

**Виктор Скумин**

# **ОСНОВЫ ЙОГИ**

**1991 г.**

Виктор СКУМИН

О С Н О В Ы  
И О Г И

1991

В.А.Скумин — доктор медицинских наук, профессор, автор свыше 200 научных и научно-популярных работ по вопросам Йоги, психотерапии, здорового образа жизни.

Книга знакомит с основами физической, психической и духовной культуры Йоги.

Для широкого круга читателей.

Авторский гонорар направляется на цели распространения идей Агни Йоги.

... Исчезают болезни, старость,  
смерть для того, кто обрел тело  
из огня Йоги.

Из Упанишад.

ДВЕРИ ОТКРЫТЫ, НО ВОЙТИ ДОЛЖНЫ САМИ

Почему ждем пути,  
когда он перед нами?

Из Агни Йоги.

### Притча

Семь сыновей было у Матери. Пришел срок — и вывела их она на дорогу, по которой им наплежало пройти, чтобы обрести свой дом. "Это Дорога жизни, — напутствовала Мать. — Там, внизу, покрытое тьмою прошлое. А велет она ввысь, к Свету. Каждый сам должен сделать выбор, и только сердце может подсказать разуму направление пути".

Ни к разуму, ни к сердцу не стал прислушиваться первый из братьев. Предоставив себя воле ветра, он покатился вниз, словно сухой куст, лишенный корней. Вторым пошел вслед за первым, решив, что вниз шагать легче. И коль скоро там прошлое, то все должно быть привычно и знакомо ему. Третий брат уселся посреди дороги, наполово внав в безвольное, тяжелое раздумье, — никуда не хотелось ему идти. Четвертый все прикидывал выгоды и потери, метался то вверх, то вниз. Пятый решил идти наверх, но дорога в будущее показалась ему слишком суровой. Его привлекли живописные окольные тропы. Шестой не сомневался, что единственная правильная дорога — к Свету. Он бодро шагнул, вникая в подробности пути, оставляя вехи для неразумных братьев своих в надежде, что и они, придет час, отправятся вслед за ним. Седьмой, чей разум полностью доверился трепету сердца, не раздумывая взмыл на крыльях духа ввысь. Дорога служила ему лишь ориентиром

для полета в истинный свой дом - в Страну Света.

---

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, гармоничное 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. Адепты разных направлений Йоги во все времена неизменно оставляли след в теории и практике врачевания.

В нынешнем столетии научная мысль обогатилась Агни Йогой - Учением Живой Этики. В ней содержится информация, являющаяся синтезом всех дававшихся прежде знаний и навыков с учетом императивов и условий жизни, определяющих современный период эволюции человечества. Среди медицинских аспектов Живой Этики приоритет со всей определенностью отдается проблемам, относящимся к сфере

психотерапии и психопрофилактики. Подробно говорится, в частности, о внушении, самовнушении, гипнозе, обоснованы понятие 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. Увидели свет "Письма Махатм" /Махатма на санскрите - Великая Душа/, в которых ищущие умы обрели настоящую сокровищницу научных прозрений и гуманистических идей.

Лекторско-проповедническая деятельность Свами Вивекананды, ученика индийского мудреца Рамакришны, активно осуществлявшаяся в странах Запада, предопределила формирование устойчивой потребности к освоению Йоги у многих тысяч людей, сознательно стремящихся к постижению извечных тайн Бытия. Не преминули воспользоваться этим и расплодившиеся как грибы после теплого дождя псевдоучителя псевдойоги.

Так или иначе, но 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, гармонируя с идеями русского космизма и в целом Ренессанса русской культуры. После Октябрьской революции в схеме "пролетарской культуры" Йоге, естественно, места не нашлось. Одной из первых ласточек возрождения общественного внимания к ней стала изданная в 1960 г. Госмедиздатом Украины книга кандидата медицинских наук Ю.Л.Петрова "Фізичне виховання йогів". Появились и другие публикации. Но оттепель была неполной, и вновь последовал запрет, существовавший вплоть до 1988 г. А уже в 1989 г. в главном здании МГУ под эгидой союзных Академии наук, Философского общества, Минздрава и других учредителей состоялась первая Всесоюзная научно-практическая конференция "Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека". Помимо отечественных специалистов в ее работе приняли участие представители из Индии, Великобритании, США, Франции и других стран. По материалам конференции был издан трехтомный сборник трудов. И подобные конференции стали регулярными.

Рядом с тем отмена существовавших до недавнего времени ограничений привела к взрывному росту числа "школ Йоги", в которых зачастую пропагандируются не обоснованные научно, противоречивые, а порою небезопасные для психического и физического здоровья способы. На проверку оказывается, что многие из "учителей" не имеют базовой подготовки ни в области медицины, ни в области научного изучения Йоги. А ведь подобная ситу-

ация со временем может привести к дискредитации Йоги в глазах общественности.

Вульгарный подход к той сфере знания, которая требует особо тонкого разума и деликатного отношения, чреват серьезными негативными последствиями. Широкий интерес, устойчивый и всевозрастающий "спрос" на Йогу требуют соответствующих предложений со стороны тех, кто заинтересован в научно-медицинском подходе к оздоровительным аспектам йогической практики.

Анализ данных мировой литературы по вопросам Йоги, непосредственное знакомство с работой отечественных и зарубежных специалистов, личный опыт освоения Йоги /чему идет уже четвертый десяток лет/, практика преподавательской и лечебной работы в области йогатерапии и профилактики заболеваний на базе вузовских клиник и НИИ, ведение занятий в Центре по изучению Йоги с различными контингентами населения дали возможность выработать оптимальную концептуальную модель изложения материала в предлагаемой вниманию читателя книге. Ее научно-популярный характер избавляет от необходимости всякий раз ссылаться на ту или иную работу.

Итак, 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 отсут-

ствие 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 процентов зависит от эффективности работы учреждений здравоохранения, на 20 процентов — от экологии, то есть от условий окружающей среды, в которых проживает человек, на 20 процентов — от наследственности, доставшейся ему от родителей, и на 50 процентов — от образа жизни, который он ведет.

Конечно, в зависимости от конкретных условий это соотношение может существенно изменяться. К примеру, в зонах экологического бедствия будет превалировать негативное воздействие на здоровье неблагоприятной среды обитания. У жителей изолированного от мира поселения, где часты браки между родственниками, неизбежно станет накапливаться наследственная патология. Ну, а случись у кого-то вдали от хирургического стационара банальный аппендицит — он может явить угрозу для жизни.

И все же... Медицина в целом 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 все-

го из-за лени, эгоизма, невоздержанности, потворствования низшим инстинктам, разрушительным склонностям. Отглянитесь 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 заложены потребность в самопознании и самосовершенствовании, желание постичь свое предназначение, приобщиться к чему-то высокому, светлому. Не будучи реализованными, юношеские романтизм, поиск идеала, вера в особое свое предназначение, стремление служить общему благу постепенно все более затемняются, гаснут, подменяясь эрзацем духовной радости. И остаются человеку суебливое самоутверждение в семье, на работе, погоня за престижными, но эфемерными суррогатами благополучия, разные виды "балдения".

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 биологического мира, наделенный духовностью. Его предназначение, согласно Йоге, состоит

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

В разные времена, при всех социальных укладах едва ли не наибольшей ценностью считалось здоровье. Не случайно весть сложилась традиция говорить при встрече: "Здравствуйте!", а прощаясь — "Будьте здоровы!". Идея здоровья словно запрограммирована в самом ладе жизни. Только вот вечно занятый, суетящийся современный человек о великой ценности — здоровье — вспоминает нередко лишь заболев, не бережет его, злоупотребляет тем, что противоречит естественному образу жизни. А когда заболевает, то возлагает надежды на химические препараты, хирургические операции либо рассчитывает на исцеление по принципу "Здоровье через чудо" — с помощью, к примеру, кремов да банок с волой, будто бы "заряженных" через телевизор или радиоприемник.

