

АГНІ ЙОГА, Жива етика — ці слова тепер можна почути нерідко. З утвердженням гласності маємо можливість більше дізнатися про вчення гімалайських мудреців — махатм. Цьому значною мірою сприяли видатний художник М. К. Реріх і його сім'я, які безпосередньо спілкувалися з махатмами.

Жива етика — це сплав найдавніших філософських знань і досягнень сучасної науки, система морально-етичних принципів, вчення про шляхи самовдосконалення і поліпшення навколишнього світу. Особливе місце в Живій етиці займають проблеми здоров'я. І запропоноване їх розв'язання розраховане на сучасну людину. Про це розмова з доктором медичних наук, автором понад 200 науково-популярних праць з Йоги, психотерапії В. А. Скуміним.

— Вікторе Андрійовичу, ви — автор концепції «Здоров'я через культуру». Як я розумію, її джерелом стали ідеї Агні Йоги?

— Не тільки джерелом. Уся концепція, всі її складові частини ґрунтуються на положеннях Агні Йоги. Досі ще, на жаль, багато хто розуміє здоров'я виключно як благополучний стан внутрішніх органів та систем організму. Агні Йога свідчить, що першооснова всього благополуччя — духовно-моральне здоров'я. Тому ми й розглядаємо здоров'я у трьох його аспектах — духовному, психічному і фізичному.

Озирайтесь навкруги. Мільйони людей палять цигарки, отруюють себе й інших. Звичайними явищами нашого буття стали алкоголізм, наркоманія, токсикоманія. Багато людей постійно роздратовані, бувають злостиві, агресивні, «заряджають» себе й інших негативними емоціями. Звідки ж тут братися здоров'ю?

— І всі ці прояви аж ніяк не первинні. В основі їх бездуховність, чи не так?

— Безумовно. Втрата істинних духовних орієнтирів і цінностей неминуче призводить до деградації особистості. А людина — єдиний представник біологічного світу, наділений духовністю. Призначення людини, згідно з Живою етикою, полягає в тому, щоб, розвиваючи, вдосконалюючи свою психічну енергію, поліпшувати все навкруги.

— А втративши здоров'я, ми покладаємо надії на хімічні препарати, хірургічне втручання або ж на цілителя за допомогою різних чародіїв...

— Так, і наслідки далеко не завжди позитивні. Між тим забувають, що першооснова — здоровий спосіб життя, душевна рівновага, гармонійний духовний, психічний і фізичний розвиток, звільнення від усього низького в собі, хаотичного, єднання з природою.

Серед філософських систем найбільше зон активної взаємодії з медициною має Йога. Йогічні тексти — від найдавніших першоджерел до сучасних розробок — містять вказівки, поради, що мають важливе гігієнічне, профілактичне й лікувальне значення.

— Відомо, що ви працюєте над книгою «Йога для здоров'я і самовдосконалення». Книг про Йогу тепер видається чимало, але, по суті, це — посібники з Хатха Йоги, що викладають методику фізичних вправ. З допомогою їх, а також тривалої затримки дихання багато хто намагається зміцнити себе фізично. А в Живій етиці особливо підкреслено, що надмірне захоплення Хатха Йоґою в сучасних умовах не тільки не корисне, а й завдає шкоди.

— Справді, у багатьох склалось спотворене уявлення про Йоґу саме як про систему химерних

Ваше здоров'я

Великі можливості поліпшити самопочуття мають ті, хто додержуватиметься принципів, які проголосила

АГНІ ЙОГА

фізичних вправ. А тим часом Йога (давні її розгалуження — Раджа, Карма, Бхакті, Жнана і сучасна Агні Йога) — як філософське вчення, як спосіб гармонійного психофізичного розвитку і духовного вдосконалення нічого спільного не має зі штучними, механічними вправами, які не можуть сприяти внутрішньому духовному розвитку і часто призводять до негативних наслідків для тіла і психіки. У кращому разі вони дають користь при лікуванні ожиріння, деяких інших захворювань, у гіршому — сприяють розвитку нижчих психічних сил, а буває, що й завершуються божевіллям і навіть смертю.

Рекомендації, викладені в моїй книзі, ґрунтуються, звичайно, не на принципах Хатха Йоги, а на ідеях Агні Йоги. Там будуть розділи, присвячені духовній, психічній і фізичній культурі Йоги. Будуть описані способи зміцнення здоров'я і самовдосконалення, наведені відомості про гігієну, харчування, лікарські рослини, що їх використовує Йога для запобігання різним захворюванням та для їх подолання. Особлива увага приділяється розвитку психічної енергії, яку сміливо можна назвати здоров'ям і духом.

