

В. А. СКУМИН



**Й О Г А:
ПУТЬ
САМОПОЗНАНИЯ**

В. А. С К У М И Н

Й О Г А

ПУТЬ САМОПОЗНАНИЯ

Чебоксары

1992

Скумин В.А.

Йога: путь самопознания.

Чебоксары: ТПО "Кристалл", 1992. - 128 с.

Скумин Виктор Андреевич - доктор медицинских наук, профессор Харьковского государственного института культуры, руководитель Центра по изучению духовной, психической и физической культуры Йоги, автор около 200 научных и научно-популярных работ по вопросам Йоги, психологии, немедикаментозного лечения, здорового образа жизни, автор концепции "К здоровью через Культуру", базирующейся на положениях Агни Йоги.

В книге рассмотрены основные древние и современные направления Йоги, представлены научные сведения об устройстве человеческого тела, сведения о психологии человека, его "тонкой" структуре и психоэнергетических возможностях.

Предназначена для широкого круга читателей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Йога и здоровье	11
Парадигма Йоги	20
Восьмеричная Йога Патанджали	26
Раджа, Карма, Бхакти, Жнана...	40
Агни Йога	48
Познай и создай себя	59
Клетки и ткани физического тела	62
Основные органы и системы	64
Нервная система и ВНД	73
Организм как целое	77
Каноны психологии	81
Три методики психологического исследования	96
Тайны подсознания и сверхсознания	108
Тонкие тела человека	113
Ключи к психологическим тестам	124
Заключение	126

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

Вот уже несколько тысячелетий влечет к себе наиболее пытливые человеческие умы Йога — загадочное, уникальное учение, целью которого являются самопознание и самосовершенствование; освобождение от всего низменного, хаотичного, болезненного, гармоничное развитие в единении с высшими проявлениями жизни Природы; учение, раскрывающее краеугольные понятия духовной, психической и физической культуры Человека.

В странах Запада интерес к постижению культуры Йоги возник во второй половине XIX века. Во многом это было связано с деятельностью Теософического общества, основанного в 1875 г. в Нью-Йорке нашей соотечественницей Еленой Петровной Блаватской и имевшего разветвленную сеть организаций в Индии, Америке, западноевропейских странах, в России.

Капитальный труд Е.П. Блаватской "Тайная Доктрина", написанный в 1888 г., имел целью указать человеку его законное место в схеме Вселенной, путь к постижению Истины.

Как образно сказал востоковед Макс Миллер, "люди сражаются за религию на Земле, на небе же они увидят, что существует лишь одна истинная религия - почитание Божественного Духа". Иными словами - нет религии выше Истины. Этот девиз стал девизом Теософического общества. Одна из эмблем Теософического общества - "Распятый Зний" (рис.1). Она символизирует, во-первых, латинские буквы Т и S - ТеоСофия. Во-вторых, это символ Посвященного, который преодолел все свои низшие качества, преобразил их в высшие, одухотворил. Он как бы распят на Кресте земной жизни.



Рис.1. Эмблема Теософического общества
"Распятый Зний"

Следующая эмблема более многозначна (рис.2).

Зний - символ Вечности, олицетворяющий в области духовного Божественную Мудрость,

а в сфере материального - искушение и в то же время периодическое обновление, возрождение.



Рис. 2. Эмблема Теософического общества, включающая священные знаки

Крест символизирует собой рождение Космоса, его беспредельность. Древний знак "свастика" — графическое изображение креста, вращающегося по ходу Солнца, — олицетворяет идеи движения, эволюции, творческого начала жизни. Свастика широко представлена не только в древневосточной религиозной атрибутике. Украшает она роспись православного храма Святой Софии в Киеве, была на денежных знаках Временного правительства России. Крест, вращающийся против хода Солнца, — символ "черной веры" Бон-по. Именно такая, антиэволюционная, "черная" свастика используется, как известно, в фашистской атрибутике.

Двойной переплетенный треугольник выражает единство Духа и Материи. Треугольник, обращенный острием кверху, символизирует

Огонь, или Дух, а обращенный острием вниз - Воду, или Материю. В этом символе оба принципа представлены как нечто единое по существу, но двойственное в своем проявлении: огонь и вода; положительное и отрицательное, мужское и женское начала в Природе и т.п.

В последнем символе этого знака овал изображает третий глаз, глаз духовный, открывающийся, когда человек достигает просветления. Здесь Крест означает путь к Свету, к духовной высшей жизни, которая способствует раскрытию третьего глаза Шивы Маха Йоги.

В "Письмах Махати" (Махатма на санскрите - великая душа) идущие 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 постепенно общественная и научная мысль готовилась 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. Запреты на Йогу в той или иной форме существовали вплоть до 1988 г. А уже в 1989 г. в главном здании МГУ им. М.В. Ломоносова под эгидой союзных Академий 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 встречи стали регулярными.

Вместе 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 здоровья, как физического, так и психического, способы. На поверку оказывается, что многие из "учителей" не имеют базовой подготовки ни в области медицины, ни в области научного изучения Йоги. Подобная ситуация может в известной степени дискредитировать Йогу в глазах общественности.

Вульгарный подход к сфере знания, требующей 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 научном подходе к оздоровительным аспектам йогической практики.

Анализ данных мировой литературы по во-

просам 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 йога-терапии и профилактики заболеваний на базе вузов 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 осылаться на ту или иную работу.

ЙОГА И ЗДОРОВЬЕ

По данным статистики, на сегодняшний день лишь у пятой части населения страны не имеется 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?

Установлено, что состояние здоровья современного человека, по усредненным показателям, на 10 процентов зависит от эффективности работы учреждений здравоохранения, на 20 — от экологии, т.е. от условий окружающей среды, в которых он проживает, на 20 — 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 народа. 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, невооруженности, потворствования низшим инстинктам, разрушительным склонностям. Отглянитесь вокруг. Миллионы людей курят, отравляя себя, своих детей, знакомых и незнакомых сограждан. Около 40 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, приблизиться к чему-то высокому, светлому. Не будучи реализованными, юношеские романтизм, поиск идеала, вера в особое свое предназначение, стремление служить общему благу постепенно все более затеваются, гаснут, подменяясь эрзацем духовной радости. И остаются человеку суеуверное самоутверждение в семье, на работе, погоня за престижными, но эфемерными суррогатами благополучия, различные виды "балдения".

Потеря истинных духовных ориентиров и ценностей неизбежно приводит к деградации как отдельной личности, так и социальных структур - семьи, коллектива, общества. Это вполне за-

кономерно. Ведь человек - единственный представитель биологического мира, наделенный духовностью. Его предназначение, согласно Йоге, состоит в том, чтобы уточняя, совершенствуя свое мышление, сознание, т.е. психическую энергию, улучшать, одухотворять все, с чем он связан. Невыполнение предназначенного неизбежно приведет к краху надежд и стремлений; к девальвации нравственных ценностей. Таков закон Природы. Следование ему несет благо. За пренебрежение к нему человек тяжко карает и самого себя, и весь человеческий род.

В разные времена, при всех социальных укладах едва ли не наибольшей ценностью считалось здоровье. Не случайно ведь сложилась традиция говорить при встрече "Здравствуй-те!", а прощаясь - "Будьте здоровы!". Идея здоровья словно запрограммирована в самом ладе жизни. Только вот вечно занятый, суетящийся современный человек нередко вспоминает о великой ценности - здоровье 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 кремов да банок с водой, будто бы "заряженных" (а, может быть, зараженных?) 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 зако-

нами Природы, грешить, пить-курить, а если потеряешь из-за этого здоровье - не беда, явится чародей и быстро избавит от всех бед.

Прельщаяся кажущейся простотой магического обретения 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 получить энергию нельзя. Ее можно либо сознательно развивать в себе и трансмутировать (видоизменять, преобразовать), либо заимствовать у других.

Следует уточнить. И скальпель, и медикаменты, и телерадиосредства, и многое другое, разумеется, должны быть сегодня в арсенале медицины. Речь о другом. Об образе жизни - основе сохранения и укрепления здоровья. А здесь необходим кропотливый, сознательный труд; сердцем и разумом нужно воспринять своего рода философию здоровья. Этой философией и насыщена Йога. Она, действительно, способна сотворить чудо. И чудо это 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 по оздоровлению людей, позволяют сформулировать исходный принцип для продвижения столь важного дела. Выразить его можно в виде краткой формулы: "К здоровью через Культуру". Раскроем ее содержательную сторону.

Выдающийся русский мыслитель, великий подвижник Агни Йоги Николай Константинович

Рерих выводил значение слова "культура" из латинского "культ" - "поклонение", "почитание" и санскритского "ур" - "свет". Таким образом, культура, по Рериху, это служение светлomu началу в жизни, утверждение его в человеке.

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 осознанию ставится на службу высшему.

Чем же достигается телесное здоровье? Понятно, не заморскими таблетками или пассами колдунов. Хорошее физическое состояние обеспечивается гигиеной тела, оптимальной естественной 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 способами саморегуляции и систематическое применение их, воспитание культуры умственного труда.

Духовное здоровье (бездуховного индиви-

да, лишенного этого важнейшего человеческого качества, нельзя признать здоровым; полиоценным) непосредственно зависит от максимального раскрытия в себе морально-этического потенциала; развития высших, светлых качеств, осознания истинного своего предназначения; от всестороннего обогащения личности духовными ценностями; приобретенными на пути эволюции человечества.

Именно духовность, естественным образом повышая жизнеспособность, служит универсальным средством защиты, которое 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 Агии Йоге вполне определенно говорится, что духовное здоровье есть главная основа здоровья тела, создающая своеобразный "солнечный иммунитет" - невосприимчивость к самым различным заболеваниям.

А теперь я расскажу вам притчу о семерых братьях. Семь сыновей было у Матери. Пришел срок - и вывела она их на дорогу, по которой надлежало им пройти, чтобы обрести свой дом. "Это Дорога жизни, - напутствовала Мать. - Там, внизу, покрытое тьмой прошлое. А ведет она вверх, к Свету. Каждый сам должен сделать выбор, и только сердце может подсказать разуму направление пути".

Ни к сердцу, ни к разуму не стал прислушиваться первый из братьев. И понесло его, предоставившего себя силе ветра, вниз, словно перекасти-поле. Второй брат сознательно пошел вниз, решив, что так будет легче шагать. И

коль скоро там прошлое, то все должно быть знакомым и привычным ему. Третий уселся посреди дороги, надолго впад 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 прямой путь показался ему слишком суровым; его привлекли живописные окольные тропы. Шестой не сомневался, что единственная правильная дорога — к Свету. Он бодро шагал, вникая в подробности пути, оставляя вехи для неразумных братьев своих в надежде, что и они, придет час, отправятся вслед за ним. Седьмой брат, чей разум полностью доверился трепету сердца, не раздумывая взял на крыльях духа ввысь. Дорога ему послужила лишь ориентиром для полета в истинный свой дом — в Страну Света.

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!

"Гомо 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. Ведь даже в спорте, если хочешь добиться успеха, нужен квалифицированный тренер. То же в науке, в искусстве, - везде.

Данная книга не мыслилась как некий практикум для самостоятельных занятий. Она рассчитана на тех, у кого пробудился интерес к этой области знания, кто стремится к самопознанию. А интерес и стремление возникают 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.

Итак, отправляемся в путешествие в страну под названием Йога, в ту ее область, которая именуется Самопознание. Много в ней вначале покажется непонятным, недостижимым, таинственным. Но потом те, у кого сердце откликнется на зов Разума и Света, смогут достигнуть неведомой им доселе обители, где и обретут свою крепость. Только в ней вместо тесных стен - беспредельность познавания, вместо мерцания тусклых лампад - волшебное сияние дальних миров, вместо затхлости настоящего - аромат надежды и радости грядущего, а вместо шумного празднества - Голос Безмолвия.

Это путешествие - не развлечение. Оно

потребуется серьезного и настойчивого труда вашей души. Иначе чтение книги оставит лишь шест перепернутых страниц. Право на вход есть у каждого. Стучащемуся откроется. Но войти в открытую дверь каждый должен сам.

Постижение Йоги дает возможность самопознания, творческого осознанного самосовершенствования.

Тому, кто желает извлечь из Йоги полезное для самопознания 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, т.е. по первоисточникам и со слов общепризнанных авторитетов. Но, естественно, в рамках, ограниченных нашей темой.

Еще раз подчеркну - то, что написано в этой книге, - 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 и с выводами. Всему свой черед.

Вначале о самом термине "Йога". Он происходит от санскритского глагола "идж" - "стараться", "упражняться", "прилагать усилие", "обуздывать", "связывать", "соединять". Русское "його" и английское "йога" (ярко) происходят от того же корня. Слово "йога" имеет различные смысловые оттенки, но основное его значение - "обуздание", "преданность", "единение", "связь".

Йога - явление очень древнее, с тысячелетними традициями. Обозримое происхождение этого учения относится к пятому - второму тысячелетию до н.э. и связывается с Божественным Откровением, с Великим Белым Братством, с Шамбалой, с Учителями человечества. В надлежащее время они открывали наи-

более развитым духовно людям, готовым к восприятию такой информации, законы и, так сказать, технику жизни, соответствующие плану планетарной эволюции, гармонизирующему с ритмом жизни Космоса, с которым Земля имеет бесчисленные нерасторжимые связи.

В основе Йоги, как и всех древних учений, лежит идея единства Вселенной, Микрокосма и Макрокосма, множества видимых и невидимых миров, где существуют одни и те же законы (окультное правило гласит: "как вверху, так и внизу") непрестанно развивающейся 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.

В Йоге научный и религиозный подходы к самопознанию изначально не противостояли, а дополняли один другого, стремясь раскрыть истинный смысл и цель жизни человека, определить его место в мироздании и привести его внешнюю и внутреннюю жизнь в гармоничное со-

четание с жизнью Вселенной. Йога, основанная на идее духовной эволюции, смыслом земного существования считает раскрытие изначально заложенных в человеческой душе высших космических принципов, духовного начала. При обычной жизни оно происходит 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.

Практика Йоги состоит в очищении мышления, уничтожении эгоизма, чувства разобщенности 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, неосужутимость, 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, пробудитесь, обрета дары, постигните их. Остер, как лезвие бритвы, неодолим, недоступен этот путь - говорят мудрецы".

