

**ПРЕДПРИЯТИЕ  
ЦЕНТР „ИНТЕЛЛЕКТ“**

**ВИКТОР СКУМИН**

**Й О Г А:  
К ЗДОРОВЬЮ  
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ**

**Чебоксары 1992 г.**

Автор: СКУМИН Виктор Андреевич – доктор медицинских наук, профессор, член Экспертного Совета Украинской Академии оригинальных идей, руководитель Центра по изучению культуры йоги, автор около 200 научных работ по вопросам йоги и культуры здоровья.

Скумин В.А.

Йога: к Здоровью через Культуру. – Чебоксары: "Интеллект", 1992. – стр.

Может ли человек быть здоровым среди больной природы и в больном обществе? –

Все-таки может. Но для этого необходимо научиться взаимодействовать со светлыми, здоровыми силами в природе и обществе, овладеть способами защиты от биосоциального хаоса. Этому учит концепция "К Здоровью через Культуру".

Сохраните Йогу как путь Света,  
зная, как щедры искры сияния!  
Не оборвем нить, но продолжим.  
Из Агни Йоги

Не ошибусь, если скажу, что многие имеют весьма противоречивые, а то и вовсе искаженные представления о Йоге. Одни, наверное, соотносят ее с вариантом лечебной физкультуры, другие с психотерапией, третьи с шарлатанством. И последние, пожалуй, находятся не в меньшинстве. Иные представления и не могут сложиться у неискушенного человека, которого ежедневно пытаются соблазнить разношерстные объявления со страниц газет, с заборов, с экранов телевизоров, обещающие быстрое избавление от всех недугов и напастей плюс к тому диплом йога-экстрасенса-врача тибетской медицины-бесконтактного массажиста международного класса, в худшем случае - диплом высшей категории, зато с правом открывать "академии" йоги по месту жительства и раздавать такие же дипломы - и это всего-то за пару недель не то обучения, не то лечения, не то общения с "мертвыми душами".

Хотелось бы, чтобы люди, серьезно интересующиеся настоящей Йогой, осознали, что вульгарный подход к сфере знания, требующей особо тонкого разума и деликатного отношения, чреват самыми серьезными негативными последствиями и для тех, кто поспешит довериться подобным наставникам, и для тех, кто порою не без эстрадного эффекта разыгрывает пародийные вариации на темы йоги. Истины вестник не станет кричать на базаре или на стадионе.

Истинная Йога неизмеримо выше, чище, утонченнее и в то же время по-настоящему практичнее. Йога - это прежде всего Культура, причем в самом глубоком и возвышенном смысле. Не случайно сегодня в период великих потрясений, бурного и для большинства людей неожиданного, непредсказуемого развития общества, наблюдается небывалый интерес именно к таким достижениям общечеловеческой культуры, которые выдержали самое сложное испытание - испытание временем, достойно вынесли /и выносят/ хулу, клевету, фальсификацию, дискредитацию, примитивизацию и пронесли через череду веков сокровенный свой смысл и предназначение, доказали свою жизнеспособность и действительность.

Вот уже несколько тысячелетий влечет к себе пытливые умы уникальное, облаченное в покров тайны Учение. Исторически обозримое происхождение Йоги в том виде, как сохранили ее письмена, относится к II-У тысячелетию до н.э. и связывается с Великим Откровением, с Шамбалой, с Учителями человечества. В надлежащее время, утверждает традиция, открывают Они духовно развитым людям, готовым к восприятию такой информации и способным донести ее до других, законы и, так сказать, технологию жизни, соответствующие плану эволюции планеты, ритму дыхания Космоса, с которым Земля имеет бесчисленные нерасторжимые связи.

В переводе с санскрита слово "йога" означает "связь", "гармония", "единение". Речь идет о единении с Высшим началом в Природе, о гармонии с окружающим миром. За десятки веков существования Йоги как философии, как надлежащего образа жизни сформировались разные ее направления: Раджа, Карма, Бхакти, Жнана, Агни (Учение Живой Этики). Лейтмотивом упомянутых направлений Йоги является гармоничное развитие и усовершенствование природы человека на основе духовности.

На Земле люди, ослепленные иллюзиями мира сего, сражаются в иступлении каждый за "свою" веру - "самую правильную". В действительности же существует единственная истинная религия - почитание Высшего Начала, "Божественного Духа, Света, обитающего в каждом. И "нет религии выше Истины".

