сейчас мы поймем, что все наши земные идеи времени теряют смысл за пределами солнечной системы. Согласно теории относительности Эйнштейна, не существует такого понятия, как постоянный интервал времени, независимый от системы, к которой он относится, и не существует такого понятия, как "сейчас", независимого от системы принадлежности.

Для пояснения своей основной идеи относительности времени и пространства Эйнштейн указывает на неизвестные ранее свойства часов и мер длины. Например, часы, прикрепленные к движущейся системе при увеличении скорости замедляют ход по сравнению с часами, находящимися на месте, хотя и те и другие часы одинаковы. С другой стороны, мера длины из дерева, металла или любого другого материала, прикрепленная к движущейся системе, уменьшается в направлении движения системы в зависимости от скорости.

Эти специфические изменения хода часов и меры длины связаны с конструкцией часов или материалом меры длины, а также с законами механики. Согласно теории относительности Эйнштейна, наблюдатель, движущийся вместе с часами и мерой длины, не заметит этих изменений. С другой стороны, неподвижный наблюдатель, наблюдающий за часами и мерой длины, заметит, что чем больше скорость, тем заметнее уменьшение меры длины и медленнее ход часов.

Неподвижный наблюдатель заметит также, что измерительная линейка, которая движется со скоростью 90 % от скорости света, уменьшилась наполовину своей длины, и если скорость ее будет увеличиваться и далее, пока не достигнет скорости света, она превратится в ничто. Таким же образом часы, прикрепленные к движущейся системе, которая имеет скорость света, немедленно остановятся. Здесь следует напомнить, что замедление хода часов и уменьшение меры длины не заметны в автомобиле или самолете, так как эти изменения могут определиться лишь с приближением скорости движущейся системы к скорости света.

Другой важный момент, который следует отметить, заключается в том, что уменьшение меры длины и замедление хода часов относительно для двух систем, движущихся относительно друг друга. Таким образом, например, наблюдатель в космическом корабле, движущимся с очень

большой скоростью, замечает, что другой космический корабль, удаляющийся от него, стал значительно меньше, тогда как сам он не замечает уменьшения собственного корабля.

Как скорость уменьшает длину, так она замедляет и время. Эти эффекты не ограничены для таких механических устройств, как стационарные и наручные часы. В такой же степени замедляются биологические, физические, химические и умственные процессы, если человек перемещается с очень большой скоростью.

Теперь рассмотрим концепцию времени для экипажа космического корабля, летящего с очень большой скоростью, близкой к скорости света, в сравнении с концепцией времени людей на земле. Допустим, потребуется 10 световых лет для достижения с земли спутника другой солнечной системы в космическом корабле, который может перемещаться практически со скоростью света, и 10 световых лет на обратный путь. Это составит 20 световых лет для полета корабля. Естественно, допускаем, что экипаж корабля снабжен пищей на 20 лет. Однако, согласно закону относительности, эта предусмотрительность обеспечения пищей на 20 лет абсолютно не нужна, если космический корабль сможет перемещаться со скоростью, близкой к скорости света. Во время перемещения со скоростью света все замедляется в космическом корабле, включая биение сердца, дыхание, пищеварение и умственные процессы экипажа и пассажиров. 20 лет на земле будут несколькими часами для людей в космическом корабле. Поэтому им не нужна заготовленная на 20 лет пища.

Допустим, что в 1960 году пассажирский корабль покинул землю, направляясь к дальней планете другой солнечной системы. Путешествие займет 20 световых лет на полет до планеты и 20 лет на обратный путь. Космический корабль завершит свой полет и вернется на землю в 2000 году. Одному из членов экипажа исполнилось 20 лет, когда он покидал землю. В 1960 году, когда он улетает, он оставляет жену 20 лет и ребенка одного года. Когда он вернется через несколько часов из своего полета на огромной скорости, он будет страшно удивлен, если отправится в полет не имея понятия о законе относительности. По возвращении домой он обнаружит, что его жена, ребенок, друзья и родственники стали на 40 лет старше его, в то время как экипаж и все другие, находящиеся в космическом корабле, постарели на несколько часов. Молодой человек покинул землю двадцати лет и вернулся на землю через 40 лет также двадцатилетним.

Теперь рассмотрим сходство истории короля, который взял свою дочь к создателю, чтобы найти ей мужа, и вышеуказанную иллюстрацию закона относительности. Когда король вернулся на землю через несколько минут по плану создателя, он обнаружил новый век и цивилизацию, точно так же, как пассажиры космического корабля увидели, что все на земле постарели на 40 лет, в то время как они постарели только на несколько часов.

Способ перемещения короля, вместе с тем, вероятно, отличался от способа перемещения нашего космического корабля. Развитый разум может перемещаться без помощи физического перемещения. Согласно специальной теории относительности, скорость света считается верхним пределом скорости в мире. Ничто не может перемещаться быстрее света, нет вещества, силы которого могли бы быть использованы. В данном случае человечество не может и мечтать достигнуть даже ближайшей звезды, которая находится на расстоянии нескольких сот световых лет. Наша продолжительность жизни, составляющая всего 100 лет, лишает нас возможности предпринять такое рискованное предприятие.

Еще древние индусские священные писания упоминали о человеке, путешествующем на луну (*ЧАНДРА МАНДАЛА*), на солнце (*СУРЬЯ МАНДАЛА*) и звезды (*НИКШАТРА МАНДАЛА*). Древние знали способ путешествия в межзвездные районы без помощи наших так называемых современных механических устройств. Их разум представлял собой космический корабль.

Мы думаем, что разум используется только для размышления. Но, хотя предел физической скорости человека равен скорости света, он может путешествовать повсюду в физическом мире и за пределами физического мира — в высшие астральные планы — именно с помощью разума.

Разум не лимитирован скоростью. Он может достигать дальней звезды за минуту, ибо время и пространство являются производными разума.

Древние индусы подразделяли время в зависимости от плана сознания, в котором разум функционирует. В высшем плане сознания несколько тысяч земных лет представляются как несколько часов, так как там разум функционирует с другой скоростью. В низших планах растений и минералов разум функционирует с очень низкой степенью движения, вынуждая их представлять себя живущими в состоянии вечного сна без какого-либо представления времени.

Когда человек развивается, он может эксплуатировать свой разум все больше и больше в высших планах и переходить границы своих физических ограничений. Однако йога утверждает, что окончательное освобождение от когтей пространства и времени возможно только тогда, когда разум сам расширит свои границы. Сам разум является основанием для пространства и времени независимо, находится ли он в планах физических или астральных.

На последней стадии, когда человек осознает, что ничего нет кругом и все в нем самом, тогда он сможет перейти границы пространства и времени. В йоге эта стадия известна как самосознание, или осознание Бога, когда нет разницы между познающим, познаваемым и познанием, и когда прошлое и будущее сливается с настоящим — вечным "настоящим" индусов.

Реальное познание возможно только тогда, когда нет прошлого или будущего и когда отсутствует время и пространство.

В одном священном писании индусов, Шримад Бхагавата, подразделение времени описывается так: "мельчайшая частица материальной субстанции (которая не может быть больше разделена), которая еще не развита, более того, которая не может соединиться с другой такой же частицей, и которая, следовательно, вечно существует (в своем вульгарном состоянии), известна под названием ПАРАМАНУ".

Объединение нескольких таких ПАРАМАНУ создает в разуме людей иллюзорное представление целого. Именно так целая серия материальных субстанций, взятых как точно неопределенное и недифференцированное целое перед их дальнейшей трансформацией, возвращается к своему первичному источнику (ПРАКРИТИ) и составляет то, что известно как наибольшая величина. Мельчайшая частица материальной субстанции такой, как земля, металл, газ, приводит нас к выводу о существовании ПАРАМАНУ (атома) и объединении материальных субстанций (атомов) в их крупную величину. Аналогично с этим мы можем сделать вывод о длинных и коротких мерах времени, которые (будучи потенциальным божеством) выступают как всепроникающее и неочевидное божество и являясь ограничителем конечных объектов ввиду того, что (в форме Солнца) перемещаются по крупным и мелким размерам вещей. Мера времени, которая простирается в мельчайшей частице вещества, называется ПАРАМАНУ, в то время, как то, что простирается в течение всей жизни мира (от создания до распада) является самой длинной мерой времени относительно космоса.

Две ПАРАМАНЫ объединяются в одну АНУ (атом), а три АНЫ образуют ТРАСАРЕНУ. В данном случае слова АНУ и ТРАСАРЕНУ, хотя и связаны главным образом с размерами материальных объектов, являются признаком меры времени, за которое луч солнца прошел по вышеуказанным размерам. Мера времени, которая проходит в составе трех ТРАСАРЕН известна как ТРУТИ, а 100 ТРУТИ составляют ВЕДХУ, в то время как три ВЕДХИ дают величину, известную как ЛАВА. Три ЛАВЫ составляют НИМЕСУ (мгновение ока), в то время как три НИМЕСЫ известны как одна минута (КИШАНА).

День и ночь человеческого существования состоит из четырех ЯМ, или четвертей дня и ночи, в то время как 15 дней и ночей составляют две недели. Пара двухнедельных периодов объединяется в месяц, который составляет день и ночь ПИТРС (душа умершего), которая живет очень близко к нашему физическому плану. Два месяца, взятых вместе, составляют РИТУ (сезон). АЯНА бывает северной и южной по обороту (смотря по тому, как — на юг или на север — берет курс солнце), а две АЯНЫ дают год, являющийся днем и ночью божеств на небесах.

Полная продолжительность жизни душ умерших, божеств и человеческих существ, как указано в священных писаниях, составляет сто лет согласно меры времени в каждой сфере.

Теперь рассмотрим продолжительность жизни других высокопросвещенных существ, которые живут вне миров душ умерших, богов и людей и у которых понятие времени отличается от понятия времени вышеуказанных категорий, ввиду развития разума.

Представления о времени высокопросвещенных существ исходят из того, это время делится на четыре ЮГИ или эпохи. (Это (1) САТЬЯ ЮГА, (2) ТРЕТА ЮГА, (3) ДВАПАРА ЮГА и (4) КАЛИ ЮГА. Согласно этому делению, мы сейчас живем в эпоху КАЛИ ЮГИ, которая составляет 1200 небесных и 432 000 человеческих лет. КАЛИ ЮГА самая короткая из всех эпох.

САТЬЯ ЮГА составляет 4800 небесных и 1 728 000 человеческих лет, ТРЕТА ЮГА — 3600 небесных и 1 296 000 человеческих лет и ДВАПАРА ЮГА — 2400 небесных и 864 000 человеческих лет.

За пределами трех миров в обители Брахмы, создателя мира, одна тысяча смен четырех ЮГ (4 320 000 × 1000 человеческих лет) составляет день и равную по продолжительности ночь, которая является ночью создателя, Брахмы, вбирающего в себя все три мира. Ночь является разрушением или противоположностью эволюции или создания. Вновь цикл создания начинается в конце ночи Брахмы. Создание трех миров начинается (как и в предыдущей КАЛПЕ, или эпохе) и продолжается в течение дня Брахмы. Это является повседневной деятельностью Брахмы, которая оказывает воздействие на каждый из трех миров и во время которой рождаются не достигшие человеческого уровня создания, человеческие существа, души умерших и божества согласно их КАРМЫ. Даже создатель Брахма, один из божественной троицы, имеет только одну сотню лет своей деятельности и в конце концов погружает себя в Высшее Существо после сотни лет своего существования вместе со всеми созданными им мирами. Вышеуказанный период одной сотни лет Брахмы известен как две ПАРАРДХИ, которые равны

$(4\,320\,000 \times 1000 + 432\,000 \times 1000) (365 \times 100)$ человеческих лет. Фигурально говоря, это мгновение ока неизменного, бессмертного, не имеющего начала Бога, души мира. Это всемогущее время, имеющее период *ПАРАМАНУ*, самой маленькой меры, или до двух *ПАРАРДХ* Брахмы, не контролирует всеобъемлющего бога. Оно имеет влияние только на тех, кто отождествляет себя с физическим телом и для всех, кто связан с ним. Таким образом, Высшее Существо контролирует, создает и разрушает в зависимости от времени, над которым не властен никто, пока отождествляет себя с телом и разумом.

Вышеуказанное описание времени, согласно древним священным писаниям, приведено здесь как иллюстрация того, что каждый в пределах создания зависит от времени и пространства, независимо, человек он или ангел.

В заключение следует сказать, что все наше познание основано на разуме, который мыслит во времени и пространстве. Философия йоги утверждает, что время отсутствует там, где нет смерти, рождения и роста, где нет боли и скорби, где нет дня и ночи, а также расстояний. Такое состояние можно достичь путем медитации на "Я" и реализацией тезиса, что я везде и во всем: "Я солнце и звезды. Я время и пространство и я Он". Это конец времени и пространства. Когда я везде, тогда куда же я могу перемещаться? И когда не существует прошлого и будущего и я вечно существую, тогда где время?

Глава 10

АБСОЛЮТ И ЭВОЛЮЦИЯ ПРАКРИТИ

Есть вопрос, который трудно понять и который будет задаваться вновь и вновь и обычно оставаться без ответа, это "Как безграничность, абсолют стала ограниченным миром?" Единственно абсолют становится вселенной, приходя через время, пространство и причинность. Время, пространство и причинность похожи на цветное стекло, через которое виден абсолют и когда он виден, он кажется вселенной. Этот абсолют и абсолютная реальность являются духом или чистым сознанием, вне которого находятся разум и материя. Дух или *АТМАН*, это одно, а его орудия это разум и тело. Дух или *АТМАН*, находящийся в человеке, представляет собой единственный дух, который присутствует во всем. Тот же дух является Богом, когда он становится объектом поклонения.

Природа духа является целостной без каких-либо делений, а разум и материя это части в этом целом, которые проявляют себя во многих степенях и качествах. Дух безграничен, бесформен, неактивен, неизменяем и является свидетелем разума. Сила духа (*ШАКТИ*), выраженная в форме разума и материи, ограничена по форме, активности и постоянно изменяется.

Разум и материя считаются бессознательными, так как все, что не имеет сознательного субъекта, является бессознательным объектом. Однако согласно философии Веданты, нет ничего бессознательного, а напротив все обязательно имеет сознание. То, что является объектом сознательного субъекта, мы называем бессознательным разумом и материей. Материя это только грубая часть разума. Другими словами, разум и материя похожи на лицевую и обратную стороны монеты. Разум известен также как затеняющая сила сознания. Разум ограничивает сознание или дух, так, что человек воспринимает только ограниченную истину, а не абсолютную истину как целое и неограниченное. Где отсутствует разум, там нет ограничений.

Дух или сознание, оставаясь в одном аспекте без изменений, изменяется в другом аспекте как активная сила (*ШАКТИ*) и выражается как разум и материя. Поэтому человек представляет собой дух и чистое сознание и только абсолют закрыт затеняющей силой разума и тела. "Человек это Бог, валяющий дурака". (Эмерсон).

Весь мир зародился от активного сознания абсолюта. Благодаря *МАЙЯ ШАКТИ* или затеняющей силе человек верит в объективное существование за пределами и независимо от себя. Такое состояние объективности ощущается пока сознание затеняется или суживается *МАЙЯ ШАКТИ*.

Таким образом, *МАЙЯ ШАКТИ* или затеняющая сила это то, что превращает целое или абсолютное в нецелое, неограниченное в ограниченное, бесформенное в формы. Это сила, которая, таким образом, уменьшает, затеняет и отрицает абсолют.

В абсолютe не существует ни времени, ни пространства, ни причинности. Все только он и, следовательно, он не может быть познан, так как мы получаем познание от разума, ограниченного пространством и временем. Когда познание не ограничено пространством и временем, это не познание. Теперь, когда абсолют ограничен разумом, это больше уже не абсолют, так как все, ограниченное разумом, становится ограниченным. Поэтому познание этого или абсолюта является логической несообразностью. Вот почему на вопрос: "Как неограниченность становится ограниченностью?" никоим образом нельзя ответить. Познанный Бог уже больше не Бог и поэтому он обычно непознаваем и непонятен.

Абсолютное основное восприятие абсолюта или духа возможно только при исчезновении всех отличий, ибо в нем находятся как недифференцированная масса и воспринимающий и восприятие и воспринимаемое или и познающий и познание и познаваемое. Когда мы можем отделить познающего от познания и познаваемого объекта, где тогда познание и познаваемое? Это опять доказывает, что абсолют непознаваем.

Согласно Веданты познание бывает двух видов: 1) *ГИЯНА СВАНУПА* или совершенное восприятие сознания и 2) *ГИЯНА ВРИТТИ*, познание объектов или обычное несовершенное восприятие мира благодаря связи с разумом.

Разъяснение Шанкара связи между абсолютным и ограниченным миром известно как *ВИВАРТА ВАДА*, или наложение. Эту связь поясняет история о змее и веревке. В темноте человек принял по ошибке веревку за змею. Когда появился свет, иллюзия змеи, создававшаяся в связи с недостаточным освещением, рассеялась и вновь веревка появилась в своей истинной действительности. Точно также мир является только наложением на Брахмана или абсолюта. Из-

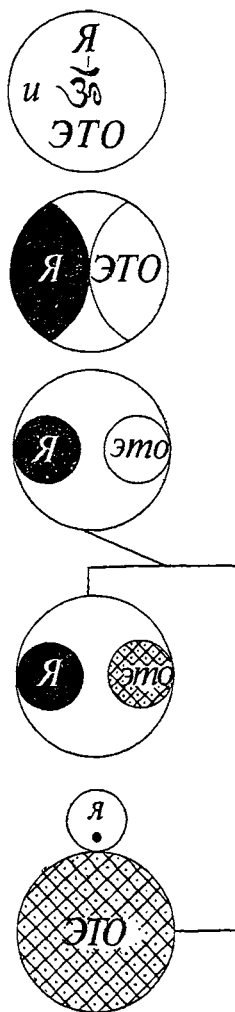
за невежества человек думает о существовании ограниченного мира также как о змее в темноте. Когда пробуждается познание единства, мир исчезает и вновь существует только абсолют.

ДЖИВА или дух становится отождествленным с Брахманом или абсолютом, когда завеса **АВИДЬИ** или невежества спадает, и объективный мир исчезает как объект восприятия.

ЭВОЛЮЦИЯ ОГРАНИЧЕННОГО МИРА ИЗ АБСОЛЮТА

1. Трансцендентальные слившиеся "Я" и "Это", в которых эти элементы познания развились как таковые. Это является единством. Здесь "Я" представляет сознание или субъект, а "это" — объективную вселенную. В данном положении "Я" и "это" не отделены и поэтому объективная вселенная не развита. В данном положении "Я" как субъект и "это" как вселенная объединены подобно молоку и воде, которые не могут быть разделены при смешении.

"Я" и "это" выступают как единое целое.



2. Чистая форма познания является промежуточным звеном между первым и третьим, в котором и "Я" и "это" воспринимаются как часть одного "субъекта".

"Я" и "это" выступают как часть одного субъекта.

3. В третьей последней стадии познания происходит полное разделение между "Я" и "это". В данном случае внешний объект является сознанием познающего, отличного от субъекта. Последняя стадия делится на два раздела:

а) В первом разделе субъект воспринимает однородную вселенную, хотя и отличную от себя как *ПРАКРИТИ* или природа. Эта стадия эволюции похожа на изменение молока в йогурте или кислом молоке.

Происходит полное разделение между "Я" и "это".

"Я" как познающий и "это" как объект.

б) Во втором разделе заключительной стадии *ПРАКРИТИ* или природа как однородная вселенная развивается на проявления (*ВИКРИТИ*), которые разум, материя и многочисленные существа вселенной создают. На этой стадии восприятие абсолюта принимает вид объективной вселенной для "Я" или субъекта. Абсолютное существование при затенении своей собственной силой или *ШАКТИ*, становится вселенной. В данном случае единственно абсолют превращается в "Я" как субъект, а "это" как ограниченный мир выступает подобно пахте и маслу.

В теологии это чистое сознание "Я" является Шивой, а его активная "это" представляет собой *ШАКТИ*. *ШАКТИ*, божественная сила, мать вселенной, жизненная сила пребывает в теле человека в нижнем центре позвоночника (*МУЛАДХАРА ЧАКРА*).

Весь мир из пяти элементов (земля, вода, огонь, воздух и эфир) исходит от активной силы *ШАКТИ*. *ШАКТИ* вначале развивает разум и чувства, а затем элементы материи.