Выбравший путь Йоги действительно должен обладать высочайшей ответственностью и настойчивостью. Поэтому те, кто начинает заниматься Йогой только из любопытства или подражая окружающим, не могут рассчитывать на хороший результат. Те же занятия, проводимые с правильным пониманием и усердием, принесут удивительные плоды. Недаром в "Мокшадхарме" образно сказано: "Сильный зверь разрывает сети и уходит, 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 Абхедананда людей, стремящихся к Йоге, разделяет на три категории. Первая категория - это люди, которые занимались Йогой еще в предыдущем воплощении и родились с уже пробудившимся высшим сознанием. У них с раннего детства проявляются особые силы и свойства. Естественные наклонности побуждают их вести правильную жизнь. У них развиты самообладание и способность к сосредоточению. Чувственные удовольствия и все материальные блага, увлекающие обывателей, не имеют для них особой ценности. 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 раньше или позже непременно привлекаются в общество одного из учителей Йоги, находя именно то, чего жаждет их внутренняя природа. Все в Йоге кажется им легким, естественным, 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. Идут они по жизни различными путями, долго не находя правильного, делая каждый новый шаг как бы на пробу. На эти нескончаемые поиски, экспериментирование затрачиваются очень много энергии и значительная часть жизни. В силу врожденных склонностей интересна им и Йога. Если они волею судьбы приходят в соприкосновение с Гуру и начинают практиковаться, то могут при настойчивости и серьезном отношении многого достичь, хотя и будут продвигаться медленнее, чем первые.

К третьей категории относятся люди с непробужденными душами, в данной жизни впервые приступающие к поиску истины. На их пути — бесконечное число препятствий. С детских лет их неудержимо влекут к себе внешняя сторона жизни и чувственные удовольствия. Если они и начинают изучать Йогу, то находят необыкновенную трудность в исполнении ее требо-

ваний. Окружающая их обстановка, как правило, складывается неблагоприятно для практики Йоги, и им очень сложно преодолевать препятствия. Они страдают от различных болезней, душевной неуравновешенности, рассеянности, им не хватает 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 суждено им 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 надлежащие качества. Побороть внутренние препятствия помогают им 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 всего невозможно будет продвигаться в постижении Йоги.

ВОСЬМЕРИЧНАЯ ЙОГА ПАТАНДЖАЛИ

Принято считать, что древнейшие йогические тексты были систематизированы во втором веке до н.э. Риши 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 Санкхья и заключаются в следующем. Мир никогда и никем не создавался, а является саморазвивающейся системой, пребывающей в вечном движении и изменении. В этой системе существует Ишвара - Учитель всех Учителей, всеведущий, чистый, совершенный, вечно свободный. 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 Патанджали - это система психофизического воспитания, с помощью которой человек готовит себя к тому, чтобы на пути жизни выдержать все удары темных сил, храня в себе искру Божественного света до тех пор, пока духовный огонь не превратится в бесконечное сияние.

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

Яма включает такие требования, как непричинение вреда, правдивость, неприсвоение чужого, воздержание, неприятие подношений. 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 это отворотить. Получение взятки 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 смирными. По достижении же чистого, целомудренного сознания практикующий Йогу приобретает большую энергию и силу воли. Утвердившийся же в неприятии подношений получает воспомина-

ние о прошлом своем воплощении.

Нияма включает следующие требования: внутреннее и наружное очищение, удовлетворенность; самообуздание; изучение Писания и преданность Ишваре. Существуют особые 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 практикованию ниямы возникает очищение саттвы, что сопровождается сосредоточенностью, победой над чувственностью, способностью к самопознанию, веселым расположением духа, жизнерадостностью.

Одним из результатов выполнения требований ниямы, в частности самообуздания, является улучшение деятельности органов чувств (зрения, слуха и др.) и 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, 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 владеет тридцатью тремя миллионами 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 условия выполнения.

Асаны подразделяются на две группы: медитационные и физкультурные. Цель первых заключается в создании устойчивого положения тела, способствующего самоуглублению, обеспечению правильного дыхания и энергообеспечению 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 (рис.3) — поза лотоса ("пада" на санскрите — "лотос"), халасана (рис.4) — поза плуга, матсьясана (рис.5) — поза рыбы, матсьендрасана — поза

царя рыб, Бхужангасана - поза кобры, шалаб-
хасана - поза саранчи, вриштिकासана - поза
скорпиона, пурнасуптавайрасана - поза вербля-
да, курмасана - поза черепахи, гомукхасана -
поза коровы, мандукасана - поза лягушки, дха-
нурасана (рис.6) - поза лука, таласана - паль-
мовая поза, маурасана (рис.7) - поза павлина,
сиршасана (рис.8) - головное положение, са-
васана - мертвая поза, Бадрасана - тронная
поза и т.д. Каждая из асан имеет свою технику
выполнения и вызывает специфический психофи-
зиологический эффект.

Существуют и многочисленные динамические
упражнения (вьяям), широко используемые для
приобретения гибкости, повышения тонуса,
укрепления здоровья.



Рис.3. Падмасана

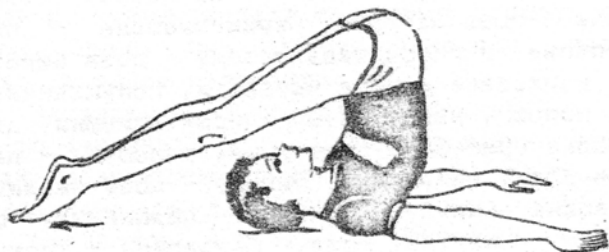


Рис. 4. Халасана

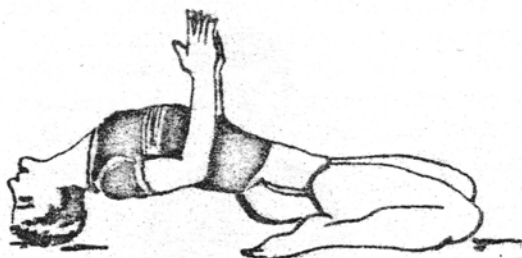


Рис. 5. Матсьясана



Рис. 6. Дханурасана

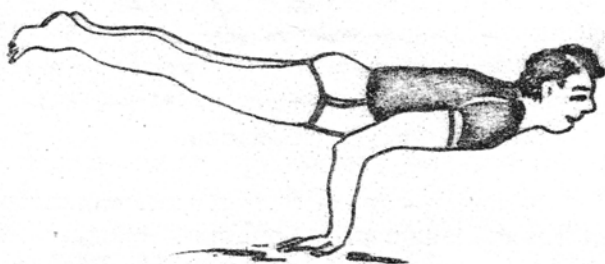


Рис. 7. Маурасана

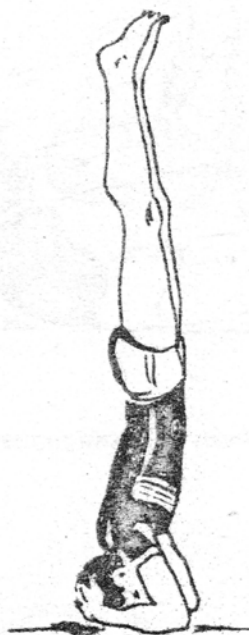


Рис. 8. Сиршасана

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, подчинении жизненных сил тела. Прана не есть дыхание. Это энергия, находящаяся в каждом теле, и ее наиболее заметное проявление - движение легких. Движение это в пранаяме и стремятся 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, что действует 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) суньяка - задержка дыхания после выдоха, 2) пурака - полный продолжительный вдох, 3) кумбхака - задержка после вдоха, 4) речака - полный глубокий выдох. Современный читатель не должен забывать, что Агни Йога не рекомендует задерживать дыхание на продолжительное время.

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

Прастьяхара - это "оттягивание", "отвлечение" сознания от посторонних мыслей, ощущений, предметов. Сознательный контроль за мыс-

лением возникает естественно, как результат реализации задач предыдущих ступеней. Постепенно у практикующего Йогу 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 пратьяхаре, можно пояснить следующим образом. Каждый человек, имеющий элементарные навыки самонаблюдения, знает, что при создании любой доминанты сигналы, поступающие от органов чувств, не участвующих в выполнении данной работы, плохо доходят до сознания по закону 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 понятен. 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, напевает что-то себе под нос. И это не только не отвлекает его, но даже помо-

гает 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 поднявшейся перед ним кобры и оставался совершенно неподвижным. Товарищ его, увидев эту картину, с криком убежал. Зная через некоторое время уползла. Когда мальчика спросили, почему он не убегал, тот ответил, что никакой кобры не видел.

Другой эпизод произошел в юные 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. Пратъяхара рассматривается как последняя из предварительных ступеней. Следующие за ней три ступени объединяются под общим названием "самъяна" - "собранность", "охват".

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 нёбе способствует развитию ясновидения, на корне языка - яснослышания, на центре языка - ясноосязания, на кончике языка - ясноокушения, а на кончике носа - яснообоняния.

Седьмая ступень, дхьяна, имеет целью приобретение способности медитировать, внелогическим, интуитивным путем познавать свойства изучаемых объектов. Занятия дхьяной включают концентрацию на чакрах - особых центрах, которые, по представлению Йоги, являются трансцендентными - расположенными вне сферы логического познания. Чакры как бы имеют свои корни эндокринные железы, а стеблями - нервные сплетения. Общее количество чакр - сорок девять, семь из них являются главными.

В муладхара, четырехлепестковом, корневом центре (чакре земли), по представлению Йоги, помещается скрытая творческая сила Кундалини. Пробуждаясь спонтанно либо в результате йогической практики, она поднимается к верхней чакре - брамарандра, проходя через другие центры: свадхиштхана - шестилепестковый, манипура - десятилепестковый, анахата - двенадцатилепестковый, вишуддхи - шестнадца-

тилепестковый; аджна - двухлепестковый центр.

Самадхи - последняя, восьмая ступень - это особое сверхсознательное состояние, по достижении которого человек может полностью управлять всеми своими психическими и физическими силами, достигает высшей степени духовного знания. Приобретаются и сиддхи - особые качества, позволяющие ходить по огню, левитировать, читать чужие мысли, появляться одновременно в разных местах, знать прошлое, настоящее и будущее, делаться 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, блаженство, любовь 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.А.Смирнов: "Я напряженно слушаю музыку, весь превратился в слух, т.е. 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 ступеньваться, 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 снимается субъект и объект - остается 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 их описания 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.

РАДЖА, КАРМА, БХАКТИ, ЖНАНА...

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 методологическом и методическом подходе к решению общих и конкретных задач. Основных ветвей Йоги, базирующихся на философии Веданты, четыре: Раджа Йога, Карма Йога, Бхакти Йога и Жнана Йога.

Раджа Йога (царственная Йога) ставит целью обучить человека владеть собой, уметь сосредоточиться, достичь дисциплины ума, способности управлять несознаваемыми обычно процессами. Для последователей Раджа Йоги "Йога-сутра" является высшим авторитетом и настольной книгой.

Расходясь порою с Патанджали в некоторых мировоззренческих позициях, сам его восьмичный метод (яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи) признают все авторы. Практикование этого метода 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 сосредоточит на изучении небесных объектов, то звезды раньше или позже откроют ему свои тайны. А чтобы познать самого себя - необходимо сосредоточиться на собственной душе. Раджа Йога

учит: не верьте ничему, в чем не убедились сами. Все надлежит проверить личным опытом.

Конкретные методики тренировок, основанные на канонах Раджа Йоги и имеющие оздоровительное значение, нашли достаточно широкое применение в современных системах психической саморегуляции.

Карма Йога - это практическое руководство к осуществлению религиозно-этического идеала деятельности, основными условиями которой выступают бескорыстие, непривязанность к плодам своего труда, когда на смену самолюбования 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 Йога учит, что причина страданий, горя, болезней, ложащихся столь темными тенями на жизнь человека, заключается в его собственных действиях. Мы всегда пожинаем плоды того, что сами посеяли. Причины всего лежат в нас самих. Мы не можем обвинять в своих страданиях ни родителей, ни детей, ни окружающих, ни какие-то злые силы, но должны смотреть внутрь самих себя и там искать источники бед.

В Карма Йоге описаны формы деятельности, которые ведут к освобождению человека, разбивают его цепи, уничтожают болезни и страдания, приносят свободу, умиротворенность и

счастье. Утверждается, что всякое действие, совершаемое из желания его результатов, привлекает к этим результатам душу и становится источником нового рабства. Тайна правильной деятельности, по Карма 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 создает противодействие. Если все поступки человека будут в полной гармонии с моральными и физическими законами, управляющими жизнью, тогда и противодействия, отражаясь на дальнейшем, будут приносить ему только добро, мир, здоровье и счастье. Но если эти законы нарушаются, тогда и результаты будут дурными - зло, конфликты, болезни, несчастья.

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 других злых людей, но и вводят его в соприкосновение со всем злом, существующим в низших слоях астрального мира. Обратные результаты получаются, когда человек старается держать в сердце добрые мысли. Тем самым он привлекает к себе все благо мира.

Карма-йог совершенно не обращает внимания на успех или неуспех в жизни. Он стремится делать наилучшее из того, что может. Исполняя свой долг до 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-йога состоит в том, чтобы научиться жить и действовать в мире как господин, а не как раб. Обычные люди беспрестанно повинуются своим желаниям и страстям. У них не возникает никаких сомнений в правильности своего, зависимого от разных обстоятельств, рабского 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, при котором 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. Таким образом, любовь рассматривается как божественная сила и двигатель всего. Наиболее высокий уровень любви достигается искренностью, правдивостью, 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 собой самый легкий путь к достижению освобождения. Главным недостатком — в своих низших формах она часто вырождается в отравительный фанатизм. Неразвитые духовно и умственно люди любого вероисповедания любят свой собственный идеал только одним способом — ненавидя все другие идеалы. Великий и добрый человек, разделяющий его мнение, фанатик не поколеблется обойтись самым недостойным образом с тем, кто не принадлежит к числу его единомышленников.

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

Бхакти Йога предписывает постоянное повторение имени Бога, Учителя, священных мантр. Бхакти-йог должен вести целомудренную, чистую жизнь, стараясь различать истинное от ложного, овладевать своими желаниями и страстями. Если есть склонность сердиться, 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.

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 удачами, почестями, успехом, славой, удовлетворением личной гордыни и тщеславия. Для тех, чьи цели и желания заключаются в познании своей истинной природы, связи 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. Старается 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 невзгоды и трудности. Высший жнана-йог всегда помнит, что его истинное Я есть Брахман. Он живет в мире как наблюдатель происходящих с ним физических и психических перемен. Всегда счастливый, ничем не волнующийся, путешествует с места на место, указывая людям путь к абсолютному освобождению и самосовершенствованию.

Одним из направлений, получившим довольно широкое распространение, является Хатха Йога, ставящая целью укрепление тела с помощью различных физических упражнений. Духовные аспекты ею в расчет не принимаются. И это

обстоятельство весьма существенно. Индуизм с высоким уровнем духовного развития неодобрительно относится к Хатха Йоге, считая, что, в лучшем случае, она годится лишь для тучных и больных. Искусственные механические упражнения без внутреннего духовного развития могут привести не к желаемому укреплению здоровья, а к самым негативным последствиям для тела и психики.

Предостерегая 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 низшие 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 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 пранаяна 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. Пранаяна, которой занимаются хатха-йоги, ставит целью путем продолжительного задерживания дыхания, вращения центров и других видов 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 почечу-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.

АГНИ ЙОГА

Остановимся более подробно на Агни Йоге, ведь она адресована современным людям, нам с вами.