— Згідно з Агні Йоґою, психічна, духовна енергія — це єдина всеначальна космічна енергія.

— Саме так. І найвищий її прояв — думка, висока думка, рефлекс духу. Треба сказати, що нехтування психічною енергією є джерелом багатьох захворювань, як тілесних, так і душевних. Внаслідок виснаження запасів цієї енергії можуть виникати різноманітні хвороби, зокрема захворювання крові, в тому числі анемія, пухлинні новоутворення аж до раку.

Головним руйнівником психічної енергії є так званий імперил, речовина з особливою структурою, яка утворюється і відкладається в організмі при низьких думках і вчинках, егоїзмі, негативних емоціях, гніві, роздратованні, злостивості, жорстокості, грубості, злослів'ї, блюзнірстві, мстивості. Нагромаджуються імперил легко, а зруйнувати його можуть лише подвиг і свідоме напружене терпіння.

— Що ж слід робити при виснаженні запасів психічної енергії?

— Насамперед, виробляти в собі постійне, незламне прагнення до добра, викорінювати свої недоліки, позбуватися негативних емоцій, прагнути робити благодійні вчинки. Головне — знищити бактерії низьких думок, які заразніші від усіх хвороб.

Як допоміжні лікувально-профілактичні засоби Агні Йоґа рекомендує валеріану і м'яту, евкаліпт, мускус тощо.

— Ви були делегатом першої всесоюзної конференції «Йога: проблеми оздоровлення і само-

вдосконалення людини». Чи відобразилися в її роботі принципи Агні Йоги?

— До збірки матеріалів конференції увійшли три цікавих матеріали з названих питань. Цього, звичайно, замало. Нинішнього року має відбутися друга всесоюзна конференція. Сподіваюся, що на ній ширше буде відображена ця проблематика. Принаймні мною заявлено дві доповіді: «Агні Йога про психічну енергію» і «Питання харчування і Агні Йога».

— Звичайно, не всі бажаючи зможуть потрапити на конференцію, а питання важливі. Про психічну енергію ми трохи говорили. Може, ви розкажете коротко про ваші пропозиції стосовно харчування?

— Охоче. Жива етика радить віддати перевагу їжі рослинній, борошняній і молочній. М'ясна не рекомендується в зв'язку з тим, що, по-перше, м'ясні продукти швидко зазнають розкладу і в живу тканину організму потрапляють токсини від мертвої тканини. По-друге, еманації крові дуже негативно впливають на духовну сторону людини.

У деяких випадках, наприклад, під час тривалих подорожей, проживання на територіях, де неможливо забезпечити нормальне харчування рослинною їжею, допускається, як виняток, вживати, бажано у холодному вигляді, певну кількість риби, птиці, копченого і сушеного м'яса.

— Дехто з прихильників Йоги вдається до тривалого голодування.

— Агні Йога радить голодувати не довше одного дня, до тривалого голодування за відсутності медичних показань і нагляду лікарів вона ставиться негативно, як і до іншої, протилежної крайності — переїдання. Завжди корисні молоко і всі продукти з нього, мед. З рослинної їжі в енергетичному плані найбільш цінні морква, буряк, томати, горошок, квасоля; шпинат, зелений салат, картопля, горіхи, яблука, апельсини, лимони, гранати, ягоди. Спаржу, селеру, редьку, часник слід вживати в обмеженій кількості, переважно з лікувальною метою. Підкреслено необхідність достатнього вживання вітамінів. Поєднання їх із свідомим, позитивним спрямованим самонавіюванням, набагато збільшує користь.

— З вашою оригінальною методикою аутогенного тренування, спрямованою на психологічне загартування, зміцнення сили волі, переборення шкідливих звичок, профілактику деяких захворювань, нинішнього року двічі знайомило глядачів Українське телебачення.

— Ця методика, розроблена на основі рекомендацій Агні Йоги, добре допомагає людям — і здоровим, і хворим. В роки роботи в центрі серцево-судинної хірургії, очолюваному академіком Миколою Михайловичем Амосовим, я успішно застосовував її при реабілітації найтяжчих пацієнтів. При будь-яких недугах вона сприяє гармонізації психофізіологічних, енергетичних процесів в організмі.

— Що вже говорити про здорових людей! Де можна прочитати про цю методику докладніше?

— У моїй монографії «Психопрофілактика і психотерапія в кардіохірургії» в методичних рекомендаціях «Психофізическая лечебно-профилактическая гимнастика».

Розмову вела
О. АУНОВСЬКА.