Стоило бы задуматься над первопричиной тех бед, которые обусловили нынешнее положение экономики, экологии, в обществе, в семье, внутреннюю психологическую неустроенность и деградацию многих и многих сограждан. Быть может мы оказались на грани глобальной катастрофы во всех сферах жизни именно потому, что высшие, духовные ценности так долго искусственно принижались и оставались "на потом"? И не потому ли напрасно и бездарно проливается столько физического пота, что в небрежении находится духовная /психическая/ энергия людей? Только она, правильно воспитываемая и развиваемая, утверждает Йога, открывает человеку возможность на морально-нравственной основе организовать и высокопродуктивно использовать материальные ресурсы, в изобилии находящиеся вокруг нас и в нас самих.

Отрадно, что сегодня все больше приходится встречать людей, которых Йога привлекает не только и не столько психофизиологическими феноменами, а прежде всего своей духовной сердцевиной – как способ духовной реабилитации человечества. Судить об этом можно по качеству вопросов, задаваемых на лекциях, по живой работе со слушателями нашего Центра по изучению духовной, психической и физической культуры Йоги, из многих писем, приходящих в редакцию после публикации статей от самых разных, непохожих друг на друга людей. Вот отрывок из одного такого письма, отправленного из г. Винницы:

"Уважаемый Виктор Андреевич! Прочитав Ваше интервью газете "Правда Украины" /речь идет о материале "И собрались Йоги", опубликованном 16 января 1991г. - В.С./, решил написать Вам. Возможно, Вас шокирует то обстоятельство, что пишет Вам особо опасный рецидивист. Как называют нас "подлые и потерявшие облик человеческий люди". Но все же люди! Больные душой и телом, с исковерканной судьбой, но тем не менее, какие бы они ни были, – люди.

Эти стены и сама обстановка тюрьмы делают из нормального человека дикаря, обозлившегося на все и вся, монстра в человеческом облике. Вот поэтому я и решил обратиться к Вам. Мне не хочется стать таким монстром, ступеть окончательно и стать человеко-роботом. Хочется обратного – сохранить свое человеческое достоинство и остаться человеком. Именно человеком, а не существом, похожим на него.

Меня очень заинтересовала Йога. Раньше, когда я сталкивался с ней, мне она казалась просто клоунадой. Но когда я вник в ее учение, .. она захватила меня целиком, и мне кажется это именно то, что нужно каждому нормальному человеку, в особенности в нашей жестокой среде. В Вашем интервью меня поразило то, что можно уничтожить бактерии низких мыслей, которые заразительнее всех болезней, и добиться гармоничного, чистого мышления, обращенного к идеалам добра, красоты, постижению истины. Теперь для меня путеводной звездой в этом темном и мрачном мире стала Агни Йога..."

В комментариях, полагаю, письмо не нуждается. Но у читателя может возникнуть вполне закономерный вопрос: "Не есть ли устроение к Йоге бегством слабого, больного человека от реалий полнокровной жизни-борьбы?" /Хотя можно и

по-другому сформулировать - бегством прозревшего от ослепленных вирусом Люцифера. Ведь мир сей в чем-то действительно напоминает "сумасшедший дом" с богом в качестве главного врача/.

Что же может дать древняя Йога сегодняшнему деловому человеку в практическом плане? Корректно ли советы тысячелетней давности проецировать на день сегодняшний? Подобные вопросы естественны, понятны. Существуют ответы на них. Конечно, меняется форма волн, меняется течение реки бытия, конкретное его наполнение. Каждый век, год, даже день своеобразны и неповторимы. Но существуют извечные законы, по которым происходят все изменения. Мудрое знание и исполнение их несет благо, нарушение - страдание, болезни, гибель. Йога открывает возможность к постижению неизблемых законов внутренней и внешней жизни, Микрокосма и Макрокосма.

Существенно меняя жизнь человека, Йога и сама меняется вместе с теми, для кого предназначена, ибо она есть живая связь. Не идол, не храм и даже не путеводная звезда на пути, но - сам Путь. В зависимости от потенциальных возможностей, от опыта, накопленного человеком и всем человечеством, всем миром, от космических условий, наконец, открываются и новые грани и возможности Йоги как связи с Беспредельностью.

Каждой эпохе назначена адекватная ее задачам Йога. Для нынешнего времени и для будущего предназначена Агни Йога, являющаяся квинтэссенцией различных направлений Йоги, наиболее ценных древних и современных научных, философских, религиозных достижений. В ней они не противопоставляются, а взаимно дополняют, усиливают друг друга. Все положения Агни Йоги практичны, жизненны, потому и называется она иначе Живой Этикой.