Такой путь к здоровью кажется очень доступным и простым — от самого больного не требуется никаких усилий для избавления от недуга. Необходимо только пассивное подчинение. Выходит, можно, мол, пренебрегать законами Природы, грешить, пить-курить, а если потеряешь из-за этого здоровье — не беда, явится чародей и быстро избавит от всех бед.

Прельщаясь кажущейся простотой магического обрете-

ния здоровья, уместно не забывать мудрое изречение: "Простота хуже воровства". В подобных случаях оно буквально отражает суть дела. С позиций Йоги, как, впрочем, и диалектического материализма, из ничего энергию получить нельзя. Ее можно либо сознательно развивать в себе и трансмутировать /выпоизменять, преобразать/, либо заимствовать у других.

Следует уточнить. И скальпель, и медикаменты, и телералиосредства, и многое другое, разумеется, должны быть сегодня в арсенале медицины. Речь идет о другом. Об образе жизни — основе сохранения и укрепления здоровья. А здесь необходим кропотливый сознательный труд, нужно сердцем и разумом воспринять своего рода философию здоровья. Этой философией и насыщена Йога. Она, действительно, способна сотворить чудо. И это чудо состоит отнюдь не в избавлении от того или иного отдельного, как говорят, недостатка, а в преобразовании всего человека, всех сфер его жизнедеятельности.

Медицинские аспекты Йоги, проецируемые на сегодняшние конкретные задачи нашего общества по оздоровлению людей, позволяют сформулировать исходный принцип для продвижения этого важнейшего дела. 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 "культ" — "почитание", "поклонение" и санскритского "ур" — "свет". Таким образом, культура, по Рериху, это служение светлому началу в Природе.

Культура здоровья является одной из важнейших составляющих общей культуры человека. Все проявления его жизнедеятельности неразрывно связаны между собой. Поэтому, говоря о культуре здоровья, как в личном, так и в социальном плане, необходимо иметь в виду три основных аспекта — физический, психический, духовный — в их гармоничном иерархическом единстве, где низшее осознанно ставится на службу высшему.

Чем же достигается телесное здоровье? Понятно, не заморскими таблетками или пассами колдунов. Хорошее физическое состояние обеспечивается гигиеной тела, оптимальной физической активностью, оздоровительными и корригирующими 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, лишённого этого важнейшего человеческого качества, нельзя признать здоровым, полноценным/ непосредственно зависит от максимального раскрытия нравственно-этического потенциала, развития высших, светлых качеств, осозна-

ния 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.

В Агни Йоге указывается, что духовное здоровье есть главная основа здоровья тела, создающая своеобразный "солнечный иммунитет" – невосприимчивость к самым различным заболеваниям.

А теперь вернемся к притче о семерых братьях. Семь братьев – семь вариантов решения. В жизни их больше. Сколько людей, сколько судеб – столько и вариантов. Выбор же только один – между духовностью и бездуховностью, между Светом и тьмой. Каждый свободен в своем выборе. Природа дала человеку /только ему!/ это право. Ни у одного другого представителя животного и растительного царств его нет. Человек, действительно, уникальное создание, в известном смысле вершина эволюции живой природы на Земле. Вершина, но не завершение!

"Томо сапиенс" /"человек разумный"/ с его чрезмерными рассудочностью и рационализмом, эгоцентризмом и гипертрофированным практицизмом достиг предела своих возможностей, зашел в известной мере в тупик и не в состоянии решать насущные проблемы морали, экологии,

жизнеобеспечения. Единственно верным и оптимистическим финалом "человека разумного" может стать только "человек духовный".

Овладевать Йогой, согласно традиции, следует не иначе как под руководством гуру — духовного наставника, специалиста в области Йоги. Пытаться освоить эту систему самостоятельно равносильно тому, что отправиться через Гималаи без проводника. Вел даже в спорте, если хочешь добиться успеха, нужен квалифицированный тренер. То же и в науке, в искусстве, везде.

Данная книга рассчитана на тех, у кого пробудился интерес к этой области знания. А интерес возникает тогда, когда стучатся, требуя выявления, скрытые способности. И вот, вдумчиво читая книгу, вы на мыслительном, идеаторном уровне сможете прочувствовать и осознать, подходит ли вам лично предлагаемый путь к здоровью и самосовершенствованию. Лежит ли, как говорится, к нему ваша душа.

Итак, отправляемся в путешествие в страну под названием Йога. В ней многое вначале покажется непонятным, недостижимым, таинственным. Но потом те, у кого сердце откликнется на зов Разума и Света, смогут достигнуть неведомой им доколе обители, где и обретут свою крепость. Только в ней вместо тесных стен — беспределность познания, вместо мерцания тусклых лампад — волшебное сияние дальних миров, вместо затхлости настоящего — аромат надежды и радости грядущего, а вместо шумного празднословия — Голос Безмолвия.

Это путешествие — не развлечение. Оно потребует серьезного и настойчивого труда вашей души. Иначе чтение книги оставит лишь шелест перевернутых страниц. Право на вход есть у каждого. Стучащемуся откроется. Но войти в открытую дверь каждый должен сам.

## ЧТО ТАКОЕ ЙОГА

Яма, Нияма, Асана,  
Пранаяма, Пратяхара,  
Дхарана, Дхьяна, Самадхи  
есть составляющие Йоги.

Из "Йога-сутры".

### Притча

Как-то к одному великому Гуру обратился человек и спросил, что может обеспечить успех в постижении Йоги. Учитель молча подвел вопрошавшего к водоему, окунул с головой и крепко его держал. Новоявленный ученик покорно терпел, сколько мог, потом начал вырываться и, наконец, отчаянным рывком освободив голову, вынырнул и стал жално дышать. И тогда Гуру ответил на заданный вопрос: "Если ты будешь стремиться к Йоге так же, как, находясь под водой, стремишься к воздуху, то достигнешь успеха."

---

Тому, кто желает извлечь из Йоги полезное для здоровья и самосовершенствования, прежде всего необходимо иметь общее представление об этом учении. Вот и давайте познакомимся с Йогой такой, как она есть. Без восторженного восхваления и уничтожающей критики /их было предостаточно/, а объективно, то есть по первоисточникам и со слов общепризнанных авторитетов. Но, естественно, в рамках, ограниченных нашей темой.

Еще раз подчеркну: то, что написано в этой кни-

ге, — не субъективное мнение автора, а, как говорится, объективная информация к размышлению. Итак, читайте, сопоставляйте, примеряйте к себе. Но не пытайтесь вкладывать новые сведения /если они окажутся для вас новыми/ в прокрустово ложе сложившихся в вашем сознании прежних догм и стереотипов. Повремените с выводами. Всему свой черед.

Вначале о самом термине "Йога". Он происходит от санскритского глагола "юдж" — "стараться", "упражняться", "прилагать усилие", "связывать", "соединять". Слово "Йога" имеет различные смысловые оттенки, но основное его значение — "тренировка", "обуздание", "преданность", "единение".

Йога — явление очень древнее, с тысячелетними традициями. Обозримое происхождение этого учения относится ко второму-пятому тысячелетию до нашей эры и связывается с Божественным Откровением, с Великим Белым Братством, с Шамбалой, с Учителями человечества. В надлежащее время открывали они наиболее подвинутым людям, готовым к восприятию такой информации, законы и, так сказать, технику жизни, соответствующие плану планетарной эволюции, гармонирующему с ритмом жизни Космоса, с которым Земля имеет бесчисленные нерасторжимые связи.