ЭВОЛЮЦИЯ ПРАКРИТИ

ШАКТИ как *ПРАКРИТИ* является непроявленной вселенной или *АВЬЯКТА* и похожа на инициатор, который содержит все дерево. *ШАКТИ* имеет три качества, известные как *САТВА* или чистота и познание, *РАДЖАС* или активность и движение и *ТАМАС* или инертность и медлительность. Весь мир является смесью этих трех *ГУН* или свойств *ПРАКРИТИ*. Перед эволюцией *ПРАКРИТИ ШАКТИ* как мира, эти три *ГУНЫ* находятся в равновесии и не влияют друг на друга. Это является состоянием *АВЬЯКТА* или непроявления. *ПРАКРИТИ ШАКТИ* представляет собой материал, а не реальную научную материю. Это тонкоматериальная причина всех предметов, а его проявлением как реальной является *ВИКРИТИ*, которая может быть разделена на две параллельных группы: разум и материю. Разум является проявлением *ШАКТИ* в форме силы, которая в свою очередь становится материей или пятью элементами материала. Ученые также пришли к аналогичному выводу, что все является энергией само по себе. "Самым интенсивным источником энергии является аннигиляция материи".

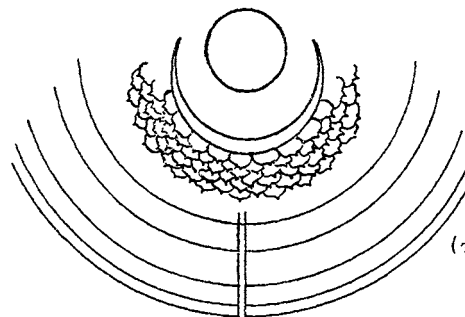
Разум как сила мысли представляет собой движущую силу, а разум как материя — стойкую стационарную силу. Материя представляет собой плотную и грубую форму более тонкой силы *ПРАКРИТИ*. *ПРАКРИТИ* или непроявленная сила энергии становится *ВИКРИТИ* или проявленной силой, как разум, чувства и материя. Три тела (физическое, астральное и каузальное) развились из *ПРАКРИТИ*, в которой дух или чистое сознание сохраняется. *КАРАНА ШАРИРА* или каузальное тело является иницирующим телом, из которого развиваются астральное и физическое тела. Астральное тело является телом разума и чувств. То, что далее следует, это физическое тело, состоящее из пяти элементов материи.

ШАКТИ КАК КУНДАЛИНИ И ЭВОЛЮЦИЯ ЧАКР

Из *ПРАКРИТИ ШАКТИ* развивается вся вселенная, состоящая из пяти элементов. В индивидууме *ПРАКРИТИ ШАКТИ* проявляется как *КУНДАЛИНИ ШАКТИ* или змеиная сила. *КУНДАЛИНИ ШАКТИ* также проявляет себя как разум и *ЧАКРЫ* (астральные нервные центры, которые соответствуют пяти элементам). Сознание, достигающее мира наслаждения, суживается и таким образом, становится нечистым земным восприятием, в котором субъект и объект являются совершенно различными. Неограниченное сознание, при все еще трансцендентальном сохранении его реальной природы, становится *КУНДАЛИНИ ШАКТИ*, суженной до уровня, который составляет наше восприятие в материальном плане. Этот процесс может быть представлен графически в виде перевернутого треугольника.

Три точки в треугольнике представляют три силы, проявленные как *ИЧА ШАКТИ* или воля, *ГИЯНА ШАКТИ* или знание и *КРИЯ ШАКТИ* или действие.

Сила проявляет себя, когда эти три вида силы (воля, знание и действие) соединяются. И тогда это похоже на треугольник. Такая *ШАКТИ* известна как *ТРИПУРА* или тройная энергия. В



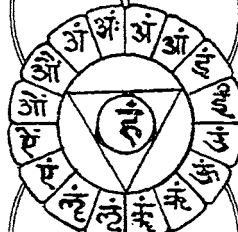
САХАСРАРА ЧАКРА
(тысячелепестковый лотос)

АДЖНА ЧАКРА

Хакини Девы. Самбу. Итара
Линга и Трикона, Махат.
Сукшма Пракрити, называемая
Хиранья Гарба. Разум. Буквы:
Хам и Кшам.

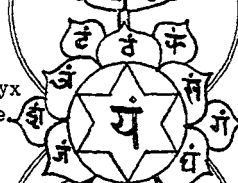


ВИШУДХА ЧАКРА
Сакини Девы. Сабда Татва.
Слух (ощущение). Принцип
эфир. Рот (орган действия)
16 букв. 16 лепестков.
Биджа Хам.

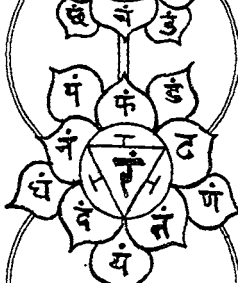


АНАХАТА ЧАКРА

Хакини Девы. Иша. Бана Линга
Трикона. Биджа Ям. Принцип воздух
Спарса татва. Чувство и осязание.
12 букв. 12 лепестков.

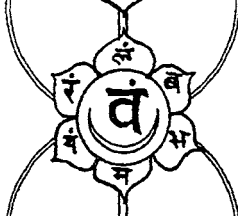


МАНИПУРА ЧАКРА
Лакини Девы. Рудра на буй-
воле. Рупа (форма и цвет).
10 букв. 10 лепестков.
Биджа МАНТРА Рам.
Принцип огонь.

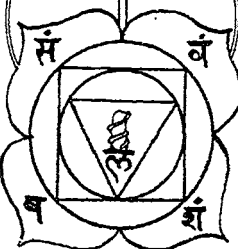


СВАДХИСТХАНА ЧАКРА

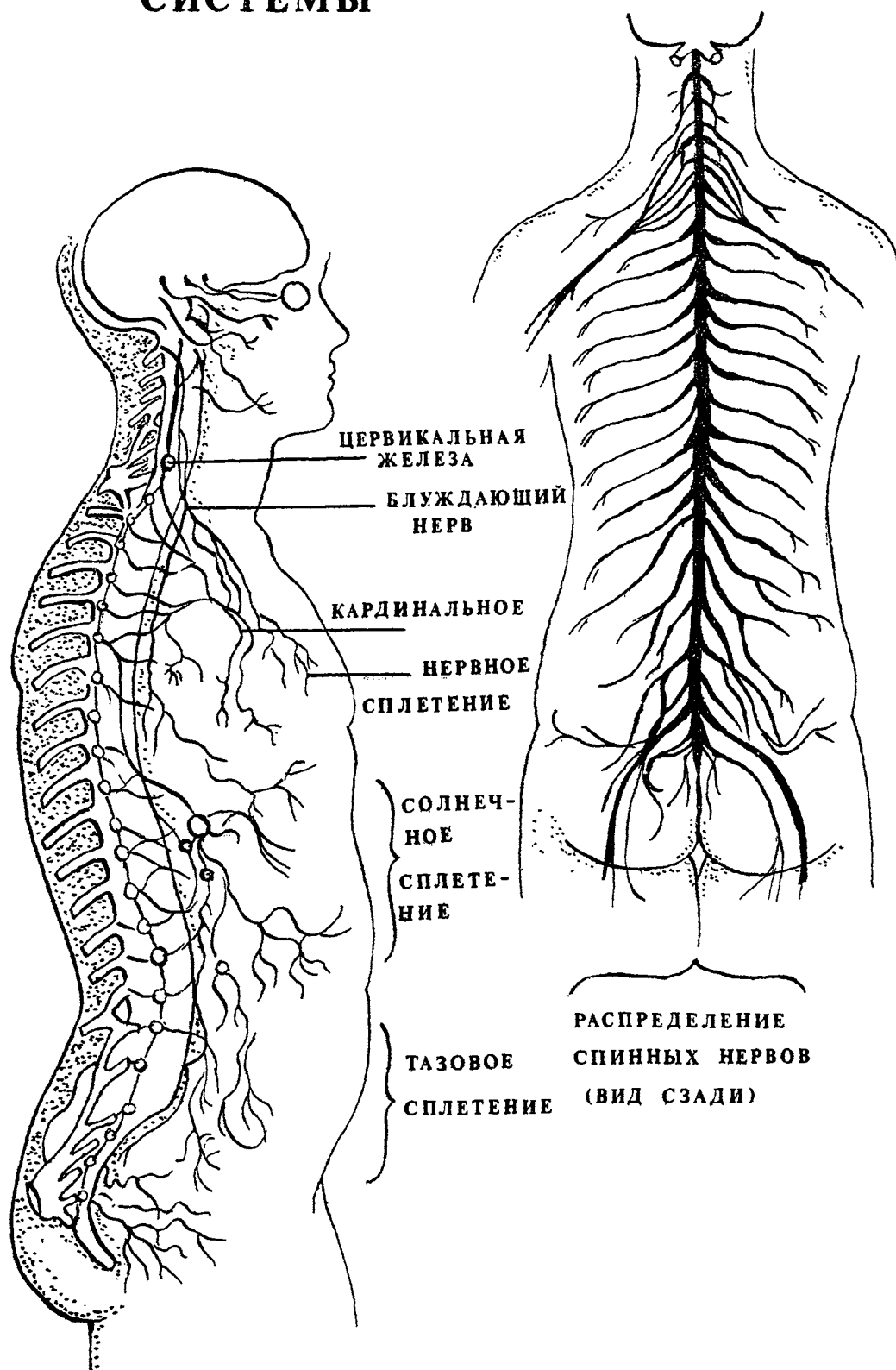
Ракини Девы. Вишну. Варуна.
Раса (чувство). Рука (орган
действия).
6 букв. 6 лепестков. Биджа
Вам. Принцип вода.



МУЛАДХАРА ЧАКРА
Дакини Девы. Брахма. Индра
Девата. Принцип земля.
Гандха татва. Запах (чувство).
Ноги (орган действия).
4 лепестка. 4 буквы.
Сваямбху Линга. Биджа Лам.
КУНДАЛИНИ:



АНАТОМИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



пределах этого треугольника или тройной энергии **КУНДАЛИНИ** проявляется как свернутая спиралью змея. Точно также как атом состоит из неподвижного ядра, вокруг которого вращаются электроны, **КУНДАЛИНИ ШАКТИ** является неподвижной силой, вокруг которой активная сила **ПРАНЫ** и разум проявляются в теле.

Человек, физически и психически, представляет собой ограниченное проявление тройных энергий **КУНДАЛИНИ ШАКТИ**.

В данном случае три точки воля, действие и знание представляют три вращающихся электрона вокруг **КУНДАЛИНИ** или свернутой спиралью силы или неподвижной силы.

Фактически все тело находится в постоянном движении вокруг **КУНДАЛИНИ**, которая является неподвижной поддержкой всех этих операций.

Шива всегда один со своей силой. Он проявляет себя через свою силу в различных названиях и формах. **ШАКТИ** сперва развивается как разум. Из разума развиваются пять элементов или **БХУТ**.

На второй стадии развития **ШАКТИ** становится первоначальным элементом, эфиром или тонкой материей, из которой выходит грубая материя. Проецирующая сила **КУНДАЛИНИ** теперь принимает грубые элементы, которые представлены как **ЧАКРЫ** различных элементов.

Из **АКАСЫ** или тонкого эфира **ШАКТИ** образовалось **ВАЮ** (воздух, газ), а из комбинации газов — огонь и вода (жидкость) и из жидкости — твердая материя (земля). Когда **ШАКТИ** входит в последний и грубейший элемент, "принцип земли", который являясь твердой материей, ничего не должен делать для нее. Затем ее созидательная деятельность прекращается и сила пребывает в последней **ЧАКРЕ** принципа земли. Здесь сила как **ШАКТИ** сворачивается спиралью и отдыхает от своей созидательной деятельности, она известна как **КУНДАЛИНИ ШАКТИ**, обиталищем которой является **МУЛАДХАРА ЧАКРА**, представленная первоосновой земли. Эта **ЧАКРА** и соседние астральные нервные центры принадлежат пяти элементам: земле, воде, огню, воздуху и эфиру, причем последний элемент, эфир или **АДЖНА ЧАКРА**, представляет разум.

Когда **КУНДАЛИНИ ШАКТИ** отдыхает или активна только в нижних центрах, человек имеет только ограниченное восприятие. Когда **КУНДАЛИНИ ШАКТИ** поднимается и движется вверх, она извлекает из себя движущиеся силы ее производства и соединяется с чистым сознанием в **САХАСРАРА ЧАКРЕ** (тысячелесткозным лотосом в мозге). Этот процесс движения вверх **КУНДАЛИНИ** и фиксированное соединение с сознанием называется **КУНДАЛИНИ-Йога**. Это обратный процесс эволюции разума и пяти грубых элементов. В своем созидательном аспекте **КУНДАЛИНИ ШАКТИ** также становится чувствами и **ПРАНОЙ** или жизненными дыханиями (жизненными токами).

АСТРАЛЬНАЯ ТРУБКА И ШЕСТЬ ЦЕНТРОВ ДУХОВНОЙ ЭНЕРГИИ

Для того, чтобы обладать космическим сознанием, Йоги пробуждают **КУНДАЛИНИ ШАКТИ**, которая находится в **МУЛАДХАРА ЧАКРЕ** в нижней части позвоночника, а затем медленно, благодаря **ПРАНАЙАМЕ** и медитации, проводят ее через различные центры в **СУШУМНЕ** (астральной нервной трубке).

Каждая часть физического тела связана со своим двойником. Даже после удаления физических органов астральные двойники остаются. При ампутации пальца или руки остается их астральная часть. Молодой человек страдал хроническим заболеванием большого пальца с сильными болями в течение нескольких лет и в конце концов у него ампутировали палец. Даже после ампутации молодой человек испытывал боль в том месте, где находился его физический палец. Хотя психологи могут сказать, что боль пальца умственная, по теории Йогов боль от астрального двойника пальца не может быть снята путем только удаления физического пальца. Как физическое так и астральное тело органически связаны между собой, а в материальном плане они независимы.

Все шесть первых центров или **ЧАКР** и **СУШУМНА НАДИ** находятся в астральном теле и не могут быть видимы физическим глазом, за исключением периода медитации. Однако в физическом теле эти **ЧАКРЫ** и **СУШУМНА НАДИ** представлены как нервные сплетения и позвоночный столб.

Имеются две астральные трубки с каждой стороны **СУШУМНЫ**, известные как **ИДА** и **ПИНГАЛА**, через которые движутся нервные токи. **ИДА** и **ПИНГАЛА** это **НАДИ** (астральные нервные трубки), которым соответствуют левая и правая сеть симпатических нервов в физическом теле. Через **ИДУ** и **ПИНГАЛУ** проходят потоки **ПРАНЫ** или жизненных дыханий (жизненных токов). Когда жизненные дыхания (жизненные токи) текут через **ИДА** и **ПИНГАЛА**, человек энергично занят разносторонней деятельностью. **СУШУМНА НАДИ**, которая соответствует позвоночному столбу в физическом теле, является основной **НАДИ**, в действии которой нуждаются Йоги, так как насколько используются левая и правая трубки (**ИДА** и **ПИНГАЛА**),

настолько человек будет ограничен временем, пространством и причинностью. Когда центральная **НАДИ (СУШУМНА)** действует, она находится вне пределов ограничения разума и времени. Йог старается улучшить свой уровень для прохождения потока **ПРАНЫ** или жизненного дыхания (жизненного тока) в **СУШУМНЕ**. **СУШУМНА НАДИ** является самой важной из всех **НАДЕЙ**, которые переносят энергию **ПРАНЫ**. **ИДА**, **ПИНГАЛА**, **СУШУМНА**, **ГАНДХАРИ**, **ХАСТХАДЖИХВА**, **ПУША**, **ЮСАСВИНИ**, **АЛАМБАСА**, **КУХУХ** и **САНКИНИ** называют десятью важными **НАДЯМИ**. Йогам необходимо иметь всесторонние знания об этих астральных трубках и **ЧАКРАХ**.

СУШУМНА НАДИ, главная из всех **НАДЕЙ**, известна также как **БРАХМА НАДИ** или путь к Высшему Существованию. **СУШУМНА НАДИ** имеет две внутренних обшивки. Снаружи находится **СУШУМНА**, второй является обшивка **ВАДЖРИНИ** и третьей является обшивка **ЧИТРИНИ**. Внутри этих трех слоев находится полый канал, через который пробудившаяся **КУНДАЛИНИ ШАКТИ** переводит себя в свое вечное обиталище, **ПАРАМА ШИВА** или высшее сознание. Йоги могут чувствовать движение **ПРАНЫ** и движение пробудившейся **КУНДАЛИНИ** в **СУШУМНЕ** во время медитации и **ПРАНАЯМЫ**. Когда свернувшаяся спиралью энергия (**КУНДАЛИНИ ШАКТИ**) проходит вверх по **СУШУМНЕ** и передается от **ЧАКРЫ** к **ЧАКРЕ**, Йоги воспринимают различного рода знания, силы и удовольствия. Однако **СУШУМНА** обычно закрыта у основания позвоночника у большинства людей. В связи с этим большинство разумов действуют в низших планах (материальном плане) сознания.

С практикой **АСАН**, **ПРАНАЯМ**, **МУДР** и медитации вырабатывается тепло и энергия. Эта сконцентрированная энергия направляется в саму **КУНДАЛИНИ**. После длительной непрерывной практики, дыхательных упражнений и медитации **СУШУМНА** освобождается от загрязнений и пробудившаяся **КУНДАЛИНИ ШАКТИ** легко проходит вверх через канал **СУШУМНЫ** в **САХАСРАРА ЧАКРУ** (тысячелепестковый лотос) в мозг.

Пробудившаяся **КУНДАЛИНИ**, которая поднимается в **МАНИПУРА ЧАКРУ**, в третье нервное сплетение, расположенное в области пупка, может упасть вниз опять в **МУЛАДХАРА ЧАКРУ** (основной центр в позвоночнике). Пробудившаяся **КУНДАЛИНИ** с усилием должна быть снова поднята. Только такие продвинутые Йоги как Рама Кришна Парамаханса, Ауробиндо и Свами Шивананда смогли поднять **КУНДАЛИНИ** в верхний центр, **АДЖНА ЧАКРУ**, расположенный между бровями и выше его в мозговой центр и удерживать ее там продолжительное время. Только немногие Йоги могут пробудить **КУНДАЛИНИ** и поднять ее по желанию в **АНАХАТА ЧАКРУ** или сердечный центр на короткое время. Некоторые ученики Йоги, которые часто рассуждают о **КУНДАЛИНИ**, только случайно наткнулись на эту силу и не знают как удерживать ее в верхних центрах. В наше время мы можем видеть много таких людей, которые случайно наткнулись на эту силу, выступают в качестве учителей и претендуют на полное знание.

Говорят, что человек должен полностью отказаться от желаний и быть полностью бесстрастным, прежде чем делать попытки для пробуждения **КУНДАЛИНИ ШАКТИ**. В противном случае пробужденная сила будет бесконтрольной и вызовет невыносимое ощущение боли и тепла во всем теле. Ни один врач не сможет установить диагноз или лечить это, так как будут отсутствовать заметные внешние симптомы. Когда чистота разума достигнута путем преданности и бескорыстного служения, **ПРАНАЯМЫ** (Йогического дыхания) и медитации, человек без посторонней помощи поднимет пробужденную **КУНДАЛИНИ** вверх и испытает ощущения силы и **АНАНДУ** или счастье.

МЕДИТАЦИЯ НА ЧАКРАХ ИЛИ ЦЕНТРАХ

ЧАКРЫ это центры духовной энергии, расположенные в астральном теле. Они имеют соответствующие центры в физическом теле, которые известны как сплетения. Существует шесть важных **ЧАКР**. Это **МУЛАДХАРА**, имеющий четыре лепестка, который расположен в нижнем конце позвоночного столба; **СВАДХИСТХАНА** (шесть лепестков), расположенный в области половых органов; **МАНИПУРА** (десять лепестков), расположенный в области пупка; **АНАХАТА** (двенадцать лепестков), расположенный в области сердца; **ВИШУДХА** (шестнадцать лепестков), расположенный в области горла и **АДЖНА** (два лепестка), расположенный между бровями. Седьмая **ЧАКРА** известна как **САХАСРАРА**, которая содержит тысячу лепестков, расположенный в мозге.

В физическом теле крестцовое сплетение примерно соответствует **МУЛАДХАРЕ**, сплетение предстательной железы — **СВАДХИСТХАНЕ**, солнечное сплетение — **МАНИПУРЕ**, сердечное сплетение — **АНАХАТЕ**, гортанное сплетение — **ВИШУДХЕ** и полостное сплетение **АДЖНЕ**.

Йоги медитируют на пяти **ЧАКРАХ** во время практики **ПРАНАЯМЫ**.