Из моего ответа на письмо: "То, что душа Ваша потянулась к Агни Йоге, означает - в Вас произошел перелом, дух уже проснулся, почувал зов. А то, что Вы пробудились к духовной жизни через страдание и унижение, так это не исключение, а скорее правило земной жизни. Да и не время сейчас копаться в причинах всего происшедшего.

Доверие к собственному духовному пробуждению может возвыситься со временем в несокрушимую скалу Веры, предо-

пределить успех во всех светлых начинаниях. В сложившихся условиях наставником Вам могут стать мудрые мысли, духовные книги, поддержка добрых людей. Полагаю, Вы не станете возражать, если я попрошу кого-либо из слушателей нашего Центра /а это самые обычные, мирские люди, потянувшиеся к Йоге/ написать Вам...

Всегда помните, что не удастаивается человек испытаний, которые бы он не заслужил и которые не смог бы выдержать достойно. Посылаю Вам самые светлые и добрые мысли..."

Пришел черед поподробнее остановиться на Агни Йоге. "Агни" - это имя издревле почитаемого Бога Огня, олицетворяющего духовное начало, творческие силы во всех сферах жизни. Как и в древности, в современной речи мы нередко используем эпитеты "огненный", "пламенный", "светлый" для обозначения самых лучших, наивысших человеческих качеств. Так и в Агни Йоге Огонь есть наименование тончайших духовных проявлений, утверждающих лучшие человеческие действия, это импульс жизни, творчества, устремления.

Учение Живой Этики изложено в серии книг, возникшей в результате непосредственного общения выдающихся мыслителей Елены Ивановны и Николая Константиновича Рерихов с Махатмой Морией - основоположником Агни Йоги. Книжки Агни Йоги, написанные в нашем XX веке, поражают особой сверхчеловеческой мудростью, неповторимо возвышенным слогом, в то же время конкретностью, деловитостью рекомендаций, относящихся к повседневной жизни, укреплению здоровья, воспитанию молодого поколения, психологии человеческих отношений.

Из всех философских учений Йога имеет наибольшее число зон активного взаимодействия со здравоохранением. Йогические тексты - от самых древних первоисточников до современных разработок - содержат многочисленные указания, имеющие целенаправленное гигиеническое, профилактическое и лечебное значение. Адепты разных направлений Йоги во все времена неизменно оставляли след на ниве теории и практики врачевания.

В Агни Йоге данная традиция получила закономерное продолжение и развитие. При этом среди медицинских аспектов приоритет со всей определенностью отдан проблемам, относящимся в настоящее время к сфере психотерапии, медицинской психологии. В книгах Живой Этики подробно говорится, в частности, о внушении, самовнушении, гипнозе, глубоко обоснованы понятие и

роль психической энергии, анализируются взаимоотношения биологического и душевного в человеке, актуальные вопросы предупреждения и своевременного лечения психических и психосоматических расстройств.

Немалое место занимают фитотерапия, ландшафтотерапия и другие способы оздоровления. В Агни Йоге обосновано, что в эволюции планеты наступает поворотный, судьбоносный период, когда землянам суждено вступить во взаимодействие с тончайшими энергиями Космоса, которые соответствуют потенциальным психоэнергетическим возможностям человека. Только достаточно развитый духовный потенциал даст возможность освоить данные энергии, иначе контакт с ними грозит обернуться тяжкими последствиями – социальными и природными катаклизмами, неведанными прежде болезнями. И до этого рубежа мы, кажется, уже дошли...

Как и в других древних учениях, в Агни Йоге принято подразделение человеческого существа на три основных начала – духовное, психическое, физическое. Дух, душа и тело не являются обособленными, независимыми друг от друга категориями. Условно, крайне упрощая, можно провести аналогию между ними и газообразным, жидким и твердым состоянием вещества, скажем, воды: и пар, и жидкость, и лед – это, по сути, все та же вода, но в разных энергетических состояниях и с соответствующими физическими, химическими, биологическими свойствами, по-разному проявляющимися в тех или иных условиях. Три основных наших начала – духовное, психическое, физическое – также можно рассматривать как различные качества единой всеназначенной энергии, проявляющейся на различных планах жизни через соответствующие центры-проводники.