В основе Йоги, как и всех древних учений, лежит идея единства Вселенной при наличии в ней множества миров. Для всех миров, видимых и невидимых, существуют одни и те же законы /"как внизу, так и наверху"/

непрестанно развивавшейся жизни, где все эволюционирует из одной формы в другую. Камень - в растение, растение - в животное, животное - в человека, человек - в Архата и так до высочайших духовных иерархий.

Признавая одним из законов развивающейся жизни периодичность ее проявлений, древняя мудрость утверждает, что видимые миры подлежат периодическому уничтожению и новому возникновению, но уже на более высокой ступени развития. В применении к человеку идея периодичности облеклась в учение о бессмертии духа и перевоплощении. Суть его в том, что человек возвращается на Землю все в новых воплощениях до тех пор, пока путем соприкосновения с объективным миром, получения разнообразного опыта, страдания и собственных усилий не разовьет полностью скрытые в нем зачатки божественных свойств.

Вся цивилизация древней Индии была в основе своей религиозной. Наука и религия не противостояли, а дополняли одна другую, стремясь раскрыть истинный смысл и цель жизни человека, определить его место в мироздании и привести его внешнюю и внутреннюю жизнь в гармоничное сочетание с жизнью Вселенной.

На идее духовной эволюции была основана и Йога, целью земного существования считающая раскрытие заложенных в человеческой душе космических принципов. При обычной жизни раскрытие это происходит стихийно, с точки зрения земного представления о времени бесконечно медленно. Йога предлагает методы ускорения

хода эволюции духа, основываясь на том же принципе, в соответствии с которым тренированный, опытный пловец достигает другого берега несравненно быстрее, нежели покорная воле волн соломинка.

Упражнения Йоги состоят в очищении мышления, уничтожении эгоизма, чувства разобщения с остальным миром, в развитии воли и самопознания, в глубоком сосредоточении, в пробуждении чувствознания.

Письменная традиция сохранила сведения о Йоге во многих священных текстах. И сегодня, спустя тысячелетия после написания, можно получить ценные сведения из них. Так, в Шветашватара упанишаде сказано: "Когда с появлением земли, воды, огня, ветра, пространства развивается пятеричное свойство Йоги, то исчезают болезни, старость, смерть для того, кто обрел тело из огня Йоги. Легкость, здоровье, невозмутимость, чистый цвет лица, благозвучный голос, приятный запах, незначительное количество мочи и кала — вот, говорят, первые проявления Йоги".

Весьма актуально звучит поучение Катха упанишады: "Поистине, одно дело — благое, другое — приятное... Хорошо бывает тому, кто держится благого; гибнет цель у того, кто выбирает из них приятное... Пребывая в глубине незнания, но считая себя разумными и учеными, блуждают, скитаются дураки, словно слепцы, ведомые слепцом". И далее: "Встаньте, проодитесь, обрета дары, постигните их. Остер, как лезвие бритвы, неодолим, недоступен этот путь, — гово-

рат мудрецы".

Выбравший путь Йоги действительно должен обладать высочайшей ответственностью и настойчивостью. Поэтому те, кто начинает заниматься Йогой из любопытства или подражая окружающим, не могут ожидать достижения положительного результата. И винить они должны только себя. Те же самые занятия, проводимые с усердием и правильным пониманием, принесут удивительные плоды. Не даром в "Мокшадхарме" образно сказано: "Сильный зверь разрывает сети и ухочит, слабый - в них запутывается и гибнет".

Вполне определенно говорит об этом и Шри Кришна в "Бхагавадгите": "...Каждый себе союзник, каждый себе враг. Союзник сам себе тот, кто сам собой побежден, кто же собой не владеет, тот во враждебности сам себе враждебен...".

Свами Абхедаананда людей, стремящихся к Йоге, разделяет на три категории.

Первые, рожденные йогами, - это люди, которые занимались Йогой еще в предыдущем воплощении и родились с уже пробудившимся высшим сознанием. У них с раннего детства проявляются какие-то замечательные силы и свойства. Естественные наклонности этих людей заставляют их вести правильную жизнь. У них развиты необыкновенные самообладание и способность к сосредоточению. Чувственные удовольствия и все вещи, увлекающие обывателей, не имеют для них особой ценности. Даже тогда, когда они окружены материальными удобствами и имеют в своем распоряжении

все жизненные блага, то чувствуют себя среди жизни подобно чужеземцам в незнакомой стране.

Очень немногие из окружающих могут понимать внутреннее состояние таких особ. Порою их считают больными, даже пытаются лечить, принося тем самым большой вред.

К счастью, с течением времени начинает действовать закон внутреннего притяжения, благодаря которому они непременно раньше или позже привлекаются в общество одного из учителей Йоги, находя именно то, чего жаждет их внутренняя природа, и сразу чувствуют себя счастливыми и попавшими домой.

Все в Йоге кажется им легким, естественным, и очень скоро их ждут превосходные результаты. Они как бы берут нить в том самом месте, на каком выпустили ее из рук в предыдущем существовании. Благодаря твердой решимости преодолеть все препятствия на пути шаг за шагом приближаются они к высшему идеалу, и ничто на свете не может помешать их продвижению вперед.

Вторая категория включает в себя тех, кто родился с душой, пробужденной частично. Они идут по жизни различными путями, долго не находя правильного, делая каждый новый шаг как бы на пробу. На эти нескончаемые поиски, экспериментирование затрачивается очень много энергии и значительная часть жизни. В силу врожденных наклонностей интересна им и Йога. Если они волею судьбы приходят в соприко-

сновение с Гурӯ и начинают практиковаться, то могут при настойчивости и серьезном отношении многого достичь, хотя и будут продвигаться медленнее, чем первые.

К третьей категории относятся все люди с непробужденными душами, которые в данной жизни впервые приступают к поиску истины. На их пути стоит бесконечное число препятствий. С детских лет их неуверенно влекут к себе чисто внешняя сторона жизни и чувственные удовольствия. Если даже они начинают изучать Йогу, то находят необыкновенную трудность в исполнении ее требований. Окружающая их обстановка, как правило, складывается неблагоприятно для практики Йоги, и им очень сложно преодолевать препятствия. Они страдают от различных болезней, душевной неуравновешенности, рассеянности. Не хватает им определенности и решимости. Из-за невозможности управлять своими чувствами им все время приходится напряженно бороться, чтобы приспособить свой образ жизни к запросам духа.

При колоссальном количестве препятствий, которые им суждено преодолевать, такие индивиды, понятно, достигают незначительных результатов даже после долгой практики. Но если они приложат постоянное и напряженное усилие в нужном направлении, станут методично укреплять волю, то в конце концов смогут приобрести контроль над своим здоровьем и развить определенные йогические силы. Побороть внутренние

препятствия, лежащие в самом человеке, помогают специальные упражнения, рекомендуемые наставником.

Каждый читатель, полагаю, может соотнести себя с соответствующей группой и тем самым прогнозировать возможные перипетии пути. Ну, а после таких раздумий двинемся дальше. Вас ждут сведения, можно сказать, основополагающие, без серьезного осмысления которых трудно, скорее невозможно продвинуться в постижении Йоги.

Принято считать, что древнейшие йогические тексты были систематизированы во втором веке до нашей эры Рини Патанджали. Его трактат "Йога-сутра" считается наиболее полным и авторитетным изложением традиционной Йоги. Сейчас вам предстоит довольно основательное знакомство с ним.

"Йога-сутра" состоит из четырех разделов. Первая глава, Самадхипада, рассказывает о духовном значении сосредоточения, созерцательного погружения в себя. Глава вторая, Садханапада, определяет средства и упражнения для достижения этой цели. Третья, Вибхутипада, "глава сил", раскрывает значение необычных способностей, достигаемых практикой Йоги. Четвертая, Кайвальяпада, излагает природу духовного освобождения.

Йога, согласно Патанджали, является систематическим усилием, употребляемым для достижения совершенства посредством контроля над всеми психофизическими элементами человеческой природы.