Медитация на МУЛАДХАРА ЧАКРЕ: данная ЧАКРА, расположенная у основания позвоночника, представляет ПРИТХИВИ ТАТТВУ (принцип земли) и имеет цвет серного мышьяка (желтый цвет). Буква ЛАМ является символом ЧАКРЫ или БИДЖА МАНТРОЙ. Форма ЧАКРЫ четырехсторонняя (четыре лепестка). Руководящим божеством ЧАКРЫ является Бог — создатель Брахма. ШАКТИ или сила, проявившаяся в МУЛАДХАРА ЧАКРЕ, представлена ДАКИНИ ДЕВИ. Четыре лепестка представлены четырьмя слогами САМ, СХАМ, САМ, ВАМ. В центре ЧАКРЫ расположен треугольник или тройная энергия. В треугольнике КУНДАЛИНИ ШАКТИ сияет как яркий свет. Медитируя на МУЛАДХАРА ЧАКРЕ укрепляют тело.

Медитация на СВАДХИСТХАНА ЧАКРЕ: данная ЧАКРА, расположенная в области половых органов, представлена АПАС ТАТТВОЙ или водой и имеет белый цвет как у витой морской раковины. ЧАКРА имеет круглую форму как у луны. Буква ВАМ является инициатором этого божественного элемента. Руководящим божеством является Вишну. ЧАКРА имеет шесть лепестков, которые представлены слогами: БАМ, БХАМ, НАМ, ЙАМ, РАМ, ЛАМ. Сила, проявившаяся в СВАДХИСТХАНА ЧАКРЕ, называется РАКИНИ ДЕВИ. (Йоги медитируют на лунном серпе, расположенном в центре ЧАКРЫ).

Медитация на МАНИПУРА ЧАКРЕ: данная ЧАКРА расположена в области пупка и представлена элементом огня или АГНИ ТАТТВА. Цвет ЧАКРЫ красный. ЧАКРА имеет форму треугольника. Инициатор ЧАКРЫ слог РАМ. Руководящее божество Рудра. ЧАКРА имеет десять лепестков, представленных слогами: ДА, НДА, НА, ТА, ТХА, ДЕ, ДХЕ, НЕ, ПА, ПХА. Сила, проявившаяся в ЧАКРЕ, называется ЛАКИНИ ДЕВИ.

Медитация на АНАХАТА ЧАКРЕ: данная ЧАКРА расположена в области сердца и представлена элементом воздуха или ВАЮ ТАТТВОЙ. Буква ЯМ является инициатором ЧАКРЫ. Руководящим божеством ЧАКРЫ выступает Иса. Силой ЧАКРЫ является КАКИНИ ДЕВИ. ЧАКРА имеет форму двенадцатилепесткового лотоса. Лепестки представлены слогами: КА, КХА, ГА, ГХА, ГЕ, ЧА, ЧХА, ДЖА, ДЖХА, ДЖЕ, ТА, ТХА. ЧАКРА имеет дымчатый цвет. В центре ЧАКРЫ расположены два треугольника: один углом вверх, другой углом вниз.

Медитация на ВИШУДХА ЧАКРЕ: данная ЧАКРА расположена в области горла и представлена первым элементом, элементом эфира или АКАСА ТАТТВОЙ. ЧАКРА имеет чисто-морской цвет. Инициатором ЧАКРЫ является слог ХАМ. Руководящим божеством ЧАКРЫ выступает Сара Шива, а ШАКТИ — САКИНИ ДЕВИ. ЧАКРА имеет шестнадцать лепестков и представлена шестнадцатью слогами: А, АА, И, ИИ, У, УУ, РИ, РИИ, ЛРЕ, ЛРЕЕ, ЙИ, ЙИИ, О, ОВ, АМ, АХ.

Медитация на АДЖНА ЧАКРЕ: данная ЧАКРА расположена в пространстве между бровями. Это высшая ЧАКРА. ЧАКРА представляет собой место, на котором в основном медитируют Йоги для получения быстрого успеха по контролю различных нервных центров. АДЖНА ЧАКРА является наиболее мощным нервным центром, и Йоги, которые медитируют на нем, обретают удивительные духовные ощущения. Никто не мог подтвердить в лабораторных условиях воздействия, производимые медитацией на этот центр, хотя человек обнаруживает у себя чрезвычайную духовную силу, знание и силу воли, получаемые с помощью постоянной медитации на данном центре.

Аджна Чакра является местонахождением СУКШМА ПРАКРИТИ или первоначальной силы всего. ЧАКРА имеет два лепестка, представленных слогами: ХАМ и КШАМ. Силой ЧАКРЫ является ХАКИНИ ДЕВИ. ЧАКРА имеет снежно-белый цвет. В центре ЧАКРЫ расположен треугольник или тройная энергия. Во время медитации на ЧАКРЕ Йоги используют священный слог АУМ (ОМ). Через АДЖНА ЧАКРА приобретает высший глас или интуитивное знание. АДЖНА ЧАКРА является умственным центром, а также местонахождением АТМАНА или души в форме ПРАНАВА иои ОМ. Именно здесь Йоги сознательно удерживают свою ПРАНУ во время смерти, когда они входят в высшее первоначальное существование.

По мере дальнейшей медитации КУНДАЛИНИ ШАКТИ переносится из АДЖНА ЧАКРЫ в тысячелепестковый лотос (САХАСРАРА ЧАКРУ), расположенный в мозге. Когда КУНДАЛИНИ соединяется с Сознанием (Шивой) в данном центре, считается, что Йог достиг полного совершенства.

Данные ЧАКРЫ являются центрами сознания и связаны с областями нервных сплетений, на которые направлено воздействие медитации на астральных центрах (ЧАКРАХ).

Различные звуки и буквы алфавита в различных ЧАКРАХ являются звуковой энергией КУНДАЛИНИ ШАКТИ. Звуковая энергия при выражении в человеческой речи принимает форму букв, а из комбинации букв рождается проза и стихи. Следовательно, произнесенные буквы становятся проявленным аспектом грубой речи или звуковой энергией КУНДАЛИНИ ШАКТИ. Каждая проявленная буква является МАНТРОЙ, а МАНТРА является телом руководящего божества. Также как мать учит своего ребенка значению слова, указывая на объект, который представляет это слово, точно также ученик Йоги учит МАНТРУ ДЕВАТЫ или ДЕВИ (Бога или Богини), произнося особую МАНТРУ. Однако в данном случае ученик Йоги не увидит сразу

руководящего *ДЕВАТУ* (Бога) *ЧАКРЫ*. Ученик *Йоги* при монотонном повторении данных *МАНТР* приобщается к медитации на аспекте Бога, который ассоциируется с монотонно повторяемой *МАНТРОЙ*.

С помощью *ПРАНАЯМЫ* и монотонного повторения *МАНТР* спящая сила *КУНДАЛИНИ* пробуждается и поднимается в следующий более высокий центр *СВАДХИСТХАНА*. Отсюда ученик с большим усилием перемещает силу в следующие более высокие центры в строго восходящем порядке: *МАНИПУРА*, *АНАХАТА*, *ВИШУДХА*, *АДЖНА*. Только когда сила сознательно достигает центра *АДЖНА*, расположенного между бровями, можно утверждать, что ученик добился успеха в контроле и манипулировании *КУНДАЛИНИ ШАКТИ*, которая представляется как яркая вспышка света. Даже по достижении этого состояния ученик должен усердно работать в течение нескольких лет и следовать методу и созерцанию, которым его научил учитель. В наше время мы можем увидеть везде псевдоучителей *Йоги*, которые провозглашают публично с трибун, что они смогут пробудить *КУНДАЛИНИ* своей йогической силой, если ученики смогут заплатить крупную сумму денег.

Ученики *Йоги* предупреждаются снова и снова, что *КУНДАЛИНИ* никак нельзя пробудить силами подобных учителей, кроме как только длительной и упорной практикой медитации, монотонного повторения *МАНТР* и дыхательными упражнениями. Настоящий учитель никогда ничего не просит у своих учеников, а терпеливо ждет в течение истинного времени, вероятно годы, прежде чем научит всему своих учеников.

Прохождение *КУНДАЛИНИ* из нижнего центра позвоночника в *АДЖНА ЧАКРУ*, расположенную на лбу, составляет первую часть подъема. Вторая часть подъема составляет прохождение из *АДЖНА ЧАКРЫ* в *САХАСРАРА ЧАКРУ* (тысячелепестковый лотос), расположенный в мозге. Теперь *КУНДАЛИНИ*, которая прошла весь путь до *САХАСРАРА ЧАКРЫ*, соединяется с Шивой, сознанием, которое называется единством или *Йогой*. Это конец путешествия или обратный процесс эволюции разума и материи.

Хотя *КУНДАЛИНИ* достигла *САХАСРАРЫ*, она не остается там долгое время, а стремится вернуться назад. *КУНДАЛИНИ* непременно время от времени возвращается в первоначальное обиталище в *МУЛАДХАРУ*. Только путем длительной непрерывной практики *ШАКТИ* осуществит долговременное единство, и ученик обретет свободную душу или *СТХИТХА ПРАГНИДЖА*. Он больше не связан и не ограничен временем, пространством и причинностью, а все является само по себе удовольствием и вечным блаженством, он погрузился в океан блаженства и становится обладателем всех знаний и сил.

Глава 11

Я КАК СУЩЕСТВОВАНИЕ, ЗНАНИЕ И БЛАЖЕНСТВО

"Что остается желать в этом мире человеку, познавшему Я? Ничто во всех очарованиях и красотах этого мира не может привлечь более его внимания. Какое счастье, какая высшая радость, какой океан блаженства, как неопишимо Я! Эта бесконечная радость, это высшее блаженство, это бесконечное счастье — это вы, ваше настоящее Я; это ваш АТМАН", — так говорят УПАНИШАДЫ. Этот АТМАН известен как душа или дух, или Я, идентичен со всевыполняющим, всепроникающим БРАХМАНОМ абсолюта. "То, что не тонкое, не плотное, не короткое, не длинное, что не рождено, неизменяемо, лишено формы, качества — нужно понимать как АТМАН или Я" (Атма Бодха в Шанкаре). В Атма Бодхе Шанкаре Великий заявляет: "Познание Я — единственный прямой способ к освобождению. Как готовить пищу невозможно без огня, так невозможно освобождение без познания Я. Познание Я уничтожает невежество (Я есть тело), как свет уничтожает плотную тьму".

Для человека, который осознал свое Я, мир явлений, преисполненный мирских эмоций, воистину похож на сон.

"Как иллюзия серебра в перламутре, мир кажется реальным, пока не познано высшее Я, неизменяемая реальность, лежащая под всем".

Где это Я? В чем его природа? Как может она быть осознана?

Чистое Я, когда оно отражено посредством различных тел, кажется принимающим ответственную им природу, как например хрусталь, отражающий голубой свет. Те, кто видит, отделяют зерно чистого внутреннего Я от мякины тела путем молотильного процесса рассудка.

Это Я выше физического тела, которое является местом для испытывания счастья или несчастья: это тело сделано из пяти элементов и его получают как результат прошлых действий. Это Я также выше астрального тела, которое сделано из жизненной силы (энергия праны), ума и чувств. Астральное тело является всего лишь вторым вместилищем Я. Это Я выше каузального тела, которое является производным безначальной неопределяемой иллюзии, где тело принимается за душу. Каузальное тело или тело семени, это причина астрального и физического тела и всего лишь третье вместилище для Я.

Хотя Я существует во все времена и во всех вещах, но оно не может проявляться во всем, но будет проявляться только в сознании, так же как отражение проявляется только на полированных поверхностях. Поэтому, когда нет видимого отражения сознания или Я, мы называем это неосознанной первоосновой, хотя все проявления связаны с неосознанной первоосновой, умом и телом.

Любое явление, какое бы мы не наблюдали, является смесью сознательного и бессознательного, и поэтому нет ничего абсолютно сознательного или абсолютно бессознательного. Но некоторые вещи кажутся более сознательными, а некоторые более бессознательными, потому что Я, которое никогда не отсутствует во всем, будь то минерал или человек, отражает себя в различных способах и в различной степени. Однако степень отражения определяется природой и развитием тела и ума, в которых отражается Я. Я проявляется во всем том, что его окружает либо внешних причин, как солнце светит на все объекты, но все же отражение солнца исходит только от полированных поверхностей, а не от всего. Также и степень отражения Я видим мы только как подъем, который сделан от минерала до человека. В виде минерала Я проявляется в высшей форме сознания, которое можно назвать памятью атомов. В царстве растений степень разумности более видима, чем в минеральном царстве, хотя жизнь растений также принадлежит к полю ограниченного сознания. Затем идет стадия развития, которая находится между растительным и животным мирами. Это стадия развития, которую мы называем микроорганизмами, имеет иную психическую жизнь, чем растения.

Отсюда развитие сознания становится более сложным. Делается подъем к царству животных, развитие сознания проявляет себя в различных степенях и достигает полной степени развития в человеке со всеми психическими функциями, такими, как познание, восприятие, чувство и воля.

За всеми этими определенными формами развивающегося сознания есть что-то бесформенное и неизменное, отличающееся от своих проявлений минерала или человека. Это что-то — Я или дух, который остается одним и тем же на всех стадиях развития. Хотя Я кажется нам развившейся из низших форм разумности, оно само по себе не развивается и не изменяется. Видимость развития происходит потому, что Я в большей или меньшей степени отражается умом

и телом, в котором оно заключено. Когда отражение (сознание) меньше, то Я отражается через плотную материю минерала, а когда отражение больше, тогда оно отражается умом развившегося существа. Однако, хотя сознание и представляется полностью развившимся в человеке, это по-прежнему только ограниченное сознание, и это ограничение сознания продолжается до тех пор, пока человек идентифицирует свое Я с телом и умом. Когда Я отождествляется с телом, тогда это называется индивидуальным сознанием, которое является только отражением чистого Я.

Когда человек осознает в себе, что его Я освещает сознание (ум и чувства), как свет открывает объекты, что Я не может быть освещено этими объектами, которые могут быть только освещены сами, и что Я идентично с абсолютном (Я есть ОН — сохам), тогда и только тогда человек освобождается от всех ограничений.

Это называется непосредственной реализацией, или самореализацией, которое приносит освобождение души или Я от уз ума, времени и пространства.

Как и посредством каких способов Я может быть осознано или познано? Также как восприятие вещей невозможно без света, так и знание Я не может появиться никакими другими путями, кроме вопрошания: "Кто Я?", "Как возникла эта вселенная?", "В чем ее причина?" В начале вопросы относятся к отношению между наблюдателем и наблюдаемым, или субъектом и объектом. То, что определяется словом "Я", вечно остается одним и тем же, и трансцендентным. То, что велико Объективный мир, с другой стороны, претерпевает множественность. Из-за невежества человек думает: "Я есть тело", "Я мистер такой-то". Но задавая вопросы, он приходит к мысли, что Я — это тот, кто воспринимает, а тело — это то, что воспринимается, как ясно из выражения "это тело мое", так же как и тело мое, но я не тело. Как тогда тело может быть Я? Я по своей природе относится к знанию и чистоте, а то время как тело состоит из плоти и нечистот, но человек отождествляет эти два понятия. Это невежество.

При бодрствовании сон становится нереальным; а во сне не существует бодрствования. И сновидения, и пробуждение отсутствуют в глубоком сне, и глубокий сон также отсутствует при сновидении и при пробуждении. Таким образом, одно из состояний нереально, поэтому все три состояния — бодрствование, сон со сновидениями и глубокий сон нереальны. Тогда что есть реальность? Реальность — это Я, то единственное чистое сознание, свидетель этих трех состояний.

В Апрокшанубутки великого Шанкары сказано: "Так же как не видишь отдельного существования горшка, зная, что это глина, так же не видят состояния индивидуального Я, когда знают абсолют.

Так же как горшок — это только имя глины, так же индивидум — это имя для Верховного (Бого).

Так же как одна вода представляется нам волнами и приливами, и одна медь как сосуды, так же и одно Я представляется как вселенная.

Вся жизнь на уровне явлений возможна для людей только посредством Верховного Брахмана (Бого), так же как существование горшка возможно только благодаря существованию глины. Люди не знают этого из-за невежества.

Как глина появляется под именем горшка, как нить появляется под именем ткани, так и Верховный Брахман появляется под именем различных форм и существ мира.

Я постоянно сияет без всяких условий и условий для знающих, и всегда как подчиняющееся условностям — для невежественных, так же как веревка кажется веревкой при правильном зрении и змеёй тому, чье зрение ошибается".

Таким образом познание приносит знание о Я: Я воистину Брахман или Абсолют, без различий, без перемен, по природе реальность, знание и блаженство. Я — не ум и не чувство, потому что ум и чувство также инструменты Я. Я может контролировать ум и чувства. Поэтому они являются инструментами Я, а не Я. Когда я говорю: "Мой ум и чувства не работают", — это все равно как сказать: "У меня машина не работает". Так же как машина — это мое транспортное средство, так же ум и чувство мое транспортное средство и Я — не ум и чувство. Поэтому Я является свидетелем тела, ума и чувств, и потому что Я сияет, ум и чувства отражают свет и представляют как сознание.

Вкратце подытожим основную цель этой философии. Мир явлений создан невежеством и поэтому нереален. Верховное Я по ошибке принимается за нереальный мир, так же как мы можем в сумерках принять по ошибке веревку за змею. На самом деле связь и освобождение Я иллюзорное, поскольку душа никогда не будет связана. Ограничение души — это всего лишь иллюзия, и в относительных выражениях просто мы называем освобождением души самопознание или самореализацию.

Шанкара Великий подчеркивает тот факт, что такое познание не является просто теорией, которую можно приобрести из книг и лекций, но по своей природе является прямым осознанием или переживанием. Более того, это познание Я, Атма Брахмасми (или Я есть Брахма) не может произойти только путем размышлений и рассуждений. Его может достичь только тот ученик, чей

ум очищен службой и поклонением, преданностью, который слышит эту истину прямо из уст своего духовного учителя. Но для такого посвящения и осознания Я для каждого ученика необходимым условием является очищение ума, тогда и только тогда ученик внезапно осознает: "Я есть Брахман или Абсолют", — и индивидуальное Я видится во всех временах и при всех условиях единым с верховным Я, абсолютным существом.

На первый взгляд может показаться, что такая точка зрения отрицает Бога. Но здесь необходимо помнить, что духовное совершенство или освобождение невозможно без милости Божьей и Учителя, которое достигается посредством преданности, молитвы, медитации и бескорыстной службы человечеству.

"Однако для тех, чьи умы полностью созрели, вышеуказанная йога сама по себе приводит к совершенству. Это легко и быстро достигается теми, у кого есть вера в Учителя и Бога" (Шанкара Великий).

Из приведенных выше нескольких строк Шанкарачарьи ясно, что чтобы достичь совершенства, необходим как Учитель, так и преданность Богу.

Я КАК САТ-ЧИТ-АНАНДА

Каждый из нас, как бы велик или мал он ни был, будь он святой или грешник, богач или бедняк, король или нищий, стремится к счастью, а не к несчастью. Мы желаем приятного, а не неприятного. Это инстинктивное желание — испытывать радость... Какой процент удовольствия требуется человеку? Ответ — 100%. Как можем мы получить 100% счастья? Возьмем человека, который имеет все, что он хочет, и миллионы долларов в банке — разве он доволен? Если у него есть миллион долларов, он будет желать два миллиона; и в тот момент, когда его желание будет исполнено, он попробует умножить два миллиона до четырех, и так будет продолжаться бесконечно. Есть ли какая-то грань, где он получит удовлетворение? Зачем все эти деньги и все имущество? Простой ответ — для удовольствия, но получит ли он всю радость, которую он ищет, после этого умножения своих желаний? Опять здесь нет ответа, как получить 100% счастья.

Этот поиск счастья продолжается бесконечно, потому что человек тщетно ищет снаружи что-то, что он потерял, и он никогда не сможет этого найти, если будет продолжать поиск в мире своих чувств. Это что-то — радость Я или души.

Одна старая леди потеряла в своей спальне золотую иглу. Хотя игла была потеряна в её спальне, она продолжала искать её снаружи дома, в саду. Не только она сама искала потерянную иглу, но позвала и соседа помочь ей. Когда сосед спросил её, почему она ищет иглу в саду, она отвечала: "Потому что у меня в комнате нет свега, я ищу иглу там, где светло".

Точно так же человек ищет потерянное счастье своей души в мире чувств. Это причина неудовлетворенности, потому что он не может найти внутреннюю радость души. Сегодня, завтра или в следующей жизни каждый из нас перестанет искать свое счастье снаружи и повернется внутрь к своему Я или душе.

Чистое Я — это само блаженство; поэтому у нас есть внутреннее желание быть счастливыми. В Санскрите этот аспект блаженства Я называется АНАНДА, и аспект познания — ЧИТ, а аспект существования — САТ. Поэтому Я известно как САТ-ЧИТ-АНАНДА (существование, знание, блаженство). Тройная природа Я выражается в человеке как тройное желание: первое — желание существовать; второе — желание знать; третье — желание иметь радостную природу.