Прежде всего давайте разберемся в значении термина "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", "горящий", "пылающий", "светлый" для характеристики самых лучших, наивысших человеческих качеств. Так и в Агни Йоге Огонь есть наименование духовных проявлений, утверждающих лучшие человеческие действия, это импульс жизни, творчества, устремления.

Все лучшее, созданное человеческой мыслью, содержится в Агни Йоге, предназначенной не только для настоящего времени, но и для будущего. Агни Йога (Учение Живой Этики) является квинтэссенцией, синтезом различных направлений Йоги, наиболее ценных древних и современных научных, философских, религиозных достижений. Все положения Агни Йоги практичны, жизненны, потому она и называется иначе Живой Этикой.

Это Учение изложено в серии книг, возникшей в результате непосредственного общения выдающихся мыслителей, деятелей отечественной и мировой культуры Елены Ивановны и Николая Константиновича Рерихов с Махатмой Морией. Елена Ивановна по праву именуется Матерью Агни Йоги. В ее записях дошли до нас книги "Листы сада Мории" (т.1 - "Зов", 1924 г., т.2 - "Озарение", 1925), "Община" (1927), "Агни

Йога" (1929), "Беспредельность" - 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", "Письмах Елены Рерих", в 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" - не случайны. Книги Живой Этики поражают особой, сверхчеловеческой мудростью, возвышенным, воистину неземным слогом. И в то же время - необычайной практичностью, конкретностью, деловитостью 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. Ко времени приближения новой космической эпохи в жизни Земли - Огненной эпохи, о которой говорится во всех древних Писаниях, именно Агни - Огонь - будет играть решающую роль в дальнейшей эволюции планеты.

В фундамент Живой Этики заложены четыре незыблемых 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 высшим 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 плане-

та наша больна, ибо утеряны высшие нравственные принципы. Человечество находится на грани глобальной катастрофы, и подлинным спасением для него могут послужить лишь духовность, развитие и утончение психической энергии. А энергия эта непременно материализуется в конкретные дела, и все животрепещущие личные и общественные проблемы решаться будут тогда на надлежащей морально-этической основе.

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

Концепция Агни занимает в Живой Этике ведущее место. Подчеркивается, что сам принцип Огня является символом трансмутации (преображения, 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 укажутся три степени.

Первая — открытие сознания, освобождение от всех предрассудков, предвзятых и навязанных прежним опытом существования представле-

ний. 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 большие Господа, где вихрь сравнивается с комариным полетом. Мир будущий нуждается в просветлении 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 всеначальной 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 и, как образно сказано, устремление в будущее мимо сажки настоящего. Размер цели создает соответствующий размер возможностей. И все они изначально заключены в самом человеке, одаренном сознательной свободной волей, свободой выбора. Но дух может осуществить свой свободный выбор только там, где сражаются Свет и тьма. В свою очередь, именно благодаря росту личного духа может на-

полниться сокровищница общего блага. Это соответствие личного духа с мировым благом составляет красоту Космоса. Одухотворенная, напитанная сердечными эманациями мысль творит и привлекает, как мощный магнит.

Гармоничное, чистое мышление, обращенное к идеалам добра, красоты, 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 пр. 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.

Каждая эпоха выдвигает определенные краеугольные понятия, осознание и реализация которых необходимы для следующей ступени эволюции. Таковыми являются для грядущей эпохи с

ее новыми сочетаниями космических воздействий в Учении Живой Этики считаются: сотрудничество, женское движение, приоритет мысли, изучение и применение психической энергии.

Термином "психическая (духовная, огненная) энергия" обозначается неотъемлемое качество Агни, движущего жизнью и насыщающего собой все жизненные проявления. Это высочайшее проявление единой всенаачальной и всепроникающей космической энергии, имеющей различные дифференциации.

Фохат является звеном между духом и материей, динамической энергией Космической Мыслеосновы, животворящим принципом, электризирующим каждую частицу Вселенной к жизни. Среди различных его проявлений высшими по качеству свойствами обладает мысль. Прана — энергия, проявляющаяся в виде разлитой повсюду жизненной силы, воспринимаемой человеком через органы дыхания (преимущественно) и другие жизнеобеспечивающие функциональные системы. Кундалини — энергия, действующая в человеческом организме через определенные его центры (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 Вселенной. Средоточием психической энергии является сердце, образно называемое солнцем солнц организма, синтезом всех нервных излучений.

Агни Йога утверждает, что в эволюции планеты наступил поворотный, судьбоносный пе-

риод, когда землянам суждено вступить в непосредственное взаимодействие с тончайшими пространственными энергиями. Фактором естественного гармоничного взаимодействия с ними может быть только духовность. При отсутствии данного качества воздействие космических энергий выльется в форму глобальных катаклизмов, затрагивающих все стороны жизни, или приведет к эпидемиям особого рода огненных болезней, прежде неизвестных или редко встречавшихся (они, кажется, уже начались). И человечеству, обладающему правом свободного выбора, предоставлена возможность вступить в сознательное сотрудничество с Иерархией Света, силами созидания, либо предаться стихиям хаоса и разложения. Сделанный выбор предопределяет судьбу каждого индивида, равно как и всей планеты.

Жизнедеятельность человека осуществляется в сферах плотных (главным образом через функции плотного, физического тела), тонких (через тонкое тело), а также огненных (через огненное тело), где наиболее ощущается проявление психической энергии.

Смысл жизни, в соответствии с положением 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 Огненного — со всеми накоплениями сознания.

До тех пор, пока люди не научатся управлять своими энергиями, транспутируя низкие и темные человеческие черты, пространственные энергии будут представлять серьезную опасность, поскольку, не будучи освоены 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 негативных психоэмоциональных состояниях, когда человека охватывают страх, раздражение, гнев, недовольство, сомнение, саможаление и т.п.

При отливе психической энергии в качестве вспомогательных лечебно-профилактических средств рекомендуется использовать валериану, мяту, эвкалипт, подогретое, но не доведенное до кипения молоко с содой, мускус, 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 устремлении к духовным достижениям. Явленный запас психической энергии становится,

в свою очередь, строительным импульсом для создания 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 некоторых болезней профилактических прививок. Вырабатывается так называемый солнечный иммунитет.

В Агни Йоге говорится, что самой лучшей защитой не только от заболеваний, но и от всех возможных неблагоприятных воздействий темных сил служит сознательное применение психической энергии. Связано это с тем, что каждое напряжение воли 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 способствуют удалению империла и других вредных субстанций, образующихся в организме при отрицательных психоэмоциональных состояниях. Сознательные послышки 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 совершенствованию, улучшению качества мыслей, слов и поступков есть наикратчайший путь для уточне-

ния 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 сотрудничества с Иерархией Света 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 позади, 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 дать 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 начинания... 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".

ПОЗНАЙ И СОЗДАЙ СЕБЯ

Две с половиной тысячи лет назад древнегреческий философ Сократ, не сумев определить превосходство какой-либо области человеческого знания над другими с помощью логических рассуждений, обратился к Дельфийскому оракулу с вопросом: "Из всех знаний какое наивысшее?" Ответ оракула был таков: "Познай самого себя". Этому искусству и стал обучать великий мудрец своих многочисленных учеников и последователей.

Познать самого себя... Йога ставит еще и более сложную задачу. Не только познать, но сознательно трансмутировать, т.е. преобразить, усовершенствовать, облагородить свою сущность. Но прежде чем пытаться что-то изменить в себе в лучшую сторону, следует провести элементарную "инвентаризацию", прикинуть, чем мы располагаем, на что сможем опереться поначалу, а на что - в дальнейшем. Нередко, если речь идет о здоровье, просто необходимо прежде всего подтянуть свою физическую сторону, чтобы, как говорится, не улетела душа прежде сужденного ей срока в иные миры. Но зачастую налицо противоположная картина. Физически крепкий мужчина, здоровая милостивая женщина, не испытавшие особых потрясений, почему-то постоянно раздражены, угнетены, их преследуют страхи, депрессия, нет у них чувства радости, ощущения полноты жизни. У этих людей явно нарушились психоэмоциональные процессы, и, в первую очередь, необходимо гармонизировать именно их.

Что же касается духовной сферы, есть над чем напряженно поработать всем. И труд этот -

самый нужный, самый главный. Ради достижения высокого духовного идеала, собственно, и желательно обладать хорошим психофизическим здоровьем.

Сведения, приводимые ниже, помогут вам познавать самих себя, изучить свой организм до такой степени, чтобы не только знать правильное расположение различных органов и их устройство, но и ориентироваться в своей психофизической сущности по крайней мере не хуже, чем вы ориентируетесь в собственной квартире.

Ну, а сейчас отложите на несколько минут чтение и призадумайтесь над тем, что вы, собственно, знаете о себе. Скажем, рост и вес, вероятно, известны. Знаете, разумеется, что есть у вас голова, руки, ноги, спина, живот. А вот известно ли, например, сколько мышц и костей в человеческом теле? Из скольких клеток оно состоит? Как работает нервная система, сердечно-сосудистая, пищеварительная? Что происходит в теле, когда вы дышите, пьете воду, чихаете, стоите на голове?..

Из всего перечисленного знаете кое-что или ничего не знаете? Предлагаю выполнить самый легкий контрольный тест, позволяющий определить, есть ли у вас хотя бы элементарные познания в данной области.

Встаньте, пожалуйста, прямо и улыбнитесь. Теперь положите правую ладонь на левое плечо. Есть? Не перепутали? Тогда левую ладонь положите на правое плечо. А теперь опустите руки на бедра. Улыбнитесь еще раз. И вообще, улыбайтесь почаще. Помните всегда: "Радость — это особая мудрость". И начинается она с душевного равновесия, с хорошего распо-

ложения духа.

Предвижу, что у многих ладони оказались на ключицах, вместо плечей, а вместо бедер — на талии. Подобные ошибки допускают обычно двое из троих в группе начинающих. Но ведь не на уровне живота находятся бедра, а плечом в анатомии именуется отнюдь не ключица с лопаткой, а часть руки от локтевого сустава до ... Впрочем, давайте по порядку.

КЛЕТКИ И ТКАНИ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

С уважением поприветствуем свой организм и начнем знакомство с ним ... с клетки. Только не с грудной клетки, а с той самой маленькой частицы тела, средняя масса которой составляет около 0,00000001 г, а диаметр 0,02 мм.

Всего же у взрослого человека имеется порядка 100 триллионов клеток - элементарных живых систем, каждая из которых состоит из двух основных частей - ядра и цитоплазмы, обладающей способностью к обмену с окружающей средой. В цитоплазме - внутриклеточном веществе, содержащем различные ингредиенты (протеины, липиды, углеводы, нуклеиновые кислоты, неорганические соединения), заключены особые выполняющие специфические функции структуры. К ним относятся митохондрии, питающие клетку энергией; рибосомы, обеспечивающие синтез белков; лизосомы, осуществляющие функции органов пищеварения, и другие.

Вот видите, как несметно богат человек. Не какой-нибудь там миллионер или миллиардер, а самый что ни на есть триллионер! Каждая отдельная здоровая клетка - это верный солдат, защитник вашего тела. И таких солдат у вас сто триллионов. Ежесекундно в любой клетке происходит бесчисленное множество сложнейших биохимических реакций. И тем не менее все они четко работают сообща как единый хорошо отлаженный механизм. Почему? Потому, что жизнедеятельность здорового организма построена на принципе иерархии, где низшее подчиняется высшему. И если низшее взбунтуется, выйдет из повиновения - неизбежна беда. На законе иерархии построена жизнь не только отдельно

взятого организма, но и всей Природы, Космоса.

Что же касается человеческого тела, то следующей по уровню сложности является ткань — система клеток и неклеточных структур, объединенных общей функцией, строением и происхождением. Система эта составляет морфологическую основу обеспечения жизнедеятельности. Различают несколько видов тканей: эпителиальную, соединительную, мышечную, нервную, жировую.

Эпителий образует наружный покров тела, выстилку его полостей и внутренних органов, волосы, ногти, паренхиму большинства желез и выполняет защитную, секреторную и прочие важные функции.

Соединительная ткань, образующая кости, хрящи и другие структуры, выполняет опорно-механическую, пластическую, питательную функции, обеспечивает неспецифическую защиту организма, его иммунитет.

Мышечная ткань представлена неисчерченной (гладкой) и исчерченной (поперечно-полосатой) мускулатурой. Последнюю, в свою очередь, подразделяют на скелетную и сердечную. Мышцы осуществляют сокращение внутренних органов, кровеносных сосудов, движение организма и отдельных его частей, поддерживают равновесие.

Нервная ткань состоит из различных по форме и функциям клеток, способных воспринимать раздражения и передавать их в виде нервных импульсов другим тканям.

Жировая ткань, содержащая жировые клетки, расположена в подкожной клетчатке, сальниках и прослойках между органами и служит местом накопления питательных и других веществ.

ОСНОВНЫЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ

Следующим по сложности образованием является орган. Это часть тела, представляющая комплекс тканей, объединенных общей функцией, структурой и развитием. Специфичность функции того или иного органа обусловлена преобладанием в нем какого-либо вида тканей.

Взаимосвязанные анатомически и функционально органы и ткани составляют системы: движения и опоры, кровообращения, дыхания, пищеварения, нервную, почечную и др. Организм в целом обладает совокупностью определенных свойств, таких, как обмен веществ, движение, реактивность, саморегуляция, наследственность, изменчивость, приспособляемость, которые характеризуют его как единую биологическую систему.

А теперь попробуем разобраться в собственных костях, суставах и мышцах - аппарате движения и опоры. Знать и чувствовать их тем, кто собирается практиковать асаны, просто необходимо.

Вначале давайте пересчитаем кости. Череп составляют 29 костей, позвоночный столб - 26, грудную клетку - 25, скелет верхних конечностей - 64, а нижних - 62 кости. Сколько всего получается? 206? Так оно и есть.

В черепе различают два отдела: мозговой, где расположены головной мозг, органы зрения, слуха, равновесия, и лицевой, образующий костную основу дыхательного аппарата и начала пищеварительного канала.

Позвоночный столб состоит из 33-34 позвонков, из которых 24 свободные (7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных), а остальные срос-

слись между собой, образуя крестец (5 позвонков) и копчик (4-6 позвонков).

Грудная клетка образована грудными позвонками, двенадцатью парами ребер и грудиной. Пространство, ограниченное грудной клеткой и диафрагмой, называется грудной полостью. Изменение ее объема обеспечивается сокращением прикрепленных к ребрам дыхательных мышц, благодаря чему происходят вдох и выдох.

Пояс верхней конечности (его-то зачастую и называют ошибочно плечом) состоит из ключицы и лопатки. С последней соединена плечевая кость - плечо. Далее следуют кости предплечья (локтевая и лучевая) и кисти (запястье, пястье и фаланги пальцев).

Пояс нижней конечности состоит из тазовых костей, которые соединяются парным суставом с крестцом. Почему-то именно выше таза, на талии, располагают многие люди руки при команде: "Руки на бедра". На самом же деле бедренная кость соединяется с тазом в нижнем его отделе, не имея никакого отношения ни к пояснице, ни к животу.