Философские принципы "Йога-сутры" совпадают с таковыми в философии Санхья и заключаются в следующем. Мир никогда и никем не создавался, он является саморазвивающейся системой, пребывающей в вечном движении и изменении. В этой системе существует Господь Ишвара — всеведущий, чистый, совершенный, вечно свободный, Учитель всех Учителей. Душа человека бессмертна и всякий раз после смерти физического тела возрождается в том или ином образе в зависимости от деяний в прошлой жизни. С помощью Йоги можно связать себя с силой, управляющей Вселенной, ощутить Абсолют, постичь Божественное начало.

Таким образом, Йога — это система психофизического воспитания, с помощью которой человек готовит себя к тому, чтобы на пути жизни выдержать все удары темных сил, сохраняя незатронутой искру Божественного света в себе до тех пор, пока его духовный огонь не превратится в бесконечное сияние.

"Йога-сутра" предлагает восьмеричный метод, позволяющий ускорить духовную эволюцию: 1/ йама, 2/ нияма, 3/ асана, 4/ пранаяма, 5/ пратьяхара, 6/ дхарана, 7/ дхьяна, 8/ самадхи.

Йама включает такие требования, как непричинение вреда, правдивость, неприсвоение чужого, воздержание, неприятие даров. Подчеркивается, что всеобщие великие обеты эти надлежит выполнять всем и в любых условиях.

Каждый порочный поступок и замысел, побужденный ненавистью, эгоизмом, жадностью, завистью, возвращается к допустившему его в форме болезни либо несчастья, и никакая сила не в состоянии отбросить это. Получение подношений /взяток/ приравнивается к краже, ведет к вырождению, нарушает независимость сознания, делает берущего рабом дающего, от которого, к тому же, переходят к нему плохие, темные свойства.

Утверждается, что если человек достиг идеала в непричинении вреда другим, то в его присутствии даже свирепые животные становятся смиренными. По достижении же чистого, целомудренного сознания практикующий Йогу достигает гигантской энергии и силы воли. Утвердившийся же в неприятии даров получает воспоминание о прошлом своем воплощении.

Нияма включает следующие требования: внутреннее и наружное очищение, удовлетворенность, самообуздание, изучение Писания и преданность Ишваре. Существуют особые технические приемы, направленные на очищение психической сферы, а также различных органов и систем физического тела.

Следует упомянуть, что согласно Йоге в природе действуют три гуны /качества или состояния материи/: саттва, раджас, тамас. Преобладание саттвы в человеке обнаруживается светом знания, гармоничностью, чистотой, спокойствием. Преобладание раджаса — деятельностью, энергией, страстностью. Преобладание тамаса — ленью, инертностью, невежеством, темнотой.

Угрюмость — один из результатов преобладания тамаса, как и уныние — явный показатель греховности. Всякое страдание причиняется тамасом.

Благодаря упражнению в нияме возникает очищение саттвы, что сопровождается сосредоточенностью, победой над чувственностью, способностью к самопознанию, веселым расположением духа, жизнерадостностью.

Одним из результатов практикования ниямы, в частности самообуздания, является улучшение деятельности всех органов чувств /зрения, слуха и др./ и даже появление экстрасенсорного восприятия.

Первые две ступени — яма и нияма — считаются как бы подготовительными. Но без них невозможны истинные достижения и успех на следующих ступенях.

Асана /положение, поза, осанка/ состоит в выработке уверенного устойчивого положения, при котором тренирующийся перестает ощущать свое тело. Спину, шею и голову следует держать прямо, в одной плоскости.

Патанджали не приводит сведений о каких-то вариантах поз. Однако в других источниках содержится описание ряда положений, предназначенных для специфических целей.

Считается, что Владыка Йоги Шива знает тридцать три миллиона асан. Для обыкновенного человека достаточно восьмидесяти четырех. Традиция утверждает необходимость иметь квалифицированного руководителя, чтобы определить, какие именно асаны нужны конкретному ученику, каковы их порядок, продолжительность и усло-

вия выполнения.

Асаны подразделяются на две группы: медитационные и физкультурные. Цель первых заключается в создании устойчивого положения тела, способствующего самоуглублению, обеспечению правильного дыхания и энергообеспечения организма. Вторые предназначены для оздоровления и укрепления тела, гармонизации жизненных токов.

Эти статические позы оказывают существенное физиологическое влияние на нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, эндокринную, выделительную системы, на весь организм в целом. Их применяют для лечения и профилактики многих заболеваний. Положение тела, как правило, довольно необычное. Необычное для человека, но свойственное какому-то животному, цветку, иному объекту. Соответственно и названы асаны. Падмасана — поза лотоса /"падма" — на санскрите "лотос"/, халасана — поза плуга, матсьясана — поза рыбы, матсьендрасана — поза царя рыб, бхужангасана — поза кобры, шалабхасана — поза саранчи, вришгикасана — поза скорпиона, пурнасуптавайрасана — поза верблюда, какасана — поза ворона, курмасана — поза черепахи, гомукхасана — поза коровы, мандукасана — поза лягушки, макурасана — поза павлина, дханурасана — поза лука, таласана — пальмовая поза, сиршасана — головное положение, савасана — мертвая поза, бадрасана — тронная поза и т.д.

Каждая из асан имеет свою технику выполнения и

вызывает специфический психофизиологический эффект.

Существуют и многочисленные динамические упражнения /вьям/, которые широко используются для приобретения гибкости, повышения тонуса, укрепления здоровья.

Пранаяма. Прана — это разновидность универсальной энергии, которую именуют психической, духовной, космической. Она проявляется в виде разлитой повсюду жизненной силы, воспринимаемой человеком преимущественно через дыхательную систему.

В комментариях к афоризмам Патанджали так определяется значение пранаямы. Овладев положением тела /асана/, надо овладеть и движением легких. Таким образом мы подходим к пранаяме, подчинению жизненных сил тела. Прана не есть дыхание. Это энергия, находящаяся в каждом теле, и ее наиболее заметное проявление — движение легких. Это движение мы в пранаяме и стремимся подчинить себе, начиная с него как с самого легкого способа достигнуть управления праной.

Следствием тренировки в пранаяме являются приобретение способности к сосредоточению и пробуждение Кундалини. Кундалини — это особая сила, род психической энергии. Действует Кундалини через определенные центры — чакры. Пробуждение Кундалини открывает возможность для развития творческого начала в человеке, раскрытия резервных, скрытых до времени сил, проявления экстраординарных способностей.

Основными элементами пранаямы являются: 1/сунь-

яка - задержка дыхания после выдоха, 2/ пурака - полный прополжительный вдох, 3/ кумбхака - задержка после вдоха, 4/ речака - полный глубокий выдох.

Многовековая практика предлагает несколько видов пранаям, дыхательных упражнений. К ним относятся, в частности, бхастрика - "кузнечный мех", удджайи - "ведущее к победе", капалабхати - "прочистка головы". Необходимо отметить, что древние йоги настаивали именно на овладении ментальным дыханием, а не на выполнении банальных физических упражнений.

Пратъяхара - это "оттягивание", "отвлечение" сознания от посторонних предметов, мыслей, ощущений. Сознательный контроль за мышлением возникает естественно, как результат реализации задач предыдущих ступеней. Постепенно у практикующего Йогу человека развивается способность удерживать, по выражению Риши Патанджали, материю мысли от облечения в различные образы.

Для осознанного самовоздействия на психическую и телесную сферы необходимо создание соответствующей психологической установки, всепоглощающей доминанты /очага возбуждения в центральной нервной системе/. С позиций нейрофизиологии процессы, происходящие при пратъяхаре, можно пояснить следующим образом. Каждый человек, имеющий элементарные навыки самонаблюдения, знает, что при сознании любой доминанты сигналы, поступающие от органов чувств, не участвующих в выполнении данной работы, плохо доходят до сознания по за-

кону торможения слабых очагов возбуждения более сильными. Слабые доминанты даже подкрепляют сильную. Их энергия, переходя в тормозное состояние, сливается с энергией главной доминанты.