Теперь возникает вопрос: если радость в природе Я, так почему человек чувствует несчастье? Ответ в том, что есть два источника несчастья — это чувство Я в теле ("Я есть") и чувство "моего". Даже человек ученый страдает от болезни или какого-то внешнего вреда, потому что он ошибается, принимая временное тело за Я и испытывает крайнюю печаль при потере жены, сына или богатства, но не при потере врага, так как в случае врага нет этого ощущения принадлежности Я или принадлежности "мне". Блаженство Я мы называем любовью, привлечением к телам и внешним вещам. Это только искаженное проявление нашей способности к блаженству. Боль не присуща природе души. Вопрос "почему вода горячая?" показывает, что природа воды — не быть горячей, и если она горячая, то для этого должна быть причина (в данном случае союз с огнем). Так же когда огонь (причина тепла) уходит, тепло исчезает, и вода существует в своем исходном холодном состоянии, так же как боль и печаль, вызванные принадлежностью Я и принадлежностью "мне", исчезают с исходом времени. Так же как тепло не является свойством воды, так же печаль не является свойством человека. Поэтому человек будет вечно искать только радость Я.

Каждый человек существует, каждый человек должен знать и каждый человек создан для любви. Настоящее существование безгранично, не смешивается, не сочетается ни с чем, и не изменяется, это свободная душа. Когда она смешивается с умом, то становится тем, что мы называем индивидуальным существованием. Когда мы слышим о смерти человека, всегда

спрашиваем: "Почему он умер?" Этот вопрос показывает нам, что смерть — не присущее душе свойство. Когда мы слышим о рождении ребенка, мы не спрашиваем "почему он живет? Это значит, что существование, жизнь — это свойства, присущие Я. Если у ребенка есть два доллара и один из них он теряет, он спрашивает, куда делся этот доллар. Даже ребенок не верит, что существующая вещь может перестать существовать. Поэтому природа Я — это вечное существование, и не существует ни смерти, ни рождения для Я, так как его природа — это само существование.

Третий аспект Я — это знания. Каждый хочет быть независимым и знающим; каждый хочет быть учителем. Никто не хочет, чтобы им руководили другие. Каждый в глубине своего сердца хочет знать все, если только он это усвоит. Никто не хочет верить, что кто-то знает больше, чем он. Что бы он ни думал, его религия, философия, наука или Бог — это величайшие знания. Настоящая причина такого мышления в том, что его чистое Я само по себе является знанием, и когда это чистое знание связывается с умом, оно становится объективным знанием. Так же как человек в поисках вечного наслаждения во внешнем мире обнаруживает, что эта радость находится внутри его, так же и поиск человека с целью найти познание никогда не будет полным, пока он не обернется видением внутрь. Есть ли какая-то граница познанию человека? Ученые день и ночь работают, раскрывая тайны природы и человека, и знания человека все возрастают и возрастают день ото дня. Некоторые поднимаются на гору Эверест для того, чтобы что-то узнать, другие плавают по Ледовитому океану, а третьи летят в космос. Некоторые удаляются от мира и скрываются в Гималайских пещерах, в то время как другие странствуют с места на место и все ищут знания. Но откуда человек получит полное знание? Упанишады заявляют, что все знания находятся в Я и само знание — это Я. Это вершина знания или Веданта. Вечное знание Я, отраженное через ум и мозг человека, становится интуицией, рассудком и инстинктом. Его проявление изменяется соответственно среде, через которую оно светит. У низших животных оно проявляется как инстинкт, в человеке как разум, а у человека усовершенствованного как интуиция. Индивидуальное существование есть проявление реального существования Я и блаженство, которое выражается как любовь или привлечение, является отражением полного блаженства Я. Абсолютное блаженство, знание и существование не являются качествами Я, но являются одним и тем же.

На чистое Я накладываются ограничения умом, и когда эти ограничения уничтожены, неограниченное Я сияет как *САТ-ЧИТ-АНАНДА* (существование, знание, блаженство), как солнце, когда исчезли облака. Даже небольшое теоретическое знание относительно Я приносит большую радость и отвагу тем, кто поражен болью и несчастьями мира. Тогда какое же будет состояние радости и блаженства при осознании Я как *САТ-ЧИТ-АНАНДЫ*? Хотя абсолютное осознание Я для обычных людей на настоящей стадии эволюции может потребовать длительного времени, можно получить большую радость и утешение, следуя путем йоги и Веданты и в то же время выполняя свои мирские обязанности. Хотя он и живет в доме, выполняет свои обязанности, мудрый человек остается там как почетный гость, не затронутый. Так же не чувствует человек ни счастья, ни несчастья, если живет как хозяин в своем теле. Не привязанность к телу, а отождествление с абсолютным существом во всех обстоятельствах — это настоящее знание, приносящее настоящее счастье.

Глава 12

ПОКОРЕНИЕ СМЕРТИ

Мысли о смерти и страх перед адом — вот одни из самых сильных движущих сил религии и религиозного сознания. Обычный человек боится смерти. Он желал бы жить вечно. Он хотел бы знать, что с ним станет, даже после того, как тело его распадется. С этого начинается настоящая философия, занимающаяся вопросом: что есть смерть.

Великие философы, пророки и религиозные деятели согласны в том, что ясное понимание отношения человека к Богу и вселенной — это единственный путь уйти от страха смерти, а в духовном понимании, и от самой смерти. Когда человек понимает, что бессмертное я суть верховное я Бога, что есть в таком случае смерть и где страх? Одним из предметов, которыми занимается философия Веданты, является поиск единства своего я со всеобщим я Бога. Когда достигнуто такое единство, не остается места страху или смерти.

Теперь давайте посмотрим, что означает смерть в обычном понимании и что происходит с душой после смерти. Смерть означает распад, а распасться могут только сложные вещи, соединенные из простых; все, что состоит из двух или трех частей, должно распасться. Но не душа — она состоит не из частей, она представляет собой единую сущность, отличную от разума и тела. Таким образом, она не может распасться и, поэтому, не может никогда умереть. Душа бессмертна. Она существовала вечно и никогда не была создана. Никогда ничего не вышло из ничего. Все мы знаем о сознании — это соединение существующих вещей новым способом. Поскольку это так, человеческая душа, которая не состоит из нескольких частей, должна была существовать вечно и будет существовать вечно.

Когда умирает тело, жизненные силы человека переходят в его астральное тело и душа человеческая вновь оказывается в астральном теле, состоящем из разума, чувства и жизненных сил.

В астральном теле находятся все *САМСКАРЫ* (впечатления) человека. Что есть *САМСКАРЫ*, или впечатления? Разум подобен озеру, а мысли — как волны на поверхности озера. Волны поднимаются, опадают и исчезают, так и мысли возникают на поверхности разума и исчезают, но они не исчезают навсегда. Пользуясь другим образом, можно сказать, что мысли остаются в виде семян, которые готовы взойти по первому зову. Память вызывает семена мыслей из глубин подсознания. Таким образом, все, о чем человек думал или что сделал, сохраняется в подсознании в виде семян, и когда тело умирает, душа перемещается в свою тонкую оболочку, астральное тело, вместе со всеми семенами впечатлений, и душа направляется силой этих впечатлений. В соответствии с силами прошлых мыслей и дел душа проходит по одному из трех путей в своем временном астральном существовании. Когда умирают истинно и совершенно духовные люди, их души по солнечным лучам попадают в солнечную сферу и, в конце концов, встречает на своем пути другую душу, уже получившую благодать, и эта душа провожает новую душу в высшую сферу, которая называется сферой Брахмы. В этой сфере, как думают дуалисты, душа обретает всеведение и всемогущество и живет вечно; по мнению не-дуалистов, души сливаются со всеобщей сущностью — круг замыкается. Это называется последовательным освобождением *КРАМАМУКТИ*.

Души другого разряда добродетельных людей, добрые дела которых, однако, сопровождались корыстными желаниями, переносятся после смерти, благодаря их добрым делам, в лунную сферу, где находятся различные небеса, в которых души получают тонкие тела — богов или ангелов. Там они живут в блаженстве длительное время, пока позволяют их добрые дела, благодаря которым они попали на небеса. После этого они падают обратно на землю, или в материальную плоскость, и рождаются в человеческом обличьи. Таким образом, небеса — это только временный отдых, в течение которого душа пожинает плоды своих добрых дел, покуда их хватит, но на небесах нельзя находиться вечно. В новом теле душа должна вновь бороться за свое дальнейшее развитие. На более высокий уровень, находясь в астральных или небесных мирах, подняться нельзя, поскольку они предназначены только для наслаждения, а не для новых дел. Для того чтобы развиваться далее, душа должна облачиться в новое физическое тело. Это называется рождением новой души, хотя душа всегда одна и та же и несет в себе все впечатления и знания своего предыдущего физического существования. Идущие друг за другом рождение и смерть повторяются бесконечно, пока душа не освободится от закона *КАРМЫ*, или действия и противодействия; действия, направленные на добрые дела, приносят добрые плоды, а направленные на плохие дела — плохие плоды.

Следует сразу пояснить, что понятия "добрый" и "плохой" используются здесь (и, на самом деле, во всей философии Веданты) в относительном смысле. Нет действия, которое было бы добрым или плохим само по себе: все зависит от помысла, с которым оно было предпринято. По этому же признаку даже убийство человека, совершенное с самоотверженными помыслами, например, полицейским при защите невинного человека или солдатом при защите Отечества, не может рассматриваться как плохое действие. Солдат и полицейский выполняют свой долг и потому не имеют корысти. Так во всех делах помыслы определяют, хорошее или порочное это дело.

В конце концов, однако, все действия, будь они хорошими или плохими, подобны цепям, которые приковывают душу к колесу рождения и смерти. Хорошие дела приковывают душу золотыми цепями, а плохие — железными. Но золотые или железные цепи приковывают душу (или те и другие) — она все равно пленница. Разорвать эти цепи можно только одним способом — отбросить всякие помыслы о пользе для себя от результатов своих действий. Таким отречением душа освобождается от круговорота рождения и смерти. Это великая философия просто и ясно высказана в ветхозаветной притче об Адаме и Еве.

Господь попросил Адама и Еву не есть плод с дерева. С какого ж дерева? Это было дерево *АСВАДХА*, чувственный мир, в котором имеется только два вида плодов: хорошие плоды от добрых дел и плохие плоды от плохих дел. Покуда Адам и Ева (души) не были заинтересованы в плодах своих действий, они были свободны от закона *КАРМЫ*. Но как только они вступили в отношения с *КАМА НАНАС*, или низшим разумом, представленным змием, души (Адам и Ева) захотели насладиться и узнать чувственный мир, вместо того, чтобы внимать голосу Бога в себе, или чистого я. Таким образом, чистая безгрешная душа, соблазненная низшим разумом (змием) становится грешной, или личностью, ограниченной *КАРМОЙ*, законом действия и противодействия. Для того чтобы наслаждаться плодами действий, необходимо физическое тело. Таким образом, только съев плоды, Адам и Ева поняли, что они были наги, что означает, что они вновь были рождены в человеческом облике, подверженные страданиям физического мира. Страдания эти суть промысел Божий, или чистое сознание. Таким образом, в Библии выражена та же мысль, что и в *ГИТЕ*, когда Бог Кришна дает указания Арджуне: "Выполняй свой долг или работай, но не ожидай плодов дел своих". Выгод в том и другом случае может быть сделан один: существует единственный путь быть чистой безгрешной душой — внимать внутреннему голосу души, или Бога, и отказаться от наслаждений, освободив таким образом себя от замкнутого круга рождения и смерти.

Наконец, последний вид людей, порочные. После смерти их души превращаются в приведения или демонов и живут где-то между лунной сферой и землей. Некоторые из них пытаются тревожить человечество, как они делали это в своем физическом существовании. Некоторые из них ведут себя дружелюбно, и после пребывания в течение некоторого времени в промежуточной сфере они, как и души с небес, падают назад и возрождаются в теле животного или какого-нибудь неразвитого бушмена. После существования в теле животного они вновь возвращаются в человеческое тело, чтобы снова трудиться для своего спасения.

Души людей, наиболее продвинутых духовно, пребывают в *БРАХМА ЛОКА*, ожидая воссоединения с Высшей Сущностью; души тех, кто благодаря своим добрым делам находится в середине пути к совершенству, направляются на небеса; души последнего вида переходят в нижнюю сферу. Следует, однако, помнить, что душа, или я, одинакова и у продвинутого человека и у грешника. Только действия могут затуманить душу, которая сияет как солнце. Когда душа затянута толстым слоем облаков, мы называем такого человека грешником, если же облаков мало — добрым человеком. Но каким бы добрым и чистым не было дело, в нем все равно есть засоряющая примесь, поскольку хорошее и плохое суть относительные понятия. Всякое действие — плод разума и, следовательно, мира. В физическом мире человек ощущает все предметы телом, разумом и чувствами. Такая же философия справедлива и для астральных сфер, потому что небеса и преисподняя происходят от разума. Без разума нельзя ни наслаждаться раем, ни страдать в аду. Итак, когда разум чист, благодаря добрым делам, человек ощущает наслаждение. Такое состояние разума в астральной сфере называется раем. Точно так же, когда разум затемнен из-за жестоких действий, тогда после смерти разум оказывается на низком уровне, который называется адом, или преисподней.

Из вышесказанного вытекает, что человек по философии Веданты представляет собой высшее существо во вселенной, а этот мир труда (*КАРМА БХУМИ*) — лучшее место в ней, потому что только здесь имеется самая верная и замечательная возможность для него стать совершенным и покорить смерть.

Веданта заявляет, что весь этот мир, в том числе небеса и преисподняя, и все тела в этом мире не существуют, кроме как в воображении разума человека. Только воображение и поток мысли, поворачивающийся в неверном направлении, приносят всю скорбь, боль, беспокойство и смерть. Именно разум, неверно направленный, принимает тело за бессмертное я и сковывает

душу; разум же, направленный по верному пути, освобождает душу от круговорота рождения и смерти.

Образно говоря, человек падает вниз с той же самой лестницы, по которой он и взбирается вверх. Нужно повторить свой путь, по которому спустился в этот смертный мир, но в обратном направлении. Вид воображения, предлагаемый Ведантой, противоположен тому воображению, которое создает приземленные мирские мысли, поработщает, сковывает и бросает человека на милость различных обстоятельств.

Во сне человек видит множество вещей. Эти вещи всего лишь сны, просто мысли и игра воображения, но для того, кто видит сон, снящийся тигр или лев столь же реален, как и настоящий, и человек в страхе просыпается. Но проснувшись, человек уже не боится ни тигра, ни льва, и без дальнейших объяснений понимает, что предметы в мире сна были ненастоящими.

Также и весь мир есть сон. Картины рождения и смерти, великого и малого, богатства и бедности, хорошего и плохого, боли и наслаждения — не что иное как игра воображения. Занятия йогой и Ведантой приводят человека в то место, где нет воображения, где нет языка, где есть только одна неопишуемая реальность. В этом состоянии душа больше не рождается и не умирает и сияет сама в себе.

Большинство тех — у кого душа неразвита, возразят: "Если мы попадаем в сверхсознательное состояние, в котором прекращаются мысли и нет сознания, разве это не состояние отчуждения, или пустоты? Разве это не самогипноз? Что толку стараться попасть в состояние бессознательности?"

На эти возражения Веданта отвечает, что между состоянием осознания или сверхсознания и состоянием бессознательным — целый мир различий, хотя есть и одно общее: в обоих мысль останавливается.

Как известно, луч солнца, пройдя через призму, разделяется на семь видимых цветов. Но на обоих краях спектра имеются невидимые невооруженным глазу лучи: с одной стороны — инфракрасные, с другой — ультрафиолетовые. То, что оба вида лучей невидимы глазом, не означает, что они суть одно и то же. Разница в том, что длина волн инфракрасных лучей слишком велика, а ультрафиолетовых — слишком мала, чтобы возбудить сетчатку. Точно так же сверхсознательное состояние — это такая остановка мыслей, при которой прошлое и будущее смыкаются с настоящим; а бессознательное состояние иного рода, там нет мысли, а только одна пустота. Бессознательное состояние, в котором мозг перестает думать, поскольку прекращается его деятельность, напоминает смерть; сверхсознательное же состояние, или состояние осознания, суть вся энергия, всемогущество, всеведение, всеблаженство. Возвращаясь к тому же, невозможно видеть в отсутствии света, но и невозможно видеть, когда света слишком много. Темнота, порожденная отсутствием света — это одно, а темнота, порожденная его избытком — это другое. Точно так же прекращение мысли в состоянии осознания себя (сверхсознания) противоположно прекращению сознания в бессознательном состоянии или в глубоком сне.

Те, кто думает, что Веданта учит пессимизму, ошибаются. Веданта учит, как владеть собой и всем миром. Веданта не предполагает, что нужно вести бездейственную жизнь. Настоящий последователь Веданты любит своих братьев больше, нежели так называемые гуманитарии. Он видит себя во всем и чувствует свое единство со всем. Это не просто философия, но его жизненный опыт. Он не может терпеть страдания других существ, поскольку все они, как его собственное я.

Для последователя Веданты вся вселенная состоит из одного океана любви. Эта бесконечная любовь, проявленная в материальном мире, представляет собой конечную человеческую любовь. Бесконечная любовь, будучи преломленной в материальном мире и ограниченной чем-нибудь меньшим, чем весь мир, к примеру, семьей, друзьями или даже соседями, но не расположенной на каждое существо или предмет как на продолжение самого себя, называется ограниченной, или человеческой любовью. Ограниченной любви всегда сопутствует ее противоположность — ненависть. Бесконечная любовь в душе, познавшей бога, не содержит ненависти. Любовь похожа на гравитацию. Звезды удерживаются гравитацией, и в этом проявляется великое тяготение. Любовь есть между отдельными атомами, так создаются молекулы. На самом деле, йоги представляют себе весь мир как волны великого океана любви. Любое желание есть любовь, и Бог есть любовь и "В вас Бог" (*— выражение из Библии. Прим. переводчика*). Осознание этой любви и единства с Богом суть сверхсознание. Возникает следующий вопрос: действительно ли это состояние не вызвано самогипнозом? Веданта так отвечает на этот вопрос: это не самогипноз; а наоборот, освобождение от гипноза. Ежедневно человек гипнотизирует себя, отождествляя самое себя с бренным телом. Выражает он это, говоря: "Я г-н Такой-то". Для того, чтобы преодолеть состояние гипнотического внушения, Веданта ищет пути, как вызвать противоположные течения мысли, чтобы помочь человеку подняться над своим телесным сознанием.

МЕДИТАЦИЯ В ВЕДАНТЕ ДЛЯ ПОКОРЕНИЯ СМЕРТИ И РАЗВИТИЯ ИНТУИЦИИ

Для медитации в Веданте самое главное — это осознать, что настоящее собственное я суть солнце солнц, свет света. В состоянии медитации можно подняться над телом и над разумом и преодолеть состояние гипноза и осознать себя светом света и солнцем солнц.

Медитацию следует начинать после нескольких дыхательных упражнений и нескольких минут пения имени Всевышнего и Всемогущего, который пребывает в самом сердце в качестве сущности, или *АТМАНА*, и когда разум придет в несколько возбужденное состояние, то есть поднимется на некоторую высоту, его уже легко заставить воспарить значительно выше и даже на очень большую высоту. Нужно заставить разум подняться до высших сфер, напевая слог *ОМ* (*АУМ*). Разные люди по-разному воспринимают значение слога *ОМ*. Следует дать ему то значение, которое наиболее соответствует собственному уровню духовного развития. Некоторые люди медитируют на *ОМ* как на солнце солнц, сияющее в сердце, в то время как другие сосредотачиваются на *АДЖНА ЧАКРЕ* (пространство между бровями), распевая *ОМ*. Для медитации можно выбрать любое из этих мест (сердце или пространство между бровями).

Распевая *ОМ*, нужно сосредоточиться на приписанном ему значении следующим образом:

Я свет света, я солнце, я самое настоящее солнце, видимое солнце — только лишь мой символ. (Во сне мы видим предметы не в свете лампы или луны, солнца или звезд, однако мы все же видим их. Если мы не можем видеть без света, то благодаря какому свету мы видим свет?) Это свет моего настоящего я, это свет моего *АТМАНА*, это мой свет делает видимым все в моих снах.

Я царь царей. Это я появляюсь всеми красивыми цветами в различных садах. Во мне весь мир живет, движется и существует. Во всем проявляется моя воля. Я проявляюсь во всем, я питаю всякое существо, от мельчайших микробов и до людей. Я существовал до начала мира.