Скелет голени образуют большеберцовая и малоберцовая кости, а скелет стопы - 26 костей, составляющих предплюсну, плюсну и кости пальцев стопы.

Йога утверждает, что для сохранения молодости и достижения долголетия очень важно сохранять хорошую подвижность суставов. Их не так уж много - плечевые, локтевые, лучезапястные, тазобедренные, коленные, голеностопные и еще несколько мелких суставов.

У человека имеется около 400 скелетных мышц. Они выполняют два вида работы - динамическую и статическую. В Йоге это упражнения

вьяям и асанам. Мышечная деятельность рефлекторно вызывает изменения в работе различных внутренних органов, в обмене веществ, влияет на вегетативные функции, биоэнергетические и иммунные процессы, что обеспечивает лечебное воздействие упражнений.

Внутреннюю среду организма, омывающую клетки и ткани, образуют кровь, лимфа и тканевая жидкость. Кровь выполняет много важнейших функций - транспортную, перенося по сосудам гормоны, витамины, медиаторы, ферменты и другие биологически активные вещества; защитную, обеспечивая иммунитет, обезвреживая болезнетворные микроорганизмы; дыхательную, перенося кислород, углекислоту и другие газы; терморегуляторную, осуществляя за счет физиологических механизмов перераспределение тепловой энергии; трофическую, обеспечивая питательными веществами органы и ткани.

Общее количество крови составляет 6-8% массы тела, т.е. примерно 4-6 л. Реакция крови (рН) в норме слабощелочная. Сдвиг реакции в кислую сторону называется ацидозом, а в щелочную - алкалозом. Состоит кровь из жидкой части - плазмы и находящихся в ней во взвешенном состоянии клеток - эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов и др.

К органам и тканям кровь движется по кровеносным сосудам благодаря периодическим сокращениям сердца. Сердце и сосуды составляют систему кровообращения, имеющую два круга - большой и малый. Основным органом кровообращения является сердце, обладающее такими свойствами, как возбудимость, автоматизм, проводимость и сократимость, которые и обеспечивают его непрерывную ритмическую дея-

тельность.

Основание сердца обращено вверх, назад и вправо, верхушка направлена вниз, вперед и влево от передней срединной линии. Располагается сердце в переднем средостении грудной полости асимметрично: две трети его находятся слева, а треть - справа от передней срединной линии. Масса сердца у мужчин в среднем 300 г, у женщин - 220 г.

Снаружи сердце покрыто околосердечной сумкой. Это перикард. Средняя оболочка, мышечная, - миокард. Эндокард - третья, внутренняя оболочка. Сердце человека - четырехкамерное. Продольной перегородкой оно разделено на правую половину, принимающую венозную кровь, и левую, куда поступает артериальная кровь. Каждая половина разделена еще на две камеры: верхнюю - предсердие и нижнюю - желудочек.

Сердечный цикл состоит из ритмично повторяющихся сокращений (систолы) и расслаблений (диастолы) предсердий и желудочков и пауз между ними. В норме, в состоянии покоя, частота сердечных сокращений колеблется в пределах 60-80 ударов в минуту. Более редкий ритм (40-50 ударов в минуту) именуется брадикардией, а более частый (90-100 и более) - тахикардией. Нарушение правильного ритма называется аритмией. От сердца кровь оттекает по артериям, к сердцу поступает по венам.

Наряду с системой кровеносных сосудов в организме имеется система лимфатических сосудов. Последние являются как бы дренажной системой, удаляющей избыток находящейся в органах тканевой жидкости. По сосудам лимфа притекает к двум крупным лимфатическим прото-

кам - шейному и грудному, впаданием в подключичные вены.

Важно, что оттекающая от тканей лимфа по пути к венам проходит через биологические фильтры - лимфатические узлы. Здесь задерживаются и не попадают, таким образом, в кровеносное русло различные чужеродные частицы, в том числе многие микробы.

Дыхательная система состоит из дыхательных путей (полости носа, гортани, трахеи, бронхов) и легких (правого и левого). Дыхание представляет собой совокупность процессов, обеспечивающих потребление организмом необходимых компонентов воздуха и выделение отработанных газообразных продуктов метаболизма. Каждое легкое делится на доли. В правом их три (верхняя, средняя и нижняя), в левом - две (верхняя и нижняя). В каждом легком различают основание, верхушку и три поверхности - диафрагмальную, реберную и медиальную.

Дыхательный цикл состоит из ритмично повторяющихся фаз вдоха и выдоха. Давление в легких при вдохе понижается, становясь на 2 мм рт.ст. ниже атмосферного, а при выдохе повышается на 3-4 мм рт.ст. Взрослый человек в покое совершает 16-20 дыхательных движений в минуту. У йогов частота дыхания благодаря тренировке существенно уменьшается.

Жизненная емкость легких (максимальный объем воздуха, который человек может выдохнуть после полного вдоха) составляет 4000 мл. При спокойном дыхании взрослый человек вдыхает и выдыхает около 500 мл воздуха. Этот объем воздуха называется дыхательным объемом. Если после спокойного выдоха сделать глубокий вдох, то в легкие дополнительно поступит при-

мерно 1500-2000 мл воздуха (резервный объем вдоха). После спокойного выдоха человек способен выдохнуть еще около 1500 мл воздуха (резервный объем выдоха). Но и после максимального выдоха в легких остается еще около 1200 мл воздуха - это остаточный объем. Сумма величин жизненной емкости легких и остаточного объема составляет общую емкость легких, которая равна в среднем 5200 мл.

Пищеварительная система - это комплекс органов, обеспечивающих поступление в организм, переработку и усвоение в нем пищи и воды. Пищеварительный канал имеет длину 8-10 м и состоит из следующих отделов и органов: полости рта, глотки, пищевода, желудка, тонкой и толстой кишок. В каждом участке пищеварительного канала, имеющей сложное специфическое строение, пищевые вещества подвергаются механической и химической обработке. Ферменты, выделяемые пищеварительными железами, расщепляют сложные пищевые вещества до более простых, способных растворяться в воде, всасываться и использоваться клетками организма как пластический и энергетический материал. Пищеварительные железы разделяются на мелкие и большие. Мелкие расположены в слизистой оболочке пищеварительного канала, большие - вблизи него. К последним относятся поджелудочная железа, печень, слюнные железы.

К органам устройства мочеполовой системы. К мочевым органам относятся почки, вырабатывающие мочу, и органы, накапливающие и выводящие ее наружу, - мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал.

В процессе мочеобразования вырабатывается путем фильтрации плазмы крови первичная

моча. На протяжении суток в почках образуется около 180 л фильтрата, в норме выделяется 1-1,5 л мочи, остальная жидкость всасывается в канальцах, вновь поступая в кровяное русло. Регуляция мочеобразования осуществляется нейрогуморальными механизмами. С мочой из организма выделяются продукты распада - мочевины, мочевая кислота, аммиак, креатинин, аминокислоты и другие органические кислоты, большое количество неорганических соединений - хлориды, фосфаты, сульфаты, соли кальция, магния, железа, натрия, калия, а также гормоны, ферменты и др.

Половые органы, как женские, так и мужские, подразделяются на внутренние и наружные. У женщин к внутренним половым органам относятся яичники, маточные трубы, матка и влагалище, к наружным - большие и малые половые губы, железы преддверия, наружное отверстие мочеиспускательного канала, преддверие влагалища, клитор. У мужчин к внутренним половым органам относятся яички с придатками, семявыносящие протоки, предстательная железа, семенные пузырьки и канатики, а к наружным - половой член, мочеиспускательный канал и мошонка.

Кожа служит наружным покровом тела. Общая ее площадь - 1,5-2 кв.м. Состоит кожа из двух слоев: поверхностного - эпидермиса и глубокого - дермы. Волосы и ногти являются производными эпидермиса.

Функции кожи многообразны. Выполняя барьерную функцию, она защищает глубже лежащие органы и ткани от неблагоприятных внешних воздействий (механических, физических, химических и пр.), а также - благодаря плотности

рогового слоя и кислой реакции эпидермиса - от проникновения микроорганизмов.

Важное значение имеет выделительная функция. Вместе с потом, кожным салом и роговыми чешуйками эпидермиса через кожу выделяются из организма различные продукты обмена веществ: белковые вещества, электролиты, мочевина, мочевая кислота, летучие жирные кислоты, холестерин и др. Особо важную роль это приобретает при ряде заболеваний.

В коже имеются приспособления, регулирующие кровоснабжение организма. Весьма велика ее роль в процессах терморегуляции. Около 80% отдачи тепла в окружающую среду происходит через кожу путем теплопроводения, теплоизлучения и испарения.

На долю дыхательной функции кожи приходится около 1% общей величины газообмена. Это немного, но тем не менее за сутки человек поглощает кожей от 3 до 6,5 г кислорода и выделяет от 7 до 28 г углекислого газа. Дыхание кожи существенно активизируется при повышении внешней температуры, при физических нагрузках, выполнении ряда психофизических упражнений, а также во время пищеварения.

Кожа выполняет и рецепторную функцию. В ней заложены специализированные чувствительные нервные окончания (рецепторы), воспринимающие внешние раздражения. Различают следующие виды кожной чувствительности - температурную (тепловую и холодовую), тактильную, болевую.

Эндокринными железами являются органы, ткани и клетки, вызывающие специфические изменения в работе других органов и влияющие на обмен веществ. К эндокринным железам от-

носятся гипофиз, шишковидное тело, щитовидная железа, паращитовидные железы, вилочковая железа, надпочечники, эндокринная часть поджелудочной железы, внутрисекреторная часть половых желез. Все эндокринные железы функционально связаны между собой и составляют единую систему.

В них образуются особые вещества - гормоны, которые из межклеточных щелей поступают в кровь, лимфу и спинномозговую жидкость. Гормоны обладают рядом специфических особенностей и высокой физиологической активностью. Действие их проявляется при минимальных дозах, на различном расстоянии от места образования. Каждый из гормонов оказывает влияние на определенную функцию организма, обладая способностью изменять интенсивность обменных процессов, ферментативных систем, влиять на гомеостаз, строение и функции отдельных органов и т.п.

Гормоны оказывают регулирующее действие не только на те или иные органы, ткани и их функции, но и на сами эндокринные железы, осуществляя химическую регуляцию. Кроме того, существует тесное взаимодействие гормонов и нервной системы, имеющее двусторонний характер. Во-первых, железы хорошо иннервированы, содержат множество нервных окончаний вегетативной нервной системы; во-вторых, секрет эндокринных желез действует, в свою очередь, через кровь на нервную систему, т.е. осуществляется нейрогуморальная регуляция.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА И ВНД

Нервная система выполняет многообразные и сложные функции. Важнейшая из них заключается в объединении и регулировании различных физиологических процессов в соответствии с меняющимися условиями внешней и внутренней среды. Таким образом, нервная система интегрирует отдельные органы в единое функциональное целое и согласует их деятельность на основе двусторонней круговой связи между ними, осуществляет взаимодействие организма как единого целого с окружающим миром.

Основной структурно-функциональной единицей нервной системы является нейрон, в котором различают тело и отростки - дендриты и аксон. Нервный импульс распространяется всегда в одном направлении: по дендритам только к телу клетки, по аксону - от тела клетки. Следовательно, нейрон - это система, имеющая много входов и лишь один выход. Такая закономерность свойственна нервной системе в целом. В функциональном отношении нейроны можно разграничить на афферентные, доставляющие импульсы к центру, эфферентные, несущие информацию от центра к периферии, и вставочные, в которых происходит предварительная переработка импульсов.

По топографическому признаку нервная система подразделяется на центральную и периферическую. Центральная нервная система состоит из головного и спинного мозга, а периферическая представлена черепно-мозговыми и спинномозговыми нервами, нервными узлами, сплетениями, окончаниями и другими образованиями.

Условно нервная система делится на соматическую (анимальную, животную) и вегетативную (автономную). Соматическая нервная система осуществляет преимущественно функции связи организма с окружающей средой, обуславливая чувствительность организма (посредством органов чувств) и его движения, иннервирует произвольную мускулатуру скелета и некоторых внутренних органов - языка, гортани, глотки, глазного яблока, среднего уха.

Автономная нервная система управляет вегетативными функциями организма: пищеварением, кровообращением, дыханием, выделением, обменом веществ и т.д. Различают два отдела вегетативной нервной системы: симпатический, мобилизующий функции организма в состоянии повышенного психического напряжения, и парасимпатический, обеспечивающий функционирование внутренних органов в нормальных условиях.

В основе нервной деятельности лежат процессы возбуждения и торможения, постоянно сменяющие друг друга. Возбуждением в физиологии нервной системы именуется переход нервной клетки, или волокна от состояния покоя к состоянию активности, проявляющийся в генерации нервных импульсов или в увеличении их частоты. Торможение, применительно к структурам центральной нервной системы, - это ослабление, подавление или полное выключение деятельности под влиянием разного рода воздействий. Торможение может охватывать одновременно многие нервные структуры (глобальное, диффузное торможение), но может быть и строго локальным, избирательным.

Высшая нервная деятельность (ВНД) базируется на условных и безусловных рефлексах.

Безусловные рефлексы являются врожденными, наследственно передающимися реакциями, проявляющимися с момента рождения. Таковы, например, рефлексы сосания, глотания, слюноотделения. Они могут быть простыми (скажем, рефлекс слюноотделения) и сложными (половой рефлекс). Сложные безусловные рефлексы называются инстинктами. Инстинкты обеспечивают жизненно необходимые функции организма - питание, защиту, размножение, поддержание постоянства внутренней среды и пр.

Все безусловные рефлексы относительно постоянны; возникают под действием определенных раздражителей внешней и внутренней среды и имеют колоссальное значение для регуляции вегетативных функций - кровообращения, дыхания, пищеварения, обмена веществ, выделения, терморегуляции и т.д.

В отличие от безусловных условные рефлексы - это реакции, приобретенные организмом в процессе индивидуального развития и обеспечивающие приспособление его к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Условные рефлексы непостоянны и в зависимости от определенных условий могут выработаться на любые воспринимаемые организмом раздражения, закрепиться или исчезнуть при неподкреплении и снова появиться под воздействием новых раздражителей.

Великий русский физиолог И.П.Павлов, изучая условные рефлексы, разработал учение о сигнальных системах. Сигналами считаются все возможные раздражители (звук, свет, химические вещества, давление), воздействующие на рецепторы (органы чувств) и вызывающие те или иные рефлексы.

Для обозначения двух качественно различных уровней эволюционного развития высшей нервной деятельности применяются специальные термины - первая и вторая сигнальные системы. Сигналами приспособительных условнорефлекторных реакций являются непосредственные раздражители - зрительные, слуховые, тактильные и т.д. Совокупность непосредственных условных раздражителей, вызываемых ими возбуждений в анализаторах и условнорефлекторных процессов принято называть первой сигнальной системой. Действительность ею воспринимается непосредственно в чувственно-конкретных образах.

