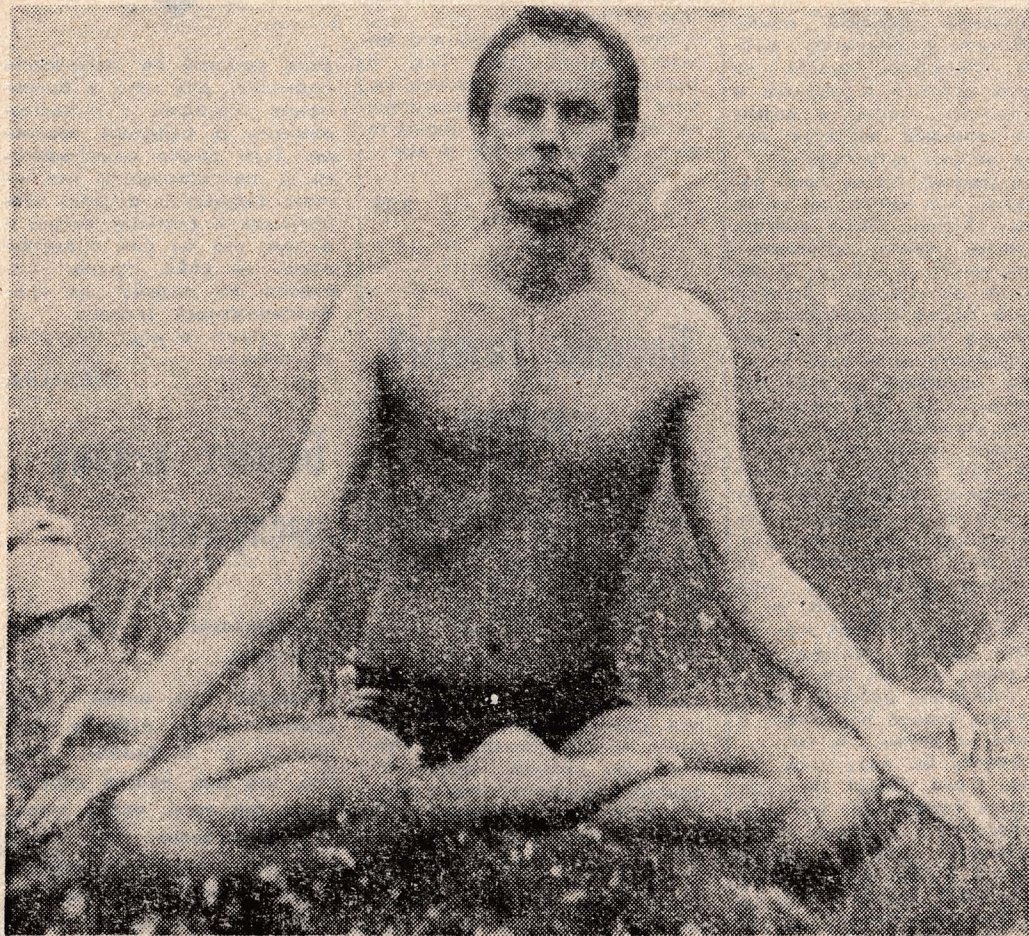


СЕГОДНЯ МЫ НАЧИНАЕМ ПУБЛИКАЦИЮ НОВОЙ КНИГИ НАШЕГО НЕДАВНЕГО СУББОТНЕГО ГОСТЯ («СОБЫТИЕ» 23 МАРТА) В. А. СКУМИНА «ОСНОВЫ ЙОГИ». УЧИТЫВАЯ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ГАЗЕТЫ И С СОГЛАСИЯ АВТОРА, МЫ ПУБЛИКУЕМ ТОЛЬКО ОТРЫВКИ, РАСКРЫВАЮЩИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЙОГИ. НАДЕЕМСЯ, ЧТО ЭТО ЗАИНТЕРЕСУЕТ ВАС. ВИКТОР АНДРЕЕВИЧ СОГЛАСИЛСЯ НА СТРАНИЦАХ «СОБЫТИЯ» ДАТЬ КОНКРЕТНЫЕ ОТВЕТЫ-РЕКОМЕНДАЦИИ НА ИНТЕРЕСУЮЩИЕ ВАС ВОПРОСЫ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНСКИХ АСПЕКТОВ ЙОГОТЕРАПИИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКНУТ У ВАС, ЧИТАТЕЛЬ.



ского мира, наделенный духовностью. Его предназначение, согласно Йоге, состоит в том, чтобы, утончая, совершенствуя свое мышление, сознание, то есть психическую энергию, улучшать, одухотворять все, с чем он связан. Невыполнение предназначенного неизбежно приведет к нравственной деградации, к краху надежд и стремлений. Таков закон Природы. Следование ему несет благо. За пренебрежение к нему человек тяжко карает себя самого и весь человеческий род.

Медицинские аспекты, в свете современных конкретных задач нашего общества по оздоровлению людей, позволяют сформулировать исходный принцип. Он выражается упомянутой уже формулой — «Здоровье через культуру». Раскроем ее содержательную сторону.

Выдающийся русский мыслитель, великий подвижник Агни Йоги Николай Константинович Рерих выводил значение слова «культура» из латинского «култ» — почитание, поклонение — и санскритского «ур» — поклонение. Таким образом, культура по Рериху, это служение светлому началу и Природе.

Культура здоровья является одной из важнейших составляющих общей культуры человека. Чем же достигается телесное здоровье? Понятно, не заморскими таблетками или пассами колдунов. Хорошее физическое состояние обеспечивается гигиеной тела, оптимальной физической активностью, оздоровительными физкультурными упражнениями, правильным режимом труда и отдыха, рациональным питанием, созданием наилучших условий окружающей среды.