Злые мысли и суетные желания связаны с несправедливым телом и несправедливым умом, они порождены тьмой. В моем присутствии они не имеют права появляться. Я не связан никакими действиями, я отдаю приказания. Я всепроникающий, как самый тонкий эфир. Как свет и невидимые лучи, я проникаю и пропитываю собой каждый атом и каждый предмет. Я самый низкий и самый высокий, я зритель и я актер. Я самые знаменитые люди и самые бесчестные и низкие, я самые падшие. О, как я красив! Я сияю в молнии, я грохочу в громе, я трепещу в листьях, я свищу в ветрах, я перекачиваюсь в волнуемом море. Я друг и я враг. Нет у меня ни друзей, ни врагов. Каково бы ни было состояние этого тела, оно меня не волнует, все тела — мои. Я вся вселенная, все во мне, я беспределен, вечен, все-проникающ. Я во всех и каждом. Я в тебе и ты во мне. Не может быть ни тебя, ни меня, нет никакого различия. *СОХАМ, СОХАМ, СОХАМ*. Я именно это, я именно это, я именно это. *ОМ, ОМ, ОМ*.

Для того чтобы осознать собственное я, начинающий может существенно помочь себе, распевая слог *ОМ*, сосредотачиваясь на его значении. С помощью такого рода медитации можно освободить себя от тисков смерти и приобрести бессмертие. Никакое действие не может сковать человека, поскольку нет средства, или "стремления к наслаждению" в самом действии. Происходит отождествление себя с всепроникающей сущностью, благодаря удалению понятия "я" и "мое".

Прежде чем начать медитацию такого рода, учащимся, чтобы быстро достичь результатов, предлагается очистить разум от трех качеств: *МАЛА*, или себялюбия; *ВИКШЕПА*, или метания мысли; *АВАРАНА*, или пелены. Эти три качества можно описать следующим образом:

1. *МАЛА*, или себялюбие, мешает сильнее всего. Оно свойственно всем людям в той или иной степени в зависимости от степени их духовного развития, от него можно избавиться только через бескорыстное служение. Поэтому каждый учащийся, с высоким или низким уровнем развития, должен некоторое время посвятить обслуживанию других без всякой мысли о вознаграждении, прежде чем перейти к более глубокой медитации.

2. Второе качество, известное как *ВИКШЕПА ШАКТИ*, или метания мысли. Мысль становится неустойчивой и сосредоточение дается с трудом. Йоги избавляются от метания мысли через дыхательные упражнения (см. главу 8, "Дыхание"), служение и распевание мантр.

3. Последнее, наименее выраженное качество, известное как *АВАРАНА ШАКТИ*, или пелены разума. *АВАРАНА ШАКТИ* покрывает пеленой чистое сознание себя и дает брненное сознание. От этого качества (брненного сознания) избавиться труднее всего. Медитация в Веданте и вопрос "Кто я есть?" удаляет пелену. Только после этого может сиять собственное я.

ФИЛОСОФИЯ И ЗНАЧЕНИЕ СВЯЩЕННОГО СЛОГА ОМ

Тома написаны, в которых объясняется значение великого слога *ОМ*. На самом деле вся философия Веданты и индусская философия суть просто раскрытие этого слога *ОМ*. *ОМ* охватывает всю вселенную. Нет закона, силы или предмета во всем мире, который не охватывался

бы слогом *ОМ*. Попробуем объяснить, каким образом все плоскости бытия, все миры, все стороны существования заключаются в слоге *ОМ*. Важность этого слога будет исследована с различных точек зрения, чтобы люди имели возможность понять все это своим разумом и принять всем сердцем. Поскольку все мы существа разумные, то мы не приемлем ничего, если оно не вызывает к нашему разуму.

Буквальное значение слова Веданта — конец знания, конец речи, и вся Веданта представлена слогом *ОМ*. Слог *ОМ* состоит из букв *А, У, М*, согласно правилам санскрита стоящие вместе буквы *А* и *У* читаются как *О*, таким образом *А, У, М* образуют звук *ОМ*. Звук *ОМ* — это самый естественный из произносимых звуков, даже немой может его произнести. Посмотрите на играющих ребят, когда они особенно довольны, переполняющая их радость естественным образом выражается длинным звуком *О*, который просто-напросто есть укороченный *ОМ*. Не только дети, но и все люди выражают этим звуком свои чувства, когда они сильно возбуждены, будь это на футбольном матче, на скачках или вечеринка. Заметим, что многие люди говорят: "О, какой большой" или "О Боже!" Из уст больного, или попавшего в беду, или просто при сильной боли вырывается *О-О* или *УМ*, что всего лишь искаженное произношение *ОМ*. Иудеи, мусульмане и христиане в конце молитвы произносят "Аминь", что сильно напоминает *АУМ*.

Почему же этот звук занимает такое место в жизни каждого? Ответ таков: потому что это естественный звук, он приносит облегчение при боли, он выражает настроение в виде звука, что в свою очередь приносит покой и гармонию. Если же больной получает облегчение, произнося этот звук неправильно, то разве не принесет он больше успокоения и гармонии, если его произносить правильно? Звук *ОМ* называют также *ПРАНАВА*, то есть тот, который пронизывает жизнь через *ПРАНУ*, или дыхание. Даже в бое колокола, шуме текущей реки, вое ветра или трубном звуке раковины слышно *ОМ*.

Мышление связано с языком как две стороны одной монеты. Одно не может существовать без другого. Можно ли видеть предмет и не думать о нем? Ничего нельзя осознать, не думая при этом соответствующим образом. Само слово "осознать" означает мысленное действие. Мысль, и язык одно и то же, и нельзя думать без языка.

Отсутствие языка проявляется, как правило, в двух случаях: при интуитивном восприятии и при интуитивном понимании. Интуитивное понимание — это образование мысленного образа предмета. Я вижу дерево, закрываю глаза и снова вижу его мысленным взором. Каждый образ соединен с именем, и произношение имени вызывает образ предмета. Когда я говорю "стул", перед моим мысленным взором сразу же появляется образ стула. Хотя многие мысленные образы изображений или звуков не всегда вызывают в памяти их имена и хотя во время этого интуитивного восприятия язык может не использоваться, но для описания, анализа, классификации, суждения и другой мысленной обработки язык незаменим. Глядя на луну, можно и не вспомнить ее названия, но при размышлении о ней появляется язык. Таким образом, ни во что нельзя проникнуть в этом мире без мысли, и не может быть мысли без языка. Итак, мир соотносится с языком, язык с мыслью и мысль с миром.

В Библии сказано: "Сначала было Слово, и Слово было с Богом, и Слово было самим Богом". Слово или язык не является чем-то произвольным или изобретенным. Никакой человек не изобрел языка, потому что слово само есть Бог. Язык Вед (первоначальный язык) был непосредственно открыт разуму Богом, а когда он был искажен, то был назван человеческим языком. Теперь нам нужно одно слово или звук, который бы представлял весь мир. Во всех языках есть гортанные звуки, небные и губные. Нет ни одного звука ни в одном языке, исходящего от органов, расположенных ниже горла, поскольку горло представляет собой одну из границ звукообразующего органа, ни одного звука не исходит снаружи губ, поскольку губы — другая граница. Теперь мы имеем *А, У, М*. Звук *А* — гортанный; он исходит от горла. *У* — образуется в самой середине звукообразующей области, на небе. *М* — губной и носовой звук, он возникает на границе звукообразующей области, то есть на губах.

Таким образом, *А* представляет начало звукового ряда; *У* — середину, а *М* представляет конец. Этот слог охватывает всю область звукообразующих органов. Таким образом, *ОМ* представляет весь язык, а поскольку язык и мир взаимосвязаны, то и весь мир.

Звуки бывают двух родов: членораздельные, или *ВАРНАТМАК*, и нечленораздельные, или *ДХВАНЬЯТМАК*. Звуки *ВАРНАТМАК* можно записать, в то время как звуки *ДХВАНЬЯТМАК* не могут быть выражены знаками или записаны словами. Звуки обычного языка являются *ВАРНАТМАК*, звуки языка чувств, такие как смех или плач — *ДХВАНЬЯТМАК*. Смех нельзя выразить письменными знаками.

Нечленораздельный, или природный язык (*ДХВАНЬЯТМАК*), может быть использован для цели, для которой *ВАРНАТМАК* не годится. Предположим, иностранец, не знающий местного наречия, желает поест, но никто рядом не понимает его языка. Он может начать плакать от голода: язык чувств (плач) может быть понят и люди дадут ему пищу. Когда вы смеетесь, все

понимают, что произошло нечто приятное. Язык музыки также ДХВАНЬЯТМАК. Язык музыки отличается от языка мысли. Мелодичная музыка производит чарующее действие на ум. Точно так же распевание слога *ОМ*, имеющим свое очарование, устанавливает власть распевающего над своим умом и создает чувство мира и покоя в разуме. В таком состоянии человек составляет единое с Богом. Хотя влияние распевания слога *ОМ* не может быть научно обосновано, тем не менее его испытывает каждый, кто занимается этим искренне. Невозможно отрицать те изменения, которые происходят внутри себя.

Теперь давайте обсудим философию слога *АУМ*. Звук *А*, согласно учению Веданты, представляет так называемую материальную вселенную, мир грубых чувств, который наблюдается в состоянии бодрствования. Весь опыт мира снов и мира духов, астральную плоскость, и небеса и преисподнюю обозначает звук *У*. *М* представляет непознанное, состояние глубокого сна и все те вещи, которые находятся за пределами разумного понимания.

Таким образом, *АУМ (ОМ)* охватывает весь тройственный опыт человека (бодрствование, сновидения и глубокий сон).

Общеизвестно, что обычно западная философия основывается на опыте состояния бодрствования и почти не принимает во внимание опыт сновидения и глубокого сна. Веданта говорит, что для того, чтобы познать действительность, или правду, нужно рассматривать все три состояния опыта человека: в противном случае данные будут неполны. Большинство философов ограничивает себя состоянием бодрствования, и все их открытия и исследования ограничиваются лишь состоянием бодрствования. Веданта принимает во внимание все данные опыта всех трех состояний. Мир бодрствования полностью исчезает в других двух состояниях, сновидений и глубокого сна.

В снах, хотя внешний мир исчезает, осознает все то же "я". Разум и сознание личности исчезают полностью в состоянии глубокого сна, но настоящее "я" остается тем же. Таким образом, "я", или сущность остается неизменным во всех трех состояниях, а эта сущность представляет собой лежащую в основе действительность, которая испытывает все три состояния. Данная неизменная и непреложная основа, данная действительность, которая остается постоянной во всех трех мирах, является истинным я, или АТМАНом. Это *ОМ*.

Откуда мы знаем, что мир существует? Откуда мы знаем, что существует вселенная? Оттого, что мы трогаем, слышим, видим, нюхаем и ощущаем вкус предметов, это единственное доказательство. Наши чувства — единственное прямое или косвенное доказательство существования этого мира. Чувственное восприятие — первопричина любого восприятия, разумного осмысления и проч., и оно не ограничено только состоянием бодрствования. В состоянии бодрствования наши чувства находятся в грубой форме и мы воспринимаем объекты. Но мы воспринимаем и во сне. Органы чувств работают и во сне, хотя расположенные снаружи уши и глаза не действуют. Таким образом, на деле спящий разум одновременно вызывает и предмет и органы чувств, которые воспринимают предмет. Таким образом, в стране снов чувства и ощущаемые предметы подобны положительному и отрицательному полюсу одного и того же предмета. Во сне воспринимаемый предмет и воспринимающий его орган возникают одновременно. Оба они представляются звуком *У* в *АУМ*, а лежащая в основе действительность, в которой и воспринимаемый и воспринимающий являются волнами в океане, суть истинное я, или *ОМ*.

Несмотря на то что предметы во сне возникают одновременно с воспринимающими их органами чувств, у них оказывается длительное прошлое и на протяжении всего сна сознание воспринимает сон как действительность. Когда мы говорим, что этот крепкий, надежный мир действительно существует, то данное утверждение целиком основывается на восприятии органов чувств и полностью соответствует тому, что спящий скажет, что предмет во сне действительно существует, хотя оба состояния, бодрствования и сна, являются воображаемыми.

Чувства сами по себе существуют только благодаря воспринимаемым предметам. Без предметного мира чувства не могли бы воспринимать, будь то во сне или в бодрствующем состоянии, таким образом, для существования чувств необходим предметный мир. Точно так же для существования мира необходимо существование чувств. Разве это не логический круг? Он самый, и он служит только для доказательства воображаемой природы мира как состояния бодрствования, так и во сне. Предметы во сне существуют, пока не кончился сон. После пробуждения они более не существуют. А что же происходит с надежным миром бодрствующего состояния в глубоком сне? Все исчезает. Таким образом мы видим, что нет действительного мира ни в состоянии бодрствования, ни во сне.

Веданта определяет действительность как то, что остается при всех обстоятельствах. То, что появляется как действительность сейчас и исчезает словно туман спустя время, по-видимому суть воображаемое явление. Мир снов мы называем воображаемым, потому что после пробуждения он

пропадает. Точно так же и надежный мир бодрствования воображаем, поскольку он также исчезает во сне или в глубоком сне.

Тогда, что есть действительность? Звук А в АУМ представляет явные воспринимающие чувства и предметы мира в бодрствующем состоянии как проявления лежащей в основе действительности, МЕНЯ. Единственная надежная действительность — это "Я", которое не изменяется ни в каком состоянии. Это "Я" свидетель всех состояний: бодрствования, сна и глубокого сна. Таким образом Веданта приходит к заключению, что все три состояния человека, бодрствование, сон и глубокий сон, являются воображаемыми, а настоящее "Я", которое суть всезнание, истинное существование и полное блаженство, — единственная неизменная действительность, перед которой очевидная действительность мира тает.

Многие без удовольствия воспринимают этот вывод, потому что он сделан на основе противопоставления состояний сна и глубокого сна и состояния бодрствования. Если вспомнить свою жизнь, то почти половину времени мы находимся либо во сне, либо в глубоком сне. В любое время ночь лежит на половине поверхности земного шара, почти половина населения Земли всегда находится либо во сне, либо в состоянии глубокого сна. Таким образом человек почти половину своей жизни спит или видит сны. Детство — долгий сон. Если подсчитать, то в состоянии бодрствования проводится почти столько же времени, что и во сне и в глубоком сне. По этой причине мы не можем считать, что те события, которые происходят в состоянии бодрствования, как всю действительность, а остальные состояния воображаемыми. Даже самый сильный и мудрый человек без исключения связан законом сна, и непреодолимое действие сна не зависит от его неперемного желания остаться бодрствующим и воспринимать чувственный мир. Поскольку сон и глубокий сон не менее сильны, чем состояние бодрствования, то мы не можем пренебречь первыми двумя и рассматривать только последнее. Вот почему философия Веданты углубляется в изучение всех трех состояний человека, чтобы найти лежащую в основе действительность. И еще, существуют растения в состоянии непрерывного глубокого сна и постоянно спящие звери. Для них наш мир выглядит совсем иным. Глазам муравья, лягушки, слона, рыбы или совы вещи представляются совершенно по-разному. Можем ли мы пренебречь их опытом и рассматривать бодрствующее состояние человека как единственно действительное?

Таким образом, в ОМ (АУМ) первая буква А обозначает эту действительность, собственно "я", лежащее в основе и проявляющее воображаемый материальный мир в бодрствующем состоянии. У представляет мир сна и психический, или астральный мир, а последняя буква М обозначает абсолютное "я", лежащее в основе хаотического состояния и представляет все непознанное, глубокий сон. Таким образом, ОМ означает действительность, лежащую в основе, позади внешних проявлений, вечную правду, неразрушимое "я", которым является человек, и, распевая ОМ, нужно бросить тело и разум в истинное "я" и раствориться в действительном АТМАНе, или чистом осознании.

Через ПРАНАЙАМЫ и медитации на ОМ йог проходит одну за одной все плоскости и, наконец, достигает седьмого и последнего уровня, где душа освобождается от всех пут и сливается с космическим сознанием. Развитие разума определяет, какого из семи уровней покорения смерти достиг йог, как близко или как далеко от высшего "я" он находится. Семь уровней можно описать следующим образом.

Первый уровень, СУБХЕЧА, или жажда правды. Тот, кто правильно отличает вечное от преходящего, кто развил в себе чувство неприязни к мирским удовольствиям, кто полностью овладел своим ФИЗИЧЕСКИМ ТЕЛОМ и РАЗУМОМ, чувствует непреодолимое желание освободить себя от круговорота рождения и смерти, достиг первого уровня.

Второй уровень, ВИЧАРАНА, или правильные вопросы. Тот, кто размышлял над тем, что он прочитал или услышал и понял правду своей жизни, тот достиг второго уровня. Это не понимание разумом. Он знает правду, осознавая ее в себе через постоянное действие, а не через слепую веру.

Третий уровень, ТАНУМАНАСА, или потускнение разума. Когда разум, покинув множество (внешний мир) остается постоянно сосредоточенным на одном (сущности супер Я), он достиг третьего уровня.

Четвертый уровень, САТВАПАТТИ, или переход в состояние САТТВЫ, или чистоты. Сократив свой разум на первых трех уровнях до состояния чистой САТТВЫ, или чистоты, когда человек непосредственно в себе знает правду (я Брахман или БОГ), он находится на четвертом уровне. Это непосредственный опыт, а не понимание разумом, что "я Брахман". На этой стадии интуиция занимает место разума, она выше разума, поскольку разум ограничен.

На первых четырех уровнях упражняются в САМПРАДЖНАТА САМАДХИ, или созерцании, при этом сознание, или двойственность еще остается. Ощущается отделенность от предмета созерцания. На этом уровне сознания человек еще не полностью тождественен, или не составляет

единого со своей высшей сущностью, ибо двойственность все еще остается в его сознании. Вплоть до этого уровня он еще считается упражняющимся, или учеником.

Последующие три уровня после САМПРАДЖНАТА САМАДХИ:

Познающий, осведомленный и познавший. На этих уровнях собственное я сливается с высшей сущностью Я. Следовательно, ничего не может быть известно и не на чем сосредотачиваться при медитации: когда не на чем сосредотачиваться при медитации, не может быть и объективного знания. По мере того как собственное я сливается со всеобщим сознанием, внутри которого человек не видит ничего внешнего по отношению к себе, не может быть никакого познающего. Эти три уровня известны как:

- (1) АСАМСАКТХА, отсутствие всякого воздействия;
- (2) ПАРАРТХАБХАВИНА, на котором не существуют внешние вещи;
- (3) ТУРЬЯ, на котором йог не видит вокруг ничего, кроме Бога.

В том случае, когда на йога не действуют психические силы (СИДХИ), которые проявляют себя на этом уровне, он достигает уровня, называемого АСАМСАКТХА, или отсутствие всякого воздействия. Это пятый уровень.

На шестом уровне в сознании Йога не существуют никакие внешние вещи; отсюда этот уровень называется ПАРАРТХАБХАВИНА.

Седьмой уровень называется ТУРЬЯ. Йог не видит никого кругом, кроме Брахмана, или Бога. На этом уровне йог не выполняет своих ежедневных обязанностей, ему никто о них не напоминает, но остается в состоянии непрерывного САМАДХИ, или сверхсознания. Такое состояние йога, в котором он осознает в себе полное блаженство, всезнание и всеобщее существование, невозможно описать на обычном человеческом языке. На этом уровне собственное я сливается со всепроникающей высшей сущностью, как капля сливается с океаном воедино.

Тех, у кого ум не развит, мысль о потере личного сознания пугает. Такое происходит только из-за туманящего действия разума, которое ограничивает сознание и приносит ложные картины и мысли, которые пугают человека. Философия йоги провозглашает, что только самосознание, или осознание Бога может принести настоящий покой, радость и освобождение душам, находящимся в теле. Йог осознает, что существует только я, которое проявляется в виде вселенной. Все во вселенной суть то самое я, которое появляется в разнообразных формах. Он осознает, что я, когда оно проявляется во вселенной, то называется Богом, а когда проявляется в данном теле, то — душой, или ДЖИВА.

Йог осознает "я Брахман". Вся вселенная — это Я. Все сущее есть я сам. "Я ни тело, ни органы, я не был разумом, я существование, знание и полное блаженство, я — он". Где предназначенное мне знание? Я сам — знание. Я свободен. Где радость, предназначенная для меня? Я сам блаженство. Вот то знание, или осознание, которое обретает йог: это знание приносит свободу, а свобода есть цель всей природы. Прикованность души есть смерть, а свобода души — это освобождение, или покорение смерти.

ОМ ТАТ САТ

Глава 13

ТАБЛИЦЫ ТРЕНИРОВКИ

Таблицы тренировки основаны на многих годах проводимых мною занятий и исследований с учащимися различных возрастных групп. Упражнения, содержащиеся в них, могут выполняться каждым без риска и являются идеальными для любого, желающего достичь духовного совершенства и идеального здоровья тела и разума.

В случае, если пояснения таблиц не совсем понятны, ученику следует обратиться к тексту книги для более ясного понимания. Кроме того, рекомендуется выбирать таблицу, соответствующую вашему возрасту и физическому состоянию.