Совокупность же словесных сигналов и вызываемых ими нервных процессов, а также систему возникающих на этой основе временных нервных связей относят к специально человеческой второй сигнальной системе, которая обеспечивает понятийный уровень отражения, составляет механизм абстрактного мышления.

Несмотря на принципиальное различие первосигнальных и второсигнальных процессов, в норме всегда имеет место их взаимодействие, обеспечивающее единство чувственного и абстрактного в познании и адекватное осуществление всех видов деятельности. Различают три специфически человеческие типа высшей нервной деятельности - художественный (преобладание 1-й сигнальной системы), мыслительный (преобладание 2-й сигнальной системы) и средний (роль обеих относительно одинакова).

ОРГАНИЗМ КАК ЦЕЛОЕ

Завершая краткое знакомство с анатомо-физиологическим устройством человека, подчеркнем, что организм — это единое целое. Все клетки, ткани, органы, жидкости объединены в систему, обладающую способностью к самовоспроизведению, саморазвитию и самоуправлению.

Клетками обеспечивается структурное и функциональное единство тканей. Размножение, рост и передача наследственных свойств новым организмам, восстановление органов и тканей возможны именно благодаря клеточной структуре.

Контроль функций и взаимосвязи клеток, входящих в состав тканей, осуществляется нервной системой (нервная регуляция), а также гормонами, медиаторами и другими веществами, находящимися в крови, лимфе, спинномозговой жидкости (гуморальная регуляция).

Целостность организма обусловлена структурной и функциональной связью всех его частей, состоящих из дифференцированных, высокоспециализированных клеток, объединенных в структурные комплексы, обеспечивающие морфологическую основу для наиболее общих проявлений жизнедеятельности. Особенно четко прослеживается это на примере аппарата опоры и движения, единство которого достигается функциональным объединением костей, сухожилий, мышц, сосудов, нервных рецепторов. Мышцы, сокращаясь под влиянием центробежных импульсов из центральной нервной системы, оказывают формообразующее влияние не только на связки и суставы, но и на кровообращение, многие внутренние органы, влияют на обмен ве-

ществ, что мудро использует Йога.

Обмен веществ — основной процесс, характеризующий жизнь. Он представляет собой единство противоположных явлений — ассимиляции (усвоения) и диссимиляции (выделения), характеризуется непрерывным расходом и восполнением веществ в организме. Единство организма с условиями его жизни осуществляется благодаря обмену веществ. С его прекращением прекращается и жизнь на биотическом уровне. Существовать организм может только в том случае, если на внешние воздействия отвечает определенными приспособительными реакциями, направленными на сохранение относительного постоянства внутренней среды (гомеостаза).

Внутренняя среда организма — это комплекс жидкостей (крови, лимфы, тканевой и спинномозговой жидкости), омывающих клеточные элементы и непосредственно участвующих в процессах обмена веществ, питания органов и тканей. Внутренняя среда отделена от внешней особыми барьерами, к числу которых относятся кожа, слизистая оболочка, эпителий пищеварительного канала.

Кровь является универсальной внутренней средой для всех органов и тканей, клетки которых, однако, не соприкасаются с ней. Для каждого органа существует своя собственная питательная среда — тканевая жидкость. От ее состава, физико-химических и биологических свойств зависят состояние и жизнедеятельность организма.

Постоянство внутренней среды обеспечивается регуляторными механизмами, способными сохранять его и при достаточно резких измене-

ниях - перепадах температур, давления, влажности и т.д. Основная роль в этом принадлежит гистогематическому барьеру - эндотелию кровеносных капилляров.

Для сохранения постоянства внутренней среды при воздействии различных вредоносных агентов организмы используют защитно-приспособительные механизмы. Важнейшим из них является реактивность, выражающая способность организма реагировать на различные влияния окружающей среды изменением жизнедеятельности. Так, например, иммунологическая реактивность обеспечивает невосприимчивость к инфекционным болезням, или иммунитет, реакции биологической несовместимости тканей и пр.

В тех случаях, когда защита обусловлена анатомо-физиологическими особенностями, принято говорить о резистентности. Так, кислая реакция желудочного сока может предохранить человека от заражения некоторыми желудочно-кишечными заболеваниями, возбудители которых попадают в организм с пищей и водой.

Помимо этого существует и неспецифическая реактивность, которая реализуется с помощью таких механизмов, как воспаление, фагоцитоз, стресс, биологические барьеры.

На этом мы завершаем знакомство с физическим, иначе именуемым плотным, телом. "Тайная Доктрина" учит, что физическое тело человека подвергается радикальным преобразованиям каждые семь лет. Эти изменения определяются действием особых жизненных сил - Строителей и Разрушителей. Обычно, на протяжении первой половины человеческой жизни - первые пять десятилетий - доминируют процессы созидания и укрепления, а затем начинают преобладать про-

тивоположные энергетические процессы, проявляющиеся на физиологическом и анатомическом уровнях.

Деятельность имеющего весьма сложную структуру тонкого тела, которое, помимо плотного, имеется, согласно Йоге, у каждого человека, проявляется в психоэмоциональной сфере - мире эмоций, чувств, мыслей человека. Каждый, кто желает изучать Йогу и применять ее в жизни, должен иметь основательные познания в области психологии.

КАНОНЫ ПСИХОЛОГИИ

Прежде, чем пойдет речь об особенностях логического понимания психологических вопросов, полезно ознакомиться с общепринятыми канонами психологической науки, берущей начало от знаменитого трактата Аристотеля "О душе", о закономерностях психических процессов, состояний и свойств, присущих каждому человеку вне зависимости от того, какой системы оздоровления и самосовершенствования он придерживается или не придерживается никакой.

Сначала немного о терминах. Начнем с только что упомянутых: "психические процессы", "психические состояния", "психические свойства".

Психические процессы - это наиболее подвижная форма отражения действительности. Возникновение и течение их обусловлены конкретными задачами, ситуациями и требованиями деятельности. К психическим процессам относятся ощущения, восприятия, представления, память, внимание, мышление, речь, воображение, эмоции, чувства, воля.

Психические состояния - это целостные проявления личности, характеризующиеся тем или иным уровнем ее активности. Они всегда причинно обусловлены, носят временный характер и служат фоном, на котором протекает деятельность человека. Это состояния уверенности в своих силах, творческого вдохновения, утомления, сомнения, тревожности, фрустрации, стресса и т.п.

Психические свойства - это устойчивые психические особенности личности, постоянно проявляющиеся в поведении и деятельности,

своеобразные и типичные для каждого человека. К ним относятся: направленность личности, темперамент, характер, способности.

Под направленностью личности понимается система убеждений, интересов, отношений. Определяется она влиянием обучения, воспитанием, собственной деятельностью человека и дает представление о его нравственном облике, стремлениях, увлечениях. Направленность личности раскрывается не в отдельных поступках, а в побуждениях, мотивах тех или иных действий. Недаром Готама Будда говорил, что о сущности человека следует судить не по его словам, не только по его конкретным делам, но прежде всего по мотивам поступков. То, о чем толковал Будда своим ученикам 25 веков назад, современная психология именует направленностью личности. И действительно, для одних людей главной сферой деятельности является наука, для других — искусство, для третьих — материальное производство или политика. А руководствоваться, скажем, при трудовой направленности люди могут самой потребностью в труде, чувством долга, завистью, творческими интересами, стремлением разбогатеть, сделать карьеру, возвыситься над другими и т.п.

Темперамент — закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности. Понятие "темперамент" возникло на основе представлений Гиппократа, считавшего, что темпераменты объясняются различным соотношением жидкостей в организме и тем, какая из них преобладает: кровь (по-латыни "сангвис"), слизь (по-гречески "флегма"), красно-желтая желчь (по-гре-

чески "холе") или черная желчь (по-гречески "мелайн холе"). Отсюда и произошли названия типов темперамента: сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический.

По учению И.П.Павлова, физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности. Характеризуется он различными соотношениями силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов. У сангвиников они сильные, уравновешенные, подвижные, у флегматиков сильные, но инертные, у холериков - сильные и неуравновешенные, а у меланхоликов - слабые.

Помимо типов, выделяются еще свойства темперамента. Основных свойств семь: сенситивность, реактивность, активность, соотношение активности и реактивности, темп реакции, пластичность-ригидность, экстраверсия-интроверсия.

Сенситивность характеризуется наименьшей силой раздражителя, вызывающего какую-либо психическую реакцию. У сенситивных людей ощущения возникают при незначительной интенсивности раздражителя, у них высокая чувствительность. Реактивность определяется силой эмоционального ответа. Человек реактивный впечатлителен, эмоционально реагирует на внешние и внутренние воздействия. Активность - свойство, проявляющееся в энергичности, с которой человек действует на окружающее, в том, с каким упорством преодолевает он препятствия, мешающие достижению цели, в выраженности его целеустремленности, настойчивости, умения сосредоточивать внимание. Соотношение активности и реактивности показывает, от чего зависят поведение и деятельность че-

ловека, — от случайных обстоятельств, настроения, эмоций или от целеустремленности, свидетельствует о том, насколько велик элемент случайности в поступках человека. Темп реакции свидетельствует о скорости протекания познавательных, эмоционально-волевых процессов, а также речи, двигательных реакций и действий. Пластичность выражается легкостью, гибкостью приспособления к меняющимся условиям жизни, деятельности, среды; ригидность — инертностью, неспособностью адаптироваться к разнообразным изменениям, стереотипностью поведения. Экстраверсия-интроверсия выражаются в направленности человека преимущественно во внешний мир (экстраверсия) или во внутренний мир образов, мыслей, чувств (интроверсия). От преимущественной направленности зависят особенности реагирования и деятельности людей, их контактность или замкнутость.

Рассмотренные свойства в сложном их взаимодействии прослеживаются в каждом типе темперамента.

Характер, в отличие от темперамента, — это индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей, обуславливающих типичный для данного человека способ поведения при определенных жизненных условиях и обстоятельствах. Принято выделять следующие совокупности черт характера, которые выражают, во-первых, отношение человека к другим — коллективизм, гуманность, чуткость, доброта, отзывчивость, честность, скрытность, эгоизм, во-вторых, отношение к труду — трудолюбие, добросовестность, аккуратность, инициативность, небрежность, лень, консерватизм и, в-третьих, отношение к самому себе — скром-

ность, самокритичность, застенчивость, робость, чувство достоинства, сомнение, честолюбие, уровень притязаний, гордость и пр.

Занимаясь самовоспитанием и самосовершенствованием, важно знать, каков ваш характер сейчас, и ясно представлять, каким он должен стать в результате работы над собой. Такие черты, как любовь к учению, к труду, выносливость, умение быстро входить в рабочий режим, умение отдыхать в перерывах между делом, сосредоточенность, концентрация внимания, спокойствие, быстрота принятия решения, хорошая память, способность быстро засыпать, умение ладить с людьми, уверенность в себе, самоуважение, уважение к другим, необходимость, отсутствие тщеславия, принципиальность, любовь к близким, — эти черты, если они своевременно выработаны, могут оказать существенное влияние на всю дальнейшую судьбу.

В основе способностей человека, т.е. его индивидуально-психологических качеств, являющихся субъективными условиями успешного осуществления определенного рода деятельности, лежат задатки. Задатки — это первичные природные особенности, как бы произрастающие из прежних воплощений; с их зачатками рождается каждый, и они созревают в процессе развития. При отсутствии надлежащих условий и большие задатки не превратятся в способности, а при надлежащем воспитании и соответствующей деятельности даже из небольших задатков могут развиваться неординарные способности. Любой задаток многозначен, т.е. из одного и того же задатка при соответствующих условиях развиваются различные способности. Так на базе абсо-

литного музыкального слуха и чувства ритма могут сформироваться способности композитора, дирижера, настройщика музыкальных инструментов и т.п.

Личность формируется в процессе деятельности, т.е. активности человека, направленной на достижение сознательно поставленных целей, связанных с удовлетворением его потребностей и интересов, на выполнение определенных требований. В психологии принято различать цели и мотивы деятельности. Цель - это то, ради чего действует человек, а мотив - то, почему он действует. Выделяются следующие компоненты деятельности: 1) постановка цели, осознание конкретной задачи; 2) планирование работы, выбор наиболее рационального способа действия; 3) выполнение, осуществление деятельности, сопровождаемое текущим контролем и перестройкой в случае необходимости; 4) проверка результатов, исправление ошибок, сопоставление полученных результатов с запланированными; 5) подведение итогов и их оценка.

Успешная деятельность невозможна без организованных надлежащим образом познавательных и эмоционально-волевых процессов и качеств. К познавательным процессам относятся: внимание, ощущения, восприятия, представления, память, мышление, речь, воображение, творчество.

Внимание - это динамическая сторона сознания, характеризующая степень направленности на объект и сосредоточения на нем с целью обеспечения адекватного его отражения в течение необходимого для определенного акта деятельности времени. Внимание характеризуется пятью основными свойствами - объемом, распре-

делением, концентрацией, устойчивостью, переключениями. Различают три вида внимания: 1) непроизвольное, возникающее и поддерживаемое независимо от сознательных намерений человека, в силу особенностей самого объекта внимания - его новизны, силы воздействия, соответствия актуальной потребности и т.п.; 2) произвольное, направляемое и поддерживаемое сознательно поставленной целью, неразрывно связанное с речью, предполагающее волевую регуляцию и использование специальных приемов сосредоточения, поддержания, распределения и переключения внимания; 3) послепроизвольное, возникающее на основе произвольного и заключающееся в сосредоточении на объекте в силу его ценности для личности.

Так, например, у читателей объектом их внимания по разным причинам стала Йога. Вначале она привлекла, допустим, своей необычностью, что-то в ней поразило воображение, удивило (непроизвольное внимание). Оформилась цель - узнать о Йоге побольше, составить конкретное представление о ней, глубже постичь ее смысл (произвольное внимание). В результате же изучения Йоги осознается особая ее ценность, ее высокая роль в саморазвитии и самосовершенствовании, в успешном решении конкретной личностью конкретных задач (послепроизвольное внимание).

Разобрались со вниманием? Не так уж, полагаю, сложно. Хотя, возможно, у кого-то и возникнет вопрос, а так ли уж необходимо разбираться во всех этих терминах?

Вот именно что необходимо. Дело в том, что формирование понятийного аппарата, знание и осознание правильного значения терминов,

которые зачастую употребляются в бытовой речи как бы автоматически, без понимания их сути, создают основу для сознательного управления психофизиологическими процессами. А чтобы хорошо, осознанно и мудро управлять ими, в первую очередь следует знать, четко отдавать себе отчет в том, чем вы хотите управлять и для чего. Итак, продолжим познание собственных познавательных процессов.