Удивительно сложное физическое тело развивалось в течение миллионов лет. Оно соприкасает человека с неплохо уже нами изученным физическим объективным миром. Аналогично, еще более сложно устроенные тонкие проводники-тела приводят человека в соприкосновение с астральным миром, проявляющим себя через эмоции, страсти, чувства, желания, предчувствия; с ментальным – миром мысли, с огненным – миром высшей духовности. Тонкие миры суждено человеку осваивать в ходе эволюции так же, как и плотный, физический.

Согласно Агни Йоге, главное в человеке – духовная сущность, которая облекается в тонкую и грубую плоть для приоб-



речения опыта во всех материальных мирах с целью освоения их. чтобы, когда настанет время, занять соответствующее место в творческих Иерархиях Вселенной. Процесс эволюции рассматривается как восхождение духа через материю, раскрытие его внутри материальной оболочки, частицы которой извлекаются из соответствующих субстанций физического и тонкого мира. Причем, физическое /плотное/ тело - это лишь первый, низший разряд жизнедеятельности.

Более тонкая материя образует так называемый эфирный двойник, именуемый также низшим астральным телом /оно может быть видимо обычным зрением/. Выделение его из физического может происходить под влиянием наркотиков, а у лиц с врожденными медиумистическими свойствами само по себе. Многие "чудеса" на спиритических и подобных им сеансах совершаются при помощи эфирного двойника медиума. Подобное выделение эфирного тела и неконтролируемое взаимодействие его с низшими слоями астрального мира /только эта зона доступна для его сферы действия/ вредно для человека, поскольку обитающие там сущности могут овладеть им как средством материализации /к чему они в силу своей очень низкой природы стремятся/.

Подобное случается с так называемыми контактерами, когда они, как и некоторые психически больные, вдруг осознают, что в них вселилась некая сущность из иного мира /с того света, как раньше говорили, или с другой планеты или параллельного мира, как говорят сейчас/, которая руководит мыслями и действиями этого несчастного "одержимого" человека. Недаром в Агни Йоге медиум именуется образно ладьей без руля, постоянным двором для развоплощенных лжецов /они обычно присваивают себе высокие, звучные имена/, а общение с медиумами нормальных людей считается опасным.

Плотное и эфирное тела, вместе взятые, называют "телом действия". Выполняя роль посредника между человеком и объективным миром, оно способно также воспринимать тонкие вибрации из высших миров и воспроизводить их в физической материи.

Следующее по утонченности материальных структур и сложности своей тело - астральное. После смерти тела действия человек некоторое время пребывает в астральном мире в своем астральном теле. Чем более в полной мере научился он владеть им в земной жизни, тем сознательнее будет его существование

там. Те же, кто не допускает в своем сознании возможности существования форм жизни более утонченных, нежели грубо-материальные отправления физического тела, переходят в астральный мир и существуют там на положениях слепоглухонемых.

В земной жизни во время сна астральное тело отделяется от плотного, оставаясь связанным с ним. У высокоразвитых духовно людей во время сна, а также в состоянии управляемой медитации сознание продолжает действовать. Полученные в астрале впечатления проникают в физический мозг, отражаясь в нем как яркое, знаменательное сновидение, мультимедийное произведение, творческий образ.

Ментальное тело, построенное из еще более тонкой материи, отвечает своими вибрациями на каждое изменение мысли. Любая мысль, перемена в сознании вызывает соответствующую вибрацию в ментальном проводнике, которая передается астральному телу, от которого, в свою очередь, - физическому мозгу и через него - телу.

Злобные, негативно заряженные мысли оскверняют ментальное тело и вредят ему, что со временем неизбежно оказывает болезнетворное влияние на астральное и физическое тела. Средствами к усовершенствованию ментального тела, а через него и всей психофизической сущности человека служат ясное, чистое, возвышенное мышление, сверхличные устроения, правильный медитативный психотренинг.

Таковы первые четыре энергетических уровня жизнедеятельности человека. Физическое тело он сбрасывает после смерти, эфирное - вскоре после этого, астральное - при переходе в ментальный мир. Со временем распадается и ментальное. Остается высшая триада - бессмертная сущность человека. Высшую триаду возглавляет Атма - Дух, огненное начало, главный универсальный принцип жизни.