Если у ученика не оказывается времени для выполнения всех рекомендованных упражнений, допускается выполнять столько основных упражнений из каждой группы, сколько он сможет. Например, упражнения таблицы 3 (курс III) требуют для своего выполнения от одного до двух часов, и в этом случае при недостатке времени возникает вопрос выбора упражнений. При выборе следует помнить, что основным правилом при выполнении упражнения является то, что оно должно объединяться с выполнением прямо противоположного ему, так как противоположные упражнения связаны непосредственно с позвоночником. Следовательно, если выбрано упражнение с наклоном вперед, то обязательно для компенсации должно выполняться упражнение с наклоном назад.

Для лучшего понимания принципа противоположных упражнений используем снова для демонстрации этого принципа таблицу 3 (курс III). Ученик заметит, что группы упражнений с наклонами вперед и назад содержат по несколько рекомендованных поз. Рекомендуемый подход заключается в выборе и выполнении двух или трех таких упражнений из каждой группы в первый день занятий, и в выполнении в следующий день упражнений, не выполнявшихся ранее. Таким образом за несколько недель будет выполнен полный цикл упражнений.

Следует подчеркнуть, что такие основные упражнения, как стойка на голове, стойка на плечах, солнечные упражнения, дыхательные упражнения, расслабление, медитация и т. д. должны выполняться ежедневно в дополнение к другим рекомендуемым упражнениям в пределах имеющегося у ученика времени. Из-за недостатка места в таблицах тренировки не приведен порядок выполнения упражнений. Он приводится ниже в виде оцифрованной (для легкости ссылок) последовательности:

1. Молитва перед упражнениями;
2. Солнечные упражнения;
3. Расслабление (две или три минуты или больше, если необходимо);
4. Стойка на голове;
5. Стойка на плечах;
6. Поза рыбы (после которой выполняется хорошее расслабление);
7. Упражнения с наклоном вперед;
8. Упражнения с наклоном назад;
9. Упражнения на скручивание;
10. Упражнения на равновесие;
11. Упражнения для ног и ступней (сидя);
12. Упражнения в положении стоя;
13. Полное расслабление от 10 до 15 минут (конец физических упражнений);
14. Упражнения для брюшной полости;
15. Дыхательные упражнения;
16. Медитация.

Дыхательные упражнения и медитация могут выполняться вне комплекса (утром, если упражнения комплекса выполняются вечером, и наоборот); очищающие упражнения должны выполняться отдельно рано утром наряду с уходом за зубами и телом. Позы для медитации нет необходимости тренировать, так как они являются частью дыхательных упражнений и упражнений на концентрацию.

Ученики, у которых нет возможности обратиться к компетентному учителю, могут без риска выполнять упражнения тренировочных таблиц 1 и 2, так как они являются легкими, но весьма эффективными. Тренировочные таблицы и текст книги будут служить вам учителем и руководить вашими упражнениями дома.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА №1

Йоговские упражнения для очень пожилых людей и страдающих заболеваниями

Примечание: Физические и дыхательные упражнения могут быть усилены и расширены по совету учителя.

Наименование строк таблицы: 1. Упражнения для бедер и ног. 2. Упражнения с наклоном вперед. 3. Упражнения с наклоном назад. 4. Упражнения на скручивание. 5. Упражнения на равновесие. 6. Упражнения для ступней. 7. Положения для медитации. 8. Упражнения для брюшной полости. 9. Специальные упражнения. 10. Расслабление. 11. Диета. 12. Очищающие упражнения. 13. Дыхательные упражнения. 14. Концентрация и медитация.

Йогов- ская трени- ровка тела и разума	Курс I (от 2 до 6 недель и более)	Курс II (от 2 до 6 месяцев или более)	Курс III (от 1 до 2 лет или более)
	2	3	4
1.	Павана Муктасана (свободная поза), рис. 15, от 6 до 12 раз	Как в курсе I	Как в курсе I и II
2.	—	Пашимотанасана (поза головой к коленям). Разновидности 1, 2, 3, 4 (рис. 55, 56, 57, 58) от 3 до 6 раз каждую разновидность	Как в курсе II
3.	Бхуджангасана (поза кобры) с глубоким дыханием. Разновидность 1 (рис. 76) от 3 до 4 раз.	Бхуджангасана (поза кобры) рис. 76, 77, 78; три раза каждую разновидность и Ардхасалабхасана (поза полусаранчи), рис. 80; 4 раза	То же, что в курсе II плюс Салабхасана (поза саранчи, полная) рис. 81 и Дханурасана (поза лука), рис. 84, 85, 86, 87; от 2 до 6 раз каждую разновидность.
4.	—	—	—
5.	—	Сарвангасана (стойка на плечах) рис. 42, 43; от 30 секунд до 3 минут, за ней Матсиасана (поза рыбы) разновидность 1, рис. 45, 2 мин.	Сарвангасана (стойка на плечах, разновидности 1, 2 (рис. 42, 43); 3 минуты, за ней Матсиасана (поза рыбы), разновидность 1 (рис. 45), 1 минута
6.	—	—	—
7.	—	—	Сукхасана (легкая поза), рис. 19 и Сиддхасана (поза знатока), рис. 14; от 3 до 4 минут каждую.
8.	—	—	Агни Сара Крия (манипуляция дыханием и животом) стр. 21, от 3 до 4 циклов.
9.	—	—	—
10.	От 10 до 15 минут	От 10 до 15 минут	От 10 до 15 минут
11.	Поститься раз в неделю. Пить только свежие фруктовые и овощные соки, от 4 до 5 стаканов свежей воды ежедневно.	Избегать сладкой и жареной пищи. Поститься раз в неделю. Пить овощные соки и от 4 до 5 стаканов свежей воды ежедневно.	Есть только натуральную пищу, избегать мяса, спиртных напитков и не курить. Поститься на воде 1 раз в неделю.
12.	—	—	Очищать носоглотку и горло соленой водой.
13.	Глубокое дыхание лежа от 5 до 10 минут.	То же, что в курсе I	Упражнения на попеременное дыхание от 15 до 40 циклов
14.	Чтение религиозных или философских книг около 50 минут ежедневно.	То же, что и в курсе I. Дополнительно посвящать 10 минут религиозным молитвам.	То же, что и в курсе II плюс пристальное рассматривание света свечи (рис. 4); от 5 до 15 минут. Увеличить продолжительность молитв и чтения. Хранить молчание 1 час ежедневно.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА № 2

Йоговские упражнения для людей нормального здоровья в возрасте от 40 до 60 лет

Наименование строк таблицы: 1—13 как в таблице № 1; 14. Искоренение дурных привычек. 15. Концентрация и медитация. 16. Совершенствование духовного здоровья.

Йогов- ская трени- ровка тела и разума	Курс I (от 2 до 6 недель)	Курс II (от 2 до 6 месяцев)	Курс III (от 1 до 2 лет)
	1	2	3
1.	Павана Муктасана (свободная поза), разновидности 1, 2, 3, 4 (рис. 55, 56, 57, 58) от 3 до 6 раз каждую.	То же, что и в курсе I	Падмасана (поза лотоса), рис. 13; Мандукасана (поза лягушки) рис. 121; Вийрасана (поза на коленях) рис. 16; Падангуштасана (поза на цыпочках) рис. 123; от 1 до 10 минут каждую.
2.	Пашимотасана (поза головой к коленям) разновидности 1, 2, 3, 4 (рис. 55, 56, 57, 58) от 3 до 6 раз каждую неделю	Пашимотасана (поза головой к коленям) разновидности 1, 2, 3, 4 (рис. 55, 56, 57, 58) 6 раз каждую, и Халасана (поза плуга), рис. 50, 51, 52 — три раза каждую	То же, что и в курсе II плюс Джану Сирасана (поза головой к коленям) (рис. 61, 62, 64, 63, 65); Карнапида-сана (поза ухом к коленям), (рис. 53) Пашимотасана (поза головой к коленям) (рис. 55, 56, 57, 58) 2 раза каждую.
3.	Бхуджангасана (поза кобры) разновидности 1, 2, 3, (рис. 76, 77, 78) 3 раза и Ардхасалабасана (поза полусаранчи), (рис. 80) 4 раза	Бхуджангасана (поза кобры) разновидности 1, 2, 3 (рис. 76, 77, 78) 3 раза каждую Салабхасана (поза саранчи), (рис. 79, 80, 81, 82, 83) 3 раза каждую	Бхуджангасана (поза кобры) (рис. 76, 77, 78); Салабхасана (поза саранчи), (рис. 79, 80, 81, 82, 83); Дханурасана (поза лука), (рис. 84, 85, 86, 87) 3 раза каждую.
4.	—	Ардхаматсиендрасана (скручивание позвоночника) разновидность 1 (рис. 101, 102); 2 раза в каждую сторону.	Ардха Матсиендрасана (скручивание позвоночника) разновидности 1, 2 (рис. 101, 102, 103); 2 раза каждую.
5.	Сарвангасана (стойка на плечах) разновидности 1, 2 (рис. 42, 43) и Матсиасана (поза рыбы), разновидность 1 (рис. 45) от 1 до 2 минут каждую.	Сарвангасана (стойка на плечах) разновидности 1, 2 (рис. 42, 43) 4 минуты, за ней Матсиасана (поза рыбы) разновидности 1, 2, 3, 4 (рис. 45, 46, 47, 48) 2 минуты каждую.	Сиршасана (стойка на голове) (рис. 32, 33, 34, 35, 36) от 1 до 10 минут; Сарвангасана (стойка на плечах) разновидности 1, 2 (рис. 42, 43); 8 минут. (Лицам с высоким кровяным давлением не делать стойку на голове)
6.	—	Ходить босиком везде, где можно.	Ходить босиком везде, где можно.
7.	Сукхасана (легкая поза)	Сиддхасана (легкая поза), (рис. 19); от 5 до 10 минут.	Падмасана (поза лотоса), (рис. 13); от 5 до 15 минут.
8.	—	—	Агни Сира Крия (манипуляции дыханием и животом), стр. 21, от 3 до 6 циклов, делая от 20 до 25 выбрасываний.
9.	—	Сурьянамаскар (солнечные упражнения) (рис. с 20 по 31); от 3 до 8 кругов.	Сурьянамаскар (солнечные упражнения) (рис. с 20 до 31); 8 кругов; Триконасана (поза треугольника), (рис. 135, 136, 137, 138) 2 раза каждую; Матсиасана (поза рыбы) после стойки на плечах (рис. 45, 46, 47, 48) 2 минуты каждую.
10.	От 10 до 15 минут.	От 10 до 15 минут	От 10 до 15 минут.
11.	Поститься раз в неделю на свежей воде. Избегать сладкой и жареной пищи. Пить от 4 до 5 стаканов свежей воды ежедневно.	Поститься раз в неделю на свежей воде только. Избегать сладкой и жареной пищи. Пить от 4 до 5 стаканов воды ежедневно (лицам с избыточным весом поститься две недели на овощных соках).	То же, что и в курсе II. Избегать мяса, рыбы, яиц. Жить на естественной диете.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА № 2 (продолжение)

1	2	3	4
12.	—	Нети (очищение носоглотки) водой (рис. 2, 3); дополнительно ежедневно очищать зубы.	Нети (очищение носоглотки), (рис. 2, 3) и Дхаути (очищение желудка) водой, Дхаути необходимо выполнять раз в неделю.
13.	Попеременное дыхание без задержки. 15 циклов.	Капалабхати (дыхание диафрагмой) упражняться до тех пор, пока вы не достигнете вдоха в 8 секунд и выдоха в 16 секунд.	Капалабхати (упражнение на попеременном дыхании), от 3 до 6 циклов; с задержкой — от 15 до 25 циклов.
14.	Избегать чрезмерного употребления кофе, чая, не позволять себе алкогольных напитков и конфет.	Избегать курения и алкогольных напитков.	Начать ограничивать вредные привычки, от которых вы хотите избавиться.
15.	Приблизительно 15 минут каждый день читать религиозные или философские книги.	Приблизительно 15 минут в день читать Бхагavadгиту или Библию или любую другую религиозную работу.	То же, что и в курсах I и II плюс пристальное разглядывание света свечи (рис. 4), пение «ОМ» от 10 до 15 минут и более.
16.	—	Раз в неделю работать в какой-нибудь религиозной или благотворительной организации, или оказывать вашу помощь аналогичным путем.	То же, что и в курсе II.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА №3

Йоговские упражнения для лиц с нормальным здоровьем в возрасте от 30 до 40 лет.

Примечание: физические и дыхательные упражнения могут быть усилены и расширены по совету учителя.

Названия строк в таблице как в табл. 2.

Йогов- ская трени- ровка тела и разума	Курс I (от 2 до 6 недель)	Курс II (от 2 до 6 месяцев)	Курс III (от 1 до 2 лет)
	1	2	3
1.	Павана Муктхасана (свободная поза), рис. 15, от 6 до 12 раз.	Сетху Бандхасана (поза моста) рис. 44, от 1 до 2 минут.	То же, что и в курсе II.
2.	Пашимотанасана (поза головой к коленям), разновидности 1, 2, 3, 4 (рис. 55, 56, 57, 58), от 3 до 4 раз каждую.	Халасана (поза плуга), разновидности 1, 2, 3 (рис. 50, 51, 52) от 3 до 4 раз и Пашимотанасана (поза головой к коленям), рис. 55, 56, 57, 58 3 раза	Халасана (поза плуга), рис. 50, 51, 52; Пашимотанасана (поза головой к коленям), рис. 55, 56, 57, 58; Джанутрасана (поза головой к коленям), рис. 61, 62; Падахастасана (поза хватания руками за ступни), рис. 133, 134; 3 раза каждую.
3.	Бхуджангасана (поза кобры) рис. 76, 77, 78 и Салабхасана (поза саранчи), рис. 79, 80, 81, 82, 83; от 3 до 4 раз каждую.	Бхуджангасана (поза кобры) разновидности 1, 2, 3 (рис. 76, 77, 78), Салабхасана (поза саранчи) рис. 79, 80, 81, 82, 83; Дханурасана (поза лука) рис. 84, 85, 86, 87 три раза каждую.	Бхуджангасана (поза кобры), рис. 76, 77, 78; Салабхасана (поза саранчи), рис. 79, 80, 81, 82, 83; Дханурасана (поза лука) рис. 84, 85, 86, 87; Суптаваджрасана (поза на коленях), рис. 88, 89, 90; Чакрасана (поза колеса) рис. 95, 96, 97, 98, 99; три раза каждую.
4.	Ардхаматсиендрасана (скручивание позвоночника) разновидности 1 (рис. 101, 102), дважды в каждую сторону.	Ардхаматсиендрасана (скручивание позвоночника), разновидности 1 (рис. 101, 102), дважды в каждую сторону.	Ардхаматсиендрасана (скручивание позвоночника), разновидности 1, 2 (рис. 101, 102, 103), 2 раза каждую.
5.	Сарвангасана (стойка на плечах) разновидности 1, 2 (рис. 42, 43), 3 минуты и Матсиасана (поза рыбы), рис. 45, 46, 47, 48 1 минуту каждую.	Сиршасана (стойка на голове) рис. 32, 33, 34, 35, 36, 2 минуты и Сарвангасана (стойка на плечах) разновидности 1, 2 рис. 42, 43; 4 минуты и Матсиасана (поза рыбы), рис. 45, 46, 47, 48; 2 минуты	Сиршасана (стойка на голове) рис. 32, 33, 34, 35, 36, 5 минут; Сарвангасана (стойка на плечах), рис. 42, 43, 10 минут; Матсиасана (поза рыбы), рис. 45, 46, 47, 48, 2 минуты; Майюрасана (поза павлина), рис. 105, 106, 107, 108, 109, 2 минуты.
6.	Ходить босиком везде, где возможно.	Гомукхасана (поза головы коровы), рис. 122, от 1 до 2 минут; и Мандукасана (поза лягушки), рис. 121, от 1 до 2 минут.	То же, что и курсе II, плюс Бхадрасана (поза лодыжки—колени), рис. 116 и Горакшасана (поза лодыжки—колени) рис. 117, по 2 минуты каждая.
7.	Сиддхасана (поза знатока), рис. 14, от 5 до 10 минут.	То же, что и в курсе I от 10 до 15 минут в течение дыхательных упражнений и медитации.	То же, что и в курсе I от 15 до 30 минут в течение дыхательных упражнений и медитации.
8.		Агни Сара Крия (манипуляция дыханием и животом) стр. 21, 15 выбрасываний в каждом цикле; 3 цикла	Агни Сара Крия (манипуляция дыханием и животом), стр. 21, 4 цикла по 15 выбрасываний; Уддийяни бандха (втягивание живота), положения 1, 2 (рис. 7, 8), 3 раза каждое; Наули (манипуляция мышцами живота) рис. 9, 10, 11, 12, 3 раза

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА № 3 (продолжение)

1	2	3	4
9.	Ваджрасана (поза на коленях), рис. 16, от 3 до 5 минут; Суптавадждирасана (поза на коленях), разновидности 1, 2, 3 (рис. 88, 89, 90) от 1 до 2 минут каждую	Сурьянамаскар (солнечные упражнения), (рис. с 20 по 31) 4 раза и Триконасана (поза треугольника), разновидность 1 (рис. 135) 2 раза	Сурьянамаскар (солнечные упражнения), (рис. с 20 по 31) 6 циклов и Триконасана (поза треугольника), рис. 135, 136, 137, 138 3 раза
10.	От 10 до 15 минут	От 10 до 15 минут	От 10 до 15 минут
11.	Поститься раз в неделю на свежей воде только. Избегать слишком сладкой и жареной пищи. Пить свежие фруктовые соки. Ежедневно потреблять от 4 до 5 стаканов воды	Поститься раз в неделю. Избегать соленой пищи один день в неделю. Не есть слишком сладкую и крахмальную пищу. Выпивать 4 стакана воды ежедневно	Культивировать новые полезные навыки еды и питья; жить на естественной диете, избегать мяса и рыбы
12.	Нетти (очищение носоглотки) с водой, рис. 2, 3, раз ежедневно	Нетти (очищение носоглотки), рис. 2, 3, соленой водой. Другие очищающие упражнения можно выполнять под руководством учителя	Нетти (очищение носоглотки), рис. 2, 3, водой. Дахути (очищение желудка), стр. 25, 26, водой (другие очищающие процедуры могут выполняться под руководством учителя)
13.	Попеременное дыхание без перерыва (15 циклов). Пропорцию увеличивать постепенно	Попеременное дыхание без перерыва, 15 циклов, пропорция 1:2:2 (см. главу по дыханию)	Каполабхати (поперсменное дыхание), от 20 до 40 циклов, пропорция 1:4:4. (Другие дыхательные упражнения могут выполняться под руководством учителя)
14.	Избегать чрезмерного потребления кофе и чая. Не принимать конфет и алкогольных напитков	Избегать чрезмерного потребления кофе, чая и других возбуждающих жидкостей. Уменьшить курение	То же, что и в курсе II. Прекратить курение полностью; воздержание от всех алкогольных напитков
15.	Повторять ваши религиозные молитвы от 10 до 15 минут (ежедневно (утром и вечером)). Читать религиозные и философские работы	То же, что и в курсе I, плюс пристальное рассматривание пламени свечи, рис. 4, или чтение религиозных или философских работ 15 минут ежедневно	То же, что и в курсе II. Заниматься медитацией и петь Ом (См. главу про Ом)
16.	Раз в неделю работать вместе с религиозной или благотворительной организацией или оказывайте помощь аналогичным путем	То же, что и в курсе I. Если возможно, посвящайте больше времени участию в работе религиозных или благотворительных организаций	То же, что и в курсах I и II. Старайтесь общаться с людьми с хорошим характером и хорошей репутацией

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА №4

Йоговские упражнения для лиц нормального здоровья в возрасте от 18 до 30 лет

(Лица с отклонениями от нормы состояния позвоночника и других частей тела должны пользоваться табл. 1 под руководством компетентного учителя, прежде чем попытаться перейти к более сложным упражнениям. Тренировочная таблица 1 предназначена для очень пожилых людей и лиц, страдающих заболеваниями).

Примечание: физические и дыхательные упражнения могут быть усилены и расширены по совету учителя.

