

Бойко В.С.

ЙОГА: ИСКУССТВО КОММУНИКАЦИИ

Издание третье, исправленное
и дополненное

Москва, 2007

Содержание

Предисловие

Глава 1. Новизна и древность

Глава 2. О смысле

Глава 3. Почему йога?

Глава 4. Коммуникация

Глава 5. Этика

Глава 6. Тело

Глава 7. Асана

Глава 8. Начинаящим

Пашимоттанасана

Врикшасана

Уттхита Триконадасана

Паривритта Триконадасана

Уттхита Парсваконадасана

Паривритта Парсваконадасана

Вибахрадасана I

Вибахрадасана II

Шавасана

Ардха Чандрасана

Парсвоттанасана

Паригхасана

Уткатасана

Вирасана

Джатхара Паривартанасана

Сиддхасана

Ардха Бхуджанасана

Бхуджанасана

Трианга Мунхаикапада Пашимоттанасана

Ардха Матсиендрасана

Маричьясана

Парипурна Навасана и Ардха Навасана

Пурвоттанасана

Урдхва Прасарита Падасана

Сарвангасана

Халасана

Глава 9. Ощущения

Глава 10. Практика в русле сутр Патанджали

Глава 11. Пранаяма

Глава 12. Пратьяхара

Глава 13. Структура психики

Глава 14. Самьяма

Глава 15. Медитация

Глава 16. Сиддхи

Глава 17. Системность

Глава 18. О духовности

Глава 19. Йога и христианский мистицизм

Послесловие

Толковый словарь терминов и справки по персоналиям

Список литературы

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как много мы знаем и как мало понимаем.

Альберт Эйнштейн

Который год уже за тенью я гонюсь...

Светлана Кекова

Описать феномен индийской йоги без уклонения в религиозность либо мистику, задача далеко не простая. Чем была раньше йога в Индии, и во что превратилась сегодня для Запада? «Под йогой индеец понимает стремление достигнуть освобождающего познания или самого освобождения посредством систематической тренировки тела и духа на пути внутреннего сосредоточения через непосредственное видение или переживание» («Geschichte der indischen Philosophie», Salzburg, 1953, с. 133).

В данной работе затронуты исключительно реальные аспекты этого древнего искусства, метафизика не рассматривается. Йога никогда не интересовала меня как система спасения в смысле, который придавали ей в древности и приписывают сейчас религиозно-философские школы, как в самой Индии, так и за ее пределами. Предмет настоящего исследования – технология работы с телом и сознанием – носит чисто прикладной характер. Цель – дать читателю представление о традиционной йоге и реальную информацию, достаточную для ее самостоятельного (пусть начального) освоения.

Оговорюсь: любое пособие, даже самое лучшее, это всего лишь часть необходимых и достаточных сведений, для гарантированного успеха необходим живой опыт! Именно потому в Москве создана (в 1991) и успешно развивается Школа йоги В.Бойко. Работа в классах под руководством инструкторов, самостоятельные занятия дома, консультации, семинары, возможность постоянного общения по электронной почте и на конференциях сайта realyoga.ru, а также регулярные открытые занятия – все это обеспечивает ученикам качественную практику йоги и ее позитивные результаты.

Прежде всего, у новичков возникает вопрос: - А кто может считаться **настоящим** йогом? Подходит ли под это определение человек, в совершенстве исполняющий йогические позы? Видимо, нет, поскольку при соответствующей подготовке (а порой вовсе и без нее) их способен выполнить любой гибкий от природы человек, тем более высококлассный гимнаст либо циркач, работающий «каучук». Сущность йоги характеризуется отнюдь **не высокой сложностью формы асан, но особым состоянием ума**, возникающим в процессе (и как результат) их специфического исполнения. Подобно тому, как ум расширяет наши физические возможности, решая задачи, неподвластные грубой силе, так и **временное прекращение** обычного процесса мышления дает бесценный эффект, который по-иному получить нельзя. Только изменением сознания, но не фокусами с телом реализуется сущность йоги.

Быть может, йог это тот, кто жует стекло, запивая его соляной кислотой, либо отдыхает на утыканной гвоздями доске? Но подобным образом публику уже в глубокой древности развлекали факиры.