Ощущение — это психический процесс отражения отдельных качеств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Раздражения, поступающие из внешней среды, и вызванные ими ощущения называются экстероцептивными, а из внутренней — интероцептивными. Различают три группы ощущений. К первой относятся ощущения, отражающие свойства предметов и явлений внешнего мира, — зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные, кожные, ко второй — ощущения голода, жажды, сытости и других состояний организма, а третью составляют два вида особых ощущений — осязательные и болевые.

Восприятие — это отражение в коре головного мозга предметов и явлений, действующих на анализаторы. В основе восприятия лежат какие-либо конкретные ощущения. Но при восприятии человек познает не отдельные свойства предметов и явлений, как это происходит при ощущении, а предметы и явления окружающего мира в целом. Основные виды восприятий — зрительные, слуховые, осязательные.

Представлением именуется наглядный образ предмета или явления, события, возникающий на основе прошлого опыта (ощущений и восприятий) путем воспроизведения его в памяти либо в во-

ображении.

Память - отражение приобретенного опыта человека, проявляющееся в запоминании, сохранении и последующем припоминании того, что он чувствовал, воспринимал, делал или о чем думал. Именно память служит основой непрерывности психической деятельности, связывая прошлое, настоящее и будущее. Не случайно И.М.Сеченов называл память краеугольным камнем психического развития человека.

Основные процессы памяти - запоминание, сохранение и воспроизведение. Существует, увы, и такой процесс, как забывание. Выделяются три вида памяти: 1) по степени сознательной активности - произвольная (механическая и логическая) и произвольная; 2) по психологическому содержанию - образная (зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая, осязательная), словесно-логическая, эмоциональная, двигательная; 3) по продолжительности - долговременная, кратковременная, оперативная.

Мышление - процесс опосредованного и обобщенного отражения, установления существенных связей и отношений между предметами и явлениями действительности. Основных мыслительных операций семь: 1) анализ - мысленное расчленение целого на части, выделение отдельных признаков, свойств; 2) синтез - мысленное соединение частей, признаков, свойств в единое целое; 3) сравнение - мысленное установление сходства и различий между предметами и явлениями; 4) обобщение - мысленное объединение предметов и явлений на основе выделения при сравнении общих для них свойств и признаков; 5) абстракция - мыслен-

ное отвлечение, обособление от каких-либо сторон, свойств предметов и явлений для выделения существенных признаков; 6) конкретизация - мысленное выделение из общего того или иного частного свойства; 7) классификация - мысленное разделение и последующее объединение предметов, явлений, событий в группы и подгруппы по определенным признакам.

К основным формам мышления относятся понятие, суждение и умозаключение. Понятие - это словесное выражение мысли об общих и существенных признаках предметов и явлений действительности. Суждение - форма мышления, в которой высказывается утверждение или отрицание тех или иных связей и отношений между предметами, явлениями, событиями. Умозаключение - форма мышления, в которой из одного или нескольких суждений выводится новое суждение, так или иначе завершающее мыслительный процесс. Разновидностями умозаключений являются индукция - способ рассуждения от частных фактов, положений к общему выводу, установление общих закономерностей на основе исследования отдельных фактов - и дедукция - способ рассуждения от общих положений к частному выводу, познание чисто логическим путем тех или иных явлений на основании знания общих законов и правил.

Речь - исторически сложившаяся форма общения людей посредством языка. Основными функциями речи являются обеспечение коммуникации, общения людей, мыслительных процессов. Речь подразделяется на внутреннюю и внешнюю - устную и письменную.

Воображение - это такой процесс воспроизведения и преобразования хранящихся в памя-

ти образов, предметов и явлений действительности, когда на этой основе создаются в новых сочетаниях и связях новые образы, предметы, явления, действия и т.п.

Творчество - процесс созидания качественно новых духовных и материальных ценностей в различных сферах деятельности - науке, культуре, искусстве, технике, общественной жизни.

А теперь обратимся к эмоционально-волевой характеристике личности. Ведь именно недостатки в этой сфере зачастую становятся преградой на пути самосовершенствования и оздоровления с помощью методов Йоги. Рассмотрим такие понятия, как эмоции, чувства, воля. Ведь они пронизывают все сферы деятельности людей - познавательную, учебную, творческую...

Эмоции - это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Эмоциональные состояния бывают нескольких видов. Чувственным тоном принято называть эмоциональную окраску, сопровождающую психическую деятельность. К примеру, восприятие "Физкультурного марша" Дунаевского сопровождается бодрящим чувственным тоном, а "Траурного марша" Шопена - торжественно-печальным. Настроение - это, в отличие от чувственного тона, достаточно устойчивое эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания.

Аффектом именуется кратковременное, бурно протекающее эмоциональное состояние - гнев, ужас, отчаяние, ярость, радость. Стресс - это психофизиологическое состояние, возникающее как неспецифический ответ организма в вызывающих напряжение ситуациях. Фрустрацией называют переживание гнетущего напряжения, тревоги, безысходности и отчаяния, возникающее при угрозе достижению значимой жизненной цели, крушении планов, надежд. Увлечения и страсти - это устойчивые, интенсивные, продолжительные стремления личности к определенному объекту, виду деятельности.

Чувства - устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами, высший продукт развития эмоциональных процессов. Чувства бывают моральные, интеллектуальные, эстетические и практические.

Моральные, или нравственные чувства возникают при восприятии и оценке действий, поступков, поведения или психических особенностей других людей и своих собственных с позиций норм и принципов общечеловеческой морали. Интеллектуальные сопровождают умственную деятельность - любопытство, чувство нового, юмора и т.п. Эстетические - переживания прекрасного, неприятие безобразного в окружающем мире. Практические - чувства, вплетенные во все сферы деятельности. Это могут быть чувства раскованности, свободы движений, хозяина собственного тела. Главные объекты практического чувства - труд, обучение, двигательная активность, игры. Выделяют еще и класс высших чувств, к которым относятся пе-

реживания, возникающие при удовлетворении человеком общественных, культурных, духовных потребностей.

Воля — способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, борясь при этом с внутренними препятствиями. Иначе говоря, воля заключается в способности действовать в соответствии с намеченной целью, преодолевая, если это нужно, непосредственные желания и стремления.

В каждом волевом действии можно выделить два этапа: 1) подготовительный — этап мысленного действия, обдумывания, на котором осознается цель, определяются пути и средства достижения ее, принимается решение; 2) исполнительный, на котором происходит выполнение принятого решения и самооценка совершенного действия.

Нередко в быту, употребляя эпитет "волевой", подразумевают человека упрямого, напористого, даже нахрапистого. Но это, увы, проявления не силы, а слабости, негибкости, примитивности характера. Для изучающих Йогу такие свойства являются существенной помехой.

Познавая и создавая самого себя, важно знать истинный, а не обывательский смысл слов, терминов. Таким образом процесс самопознания и самосовершенствования становится более сознательным, управляемым, что составляет очень важный элемент Йоги. Итак, к волевым качествам личности относятся целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка, смелость, мужество, дисциплинированность. Целеустремленность — это подчинение человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, готовность и реши-

ность отдать все силы и способности для ее достижения, планомерное и неуклонное продвижение к ней. Самостоятельность - подчинение своего поведения собственным убеждениям и взглядам. Решительность - это способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения и без лишних задержек переходить к их выполнению.

Настойчивость - способность доводить до конца принятые решения, достигать поставленной цели, преодолевать всевозможные препятствия. Выдержка (самообладание) - способность постоянно контролировать свое поведение, умение воздерживаться от действий, которые осознаются как ненужные, вредные в данных условиях, сохранение хладнокровия в сложных обстоятельствах.

Смелость - качество, характеризующее способность человека преодолевать в себе чувство страха, неуверенности. Мужество выражается способностью решительно и наиболее целесообразно действовать в опасной и сложной обстановке, умением мобилизовать все свои силы на выполнение стоящей задачи. Это качество предполагает наличие смелости, стойкости, выдержки, самоотверженности, чувства собственного достоинства. Дисциплинированность - сознательное подчинение своего поведения определенным правилам и требованиям. Подчеркнем, что речь идет именно об осознанном контроле над своими поступками, действиями.

Ознакомившись с приведенными сведениями, вдумчивый читатель, полагаю, может составить хотя бы приблизительное представление о своем психологическом портрете, сделав первые шаги к самопознанию.

Хорошо, конечно, когда есть возможность обратиться к специалисту, профессионально владеющему способами психологической диагностики. А ежели такой возможности нет? Тогда на помощь могут прийти способы психологического исследования, пригодные для самотестирования.

ТРИ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Вот и давайте попытаемся овладеть теми методиками, которые наиболее соответствуют конкретным целям изучения Йоги. Будем рассматривать их как первое домашнее задание — самостоятельную работу, направленную на познание собственной личности. Заранее предупреждаю: приводимые ниже психологические методики не направлены на выявление каких-то аномалий психики или заболеваний. Речь идет о вариантах нормы, тех самых психологических особенностях людей, которые делают разнообразной и богатой нашу внутреннюю и социальную жизнь. Эти особенности могут способствовать либо затруднять путь самосовершенствования и оздоровления организма с помощью Йоги, но сами по себе, вычлененные путем психологического эксперимента из контекста жизни, ее реальных и неповторимых условий, не говорят о том, хороший ли данный человек или нет, не свидетельствуют о его реальных и потенциальных духовных возможностях.

Надеюсь, что мысль эта сформулирована достаточно определенно и читатель сможет правильно оценить плоды творческого психологического самоанализа. Но прежде, чем пойдет речь о результатах, необходимо ознакомиться с правилами и условиями проведения исследований, овладеть методиками.

Одной из них является методика Т.Дембо — В.Скумина, предназначенная для изучения самооценки. Она дает возможность определить, как сам человек оценивает основные свои личностные параметры.

Возьмите чистый лист бумаги и проведите

на нем пять вертикальных линий длиной по 8 см, короткими черточками помечая на них каждый сантиметр. Получится что-то наподобие пяти градусников. Нижний край линии обозначьте "очень плохо" (1 балл), верхний - "отлично" (9 баллов), а центр - "удовлетворительно" (5 баллов). Черточку, расположенную посредине между "удовлетворительно" и "очень плохо", обозначьте "плохо" (3 балла), а посредине между "удовлетворительно" и "отлично" - "хорошо" (7 баллов). Промежуточные оценки обозначьте четкими цифрами. Так, оценка между "хорошо" и "удовлетворительно" составит 6 баллов и т.д. (рис.9).

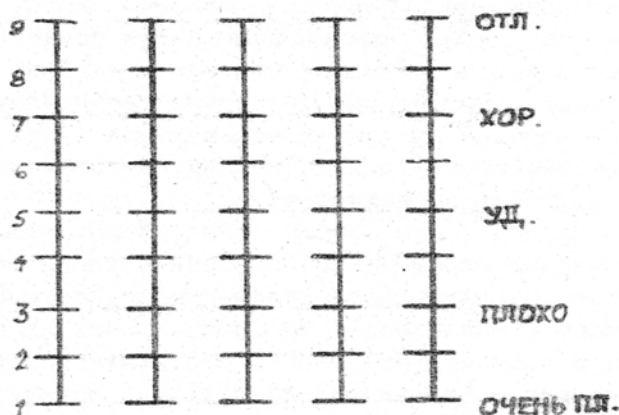


Рис.9. Бланк для психологического исследования по методике Денбо - Сискинна

Итак, вы получили пять градуированных шкал, на каждой из которых предстоит обозначить самооценку того или иного своего качества. Причем речь идет именно о вашей собственной оценке. Не следует долго раздумывать и скей-то советоваться. В процесс самоанализа в данном случае никто не должен вмешиваться.

Все понятно? Если нет, перечитайте внимательно приведенную выше инструкцию еще раз. И лишь тогда, когда она станет ясной, приступайте к исследованию. Под первой линией напишите слово "здоровье". А теперь подключите воображение и представьте себе, что все известные вам и неизвестные люди как бы расположились на линии таким образом, что внизу оказались самые больные, а вверху самые здоровые. Остальные соответственно расположились между крайними точками линии. Ваше место обозначьте крестиком, как в игре "крестики-нолики", поставив его на одной из черточек, означающих "очень плохо", "плохо", "удовлетворительно", "хорошо", "отлично", либо на промежуточных, расположенных между этими оценками.

Вторая линия предназначена для самооценки умственных способностей. Напишите под ней слово "интеллект". Принцип тот же: внизу располагаются люди с самыми плохими данными, а наверху - с отличными. Ваше место обозначьте крестиком.

На третьей линии вам предстоит оценить собственный характер, исходя из того же принципа, что и прежде. В самом низу - люди с очень плохим, как вы считаете, характером, а вверху - с отличным.

С помощью четвертой линии дайте свою

оценку вашим способностям в области Йоги. Здесь речь идет не об объеме имеющихся уже у вас йогических знаний и навыков, а именно о способностях, потенциальных возможностях, каковые вы сами в себе ощущаете.

Наконец, под последней, пятой линией напишите слово "счастье". И обозначьте на ней свое место среди людей по этому интегральному показателю. Наверное, кому-то это покажется наиболее сложной задачей. И все же...

Обозначили? Тогда пришло время соединить все крестики, поставленные на каждой из пяти линий между собой. То, что получилось, называется "профилем самооценки".

Но исследование на этом еще не окончилось. Возьмите бумагу и опишите своими словами, что вы вкладываете в понятия "здоровье", "интеллект", "характер", "способности к изучению Йоги", "счастье", каковы ваши критерии. Обоснуйте также, почему вы оценили собственные качества именно так, а не иначе. Причем не откладывайте описание на потом. Нередко за этим скрывается неосознаваемая боязнь заглянуть внутрь себя, разобраться в собственной системе ценностей и мотиваций. Они формируются большей частью еще в детско-подростковом возрасте и даже, как утверждает Йога, в прежних воплощениях. Поэтому очень важно сделать первый шаг к осознанному анализу собственной личности. Ведь процесс самосовершенствования попросту невозможен без самоанализа. Те, кто отнесется к выполнению данной задачи с должной серьезностью, обстоятельностью и, главное, с искренностью, заметят, что после завершения исследования в них произошли какие-то нецеловимые изменения, появился

несколько иной взгляд на понятия, казавшиеся прежде обычными и привычными. И если такое ощущение у вас возникнет, то знайте, что способности ваши к духовной работе уже проявились.

Что же касается оценки результатов изучения самооценки, то они приведены в завершении книги, вместе с "ключами" к другим методикам. Кстати, вы можете проверить еще одно свое важнейшее психологическое качество. Конечно, не будет большого греха, если вы сейчас же найдете нужную страницу и сразу узнаете, "правильна" ли ваша самооценка или "неправильна". Коль не смогли удержаться и нашли ответ, то вы, конечно, узнали его раньше других, однако знайте также и то, что вам надо всерьез заняться воспитанием такого свойства своего характера, как выдержка.

Но это впереди. А сейчас - следующий психологический тест, если, разумеется, не очень утомились после первого. Личностный опросник Г. Айзенка позволит оценить выраженность таких показателей, как экстраверсия и интроверсия (надеюсь, вы еще не забыли, что означают эти психологические термины), нейротизм (эмоциональная неустойчивость). Анализ ответов по методике Г. Айзенка позволяет также выявить установочное поведение, т.е. степень вашей искренности, в данном случае перед самим собой, с помощью специальной шкалы лжи.