Наименования строк 1—6 и 8—16 как в табл. 2. 7 — позы для медитации (и упражнения в положении сидя)

Йогов- ская трени- ровка тела и разума	Курс I (от 2 до 6 недель или более)	Курс II (от 2 до 6 месяцев или более)	Курс III (от 1 года 2 лет или более)
1	2	3	4
1.	Паванамуктхасана (свободная поза) попеременное поднимание ног, 3 раза	Сетхубандхасана (поза моста), Анджанейасана (поза с расставленными ногами), рис. 100 от 10 до 30 секунд	Как в курсе II плюс Джанусирасана (поза головой к коленям) разновидности 1, 2, 3, 4, 5 (рис. 61, 62, 63, 64, 65) три раза каждую; Кармасана (поза черпака), разновидности 1, 2, 3, 4 (рис. 55)
2.	Халасана (поза плуга), разновидности 1, 2, 3, (рис. 50, 51, 52) от 3 до 4 раз каждую	Халасана (поза плуга), разновидности 1, 2, 3, (рис. 50, 51, 52) 3 раза каждую и Пашиоттанасана (поза головой к коленям), разновидности 1, 2, 3, 4 (рис. 55)	Как в курсе II плюс Джанусирасана (поза головой к коленям) разновидности 1, 2, 3, 4, 5 (рис. 61, 62, 63, 64, 65) три раза каждую; Кармасана (поза черпака), разновидности 1, 2, 3, 4 (рис. 55)
3.	Бхуджангасана (поза кобры), разновидности 1, 2, 3 (рис. 76, 77, 78) от 3 до 4 раз каждую и Ардхасалабхасана (поза полусаранчи) разновидности 2 (рис. 80) от 3 до 4 раз	Бхуджангасана (поза кобры) рис. 76, 77, 78; Салабхасана (поза саранчи), рис. 79, 80, 81, 82, 83; Дхалпурасана (поза лука), рис. 84, 85, 86, 87; Суптабхуджангасана (поза на кленях), разновидности 1 (рис. 88); Чакрасана (поза колеса), разновидности 1 (рис. 93), 2 раз каждую	Пурнасуптабхуджангасана (поза алмаза в положении полностью на коленях), разновидности 3 (рис. 90), 10 секунд и Чакрасана (поза колеса), рис. 95, 96, 97, 98, 99 от 10 до 30 секунд
4.	Ардхаматсиендрасана (скручивание позвоночника), разновидности 1 (рис. 101, 102), дважды в каждую сторону	Ардхаматсиендрасана (скручивание позвоночника), разновидности 1, 2 (рис. 101, 102, 103) дважды в каждую сторону	Пурнаматсиендрасана (полное скручивание позвоночника), разновидности 3 (рис. 104) 2 раза
5.	Сарвангасана (стойка на плечах) разновидности 1, 2 (рис. 42, 43) от 3 до 5 минут и Матсиасана (поза рыбы), разновидности 1, 2, 3, 4 (рис. 45, 46, 47, 48) 1 минуту каждую	Сиршасана (стойка на голове), рис. 32, 33, 34, 35, 36, 2 минуты; Сарвангасана (стойка на плечах) разновидности 1, 2 (рис. 42, 43), 5 минут; Матсиасана (поза рыбы) рис. 45, 46, 47, 48, 2 минуты; Майюрасана (поза павлина), рис. 105, 106, 107, 108, 109 2 раза каждую; Какасана (поза вороны) разновидности 1, 2 (рис. 110, 111) 2 раза каждую	Сиршасана (стойка на голове) рис. 32—36, 5 минут; Сарвангасана (стойка на плечах), рис. 42, 43, 10 минут; Матсиасана (поза рыбы) рис. 45—48, 2 раза каждую; Майюрасана (поза павлина) рис. 105—109, 2 раза каждую; Какасана (поза вороны) рис. 110, 111, 2 раза каждую
6.	Падангуштасана (поза на цыпочках), рис. 123, от 2 до 3 минут	Бхадрасана (поза лодыжки—коленей), рис. 116; Гомукхасана (поза головы коровы), рис. 122, Мандукасана (поза лягушки), рис. 121, от 1 до 2 минут каждая	Как в курсах I и II
7.	Сиддхасана (поза знатока), рис. 14, от 3 до 5 минут и Падмасана (поза лотоса), полулотоса, рис. 13 от 3 до 5 минут	Падмасана (поза лотоса), полная позиция, рис. 13, от 3 до 10 минут	Кукудасана (поза петуха), рис. 114, от 1 до 2 минут Йогамудра (в позе лотоса) с наклоном вперед, разновидности 1 (рис. 128), 3 раза; Бандхадхадмасана (поза связанного лотоса), разновидности 3 (рис. 130), 3 минуты

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА № 4 (продолжение)

1	2	3	4
8.	Уддиянабандха (втягивание живота), разновидности 1, 2 (рис. 7, 8), от 3 до 6 раз	Агни Сара Крия (манипуляции дыханием и животом), стр. 21, 3 цикла и Уддиянабандха (втягивание живота), разновидности 1, 2 (рис. 7, 8), 3 раза каждую	Как в курсах I и II плюс Науликрия (манипуляции мышцами живота), разновидности 1, 2 (рис. 9, 10), от 3 до 6 раз
9.	Сурья-намаскар (солнечные упражнения) (рис. 20—31), 6 раз	Сурья-намаскар (солнечные упражнения), рис. 20—31, 12 раз каждую; Дханурасана (поза лука), разновидности 1 (рис. 84), 2 раза; Триконасана (поза треугольника) рис. 135—138, 2 раза каждую	Как в курсе II плюс Дханурасана (поза лука), разновидности 2, 3, (рис. 85, 86) 3 раза каждую; Триконасана (поза треугольника), рис. 135—138, 3 раза каждую
10.	От 10 до 15 минут	От 10 до 15 минут	От 10 до 15 минут
11.	Поститься один раз в неделю на свежей воде только. Пить овощные и фруктовые соки. Избегать конфет и безалкогольных напитков.	Поститься раз в неделю. Избегать жареной пищи, излишнего кофе, чая и других жидких стимуляторов. Пить много свежих овощных и фруктовых соков.	Стать полным вегетарианцем, жить на естественной диете (прочсть главу о диете)
12.	Нетти (очищение носоглотки), рис. 2, 3, соленой водой; Дхаути (очищение), водой только стр. 25, 26 (см. инструкции в тексте)	Как в курсе I. Другие очищающие упражнения могут выполняться под руководством компетентного учителя	Как в курсах I и II
13.	Попеременное дыхание без задержки, 15 циклов	Каполабхати (упражнение на дыхание диафрагмой), от 3 до 4 циклов и попеременное дыхание с задержкой от 15 до 20 циклов	Каполабхати (упражнение на дыхание диафрагмой), от 4 до 6 циклов и попеременное дыхание с задержкой от 20 до 40 циклов, соотношение 1:4:2
14.	Избегать излишнего кофе, чая. Очистить язык от грубых и бранных выражений и ругательств	Отказаться полностью от курения и алкогольных напитков	Постараться избавиться шаг за шагом от всех ваших дурных привычек, прогрессируя постоянно
15.	Повторяйте ваши любимые молитвы от 10 до 15 минут ежедневно утром и вечером. Читайте Бхагавадгиту или Библию (около 15 минут), концентрируйтесь на смысле прочитанного.	Тратак (упражнение на пристальное рассматривание), разновидности 2, 3 (рис. 5, 6) от 5 до 10 минут; медитация и пение Ом от 15 до 20 минут. Прочтите главу про Ом.	Медитация на Ом или Бога в соответствии с вашими религиозными верованиями (30 минут или более)
16.	Раз в неделю работайте вместе с религиозной или благотворительной организацией или оказывайте вашу помощь аналогичным путем.	Как в курсе I. Попытайтесь изыскать время для дополнительной помощи	Ищите, по-своему, больше возможностей помочь людям, как средству очищения сердца. Видьте образ Божий во всех людях всегда.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА № 5

Упражнения йоги для детей с нормальным здоровьем

Обязанность всех родителей — обеспечить своим детям домашнее воспитание, придавая особое значение физическому, умственному и духовному аспектам его в рамках, согласующихся с религиозными основами семьи. Родители обязаны также дать конструктивные образцы поступков и действий, чтобы их дети имели возможность получить преимущество от силы примера. Если сами родители не дают примера самоконтроля и самодисциплины, неразумно ожидать, что их дети будут прогрессировать в физическом, умственном и духовном развитии. Имеются, к сожалению, родители, которые жестко контролируют детей во имя религиозной веры, блокируя полностью развитие их духовной индивидуальности, не давая детям достаточно времени для естественного духовного развития по мере их физического и умственного развития. Родители должны стремиться сделать все возможное, чтобы вызвать глубокое знание, лежащее связанным в подсознании детей, побуждая их думать свободно и конструктивно и помогая им освободиться от глупых страхов ада, гибели, смерти и т. д. Выполнение простых домашних упражнений будет очень сильно помогать в пробуждении подсознания юных и извлечении содержащегося в нем скрытого знания. Эти упражнения и понятия не противоречат любым религиозным верованиям. Они разработаны так, что выработать правильные методы питания, тренировки, дыхания, размышления. Хорошие привычки, выработанные в начале жизни, имеют длительное и благотворное влияние, точно также, как плохие привычки в питании, питье и т. д., выработанные в раннем возрасте, оказывают вредное воздействие с неизбежностью; к счастью, однако, пагубные привычки могут быть искоренены постоянным применением йоги.

Наименования строк: 1 — физические упражнения; 2 — дыхательные упражнения; 3 — религиозное чтение; 4 — избавление от вредных привычек; 5 — отдых и восстановление сил; 6 — учеба; 7 — молитва.

Йогов- ская трени- ровка тела и разума	Курс I (от 2 до 6 недель и более)	Курс II (от 2 до 6 месяцев и более)	Курс III (от 1 до 2 лет или более)
	3	3	4
1.	Сурья-намаскар (солнечные упражнения), рис. 20—31 3 раза; Сарвангасана (стойка на плечах), разновидности 1, 2 (рис. 42, 43), 2 минуты; Пашимотанасана (поза головой к коленям) рис. 55—58, 3 раза; Бхуджангасана (поза кобры), рис. 76—78, 3 раза каждую	Сурья-намаскар (солнечные упражнения), рис. 20—31, 6 раз; Сарвангасана (стойка на плечах) разновидности 1, 2 (рис. 42, 43), 3 минуты; Пашимотанасана (поза головой к коленям), рис. 55—57, 3 раза; Бхуджангасана (поза кобры), рис. 76—78; 3 раза; Дханурасана (поза лука), рис. 84—87, 3 раза; Падмасана (поза лотоса) рис. 13, 2 минуты.	Как в курсе II плюс Сиршасана (стойка на голове), рис. 32—36; 2 минуты; Ардхаматсиендрасана (скручивание позвоночника), полувиток разновидности 1 (рис. 101, 102), 3 раза; Триконадасана (поза треугольника), рис. 135—138, 3 раза каждую; Падахастанасана (поза кистями за ступни), разновидности 1, 2 (рис. 133, 134) 3 раза каждую; Чакрасана (поза колеса), рис. 95—99, 2 раза каждую. Как в курсе I, если время позволяет
2.	Глубокое дыхание животом от 5 до 10 минут (см. главу про дыхание)	Как в курсе I	Капалабхати (упражнение на дыхание диафрагмой), стр. 20 от 3 до 4 циклов и попеременное дыхание от 10 до 20 циклов
3.	Читать вслух и объяснять рассказы из прочитанных вами религиозных книг. От 15 до 30 минут ежедневно	Как в курсе I	Как в курсах I и II
4.	Пытайтесь ежедневно понимать проблемы, с которыми сталкивается ваш ребенок и воздействуйте на них конструктивно. Следите, чтобы он выбирал правильных и стимулирующих товарищей	Оценивайте степень улучшения привычек вашего ребенка Как в курсе I	Как в курсах I и II
5.	Отводите не менее 30 минут для отдыха с ребенком на открытом воздухе ежедневно	Как в курсе I	Как в курсах I и II

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА № 5 (продолжение)

1	2	3	4
	Посещайте зоопарк или занимайтесь активными играми и плаванием, чтобы снять напряжения, возникшие дома и в школе		
6.	Выделить определенное время для выполнения ребенком домашней работы и занятий. Если возможно, для занятий выделите утро, наилучшее время дня для деятельности	Как в курсе I	Как в курсах I и II
7.	Заставляйте вашего ребенка повторять его молитву перед отходом ко сну и перед едой приблизительно по 5 минут каждый раз	Как в курсе I	Как в курсах I и II

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА № 6

Усиленная тренировка в йоге для быстрого совершенствования тела и разума и для пробуждения в человеке духовных сил

Упражнения этой таблицы должны выполняться только после овладения упражнениями предыдущих курсов, соответствующих вашей возрастной группе. В таблице опущена физическая часть упражнений. Трудные йоговские позы, приведенные в книге, могут выполняться молодыми, здоровыми и успешно занимающимися учащимися, наряду с позами таблицы, с учетом ваших жизненных сил и имеющегося времени под руководством компетентного учителя. Не бросайтесь от одного упражнения к другому. Чтобы достичь идеальной дисциплинированности тела и разума и получить все полезное, что описано на этих страницах, могут потребоваться годы тренировок. Терпение, разумные и систематические тренировки, вера в Бога и вашего учителя являются ключами, которые открывают сокровенные тайники вашей души, где хранятся все знания и вся мощь.

Наименования строк: 1 — Капалабхати (диафрагменное дыхание); 2 — Анулома-вилома пранайама (попеременное дыхание через ноздри); 3 — Уджаи пранайама (дыхание Хатта Йоги); 4 — Сурьябхеда пранайама (облегченная разновидность йоговского дыхания); 5 — Бхастрики пранайама (облегченная разновидность йоговского дыхания); 6 — вспомогательные дыхательные упражнения; 7 — упражнения на ритмическое дыхание; 8 — диета; 9 — расслабление; 10 — этическое и моральное совершенствование с помощью воздержания (яма) и культуры (нияма); 11 — упражнения в медитации.

Йогов- ская] трени- ровка тела и разума	Курс I (от 1 до 6 месяцев или более) подготовительная ступень для очищения Надло (нервных центров)	Курс II (от 1 до 2 лет или более) пробуждение Кундалини (физических сил)	Курс III (до достижения совершенства)
	1	2	3
1.	От 3 до 8 циклов. Число вы- дохов в каждом цикле начи- нается с 30, постепенно увели- чиваясь до 50. Не упражняй- тесь чрезмерно при появлении застоя или боли в груди.	От 6 до 10 циклов. Число вы- дохов от 50 до 100. Придер- живайтесь своих возможностей. Между циклами делайте не- сколько нормальных дыхатель- ных движений	От 6 до 10 циклов, 100 выдохов в цикле
2.	20 циклов. Соотношение 4:8:8. Постепенно увеличивайте соот- ношение до 8:16:16 (за 6 ме- сяцев). Предостережение: ни- когда не увеличивайте соотно- шение, если вы не освоили бо- лее низкие в совершенстве	От 20 до 40 циклов. Началь- ное соотношение 4:16:16. Упражняйтесь постепенно для достижения соотношения 8:32: :16. Предостережение: пытай- тесь достичь более высокого соот- ношения только по совету ва- шего учителя	По 30 циклов дважды в день (ут- ром и вечером) на пустой желудок. Соотношение 8:32:16, увеличиваясь до 12:48:24. Предостережение: не пробуйте более высокое соотношение пока вы не способны легко выпол- нять более низкое. Прекратите на время упражнения в случае диском- форта
3.	От 5 до 10 циклов	От 10 до 20 циклов с бандха- ми (замками)	От 10 до 20 циклов с бандхами (замками)
4.	—	От 10 до 15 циклов с бандха- ми (замками)	От 10 до 20 циклов с бандхами (замками)
5.	—	От 3 до 12 циклов. Достичь минимум 10 выдохов вначале и максимум 25 в каждом цик- ле. Желаемым эффектом явля- ется ощущение тепла в нижнем отделе позвоночника. Предо- стережение: держитесь в пре- делах ваших возможностей	Как в курсе II. В конце каждого цикла задержите дыхание, исполь- зуя бандхи. При выполнении упраж- нения могут возникать различные ощущения. Предостережение: при возникновении болезненных ощу- щений прекратите упражнение до сове- та учителя
6.	Ситали (йоговское дыхание), стр. 249—250; Ситкари (йогов- ское дыхание), стр. 249—250 от 10 до 20 циклов каждое	Как в курсе I, если позволяет время	Как в курсах I и II
7.	15 минут. Соотношение вдоха и выдоха 4:4 (4 секунды вдох, 4 — выдох)	От 20 до 30 минут	От 20 до 30 минут

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА № 6 (продолжение)

1	2	3	4
8.	Не употреблять мяса, алкоголя и не курить	Не употреблять мяса, алкоголя; не курить, не есть жареных, испорченных или горьких продуктов питания. Соблюдайте бессолевую диету в течение длительного времени	Как в курсах I и II. Дополнительно принимайте предпочтительно жидкую, а не твердую пищу, пейте молоко и свежие фруктовые соки. Не поститесь полностью и, наоборот, не перегружайте желудок
9.	От 10 до 15 минут	От 15 до 20 минут	От 20 до 30 минут (или больше, если требуется)
10.	1) Очищайте ваше тело ежедневно с помощью Крий 2) Старайтесь постоянно быть счастливым 3) Старайтесь довольствоваться тем, что имеет (Сантоша)	Практикуйте отказ от насильственных методов. Не наносите вреда и не убивайте любое живое создание. Будьте честны и откровенны во всех ваших делах. Читайте Гита, Библию или другие религиозные книги	«Прямолинейность и возвышенные мысли» — вот ваш девиз. Видьте присутствие Божье во всех вещах и существах, от минерала до человека. Развивайте в себе сострадание и отзывчивость к несчастным и невественным
11.	Пристальное рассматривание света свечи, рис. 4 (или медитируйте по изображению вашего Бога). Повторять ОМ 10 минут	Медитировать на Чакры или на сплетение в позвоночном столбе от 15 до 30 минут; повторяйте ОМ 10 минут	Медитировать на Чакры 30 минут или более. Повторяйте ОМ 10 минут. Не гордиться чрезмерно своими духовными достижениями. Даже взобравшись на самый верх духовной лестницы вы можете упасть на дно. Только благоволение Бога принесет полное совершенство, ОМ

Послесловие

*"Здоровье — это богатство. Мир разума — это наслаждение. Йога показывает этот путь" —
Свами Вишну-девананда*

С помощью "Полной иллюстрированной книги йоги" уже не одно поколение жителей Запада научилось извлекать из этой древней науки громадную пользу для тела, ума и души.

Свами Вишну-девананда обладает уникальной способностью объяснять даже самые сложные концепции ясно. Он предлагает полную программу тренировки, которая направлена на использование энергии йоги для

- приведения вашего ума в спокойное состояние и восстановления умственных способностей;
- увеличения вашей физической силы и гибкости;
- расширения ваших духовных возможностей;
- увеличения вашей способности концентрировать сознание;
- помощи вашему телу использовать более эффективно кислород и пищу;
- предотвращения болезней и замедления старения.

В книге содержится 146 рисунков. И они подобно опытному учителю не только указывают на правильное выполнение поз, но дают духовную поддержку как начинающим, так и более опытным ученикам.

Свами Вишну-девананда — один из самых авторитетных специалистов по Хатха и Раджа Йоге. Будучи учеником Свами Шивананда, он с его благословения основал Международный центр Шивананда-йога-веданта, который имеет филиалы в Соединенных Штатах, Канаде и Европе.

Об авторе

Свами Вишну-девананда родился в Керале на юге Индии в 1927 г. В 1947 г. он пришел в ашрам Шивананды в г. Рипикеш, который находится в Гималаях. Там он жил и работал со своим Учителем Свами Шивананда.

Свами Шивананда увидел в своем молодом ученике особый интерес к Хатха Йоге. Благодаря своим тренировкам, Свами Вишну-девананда стал мастером, выполняющим многие из самых сложных элементов Хатха Йоги (асан, пранаям, мудр, бандх и крий). Он был назначен профессором Хатха Йоги в Лесной Академии Шивананда Йога-Веданта.

В 1957 году Свами Вишну-девананда был послан своим учителем на Запад со словами: "Люди ждут". Вишну-девананда основал несколько йоговских центров в Соединенных Штатах, затем поселился в Канаде, где в Монреале основал штаб-квартиру Шивананда Йога-Веданта. В 1960 г. был впервые опубликован его бестселлер "Полная иллюстрированная книга Йоги" и его популярный журнал "Справочник по Йоге и экологии".

Уже миллионы прошли через его йоговские центры. Эти центры имеются на пяти континентах. Тысячи людей прошли через популярные курсы "Йога в отпуске" и курсы учителей Йоги.

Свами Вишну-девананда проводит большую работу по установлению мира и братства во всем мире. Для того, чтобы продемонстрировать свой интерес и важность личной борьбы за ненасилие во имя мира Свамиджи облетел вокруг мира, бросая листовки, и организовывал мирные демонстрации в тех местах, где обстановка напряжена. Он, в частности, известен в связи со своей миссией мира в Белфаст, полетами через Суэцкий канал и "бомбардировкой" Берлинской стены листовками и цветами.