Психическую гармонию приносят отнюдь не патентованные транквилизаторы, не гипнотизеры, а прежде всего развитие интеллекта, соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики, включая гигиену мышления, речи, поведения, жизнерадостный эмоциональный настрой, формирование навыков психологической защиты, овладение и систематическое применение способов саморегуляции, воспитание культуры умственного труда.

Духовное здоровье (бездуховного индивида, лишенного этого важнейшего человеческого качества, нельзя признать здоровым, полноценным) непосредственно зависит от максимального раскрытия нравственно-этического потенциала, развития высших, светлых качеств, осознания истинного своего предназначения, всестороннего обогащения личности духовными ценностями, приобретенными на пути эволюции человечества.

Именно духовность, естественным способом повышая жизнеспособность, служит универсальным способом защиты, который гасит неблагоприятное влияние многих негативных внешних и внутренних болезнетворных факторов. Чем выше духовно-нравственный потенциал человека, тем меньше у него проблем с телесным и психическим здоровьем.

ДВЕРИ ОТКРЫТЫ, НО ВОЙТИ ДОЛЖНЫ САМИ

Почему ждем пути, когда он перед нами? Из Агни Йоги.

С ВОСТОКА пришли в мир основополагающие идеи, давшие жизнь религиям, философским учениям, научным поискам, системам совершенствования и сознательной эволюции человека. В разные времена становились доступными соответствующие области сокровенной мысли, и всякий раз освоение их давало новый импульс к духовному развитию.

Йога — так называется учение, целью которого является самопознание и самосовершенствование, гармоническое духовное, психическое и физическое развитие, освобождение от всего низменного, хаотичного, болезненного, единение с высшими проявлениями жизни Природы.

Из всех философских систем Йога имеет больше всего зон активного взаимодействия с медицинскими науками. Йогические тексты — от древнейших первоисточников до современных разработок — содержат многочисленные указания, имеющие целенаправленное гигиеническое, профилактическое и лечебное значение. Среди медицинских аспектов Агни Йоги приоритет со всей определенностью

отдается проблемам, относящимся к сфере психотерапии и психопрофилактики. Подробно говорится, в частности, о внушении, самовнушении, гипнозе, обоснованы понятия и роль психической энергии, анализируются взаимоотношения биологического и душевного в человеке, рассмотрены актуальные вопросы предупреждения и своевременного лечения заболеваний.

В странах Запада интерес к постижению Йоги возник во второй половине XIX века. Во многом это было связано с деятельностью Теософского общества, созданного нашей соотечественницей Еленой Петровной Блаватской и имевшего разветвленную сеть организаций в Индии, Америке, западноевропейских странах, в России.

В XX столетии общественная и научная мысль оказалась подготовленной к принятию Йоги не только как восточной экзотики, но и как ценной мировоззренческой концепции, имеющей важное теоретическое и практическое значение для эволюции человечества.

Особенно популярной с начала XX века становится Йога в нашей стране, гармонизируя с идеями русского космизма и в целом Ренессанса русской культуры. После Октябрьской революции в схеме «пролетарской культуры» Йоге не нашлось места. Одной из первых ласточек возрождения общественного внимания к ней стала изданная в 1960 г. Госмедиздатом Украины книга Ю. Л. Петрова «Фізичне виховання йогів». Появились и другие публикации. Но оттепель была недолгой, и вновь последовал запрет, просуществовавший вплоть до 1988 г.

ПРЕДЛАГАЕМАЯ читателям книга основывается на анализе мировой литературы по вопросам Йоги, непосредственном знакомстве с работой отечественных и зарубежных специалистов, на личном опыте, на практике преподавательской и лечебной работы в области йоготерапии. Основной принцип, на базе которого строится изложение материала, можно сформулировать в виде краткой формулы: «Здоровье через культуру». Культуру физическую, психическую, духовную. И такой подход не случаен.

По данным статистики, на сегодняшний день лишь у пятой части населения страны нет выраженных заболеваний. Однако, как отмечено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние наибольшего физического, психического и социального благополучия. А возможно ли социальное благополучие, как впрочем и психофизическое, без культуры каждого индивида и всего общества в целом?

Установлено, что состояние здоровья современного человека, по усредненным показателям, на 10 проц. зависит от эффективности работы учреждений здравоохранения, на 20 проц. — от экологии, на 20 проц. — от наследствен-

ности и на 50 проц. — от образа жизни. То есть медицина обеспечивает лишь десятую долю здоровья, а вот правильный образ жизни — половину. Вывод пусть каждый сделает сам.

Ясное дело, когда не хватает лекарств — это плохо. Больному человеку они нужны. И все же здоровья, как известно, в аптеке не купишь. Транжируют же его чаще всего из-за лени, эгоизма, невоздержанности, потворствования низшим инстинктам, разрушительным склонностям. Оглянитесь вокруг. Миллионы людей курят, отравляя себя, своих детей, знакомых и незнакомых сограждан. Около сорока процентов населения страдает от избыточного веса. Алкоголизм, наркомания, токсикомания стали обычными явлениями. Многие люди постоянно раздражены, проявляют злобность, агрессивность, заряжают себя и окружающих негативными эмоциями. Откуда же взяться здоровью?

Следует сказать, что все подобные проявления отнюдь не первичны. В истоке их — бездуховность. Накапливается она не сразу. В каждом человеке изначально заложена потребность самопознания и самосовершенствования, желание постичь свое предназначение, приобщиться к чему-то высокому, светлому.

Потеря истинных духовных ориентиров и ценностей неизбежно приводит к развалу как отдельной личности, так и социальных структур — семьи, коллектива, общества. Это вполне закономерно. Ведь человек — единственный представитель единствен-