По-видимому, этот экскурс в область высшей нервной деятельности пока не всем ясен. Поскольку данный момент очень важен, давайте с нейрофизиологических вершин спустимся поближе к бытовым ситуациям. Например, человек, занятый работой, требующей большого зрительного напряжения, может не ощущать осязательных раздражений, причиняемых ползающей по лицу мухой: более сильное возбуждение поглотило слабое. Это понятнее? Еще проще: увлеченный работой человек, сам того не замечая, что-то напевает себе под нос. И пение не только не отвлекает его, но даже помогает сосредоточиться.

В первом случае наблюдается поглощение слабой доминанты сильной, а во втором — подкрепление сильной доминанты слабой.

Два эпизода из жизни Свами Вивекананды, полагаю, окончательно прояснят суть дела. Еще будучи ребенком, он уже обладал такой силой сосредоточения, что однажды, упражняясь на веранде своего дома, не заметил появившейся перед ним кобры и оставался совершенно неподвижным. Товарищ его, увидев эту картину, с криком убежал. Змея через некоторое время уползла. Когда мальчика спросили, почему он не убежал, тот ответил, что никакой кобры не видел.

Другой эпизод произошел в юношеские годы, когда он практиковался в сосредоточении вместе с приятелем. Последнему мешали сосредоточиться москиты. Но когда он взглянул на сидящего рядом друга, то увидел, что лицо того, словно серой маской, покрыто кровососущими насекомыми. На вопрос о том, как можно было выдержать такое нападение москитов, последовал ответ, что он их просто не замечал.

Подобное отвлечение внимания от всего внешнего и есть пятая ступень восьмиступенной Йоги. Пратьяхара рассматривается как последняя из предварительных ступеней. Следующие за ней три ступени объединяются под общим названием "самъяма" - "собранность", "оховат".

Дхарана, пишет Риши Патанджали, есть удержание мысли на каком-нибудь определенном предмете. Непрерывный поток постижения этого предмета есть дхьяна. Когда исчезают все внешние формы предмета и отображается только их суть, - это самадхи.

Итак, цель шестой ступени восьмиступенной Йоги, дхараны, - научиться концентрировать внимание и чувства на чем-то одном, подчинить их определенному ритму, отключившись при этом от всех посторонних раздражителей. Практикование дхараны позволяет обострить чувственное восприятие, развить парапсихологические способности путем сосредоточения на определенных зонах. Считается, например, что сосредоточение на небе способствует развитию ясновидения, на

корне языка - яснослышания, на центре языка - ясно-  
осязания, на кончике языка - ясновкушения, а на кон-  
чике носа - яснообоняния.

Седьмая ступень, дхьяна, имеет целью приобре-  
тение способности медитировать, внелогическим, ин-  
туитивным путем познавать свойства изучаемых объек-  
тов. Занятия дхьяной включают концентрацию на чак-  
рах - особых центрах, которые, по представлению Йо-  
ги, являются трансцендентными - расположенными вне  
сферы логического познания. Чакры как бы имеют сво-  
ими корнями эндокринные железы, а стеблями - нерв-  
ные сплетения. Общее количество чакр - сорок девять,  
семь из них являются главными.

В муладхара, четырехлепестковом, корневом цен-  
тре /чакре земли/, по представлениям Йоги, помеща-  
ется скрытая творческая сила Кундалини. Пробуждаясь  
спонтанно либо в результате йогической практики,  
она поднимается к брамарандра-чакре, проходя через  
другие центры: स्वाдхиштхана - шестилепестковый, ма-  
нипура - десятилепестковый, анахата - двенадцатиле-  
пестковый, вишуддхи - шестнадцатилепестковый, аджна  
- двухлепестковый центры.

Самадхи - последняя, восьмая, ступень - это  
особое сверхсознательное состояние, по достижении  
которого человек может полностью управлять всеми  
своими психическими и физическими силами. Приобре-  
таются и сиддхи - особые качества, позволяющие хо-  
дить по огню, левитировать, читать чужие мысли, по-

являться одновременно в разных местах, знать прошлое, настоящее и будущее, становиться невидимым для окружающих и многое другое.

Точно передать словами состояние самадхи, равно как и дхьяны, дхараны и пратьяхары, практически невозможно, как невозможно описать незрячему от рождения впечатления при восходе Солнца или объяснить, что такое радость, любовь, блаженство лицам, никогда их не испытывавшим. Почувствовать в какой-то мере разницу ощущений этих ступеней может помочь сравнение с прослушиванием музыкального произведения. Вот как это делает тонкий знаток Йоги доктор медицинских наук, академик Б.Л.Смирнов: "Я напряженно слушаю музыку, весь превратился в слух, то есть выключил восприятия других чувств /пратьяхара/, но я еще четко различаю мелодию, ее ритм, темп, гармонизацию и пр. Исполняемое произведение есть еще для меня вполне определенный объект, которым я всецело занят. Такое психическое состояние называется дхарана. По мере напряжения внимания отдельные элементы начинают стусевываться, произведение уже воспринимается как нечто целое, простое, оно овладевает вниманием настолько, что все остальное уже не воспринимается и уходят мысли, как нечто, облекаемое в слова. Это дхьяна - созерцание. Наконец, наступает момент, когда звуки перестают восприниматься, как таковые, внешним слухом. С утратой внешнего впечатления музыки утрачивается самосознание, и в музыке реально снимаются субъект и объект - оста-

ется только бытие музыки в субъекте и бытие субъекта в музыке. Они становятся тождественны вне категорий времени и пространства. Это самадхи".

Таковы вкратце восемь ступеней, восемь средств Йоги. Даже из приведенного очень упрощенного описания их видно, какими познаниями, наблюдательностью, упорством, целеустремленностью нужно обладать ученику. Да и условия жизни, мировоззрение, общественное устройство ныне, понятно, не те, что были во времена Патанджали.

За десятки веков существования Йоги как философии, способа жизни, метода гармоничного психофизического развития и духовного совершенствования, сформировались особые ее разделы и направления. Все они соприкасаются друг с другом, но во многом и расходятся в методическом и методологическом подходе к решению общих и конкретных задач. Основных ветвей Йоги, базирующихся на философии Веданты, четыре: Раджа Йога, Карма Йога, Бхакти Йога и Джнана Йога.

Раджа Йога /царственная Йога/ ставит целью обучить человека владеть собой, умению сосредоточиться, достичь дисциплины ума, способности управлять не осознаваемыми обычно процессами. "Йога-сутра" для последователей Раджа Йоги является высшим авторитетом и настольной книгой.

Расходясь порою с Патанджали в некоторых мировоззренческих позициях, сам его метод упражнений все без исключения авторы признают правильным: яма, ни-

яма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. Практикование их является средством для наблюдения за изменениями внутреннего состояния. С детства привыкнув обращать внимание исключительно на внешние предметы, большинство людей вовсе утрачивает способность анализировать свой внутренний мир.

Если астроном всю энергию своего ума сосредоточивает на изучении небесных объектов, то звезды раньше или позже откроют ему свои тайны. А чтобы познать себя — необходимо сосредоточиться на собственной душе. Рапа Яога учит: не верьте ничему, в чем сами не убедились. Все надлежит проверить личным опытом.

Карма Яога — это практическое руководство к осуществлению религиозно-этического идеала деятельности, основными условиями которой выступают бескорыстие, неприязанность к плодам своего труда, когда на смену самолюбванию собой в работе приходит спокойное, уравновешенное отношение /саттва/, раскрепощающее человека.