Для фокусировки его в человеке требуется принцип-носитель, именуемый Буддхи - Мудрость, духовный элемент. Атма и Буддхи образуют монаду, соответствующую понятию огненного, духовного тела, "тела причинности". По своей энергетике оно соответствует духовному плану жизни Космоса, Миру Огненному. В монаде хранится память духа, обнимающая все безграничное прошлое, которое прошел он через бесчисленные воплощения, и берущее свое начало в вечном бытии. Манас - Самосознание, вы-

ский Разум, замыкает триаду, именуемую в совокупности "зерном духа", сознательным бессмертным "Я" каждого человека. Именно оно - зерно - в каждом из новых воплощений, обусловленных наработанной в прежних жизнях кармой, обрастает соответствующей и "заслуженной" плотью из материала ментального, астрального и физического миров.

Каждый из основных семи принципов-энергоносителей, в свою очередь, имеет низшие и высшие проявления и качества, поэтому существует много степеней как астральных, так и ментальных тел. У разных людей они отличаются даже в большей мере, чем физические тела.

Уместно сказать, что всякого рода колдуны, маги, низшие хатха-йоги, равно как и маскирующиеся под более современными наукообразными именами "учителя левой руки", своими манипуляциями способствуют стимуляции у своих, как правило, ничего не подозревающих поначалу приверженцев самых низших энергетических структур тонкого тела. Отсюда - быстро достигаемые феномены и внешне эффектные результаты, касающиеся физического тела. Отдаленные же результаты - самые плачевные. Вместо назначенных духовных высот барахтается человек в низших слоях астрала, питая своей энергией "барабашек" и прочую нечисть. Врата же Мира Огненного, назначенного человеку, надолго, если не навсегда, остаются для него закрытыми.

Агни Йога учит ориентироваться на высшее, уметь идти поверх рук, тянущих вниз, не прельщаться грубыми проявлениями феноменального мира, которые, как наркотики и алкоголь, вслед за эйфорией первых доз и "радостей", превращают человека в раба, трясающегося под ударами плетки завлекшего и так много обещавшего хозяина.

Агни Йога, лишенная всякого мистического налета, не раздает векселей. Она насыщена точными рекомендациями, касающимися воспитания духовности, тренировки психики, соблюдения психогигиены, гигиены во всех сферах жизни, правильного питания, применения лекарственных растений и препаратов, вопросов экологии, всех аспектов здорового образа жизни. Сегодня все эти рекомендации нам особенно необходимы.

Так уж сложилось - нашему здравоохранению, несмотря на дежурное декларирование своей профилактической направленности, по сути не до охраны здоровья пока еще здоровых людей.

Как известно, и тяжело больные нередко не могут добиться качественной врачебной помощи. Здорового же человека в лечебном учреждении вообще не ждут.

Традиционно в медицинских институтах во главе угла стоит изучение различных способов /число их все растет/ диагностики и лечения внешних, телесных проявлений, имеющих уже в той или иной стадии развития болезней. Агни Йога же ставит и решает вопрос в иной плоскости, доказывая, что подлинной, первичной профилактике способствуют прежде всего воспитание, всемерное развитие и совершенствование психоэнергетической, духовной основы человека. В вопросах лечения именно она играет важнейшую роль. Этика, указано, есть практическая фармакопея. Именно духовность, естественным образом повышая жизнеспособность, служит универсальным средством защиты, которое гасит неблагоприятное влияние многих негативных внешних и внутренних болезнетворных факторов. Чем выше, надежнее духовно-нравственный потенциал человека, его огненная энергетика, тем меньше у него проблем с телесным и психическим здоровьем. В Агни Йоге сказано, что духовное здоровье есть главная основа здоровья тела, создающая своеобразный "солнечный иммунитет" - невосприимчивость к самым различным заболеваниям.

Агни Йога учит, что все происходящее с нами, все, что нас окружает, можно воспринимать по-разному. Неудачу можно посчитать крахом, а можно - стимулом к поиску новых возможностей, к новым более эффективным действиям. Можно постоянно сокрушаться по поводу, образно говоря, грязи земной, а можно, восхитившись небесной высью, сиянием звезд, сделать все, чтобы и Земля стала столь же чистой и светлой.

"Научились ли Вы радоваться препятствиям?" - начертано на камне в Тибете. Всякое препятствие может стать рождением новых возможностей. Что проку думать о падениях - тех, что были уже или могут статься, - когда крылья даны для полета. Испытания лежат, как пороги врат прекрасных. Удача не покинет стремящихся, ибо трудно попасть в стрелу на полете. "Умейте красиво встречать волны", - призывает Живая Этика.