Вам предстоит дать ответ - "да" или "нет" на 57 вопросов. Отвечать следует на все вопросы подряд не раздумывая.

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?

2. Часто ли у вас бывает беспокойное

чувство, что вам что-либо хочется, а вы не знаете что?

3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?

4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без всякой причины?

5. Держитесь ли вы обычно "в тени" на вечеринках или в компании?

6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?

7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?

8. Когда вас втягивает в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?

9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?

10. Нравится ли вам находиться среди людей?

11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?

12. Упрямитесь ли вы иногда?

13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?

14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?

15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?

16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?

17. Вы по натуре живой человек?

18. Смеетесь ли вы иногда неприличным шуткам?

19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя "сытым по горло"?

20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо иной одежде, кроме повседневной?

21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточить на чем-то свое внимание?

22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?

23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?

24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?

25. Нравятся ли вам переапрельские шутки?

26. Часто ли вы думаете о своей работе?

27. Очень ли вы любите вкусно поесть?

28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?

29. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?

30. Хвастаетесь ли вы иногда?

31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?

32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?

33. Бываете ли вы иногда беспокойным, что не можете долго усидеть на месте?

34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?

35. Бывают ли у вас головокружения?

36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?

37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?

38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?

39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннели?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Агали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами встречаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать забавные истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете, тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?

57. Часто ли у вас "сосет под ложечкой" перед важным делом?

Закончили отвечать? А теперь еще раз можете испытать себя, обладаете ли вы терпением. Код опросника приведен в разделе "Ключи к психологическим тестам".

В арсенале современной психологии сотни разнообразных способов исследования. Приведем еще один из них, разработанный американским социальным психологом К.Томасом. Он позволяет определить типические способы реагирования в напряженных ситуациях, выявить предпочитаемую форму социального поведения, тенденцию к построению взаимоотношений в сложных условиях.

Методика очень проста. Она содержит 30 пунктов. В каждый включены два варианта - "а" и "б". Из них следует выбрать один - или "а", или "б", но выбор должен быть сделан обязательно, даже если покажется, что мало подходят оба варианта. Все равно надо выбрать более предпочтительный. И пусть вас не смущает, что часть утверждений время от времени повторяется. Это не ошибка наборщика - так и предусмотрено методикой.

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса. б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение. б) Я пытаюсь уладить его с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.

3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. б) Иногда я жертвую своими

собственными интересами ради интересов другого человека.

4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение. б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.

5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого. б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя. б) Я стараюсь добиться своего.

7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно. б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий. б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего. б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы. б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры. б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.

13. а) Я предлагаю среднюю позицию. б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах. б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения. б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.

16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого. б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем. б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы. б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, с тем чтобы со временем решить их окончательно.

20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия. б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому. б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и другого человека. б) Я отстаиваю свою позицию.

23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас. б) Иногда предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу. б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте. б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию. б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров. б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию. б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого. б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

На этом завершается знакомство с психологическими методиками самоанализа, которые, надеюсь, помогут вам глубже познать собственную свою психологию, что важно как само по себе, так и для создания новых личностных качеств.

ТАЙНЫ ПОДСОЗНАНИЯ И СВЕРХСОЗНАНИЯ

Лица, не отягощенные серьезными познаниями в области психологии, наивно полагают, что жизнь их протекает вполне осознанно, что им известны все истинные мотивы своего поведения. Увы, это далеко не так. Сознание — лишь вершина айсберга психики, составляющая, как правило, считанные проценты от всего ее объема. Остальное — неосознаваемая сфера.

Поэтому человек в известной мере находится в подчинении у не осознаваемых им сил, хотя и считает себя независимым, поскольку, якобы "делает, что хочет". А это иллюзия, заблуждение. Большая часть людей хотят и делают то, что диктует им подсознание и очень редко — сверхсознание. Первопричины помыслов, желаний, поступков обычному человеку не известны. Более того, мало кто серьезно задумывается над этим.

Постичь суть помогает знание психологии, а преобразовать свою природу, стать хозяином своих мыслей и действий, а не слепым исполнителем подспудных побуждений, реализовать истинное свое предназначение в жизни дает возможность Йога.

Итак, давайте вначале попробуем разобраться в нашей психике с позиций современной науки, обосновавшей на соответствующем уровне знаний известную с древних времен теорию о наличии трех этажей психики — сознания, подсознания, сверхсознания. Для целей самосовершенствования очень важно уметь дифференцировать импульсы, идущие из глубин подсознания и с вершин сверхсознания.

Эти две сферы человеческой психики опре-

деляют, как показал крупнейший специалист в области физиологии академик П.В.Симонов, две основные тенденции самодвижения живой природы - сохранения и развития. Подсознание связано с потребностями "нужды", сверхсознание - с удовлетворением потребностей "роста". Поскольку диалектически противоречивое сосуществование потребностей сохранения и развития привело также и к формированию отрицательных и положительных эмоций, нет ничего удивительного в том, что о деятельности подсознания мы узнаем преимущественно в связи с отрицательными эмоциями, а о деятельности сверхсознания - благодаря положительным.

До момента осознания подсознательное напоминает о себе главным образом негативными чувствованиями. Каких бы конкретных проявлений подсознательного мы ни коснулись - от самых элементарных до сложнейших, подсознание либо молчит, либо заявляет о себе языком отрицательных эмоций. Только срыв хорошо автоматизированных действий привлекает к ним "светлое пятно" сознания. Мозг услужливо повышает пороги восприятия сигналов, напоминающих о неприятном, тягостном для нас, включая механизм психической защиты.

Вот лишь один пример такой охранительной функции подсознания. Допустим, некто Семенов завидует своему более унылому, удачливому коллеге Петрову. Зная, что чувство зависти унижительно и постыдно, Семенов неосознанно (!) начинает выискивать у Петрова какие-то недостатки и пороки. Ими и оправдывается для него неприязнь, в действительности вызванная хитрой завистью. Да, Петров, мол, написал ставшую популярной книгу либо сделал откры-

тие, но по утрам у него такой вид, словно после попойки, а один человек говорил, что видел его где-то с чужой женой, а еще был слух... и т.д. и т.п. Так что этот хваленый Петров на самом-то деле оказывается негодяем...

Вот так и помогает услужливо подсознание избавиться от возникшего морального противоречия, сохранить статус полного "соответствия" правилам хорошего тона, этическим нормам. Сам же душевный порок - зависть - еще больше укореняется.

Подсознание всегда консервативно, оборонительно. Иное дело сверхсознание. Связанные с ним вдохновение, творческий подъем переживаются как состояние раскрепощения, радостной свободы, всесилия. Возьмем хотя бы героические поступки. Будучи связанными со сверхсознанием, они воспринимаются человеком не как вынужденное выполнение тягостного долга, не с тоскливым чувством неотвратимой обреченности, но с ощущением высшей свободы личности, пренебрегшей опасностью, поправшей саму смерть, возвысившейся над ней.

Глубинное родство отрицательных эмоций с подсознанием, а положительных со сверхсознанием нельзя, конечно, абсолютизировать. В относимых к под- и сверхсознанию явлениях могут участвовать оба типа эмоций. Речь идет о тенденции, о преимущественных взаимосвязях.

Подсознание, как правило, оперирует тем, что ранее осознавалось, но с течением времени перешло в подсознание. Например, автоматизация навыков. Сперва мы вполне осознанно учимся писать буквы, слова, а через некоторое время пишем не задумываясь, автоматически. То

же касается множества других действий - ходьбы, игры на музыкальных инструментах, профессиональных навыков, как простейших, так и самых сложных.

То, чем оперирует подсознание, в определенных условиях может быть осознано. Скажем, в процессе психотерапевтического сеанса, в гипнотическом или медитативном состоянии человек может осознать причину своего заболевания, психоэмоционального состояния, воспроизвести непроизвольно зафиксированный в памяти материал и т.п.

Подсознание, таким образом, имеет дело с тем, что уже хранится в структурах мозга. Благодаря сверхсознанию возникает нечто новое, оригинальное, как это происходит в процессе научного, художественного и любого иного вида творчества.

Когда действует подсознание, человек ориентирован на себя, на прошлое, автоматизированные и потоку переставшие осознаваться навыки, энграммы памяти, конфликтующие с социальными нормами эгоистические побуждения - все это принадлежит исключительно конкретному индивиду, его низшему Эго.

Сверхсознание, напротив, работает прежде всего для других, для будущего, поскольку и познание, и творчество стали бы бессмысленны, если бы единственным обладателем их плодов оказался лишь сам познающий, творящий.

Сверхсознание не примиряет внутриличностные конфликты, как это делает подсознание в приведенном выше и десятках аналогичных, увы, не столь уж редких, жизненных примерах. Сверхсознание, наоборот, обнаруживает их и преподносит сознанию как нечто требующее ана-

лиза, подтверждения или опровержения. Если функции подсознания связаны с вытеснением, т.е. переходом от сознания к неосознаваемому, то сверхсознание — это прорыв результатов деятельности интуиции, чувствознания в сферу сознания, так сказать, апелляция к нему.

ТОНКИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Знакомство с совокупностью изложенных выше данных современной науки о внутренней жизни человека, полагая, облегчит восприятие ряда связанных с ней аксиом Йоги. Имеется в виду представление о сущности человека, тонком его строении, принципах психофизиологии, полученное опытным и трансцендентальным путем.

В Йоге, как и во многих других древних религиозно-философских учениях, принято экзотерическое подразделение человеческого существа на три основных начала - духовное, психическое, физическое. Дух, душа и тело не являются обособленными, независимо друг от друга существующими 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 и прочими свойствами, по-разному проявляющимися в тех или иных условиях среды.

Три основных наших начала - духовное, психическое, физическое - также можно рассматривать как различные качества единой всенаачальной энергии, проявляющиеся на различных планах жизни через соответствующие центры-проводники.

Дальнейшее изложение материала требует хотя бы краткого ознакомления с оккультным, эзотерическим пониманием структуры человека и его жизнедеятельности. В "Тайной Доктрине" Е.П.Блаватской, Живой Этике, трудах Е.И.Рерих

и других высокоавторитетных авторов было общепринято принятое Махатмами эзотерическое семеричное подразделение энергетических уровней - принципов, раскрывающее космическую сущность человека: 1. Стхула Шарира (физическое тело). 2. Линга Шарира (эфирный двойник). 3. Прана. 4. Кама - а) Кама-Рупа, б) Кама-Манас. 5. Манас. 6. Буддхи. 7. Атма (рис.10).

Согласно Агни Йоге, человек есть духовная сущность, облакающаяся в грубую и тонкую плоть для приобретения опыта в низших материальных мирах с целью освоения их, чтобы, когда настанет время, в ходе эволюции, по мере духовного развития занимать надлежащее место в творческих и направляющих Иерархиях Вселенной.

Процесс эволюции рассматривается как восхождение Духа через материю, его раскрытие внутри материальной оболочки, частицы которой извлекаются из различных материальных планов. Оболочка эта постепенно организуется - благодаря толчкам извне и ответам на них изнутри - в соответствующее тело, проводник, носитель Сознания.

Удивительно сложное физическое тело развивалось в течение миллионов лет и продолжает развиваться по сей день. Физическое тело соприкасается человека с окружающим физическим миром, который он воспринимает соответствующими органами чувств и в который может вносить изменения благодаря своему непосредственному и опосредованному влиянию на него.

Аналогично более сложно устроенные тонкие проводники (тела) приводят человека в соприкосновение с астральным миром, проявляющим себя через эмоции, страсти, чувства, же-

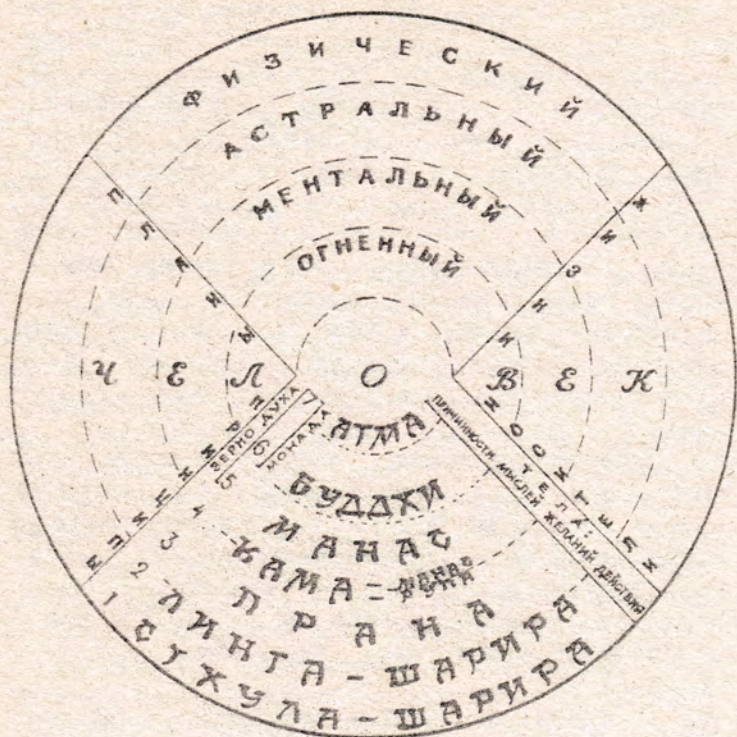


Рис.10. "Человек: планы жизни и принципы-носители" (В.А.Скумин, 1991)

лания, предчувствия, с ментальным - миром мысли, с Огненным - миром высшей духовности.

Физическое тело состоит из плотной, жидкой, газообразной материи, организованной в клетки, ткани, органы, системы. О них уже в достаточной мере говорилось на страницах книги. Но, в соответствии с учением Йоги, физическое (плотное) тело - это лишь первый, низший разряд жизнедеятельности, который реализуется в объективном физическом мире. Этим уровнем отнюдь не ограничиваются предназначение человека, его жизнь.

Более тонкая, эфирная, материя образует так называемый эфирный двойник, или эфирное тело, иногда именуемое также низшим астральным телом. Эфирный двойник образуется эманациями центров физического тела и связывает его с астральным телом, укрепляя последнее.

Выделение эфирного тела из физического может произойти под воздействием наркотических веществ, а у лиц с особыми, мистическими свойствами само по себе. Многие феномены на спиритических и подобных им сеансах совершаются при помощи именно эфирного двойника медиума.

Выделение эфирного тела и его взаимодействие с низшим астралом вредно для человека, поскольку обитающие там сущности могут овладеть им как средством для материализации. Недаром в Агни Йоге медиум образно именуется лодьей без руля, постоянным двором для развоплощенных лжецов, а общение с ним признается опасным. И лишь когда человечество продвинется в понимании скрытых еще законов тонких энергий, можно будет использовать медиумов при условии их особо чистой жизни для прове-

дения некоторых научных исследований, ибо найдены будут и методы их сохранения, так же как и безопасности соприкасающихся с ними лиц.