Понятием "карма" /санскритское — "деяние", "поступок"/ обозначается закон причинно-следственных связей, согласно которому судьба человека складывается в зависимости от всех его добрых и злых поступков, мыслей, намерений, устремлений как в текущей жизни, так и в прежних воплощениях.

Карма Яога учит, что причина страданий, горя, болезней, лежащих столь темными тенями на жизнь человека, заключается в его собственных действиях. Мы всегда пожинаем плоды того, что сами посеяли. Причины все-

го лежат в нас самих. Мы не можем обвинять в страданиях ни родителей, ни детей, ни окружающих, ни какие-то злые силы, но должны смотреть внутрь самих себя и там искать источник бед.

В Карма Йоге описаны формы деятельности, которые ведут к освобождению человека, разбивают его цепи, уничтожают болезни и страдания, приносят умиротворенность и счастье. Утверждается, что всякое действие, совершаемое из желания его результатов, привязывает душу к этому результату и становится источником нового рабства. Тайна правильной деятельности, по Карме Йоге, состоит в том, чтобы трудиться ради самого труда, без эгоистических мотивов.

Постичь Карма Йогу можно лишь осознав своего рода философию труда, памятуя, что всякое действие тела и ума непременно будет иметь известные последствия, которые рано или поздно отразятся на человеке. Если в труд включается хотя бы малейшее стремление воспользоваться его плодами, то это породит семя будущих действий подобного же рода. К тому же всякое действие непременно создаст противодействие. Если все поступки человека будут в полной гармонии с моральными и физическими законами, управляющими жизнью, тогда и противодействия, отражаясь на пальнейшем, будут приносить ему только добро, мир, здоровье и счастье. Но если эти законы нарушаются, тогда и результаты будут отрицательные — зло, конфликты, болезни, несчастье.

Ученик, вступивший на путь Карма Йоги, никогда не

должен плохо думать о других. Попытки повредить другому даже в мыслях приносят вред прежде всего ему самому. Злобные мысли не только раскрывают ум для влияния злых людей, но и вводят его в соприкосновение со всем злом, имеющимся в низших слоях астрального мира. Обратные результаты получаются, если человек старается держать в уме добрые мысли. Тем самым он привлекает к себе все благо мира.

Карма-йог совершенно не обращает внимания на успех или неуспех в своей жизни. Он стремится делать наилучшее из того, что может. Исполняя свой долг по последней возможности, он не огорчается, если видит неудачу, и только говорит себе: "Я сделал все, что мог при данных обстоятельствах", сохраняя полное спокойствие и умиротворенность даже перед лицом поражения.

Задача Карма Йоги состоит в том, чтобы научиться жить и действовать в мире как господин, а не как раб. Обычные люди беспрекословно повинуются своим желаниям и страстям. У них не возникает никаких сомнений в правильности своего рабского, зависимого от разных обстоятельств поведения. Но тот, кто избирает путь Карма Йоги, стремится контролировать чувства и инстинкты, управлять всеми своими силами и направлять их к высшему идеалу.

Бхакти Йога / "бхакти" – "благоговейное поклонение", "преданность" / – путь совершенствования, где духовное освобождение достигается любовью. В рамках религиозного понимания мира как проявления Бога любовь

выступает во всем ее многообразии — от эгоистической привязанности до бескорыстной любви ко всему миру. Любовь, таким образом, рассматривается как божественная сила и двигатель всего. Наиболее высокий уровень любви постигается правдивостью, искренностью, непричинением вреда всему живому. Эта форма любви, не ведающая торговли в отношениях, страха, соперничества, означает полное освобождение человека.

Огромное преимущество Бхакти Йоги, по мнению Свами Вивекананды, заключается в том, что она представляет собою самый легкий путь к постижению освобождения. Главный недостаток — в своих низших формах она часто вырождается в отвратительный фанатизм. Слабые и неразвитые умы во всех религиях и странах любят свой собственный идеал только одним способом — ненависть все другие идеалы. Вежливый и добрый с людьми, разделяющими его мнение, фанатик не поколеблется обойтись самым недостойным образом с теми, кто не принадлежит к числу его единомышленников.

Такая опасность, впрочем, существует только на подготовительной ступени — гопибхакти. Достигшие высшей — парабхакти — освобождаются от всех недостатков характера.

Предписывается постоянное повторение имени Бога, Учителя, священных мантр. Бхакти-Йог должен вести целомудренную, чистую жизнь, стараясь постоянно различать истинное от ложного, овладевать своими страстями и желаниями. Если есть склонность сердить-

ся, то следует сердиться на себя за то, что еще не достиг цели; при склонности к ненависти надо ненавидеть свою греховную природу за то, что она преграждает путь к истине. Таким образом, отрицательные стороны характера направляются к положительному идеалу, и постепенно достигается полный контроль над своей низшей природой.

Следует отметить, что в последние годы получила определенное распространение, в том числе и в нашей стране, деятельность основанного Бхактиведантой "Международного общества сознания Кришны". Его члены считают себя последователями Бхакти Йоги.

Жнана Йога. Слово "жнана" происходит от санскритского корня "жна" /славянское "зна"/ - "знать", "приобретать знание". Это путь познания всего существующего как целого и единого.

Путь мудрости больше подойдет для тех, кто сознательно и искренне ищет истины и имеет мало склонностей к практической жизни, к чувственным удовольствиям, кто стремится к освобождению от оков мирских привязанностей и не интересуется земными упачами, почестями, успехом, славой, удовлетворением личной гордыни и тлещавия. Для тех, чьи цели и желания заключаются лишь в том, чтобы познать свою истинную природу, связь между душой, Вселенной и Богом.

Путник, идущий этой дорогой, должен обладать философскими наклонностями, иметь сильный интеллект, способность к анализу истинной природы вещей.

Жнана-Йог постоянно тренирует себя в невозмутимости, умении не поддаваться влиянию страстей и настроений, отказываться от всего мешающего постижению истины. Стараются держать себя выше всех перемен внешних условий, мысленно повторяя: "Я – Брахман. Я един с абсолютным источником знания, бытия и света. Я – Он".

Существенное внимание уделяется укреплению здоровья, содержанию тела в таком состоянии, чтобы оно могло выносить все трудности, какие только могут создаваться внешними условиями. Высший жнана-Йог всегда помнит, что его истинное "Я" есть Брахман. Он живет в мире лишь как наблюдатель происходящих с ним физических и психических перемен. Всегда счастливый, ничем не волнуемый, путешествует с места на место, указывая людям путь к абсолютному освобождению и самосовершенствованию.

Одним из направлений, получившим повольно широкое распространение, является Хатха Йога, ставящая целью укрепление физического тела с помощью различных упражнений. Духовные аспекты ею в расчет не принимаются. И это обстоятельство весьма существенно. Индусы с высоким уровнем духовного развития с большим неодобрением относятся к Хатха Йоге, считая, что, в лучшем случае, она годится лишь для тучных и при некоторых заболеваниях. Искусственные механические упражнения без внутреннего духовного развития могут привести не к желаемому укреплению здоровья, а к самым негативным последствиям для тела и психики.

Препостерегая о нежелательных последствиях увлечения Хатха Йогой, Е.И.Рерих еще в 1935 г. писала, что на мировой книжный рынок выброшены тысячи руководств, указывающих легкие способы, как механическим путем развить в себе скрытые психические силы. Истинно, эти невежественные и безответственные авторы работают на стороне темных сил, которые ничего так не желают, как открыть некоторые центры у людей и тем самым получить доступ к ним и через них приобщиться к земной жизни для проведения своих темных планов. Ведь им так хочется удержать вокруг Земли атмосферу, отравленную низшими эманациями, необходимую для их существования.