Словарь специальных терминов

АВАРАНА	— сила, скрывающая душу (сила, мешающая познанию души — прим. перевод.)
АВИДЬЯ	— неведение
АВИАКТХА	— непроявленное всеобщее
АГНИ	— огонь
АГНИ САРА	— огненное очищение
АГНИ ТАТТВА	— элемент огня
АДЖНА ЧАКРА	— шестая чакра, расположенная в области между глазами
АЙАНА	— период времени по индийскому исчислению
АКАСА	— тонкое эфирное тело, или ШАКТИ
АЛАМБУСА	— одна из десяти первоосновных НАДИЙ
АНАНДА	— блаженство
АНАНДАМАЙЯ КОША	— оболочка блаженства
АНАХАТА ЧАКРА	— четвертая чакра, расположенная в позвоночнике
АННАМАЙЯ КОША	— оболочка пищи
АНУ	— атом
АНУЛОМА ВИЛОМА	— переменное дыхание через ноздри
АПАНА	— проявление праны, или жизненная сила
АПАНА ВАЙЮ	— отрицательная жизненная сила
АПАС ТАТТВА	— элемент воды
АПУРНА	— нецелое
АСАМСАКТХА	— состояние, в котором ничто не воздействует
АСАНА	— поза для медитации и контролирования тела
АСВАДХА	— осязаемый мир
АТМАН	— дух, душа или чистое сознание
АХАМКАРА	— Эго или "Я", или первооснова самонадеянности
АШТАНГА ЙОГА	— йога, которая состоит из восьми ступеней или восьми уровней. Она еще известна как РАДЖА ЙОГА
БАНДХИ	— мускульные сокращения, применяемые йогами в процессе некоторых дыхательных упражнений
БАСТИ	— промывание толстой кишки
БИДЖА МАНТРА	— в соответствии с МАНТРА ШАСТРАМИ, — корневой слог или мистическое слово, обозначающее конкретного бога или богов
БИДЖАКШАРА	— корневой слог, обозначающий конкретную вещь. Например, в соответствии с МАНТРА ШАСТРАМИ, первооснова огня известна как РАМ, первооснова воды — ВАМ и т. д.
БРАМАРИ	— разновидность дыхания
БРАХМА	— Создатель, один из триединых богов индуизма (БРАХМА, ВИШНУ и ШИВА). Не следует путать БРАХМУ с БРАХМАНОМ.
БРАХМА ГРАНДХИ	— узел в спинном мозге, который сдерживает движение пранической энергии
БРАХМА ЛОКА	— местопребывание Брахмы или Создателя
БРАХМАН	— Абсолют
БРАХМА НАДИ	— путь к сущности Супер Я
БХАГАВАД ГИТА	— святое писание индусов, в котором содержатся все величайшие знания
БХАКТИ ЙОГА	— путь преданности
БХАСТРИКА	— разновидность ПРАНАЯМЫ (йоговского дыхания)
БХАТХИ	— на санскрите — "свет"
БХУ ЛОКА	— физический план
БХУТАС	— пять элементов (земля, вода, огонь, воздух, эфир)
ВАДЖРИНИ	— внутренняя часть СУШУМНЫ
ВАМ	— корневой слог для обозначения воды
ВАРНАТМАК	— яснопроизносимые звуки или речь
ВАЮ	— это слово используется в литературе по йоге для обозначения нервных токов или импульсов
ВАЮ ТАТТВА	— первооснова воздуха, вещества, состоящего из газа
ВЕДАНТА	— философия единства, или конечное знание
ВЕДХА	— индийское обозначение для очень короткого периода времени
ВИВАРГА ВАДА	— наложение

ВИДЖНАНАМАЯ КОША	— тело знания или интеллектуальная оболочка
ВИКРИТИ	— непроявленная трещина в проявленных формах
ВИКШЕРА	— метание ума
ВИЧАРАНА	— правильный вопрос
ВИШНУ ГРАНДХИ	— узел или блок, расположенный в МАНИПУРЕ ЧАКРЕ, который действует на движение ПРАНЫ (нервного тока) и КУНДАЛИНИ ШАКТИ (энергии змеи) через спинной мозг
ВИШУДХА ЧАКРА	— пятое нервное сплетение в позвоночнике
ВЬЯНА ВАЮ	— проявление ПРАНЫ; один из малых нервных токов, описанных в литературе по йоге
ГАНДХАРИ	— одна из основных НАДИЙ
ГИАНА ЙОГА	— путь знания, познание Бога через получение информации и медитации.
ГИАНА СВАРУПА	— истинный опыт сознания
ГИАНА ШАКТИ	— энергия знания
ГИАНА ВРИТТИ	— знание объектов
ГРАНДХИ	— узлы в СУШУМНЕ (астральной трубе) в позвоночном столбе. Три ГРАНДХИ блокируют и предотвращают свободное движение ПРАНЫ (нервного тока) в СУШУМНЕ
ГУНЫ	— качества ПРАКРИТИ
ГУРУ	— духовный учитель
ДАКИНИ ДЕВИ	— энергия (ШАКТИ) в МУЛАДХАРЕ ЧАКРЕ
ДАНТА-ДАУТИ	— очищение зубов
ДВАПАРА ЮГА	— век или определенный период времени, соответствующий индусской системе исчисления
ДЕХА	— физическое тело
ДЕВАДАТХА ВАЙЮ	— проявление ПРАНЫ или жизненной силы
ДЕВАТА или ДЕВИ	— Бог или Богиня
ДЖАЛА	— мозг, также нерв, проходящий через шею
ДЖАЛАДХАРА БАНДХА	— подбородочный замок
ДЖАНАНАИНДРИИ	— пять органов знания
ДЖИВА	— индивидуальный дух
ДХАРА	— движение вверх в мозгу
ДХАРАНА	— концентрация
ДХАУТИ	— процесс очищения живота
ДХИАНА	— медитация
ИДА	— тонкая трубка, астральный двойник чувственных и двигательных волокон в позвоночном столбе, через которую течет нервный ток (ПРАНА)
ИЧА ШАКТИ	— энергия воли
ЙАМ	— корневой слог или название первоосновы воздуха
ЙОГА ШАСТРЫ	— древняя книга по йоге
ЙОГА ВАСИШТА	— очень важная книга по философии Адвайты, которая написана в форме диалога между королем Рамой и мудрецом Вашиштой
КАКИНИ ДЕВИ	— божественный аспект АНАХАТЫ ЧАКРЫ
КАЛИ ЮГА	— век или определенный период времени по индийскому летоисчислению
КАЛЬПА	— период времени, соответствующий индийскому летоисчислению
КАМА МАНАС	— низший ум
КАПАЛА	— на языке санскрит "череп"
КАПАЛАБХАТИ	— брюшное и диафрагмальное дыхание для очищения дыхательной системы и носовых проходов
КАПАЛАБХАТИ БХАСТРИКА	— лучшее дыхательное упражнение для возбуждения духовной энергии после очищения нервов
КАРАНА	— каузальность (причинность)
КАРАНА ШАРИРА	— тело семени
КАРМА	— закон действия и противодействия, или причины и следствия
КАРМА БХУМИ	— осязаемый мир освобождения или рабства
КАРМА ЙОГА	— путь действия или осознания Бога служением всему сущему как проявлению Бога
КАРНА ДХАУТИ	— очищение глаз
КРАМАМУКТХИ	— постепенное освобождение
КРИЯ	— процесс очищения
КРИЯ ШАКТИ	— энергия действия

КРИККАРА	— проявление ПРАНЫ или жизненной силы
КУМБАКА	— задержка дыхания
КУНДАЛИНИ ЙОГА	— часть РАДЖА ЙОГИ
КУНДАЛИНИ ШАКТИ	— энергия змеи
КУНДЖАР КРИЯ	— очищение живота водой
КУРМА или КУРМА ВАЙЮ	— один из основных жизненно важных нервных токов
КУХУК	— одна из десяти основных НАДИЙ
КШАНА	— единица времени
ЛАКИНИ ДЕВИ	— божественная энергия (ШАКТИ) в ЧАКРЕ МАНИПУРЕ
ЛАМ	— корневой слог, имя грубой материи или земной первоосновы
ЛАВА	— период времени, соответствующий индийскому исчислению
МАЯ ШАКТИ	— иллюзорная божественная сила, которая вуалирует сознание и дает выражение индивидуальности
МАЛА	— примеси в уме
МАНИПУР ЧАКРА	— птичье нервное сплетение, расположенное в позвоночнике
МАНОМАЙЯ КОША	— ментальная оболочка
МАНТРА	— мистический слог или священное имя Бога, которое индусы напевают или мысленно повторяют
МАНТРА ЙОГА	— часть РАДЖА ЙОГИ
МАХАРЛОКА	— ментальный план сознания
МОДА	— великое удовольствие
МУДРЫ	— позы ХАТХА ЙОГИ, которые создают электрические токи или силу
МУРЧА	— разновидность йоговского дыхания
МУЛА БАНДХА	— анальное сокращение
МУЛАДХАРА ЧАКРА	— тазовое нервное сплетение, расположенное в нижней части спины
МУЛА СОДХАНА	— промывание прямой кишки
НАГА ВАЙЮ	— проявление ПРАНЫ или жизненной силы
НАДИ	— психические и астральные нервы
НАКСХАТРА МАНДАЛА	— согласно древнеиндийским писаниям — человек, путешествующий к звездам
НАУЛИ КРИЯ	— манипуляции мышцами живота
НИМЕСА	— мигание глазом
НИРМАНУ	— йоговский метод очищения тела с целью достижения совершенства в дыхательных упражнениях
НИЯМА	— соблюдение религиозных законов, чистота, удовлетворенность, подавление чувств, изучение и почитание Бога
ОМ или АУМ	— священный слог индуистской философии
ПАНЧА ПРАНЫ	— пять жизненных сил
ПАРАМА ШИВА	— Высшее Существо
ПАРАМАНУ	— составная часть атома
ПАРАРДХА	— измерение времени для определения создания и разрушения космоса Брахмой
ПАРАРТХАВХАВИНА	— состояние, при котором кажется, что внешние предметы не существуют
ПИНГАЛА	— тонкая трубка, астральный двойник чувственных и двигательных волокон в спинном мозге, через которую течет ПРАНА
ПИТРЫ	— души умерших, боги низшего мира
ПЛАВИНИ	— разновидность ПРАНАЯМЫ (йоговского дыхания)
ПРАЙЯ	— наслаждение
ПРАКРИТИ	— природа; непроявленная вселенная
ПРАМОДА	— величайшее удовольствие
ПРАНА	— жизненная энергия, или жизненный воздух
ПРАНАВА	— таинственный слог ОМ (АУМ), тот, который наполняет жизнь или проходит через ПРАНУ
ПРАНА ВАЙЮ	— положительный жизненный воздух
ПРАНАМАЯ КОША	— витальная оболочка
ПРАНАМАЯ ШАРИРА	— эфирная оболочка
ПРАНАЯМА	— дыхательные упражнения, контроль над дыханием
ПРАНИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ	— жизненная сила
ПРАТЬЯХАРА	— отстранение чувств от объектов, перевод ума в состояние самоанализа
ПРЭДИРИКА (ПРАДИПИКА)	— трактат по ХАТХА ЙОГЕ великого мастера Сватма Рама
ПРИТХИВИ ТАТТВА	— первооснова земли
ПУРАКА	— вдох

ПУРНА	— целое
ПУША	— одна из основных НАДИЙ
РАДЖА ЙОГА	— наука о психическом контроле
РАДЖАС	— природное свойство — активность
РАДЖИСТСКАЯ	— возбуждающая (о пище)
РАКИНИ ДЕВИ	— ШАКТИ или энергия ЧАКРЫ СВАДХИСХАНЫ
РАМ	— корневой слог символа огня
РЕЧАКА	— на языке санскрит "выдох"
РИТУ	— сезон, состоящий из двух месяцев (согласно древнеиндийским писаниям)
РУДРА	— другое имя бога ШИВЫ, один из триединых богов индуизма
САКИНИ ДЕВИ	— энергия ШАКТИ, проявляемая в ВИШУДХЕ ЧАКРЕ, расположенной в области горла
САМАНА	— проявление ПРАНЫ или жизненной силы
САМАНА ВАЙЮ	— один из жизненно важных нервных токов
САМАНУ	— психический процесс очищения НАДИЙ
САМАДХИ	— состояние суперсознания
САМПРАДЖАНАТА САМАДХИ	— более низкая форма состояния суперсознания, в котором продолжает существовать двойственность
САМСКАРА	— впечатление
САНКИНИ	— одна из основных НАДИЙ
САТ	— существование, часть нашего Я
САТВА ГУНА	— чистота как качество природы
САТВАПАТИ	— достижение состояния чистоты
САТВИЧЕСКАЯ	— чистая (о пище)
САТ-ЧИТ-АНАНДА	— существование, знание и абсолютное блаженство. Эти качества присущи нашему Я или чистому сознанию
САТЪЯ ЮГА	— один из веков по индийскому летоисчислению
САХАСРАРА ЧАКРА	— тысячелепестковый лотос — символическое изображение важнейшего центра в мозге, где Йог достигает союза между собой и Богом
СВАДХИСХАНА ЧАКРА	— второе нервное сплетение в позвоночнике
СВАР ЛОКА	— огненный план
СИДХА	— психическая и физическая сила
СИТАЛИ	— разновидность йоговского дыхания
СИТХКАРИ	— разновидность йоговского дыхания
СРИМАД БХАГАВАТ ГИТА	— священная книга индусов, где описана вся жизнь Кришны и его учение, в которой описаны инкарнации Вишну и соответствующая философия
СТУЛА	— грубая часть человеческой сущности
СУБХЕЧА	— жаждущий знания
СУДХА МАНАС	— чистый разум
СУКШМА ПРАКРИТИ	— изначальная энергия
СУКШМА ШАРИРА	— астральное тело
СУРЬЯ ВХЕДА	— разновидность йоговского дыхания
СУРЬЯ НАДИ ПИНГАЛА	— вдох через правую ноздрю
СУРЬЯ МАНДАЛА	— согласно древним индийским трактатам, — человек, путешествующий к Солнцу
СУШУМНА	— астральная трубка, которая проходит через спинной мозг. Мастер Йоги проводит через СУШУМНУ КУНДАЛИНИ ШАКТИ
ТАМ	— корневой слог для обозначения Луны
ТАМАС ГУНА	— инерция как качество природы
ТАМАСТИЧЕСКАЯ	— нечистая (о пище)
ТАНУМАНАСА	— увядание ума
ТРАСАРЕНУ	— субстанция, состоящая из трех атомов
ТРЕТА ЮГА	— один из веков, согласно летоисчислению индусов
ТРИПУРА	— утроенная энергия
ТУРЬЯ	— состояние, когда Йог во всем не видит ничего, кроме Бога
УДАНА	— проявление ПРАНЫ или жизненной силы
УДАНА ВАЙЮ	— один из малых нервных токов
УДЦИЯТЕ	— выходить
УДЖАИ	— разновидность йоговского дыхания
УДЖАИ ПРАНАЯМА	— метод дыхания, применяемый в ХАТКА ЙОГЕ
УПАНИШАДЫ	— величайшее произведение древней индийской философии и религии

УПА ПРАНА
ЧАНДРА МАНДАЛА
ХАКИНИ ДЕВИ
ХАСТХАДЖИХВА
ХАТХА
ХАТХА ВИДЬЯ
ХАТХА ЙОГА
ХАТХА ЙОГА ПРАДИПИКА
ЧАКРЫ

ЧИТ
ЧИТРИНИ
ЧИТХА
ЧИТХА ВРИТИ
ШАКТИ
ШАД КРИЯ
ШИВА
ШИВА ГИТА
ШИТХА ПРАГНДЖА
ЮГА

ЮСАСВИНИ
ЯМА

- основная жизненная сила
- так в древних писаниях Индии называют человека, путешествующего к Луне
- энергия (ШАКТИ), которая появляется в АДЖНЕ ЧАКРЕ
- одна из десяти основных НАДИЙ
- Солнце и Луна. Объединение слогов ХА (Солнце) и ТХА (Луна)
- знание о контроле над умом и дыханием
- форма йоги, которая уделяет первостепенное внимание физическому телу
- хорошо известный трактат по йоге, написанный великим Йогом Сватмарама
- нервные сплетения или астральные центры, каждый из которых имеет форму Лотоса. Их шесть, расположены они на позвоночнике. Это хранилища пранической энергии
- аспект знания о самом себе
- часть СУШУМНЫ, расположенной глубоко внутри
- подсознательный ум
- разновидность мышления
- божественная энергия, проявляемая в форме Богов или Матери Вселенной
- йоговское упражнение очищения
- Бог, один из триединых богов индуизма
- первоначальный справочник по ЙОГЕ
- освобожденный дух
- век или период времени по индийскому исчислению. Существуют САТЬЯ ЮГА, ТРЕТА ЮГА, ДВАПАРА ЮГА и КАЛИ ЮГА
- одна из десяти основных НАДИЙ
- этика, внутреннее очищение через мораль. Это очищение подготавливает к йоге

Автор Свами Вишну — девананда
"Полная иллюстрированная книга йоги"

Формат 84 x 1081/16 Бумага тип № 1
Подписано в печать 15.03.90 г.
Тираж 100 000 экз.
Заказ № 64 Цена — договорная

"Московская Театрально-Концертная ассоциация "Паритет"
Набрано в Малом инновационном предприятии по оказанию полиграфических услуг "ИН-ФОЛИО"
Отпечатано в Московской типографии № 13 ПО "Периодика"
. 107005, Москва, Денисовский пер., д. 30.
Тип. им. Воровского
Москва

ВСЕСОЮЗНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ

ЦЕНТР ИСКУССТВ "ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ"

121019, Москва, пер. Янышева, дом 2, стр. 2

В Советском Союзе создан Всесоюзный общественный благотворительный Центр искусств "Юные таланты". Его учредители: авторитетные общественные и государственные организации, фонды.

Центр призван служить благородным целям развития искусства, утверждению духовных и нравственных общечеловеческих ценностей.

Главная цель и задача новой организации — профессиональная и материальная поддержка одаренных личностей во всех сферах художественного творчества, всемерная помощь становлению таланта и мастерства будущих деятелей культуры и искусства, консолидация всех сил, признающих талант как общечеловеческое достояние.

Оказывая поддержку одаренной молодости, Центр способствует утверждению идеалов высокого искусства — одного из важнейших средств единения людей во всем мире.

В работе Центра могут принимать участие как советские государственные и общественные организации, творческие союзы, так международные организации, фонды, частные лица.

Центр искусств участвует в различных благотворительных акциях, направленных на помощь как отдельным личностям, так и творческим учебным заведениям, организует гастрели юных талантов, "мастер-классы", стажировку в СССР и за рубежом талантливых педагогов и учащихся.

Председатель общественного Совета Центра искусств "Юные таланты" — народная артистка СССР, профессор Московской консерватории Бэла Андреевна Руденко.

Генеральный директор Михаил Сергеевич Хохлов.

Заместитель Генерального директора Валерий Петрович Рожинский.

Адрес: 121019, г. Москва, пер. Янышева, дом 2, стр. 2, тел. 291-34-41, 291-17-90.

Финансовые реквизиты: Коммерческий банк "Диалогбанк", кор. счет 161625 в МГУ Госбанка г. Москвы, уч. 83, МФО 201791, счет 700005 Центра искусств "Юные таланты".

Малое предприятие Всесоюзного общественного благотворительного центра искусств "Юные таланты" совместно с Московской театрально-концертной ассоциацией "Паритет" собирается издать в третьем квартале 1991 года книгу Тамары Глоба "Астрологические заметки".

**Заинтересованных лиц и организации просим направлять заказы и предложения по адресу:
121019, Москва, пер. Янышева, дом 2, стр. 2.**

КОММЕРЧЕСКАЯ ФИРМА

"ЭТКОН"



- КОММЕРЧЕСКИЕ УСЛУГИ •
- МАГАЗИН •

Почтовые реквизиты: 103 015 Москва, а/я 114
Адрес магазина: Малая Колхозная площадь д. 8а
Телефон для справок: 207-83-24

Для заметок

"Здоровье — это богатство. Мир разума — это наслаждение. И Йога указывает путь, как этого можно достичь." — Свам. Вишну-девананда.

В "Полной иллюстрированной книге йоги" языком, понятным западному читателю рассказано, что эта наука может дать для ума, души и тела. Ясно и в популярной форме излагается эзотерическая сторона йоги.

Для того, чтобы достигнуть совершенства в йоге необходимо

- научиться контролировать свой разум
- обрести гибкость и физическую силу
- развивать духовное самосознание
- научиться концентрировать внимание
- помогать телу эффективнее использовать кислород и пищу
- не допускать болезней и стремиться сделать свою жизнь долгой

146 рисунков иллюстрируют основные йоговские позы. Каждая асана описана подробно. Большое внимание уделяется правильному дыханию.

Свами Вишну-девананда один из самых известных во всем мире специалистов по йоге. Он ученик Свами Шивананды.

Свами Вишну основатель и руководитель Международного Центра Йоги — Веданты. Который имеет филиалы во многих странах Европы, Америки и Азии.