Плотное тело не в состоянии существовать продолжительное время в разобщении с эфирным. Когда такое разобщение совершается, плотное тело умирает, лишаясь прилива праны, жизненных сил.

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

Астральное тело приводится в деятельное состояние эмоциями, страстями, желаниями, чувствами. Оно является проводником органов чувств — зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания. Окраска астрального тела зависит от грубости, низости или утонченности, возвышенности эмоциональной сферы человека. Во время сна оно отделяется от физического тела, оставаясь связанным с ним. У высокоразвитых духовно людей сознание продолжает действовать и во время сна. Полученные в Тонком Мире впечатления могут проникать и в физический мозг, отражаясь порой в нем как яркое, знаменательное сновидение, запечатлеваясь как музыкальное произведение, творческий образ.

После смерти "тела действия" человек в течение некоторого времени находится в астральном мире в своем астральном теле. И чем в более полной мере научился он владеть им в земной жизни, тем сознательнее будет его существование там.

Ментальное тело, построенное из еще более тонкой материи, чем астральное, отвечает своим вибрациям на каждое изменение мысли. Любая мысль, перемена в сознании вызывают соответствующую вибрацию в ментальном проводнике, которая передается астральному проводнику, а он, в свою очередь, передает ее физическому мозгу и через него телу.

Злобные, негативно заряженные мысли во всех их разновидностях оскверняют и уродуют ментальное тело, вредят ему, что неизбежно оказывает болезнетворное влияние на астральное и физическое тела. Недаром в Живой Этике столь настоятельно рекомендуется уничтожать бактерии низких мыслей. Напротив, средствами к усовершенствованию ментального тела, а через него всей психофизической сущности человека, служат ясное, чистое мышление, обращенное к идеалам добра и красоты, сверхличные устремления к постижению Истины, правильная медитация.

Таковы первые четыре энергетических уровня жизнедеятельности человека. Физическое тело он обрасывает при смерти, эфирное - вскоре после того, астральное - при переходе в ментальный мир. Со временем распадается и ментальное. Остается высшая триада - бессмертная сущность человека. Ее составляющими являются манасическое, буддхическое и атмическое тела.

При каждом новом воплощении в соответствии с нажитой кармой образуется новый ментальный проводник, затем астральный, после чего они соединяются с "телом действия". Человек вступает в очередной период своей земной жизни, во время которой все эти тела

заключены в физическом, как в своеобразном футляре.

Итак, наивысшим, главным, универсальным принципом жизни является седьмой - Атма - Дух, огненное начало, вечная жизненная сила, разлитая во всем Космосе. Она присуща в скрытом состоянии и каждому последующему принципу.

Для фокусирования седьмого принципа в человеке требуется шестой - Буддхи - мудрость, духовный элемент. Атма и Буддхи образуют монаду, являющуюся первичным, неосознаваемым воплощением высшего Эго человека. Именно монада (джива) соответствует понятию огненного, духовного тела, "тела причинности". По своей энергетике оно соответствует духовному плану жизни, Миру Огненному. В монаде хранится память духа, обнинаящая все безграничное прошлое, через которое прошел человек, берущее свое начало в вечном бытии.

В "Тайной Доктрине" указано, что монада есть Луч, Дыхание Абсолюта, скорее сана Абсолютность, которая, не имея отношения к условной относительной законченности, бессознательна на земном плане бытия. Монада не принадлежит этому миру, не подвергается воздействию смен состояний, через которые проходит. Ее можно сравнить лишь с нерушимой звездой божественного света, брошенной на Землю, как спасательный круг, для тех, в ком она обитает. И нужно, - образно выражаясь, ухватиться за этот круг и путем приобщения к этому Вечному Принципу в нас достичь истинного, а не потенциального бессмертия, когда человеческая сущность в каждом новом воплощении будет понинить предыдущие, знать, что она - это она, и переходить из одного мира в другой осознанно.

Пятый принцип - Манас - самосознание, чистый, бессмертный мыслитель, высший разум. Седьмой, шестой и пятый принципы составляют высшую триаду, зерно духа, сознательное бессмертное Эго человека. Оно также не имеет самостоятельного непосредственного проявления на земном плане. Его сфера - Девачан, или, по христианской терминологии, Небесный Мир.

Чтобы достичь сознательного проявления на Земле, зерно духа нуждается в четвертом принципе, именуемом Кама. На этом энергетическом уровне душевной организации в течение земной жизни сосредоточена сила желания, воли. Желание проявляется через четвертый принцип в двух аспектах: Кама-Манас и Кама-Рупа. Кама-Манас - это человеческий интеллект, или в буквальном переводе "ум желаний". Кама-Рупа - субъективная форма ментальных и физических желаний и мыслей. Это есть мыслитель в действии.

Кама-Манас является как бы мостом, соединяющим высший Манас с Кама-Рупой. Когда обеспечивается связь между высшим Манасом и его низшим аспектом, Кама-Манасом, индивида можно назвать духовно развитым человеком. Он начинает тогда приближаться к обладанию сквозным сознанием, являющимся связующей нитью (Сутратна - Нить Жизни, или Нить Фохата) в цепи существований человека.

Человек может освободиться от всех заблуждений и страданий путем достижения высокой мудрости и истинного знания, рассеивающих Майю - иллюзию, неведение. Майя является элементом, входящим во все конечные предметы, ибо все существующее имеет не абсолютную, а относительную реальность. Постигание реально-

сти зависит от познавательных способностей индивида. На каком бы плане бытия наше сознание ни действовало, все, принадлежащее соответствующему плану, является для нас реальностями, принимаемыми нами за истинные. Но по мере утончения сознания и приближения к Абсолюту мы освобождаемся от заблуждений, порожденных Майей.

Для достижения истинного бессмертия, иначе говоря - сохранения сознания на всех планах бытия, нужно именно в физическом теле соединить четвертый, пятый, седьмой принципы и слить их в шестом - Буддхи. Другими словами, все качества всеначальной энергии, высочайшим проявлением которой является духовная энергия, должны трансмутироваться, утончиться и старконицироваться.

Готана Будда говорил, что обычный человек - это один Будда, а Будда - это семь Будд в одном. В этой аллегорической формуле заключена информация о том, что в каждом человеке заложены семь принципов, один из которых - высший. И когда остальные шесть будут возвышены до его состояния, то человек достигнет конечной цели своего существования и станет просветленным, т.е. произойдет трансмутация всех человеческих принципов до уровня Будды.

Е.И.Рерих, разъясняя суть рассмотренного семеричного подразделения, указывала, что так называемые принципы в нас, за исключением физического тела и эфирного двойника, которые рассеиваются после смерти, являются аспектами, или состояниями нашего сознания. Все подразделения на дух, душу, Манас высший и низший по существу есть лишь различные качества одной основной энергии огня жизни, высшим ка-

чеством которой является психическая, или духовная энергия.

Поэтому для достижения высшей духовности мы должны трансмутировать и сублимировать, т.е. утончить, возвысить, огни наших центров до их седьмого состояния. Так Мир высшей духовности, Мир Огненный, есть Мир сублимированных чувств и мыслей. Ни одна человеческая мысль, ни одно чувство не исчезает, но пребывает в Мире Огненном в своем утонченном состоянии, отвечая на высшие притяжения и вибрации.

Существует полное соответствие между тонким телом и физическим. Потому каждый физический центр имеет свое соответствие в тонком теле. Все астральные чувства и центры живут так же, как и физические, но в своих тонких излучениях. Их нельзя, однако, рассматривать отдельно, ибо единство являет строгую согласованность. Мир внешний - отображение мира внутреннего. И как внешние чувства или энергии проявляются лишь при соответствующих условиях, так и внутренние духовные энергии выявляются тогда, когда астральные или духовные условия созданы на внутреннем плане.

Важнейшим психологическим свойством человека является способность действовать осознанно в разных состояниях. Один инструмент нужен для резания бумаги, другой для дерева, третий - для металла. Можно сравнить миры физический, Тонкий, Огненный с сопротивлением этих материалов. Необходимо постоянно приучать себя к сознанию Тонкого и Огненного Миров, чему способствует духовная, психологическая практика и тренировка.

Следует привыкать к состоянию бессленно-

го труда, бесконечного и неустанныго. Такое напряжение сознания незаменимо для Тонкого Мира. Ведь люди обычно трудятся ради последующего отдыха, но не для бесконечного совершенствования. Потому, оказываясь в Тонком Мире перед лицом Беспредельности, они впадают в растерянность, пребывают словно в тумане. Также для Огненного Мира нужно приучиться идти бесстрашно, как по краю пропасти. Только высшее самообладание и готовность к опасности могут подготовить к сферам огненным.

Каждый из основных принципов имеет свои высшие и низшие проявления и качества. Так, тонкое тело, облекающее высокого духа, будет отвечать высшим чувствам — все страсти и желания трансмутированы в нем чистым огнем в утонченные чувствования и ощущения. Поэтому существует много степеней как астральных, так и ментальных тел. У разных людей они отличаются даже в большей мере, чем физические тела. Но каждое может быть усовершенствовано и облагорожено. Помочь в этом может освоение духовной и психофизической культуры Йоги.

А теперь пришло время опуститься на Землю и узнать результаты психологического тестирования.

КЛЮЧИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ТЕСТАМ

При обследовании по методике Дембо - Скумина психологически уравновешенные, самокритичные и обладающие способностью (врожденной либо выработанной) к адекватной психологической защите люди, как правило, обнаруживают тенденцию к так называемым позиционным самооценкам, колеблющимся в пределах 4-7 баллов. Если по тому или иному параметру набрано 8-9 баллов - это свидетельствует о завышенной самооценке соответствующего личностного качества, а если набрано от 1 до 3 баллов - о заниженной.

Код личностного опросника Айзенка. Об экстраверсии свидетельствует выбор утверждений, обозначенных цифрами 1, 3, 10, 14, 17, 22, 25, 28, 30, 33, 39, 44, 53, 56; об интроверсии - 5, 8, 13, 15, 23, 26, 29, 31, 32, 34, 37, 41, 46, 51; о нейротизме - 2, 4, 7, 9, 11, 16, 19, 20, 21, 38, 40, 45, 48, 49, 55; о лживости при ответах на вопросы теста - 6, 12, 18 (нет), 24, 27 (нет), 35, 36, 42 (нет), 43, 48 (нет), 50, 52, 54 (нет), 57.

Оцениваемое качество считается выраженным, если по шкале экстраверсии, интроверсии и нейротизма дано восемь положительных ответов, и крайне выраженным, если положительных ответов одиннадцать. О выраженной лживости можно судить при семи совпадающих с кодом ответов и крайне выраженной - при десяти.

А вот ключ для опросника Томаса. Лица, у которых типичным способом реагирования в конфликтных ситуациях является соперничество, чаще всего выбирают варианты 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а; со-

трудничество - 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б; компромисс - 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а; избегание - 1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б; приспособление - 1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

То качество, в пользу которого было набрано наибольшее число баллов, и является доминирующим в системе ваших отношений с окружающими.

Советую сохранить результаты исследований. Через год-два изучения Йоги можно их повторить и сравнить с прежними данными. Это будет одним из критериев эффективности тренировки. Если вы занимаетесь в группе, то можно сопоставить и общегрупповые результаты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Познание самого себя - это та ноша, которая не отягощает, а значительно облегчает путь самосовершенствования, просветляет. Спробуйте: "Главное на пути постижения Йоги впереди?" Именно, все впереди.

В Живой Этике называют путниками не только тех, кто находится в пути, но и тех, кто уже собрался и готов отправиться в дорогу. Так и в мировом событии - оно уже сформировалось, уже существует, хотя корабль еще не отчалил. Нужно различать внешнее движение от внутренней готовности. Некоторые не придадут ей значения, полагая, что, если нечто не движется у всех на глазах, то, значит, и вовсе не существует. Пример из медицинской практики свидетельствует о другом. Много болезней протекает в скрытой форме, не подавая еще внешних признаков. Они проявляются только в последней стадии, когда лечение уже бесполезно. Так и в человеческих отношениях.

Самопознание и устремленное желание самосовершенствования предопределяют готовность к встрече с сужденным Учителем. Великий завет: "Когда ученик готов, является и Учитель" мало кем воспринимается правильно. Не много тех, отмечала Е.И.Рерих, кто задумывается над тем, что в действительности есть эта готовность? Не должна ли готовность заключать в себе определенные качества? Вся беда в том, что люди не хотят понять, что в основе готовности и всех достижений лежат следование высшему идеалу и огненная трансмутация мыслей и чувств, всего нашего характера.

Людям гораздо легче отказаться от всяких

излишеств и, не отягощая своего мышления, механически отсчитывать пранаяму, нежели обуздать хотя бы одну привычку, лежащую камнем преткновения на пути к духовному достижению. Но, как сказано, все механическое, касаясь лишь внешнего человека, не имеет цены и не может преобразить внутреннего человека, а преобразование это и есть единая цель всех истинных Учений. Потому очень и очень нужно запомнить, что Учитель имеет дело лишь с внутренним человеком, сфера которого лежит в мире побуждений и мысли.

Все происходящее с нами, все, что окружает нас, можно воспринимать по-разному. Неудачу можно посчитать крахом, а можно — стимулом к поиску новых возможностей, к новым, более эффективным действиям. Можно, образно говоря, постоянно сокрушаться по поводу грязи земной, а можно, восхитившись небесной высью, сиянием звезд, сделать все, чтобы Земля наша 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 даны крылья для полета. Ноша непомерная делается иногда пером крыла. И что очень важно для самопознания, для духовного развития — следует научиться находить положительное, сохранять жизнерадостный настрой в любых, даже самых затруднительных, обстоятельствах. Радость, сказано в Живой Этике, есть особая мудрость. Испытания лежат, как пороги врат прекрасных. Удача не покинет стремящихся, ибо трудно попасть в стрелу на полете.

Сведения, содержащиеся в этой книге, надеюсь, помогут приблизиться к достижению и радости, и мудрости бытия. Познав себя, можно думать и о том, чтобы себя целенаправленно совершенствовать. Но об этом пойдет речь в следующей книге, которая будет посвящена описанию духовной, психической и физической культуры Йоги и использованию ее принципов для самосовершенствования.

Умейте красиво встречать волны. Не получение сладких пирожков, ноковка меча. Не обсахаренные пальцы, но мощь десницы воителя духа. Щит куется с двух сторон. Учитель всегда у дверей ваших, но оставьте двери открытыми.

Что же есть двери?

В.А.Скумин
ЙОГА: ПУТЬ САМОПОЗНАНИЯ

Сдано в набор 25.02.92. Подписано к печати
06.04.92. Формат бумаги 70х90 1/32.
Усл.печ.л. 5,82.
Тираж 2000 экз. Заказ N 401.
Цена договорная