Также указано, что простое ритмическое дыхание, малая пранаяма сами по себе очень полезны, ведь люди разучились не только пользоваться свежим воздухом, но и именно правильно дышать, что так важно для здоровья. Однако Хатха Йога ничего общего не имеет с этим. Пранаяма, которой занимаются хатха-йоги, ставит целью путем продолжительного задерживания дыхания, вращения центров и других вилов гимнастики возбудить некоторые центры, вызвать прилив крови к ним и тем усилить их деятельность. Но можно легко представить себе, какой вред получится, если человек начнет раздражать центры, находящиеся в органах почему-либо ослабленных или даже больных. Конечно, он только усилит их болезненное состояние. Вот почему столько несчастных случаев среди занимающихся Хатха Йогой с невежественными и безответственными учителями.

Мантра Йога, Кундалини Йога, Крийя Йога, Тратака Йога и другие разновидности, как правило, не рассматриваются в качестве самостоятельных направлений, а входят как составные части в различные йогические системы.

Остановимся более подробно на Агни Йоге, вобравшей в себя все наиболее ценное из различных направлений Йоги и адресованной современным людям, нам с вами.

Агни Йога /Агни – Огонь, тончайшие духовные проявления, утверждающие лучшие человеческие действия, импульс жизни, творчества, устремления/ – это учение гималайских мудрецов – Махатм, содержащее синтез всех научных, философских, религиозных достижений. Изложено оно в серии книг Агни Йоги /Учения Живой Этики/, возникшей в результате непосредственных контактов Махатмы Мориа с Еленой Ивановой и Николаем Константиновичем Рерихами. Не случайно Елена Ивановна была названа Матерью Агни Йоги. В ее записях дошли до нас книги "Листы сада Мориа" /т.1 – "Зов", 1924 г., т.2 – "Озарение", 1925/, "Община" /1927/, "Агни Йога" /1929/, "Беспределность", ч.1 и ч.2 /1930/, "Иерархия" /1931/, "Сердце" /1932/, "Мир Огненный", ч.1 /1933/, ч.2 /1934/, ч.3 /1935/, "Аум" /1936/, "Братство" /1937/. Учение Агни Йоги раскрывается также в "Надземном", в "Письмах Елены Рерих", других трудах, содержащих толкование Живой Этики, конкретные разъяснения и советы.

Агни Йога дана была на русском языке. И начальные слова первой книги – "В Новую Россию Моя первая

весть".

Книги Агни Йоги поражают своей особой, сверхчеловеческой мудростью, возвышенным, воистину неземным слогом. И в то же время — необычайной практичностью, конкретностью, целовитостью рекомендаций, относящихся и к повседневной жизни.

Е.И.Рерих однозначно указывала, что Агни Йога ничего не отменяет и не заменяет, но является синтезом всех Йог. Ибо ко времени приближения Огненной эпохи, о которой говорится во всех древних индусских Писаниях, именно Агни — Огонь, в разной степени входящий в основание всех Йог, настолько будет проникать в окружающую атмосферу нашей планеты, что все виды Йоги сольются в огненном синтезе.

В фундамент Живой Этики заложены четыре неизбежные опоры: 1/ почитание Иерархии, 2/ сознание единения, 3/ сознание соизмеримости, 4/ применение канона "Господом твоим". Он подразумевает обращение к каждому человеку по его сознанию и ценностным ориентациям: "Господь твой живи!" Так скажите каждому и, обменявшись Господом, пойдете к Единому".

Радикальность подхода Агни Йоги ко всем проявлениям жизни объясняется тем, что планета наша больна, ибо утеряны высшие нравственные принципы. Человечество находится на грани катастрофы, и подлинным спасением для него могут послужить лишь духовность, развитие и воспитание психической энергии.

Путь Агни Йоги не прост. Учение, как сказано, это не кедровые орешки в сахаре, не серебряные бирюльки, но суровое распятие самости и напряженное преобразование низших качеств в тончайшие огни.

Концепция Агни /Огня/ занимает в Живой Этике ведущее место. Подчеркивается, что сам принцип Огня является символом трансмутации /преобразования, облагораживания/ и постоянного отдавания. Огонь не может существовать без жертвы отдавания, также и огненное зерно духа существует отдачей. Стихия Огня привлекает все энергии к творчеству.

Обосновывая существование иерархии миров в Беспредельности, Учение утверждает, что местом встречи всех миров является сознание человека, и четко определяет цель жизни — достичь Мира Огненного со всеми накоплениями развитого и утонченного сознания.

Основой истинного творчества жизни является психическая, духовная энергия, мысль, как рефлекс духа. На пути развития сознания, усвоения значения мысли указываются три ступени.

Первая — открытие сознания, освобождение от всех предрассудков, предвзятых и навязанных представлений. Без этого невозможно сложить фундамент новых понятий и вместить их, поскольку, как сказано, не может стоять здание, где блохе приписывают свойство гиганта, где кочергу ищут больше Господа, где вихрь сравнивается с комариным полетом. Мир будущий нуждается в просветле-

нии сознания, но не в бормотании высоких изречений. Мысль в сущности безгранична, и лишь конкретный уровень сознания ставит ей предел.

Вторая ступень – расширение сознания на основании следования Учению, состоящее в признании величайших возможностей творческой мысли как венца мироздания. Все космические проявления насыщаются Огнем, и мысль как высшее проявление всеначала энергии есть Огонь. Мысль дает форму, направление, творчество, мысль дает жизнь, определяющим образом влияя на карму. Кармический закон утверждает все жизненные права и обстоятельства. Поэтому, когда человек осознает мощь кармы, когда под водительством Учителя выявляет лучшие свои устремления, путь его идет в унисон с мировой энергией. Расширенное сознание вмещает все понятия, ведущие к эволюции.

Третья ступень – развитие своей собственной мысли, своего творчества, бесконечное познание, устремление в будущее мимо сая настоящего. Размер цели создает соответствующий размер возможностей. И все они изначально заключены в самом человеке, одаренном сознательной свободной волей, свободой выбора. Но только там, где Свет и тьма сражаются, может дух явить свой свободный выбор. В свою очередь, лишь рост личного духа может наполнить сокровищницу общего блага. Это соответствие личного духа с мировым благом составляет красоту Космоса. Одухотворенная, напитан-

ная сердечными эманациями мысль творит и привлекает, как мощный магнит.

Гармоничное, чистое мышление, обращенное к идеалам добра, красоты, к постижению истины, признается предопределяющим фактором успеха в начинаниях, в осуществлении поставленных целей, в том числе достижении и укреплении здоровья, ценность которого настойчиво подчеркивается.

Агни Йога насыщена подробными рекомендациями по тренировке психики, соблюдению гигиенического режима, прежде всего психогигиены, гигиены мышления. Главное, говорится в ней, уничтожить бактерии низких мыслей, которые заразительнее всех болезней. Зломыслие осуждается, как прародитель безобразия.

Даны конкретные советы по выполнению определенных психофизических упражнений, правильному питанию, экологическим аспектам здорового образа жизни, использованию ряда лекарственных препаратов — валерианы, мяты, эвкалипта, соды, углекислого лития и др. Применение этих средств рекомендуется неизменно сочетать с мероприятиями психотерапевтического и психопрофилактического характера, коим в лечении и предупреждении большинства заболеваний отводится главенствующая роль. Сказано, что дух может изменить недостатки физического тела — главное дух.

В Агни Йоге говорится, что каждая эпоха выдвигает определенные краеугольные понятия, осознание и

реализация которых необходимы для следующей ступени эволюции. Такими понятиями для грядущей эпохи с ее новыми сочетаниями космических воздействий в Учении Живой Этики считаются: 1/ сотрудничество, 2/ женское движение, 3/ приоритет мысли, 4/ изучение и применение психической энергии.

Термином "психическая /духовная, огненная/ энергия" обозначается нестемлемое качество Агни /Огня/, движущего жизнью и насыщающего собой все жизненные проявления; единая всена начальная и всепроникающая энергия, дифференциациями которой выступают остальные разновидности энергии.

Так, фохат — это основа многообразных электроформных явлений. Среди них высшими по качеству свойствами обладает мысль. Прана есть психическая энергия, проявляющаяся в виде разлитой повсюду жизненной силы, воспринимаемой человеком через органы дыхания /преимущественно/ и другие жизнеобеспечивающие функциональные системы. Кундалини — психическая энергия, действующая через определенные центры организма /в них откладываются специфические кристаллы психической энергии/, соответствующие в потенции центрам Космоса.

Накапливаясь, кристаллы психической энергии создают силовое поле, что обеспечивает притяжение тождественной субстанции космического огня, раскрывающего пути связи агни-йога с беспредельной Все-

ленной. Средоточием психической энергии является сердце, образно называемое солнцем солнца организма, синтезом всех нервных излучений.

Агни Йога утверждает, что в планетарной эволюции наступил поворотный, судьбоносный период, когда землянам суждено вступить в непосредственное взаимодействие с тончайшими пространственными энергиями. Фактором естественного взаимодействия с ними может быть только духовность. При отсутствии данного качества воздействие космических энергий выльется в форму глобальных катаклизмов, затрагивающих все сферы жизни, или приведет к эпидемиям особого рода огненных болезней, прежде неизвестных или редко встречавшихся /они, кажется, уже начинаются/.

Эти три возможных исхода лежат перед человечеством, и ему, обладающему правом свободного выбора, предоставлена возможность вступить в сознательное сотрудничество с Иерархией Света, силами созидания, либо предаться стихиям хаоса и разложения. Сделанный выбор предопределит судьбу каждого индивида, равно как и всей планетарной системы. Так говорит Учитель Агни Йоги.

Жизнедеятельность человека осуществляется в сферах плотных /главным образом через функции физического тела/, тонких /через тонкие тела/, а также огненных /через огненные, или духовные тела/, где наиболее ощущается проявление психической энергии.

Цель жизни, в соответствии с положениями Живой

Этики, состоит прежде всего во всемерном развитии, утончении и совершенствовании огненных элементов, в том, чтобы достичь высшего эволюционного уровня из доступных современному человеку - Мира Огненно-го - со всеми накоплениями сознания.

До тех пор, пока люди не научатся управлять своими энергиями, трансмутируя /преображая, облагораживая/ низкие и темные человеческие черты, пространственные энергии будут представлять серьезную опасность, поскольку, не будучи усвоены и применены надлежащим образом, неизбежно вызовут своеобразное "энергетическое несварение" и окажут негативное воздействие.

Небрежение психической энергией служит источником многих заболеваний - телесных и душевных. Вследствие ее отлива либо разрушения могут возникать самые разнообразные по степени тяжести и клиническим проявлениям патологические расстройства.

С отливом психической энергии связывается развитие некоторых болезней крови, в частности анемии, а также опухолевых новообразований вплоть до рака. Чем продолжительнее по времени отлив психической энергии, тем злокачественнее протекает заболевание.

Главным разрушителем психической энергии считается империл - вещество с особой структурой, образующееся и откладывающееся в организме при нега-

тивных процессах. К разрушению психической энергии приводят неблагоприятные сдвиги, возникающие в тех случаях, когда человека охватывают страх, сомнение, гнев, раздражение, недовольство, саможаление и другие дистрессовые психоэмоциональные состояния.

При отливе психической энергии рекомендуется использовать в качестве вспомогательных лечебно-профилактических средств валериану, мускус, молоко с содой, мяту, эвкалипт, углекислый литий и другие препараты. Важное значение придается психоэнергетическим качествам врача, осуществляющего терапевтическое воздействие.

Естественным способом умножается запас психической энергии прежде всего при осуществляемом под водительством Учителя сознательном духовном устремлении к высшим достижениям. Явленный запас психической энергии становится, в свою очередь, строительным импульсом для созидания новых накоплений.

Разумное напряжение психической энергии способствует увеличению жизнеспособности, позволяет предотвращать многие заболевания, выполняя назначение своеобразной огненной, духовной прививки, способной даже послужить эквивалентом используемых для предупреждения возникновения некоторых болезней профилактических прививок. Это и есть так называемый солнечный иммунитет.

В Агни Йоге говорится, что самой лучшей защи-

той не только от болезней, но и от всех возможных неблагоприятных воздействий темных сил служит сознательное применение психической энергии. Связано это с тем, что каждое напряжение мощи духа размножает кристаллы психической энергии. Их отложения состоят из тонких энергий, которые химически перерабатываются в организме и питают органы, особенно нуждающиеся в них при затрате энергии.

Кристаллы психической энергии при этом расплавляют империл и другие субстанции, вредные для организма. Сознательные посылки психической энергии зараженным или поврежденным органам могут, таким образом, непосредственно исцелить от тех или иных недугов.

Выработка в себе постоянного несломимого устремления к Свету во всех его проявлениях и будет именно нарастанием и развитием психической энергии, а стремление к усовершенствованию качества всегда и во всем есть наикратчайший путь для утончения психической энергии.

Новая эра, призванная преобразить на духовных началах все сферы жизни, сможет утвердиться только тогда, когда будет осознано значение организма прежде всего как мощного психического орудия, способного трансмутировать различные энергии, создавать собственные утонченные вибрации и путем Иерархии устремлять их в высшие сферы. В этом и

состоит космическое предназначение человечества.

Шестьдесят лет назад Е.И.Рерих были написаны слова, которые сегодня могут восприниматься не иначе как пророческие: "Вы уже получили призыв к бою и указ идти на приступ, как гонимые огнем, поэтому просим не медлить в проведении этого указа, ибо, истинно, огонь позаци, и каждая неоправданная остановка или промедление могут опалить вас. Вперед, вперед без оглядки, ибо спасти нужно от разрушения что возможно... Самый кризис в стране есть лишь поле битвы. Нельзя пать более широкого плацдарма! Учение говорит, что в "счастливых" и удобных гаванях не проснется дух человеческий, потому лишь в дни потрясений можно ожидать подъемов духа и осознания истинных ценностей. Грозное время многих заставит искать выхода и спасения. Окажитесь на высоте и вовремя соберите и протяните нити от великого Фокуса! Пусть никто не обманывается кажущимся где-то затишьем, затишье это может быть грознее бури.

Всеми силами боритесь, отстаивайте ваши права во имя общего блага, во имя культуры! Полумеры везде губительны, требуйте полной победы, полного освобождения, чтобы все средства обратить на расширение культуры страны! Сейчас нужны действия, самые широкие действия, и светлы все на-

чинания. Сейте шире широкого, ибо не знаете, где взойдут самые тучные колосья! "Колокола нужны во всех странах, перезвонь дадут симфонию". В момент надвигающейся разрухи мы зовем к строительству, к охране культуры и утверждению основ Бытия...

Народы и страны должны научиться охранять основу своего характера, своей индивидуальности, развивая и обогащая всеми цветами, растущими на их лугах. Но всякая насильственная обособленность в наш век сотрудничества и объединения... пагубна. Но не за горами и следующая ступень, когда целые страны начнут стремиться к культурному, духовному сотрудничеству и обмену, внося каждая свой цветок достижения. Вот к этой ступени зовет и готовит нас "Учение Жизни". Итак, мудро переживем неизбежную полосу утрированного национализма и сумеем не нарушить, но сблизить что возможно.

Примите также Совет не вступать ни в какие споры с отжившими сознаниями, ибо они безнадежны. Завет, данный нам, — никого не зазывать, никому ничего не навязывать, ибо лишь готовый дух может воспринять расширенное понятие всех жизненных проблем".