Или, быть может, йоги имеют дипломы с печатью, удостоверяющей успешное окончание специального института в Индии? Но как проверить реальную квалификацию владельца такой бумаги и ее подлинность?

Говорят, что имеются косвенные признаки истинности, например, йоги не едят мясо. Действительно, в Индии и сегодня можно встретить жестких вегетарианцев, каковыми изначально являются джайны, но вплоть до середины XIX века процветала и секта йогин-агорапантхов, питающихся падалью, поскольку для них равно святым было все, что взято либо дано богом Шивой. Пользу мяса авторитетно подтверждает и трактат «Аштанга-хридайя самхита», имеющий высокий статус среди прочих источников Аюрведы. Итак, вегетарианство, равно как и его противоположность, также не являются отличительной чертой йогического братства.

Изучение текстов и накопленный в процессе многолетних занятий опыт привели меня к следующему выводу: подлинными йогинами могут считаться лишь те, кто уже **в физической части** личной практики следуют установке: «Йогаш читта-вритти ниродхах» («Йога есть **прекращение деятельности** сознания», «Классическая йога», с. 87). Либо, как перевел эту фразу профессор Дж. Вудс «Йога – ограничение неустойчивости духовного вещества». Сразу возникают вопросы: что подразумевается под таким прекращением, как его достичь и какие это имеет следствия?

Эффект йоги основан на своеобразном управлении нейрофизиологическим «устройством» человека, которое остается неизменным на протяжении многих тысяч лет. Раджа-йога Патанджали была ассимилирована и модернизирована множеством индийских (и не только) религиозных систем, школ, направлений и сект, именно поэтому мы наблюдаем ее сегодня в виде громадного набора разных приемов и техник, связь между которыми фактически не прослеживается.

С одной стороны, технология йоги затрагивает все аспекты, связанные сегодня с изучением человека, с другой – исторически получилось так, что ее постоянно утилизировали религия и мистика. Фрагменты медитативных техник просматриваются в аскетизме раннего христианства и мусульманских сект, но в

то же время специальную подготовку в одном из ашрамов получил индийский космонавт Шарма, организм которого фактически не среагировал на невесомость. Йога привлекает сегодня массы людей, желающих **поправить здоровье и улучшить качество жизни**, но катастрофическое загрязнение эзотерикой и нехватка профессионалов тормозит грамотное ее использование, как на Востоке, так и на Западе.

Человек осваивает космос, создает сложнейшие механизмы, приборы и системы управления, выясняет состав и фундаментальные свойства материи, но абсолютно бездарно взаимодействует со своей физической оболочкой и бессознательной частью психики. Такое положение, чреватое серьезной угрозой для цивилизации, способна выправить йога, базовые принципы которой зафиксированы в письменном виде более двух тысячелетий назад.

Первым систематизированным руководством, дошедшим до нас, являются «Йога-сутры», авторство их приписывают риши (мудрецу) Патанджали. Термин **«классическая йога»**, используемый в данной работе, означает, что описанная здесь технология работы с телом и сознанием основана на постулатах именно этой системы, а не ее позднейших модификаций (например, Тантры).

Философия же йоги, входящей в перечень шести даршан (религиозно-философских школ Индии, опирающихся на тексты Вед), интересна лишь историкам и **не может быть сегодня** руководством к действию.

Известны исторические прецеденты, когда приоритет Патанджали в деле систематизации йоги был подвергнут сомнению. Сохранился, например, некий текст «Тирумантирам», созданный Тирумаларом который, **как говорят**, был современником Патанджали. В этом тексте последний упоминается как соученик Тирумалара и участник литературных диспутов, по которым и датировалось, собственно, время его жизни. Хотя этот текст также относят к периоду создания «Йога-сутр», он откровенно тантричен. Вообще Тантра, будучи исторически моложе йоги, постоянно стремилась усилить свою древность, чем откровенно грешили многие ее адепты.

Достоверное происхождение йоги науке пока неясно, хотя при раскопках городов протоиндийской цивилизации Мохенджо-Даро и Хараппы (возраст которых идентичен первым династиям Египта) были найдены так называемые «печати» с изображениями асан, имевших, по-видимому, ритуальное назначение. Первые письменные памятники (Веды) появились, как принято считать, после появления арийских племен на полуострове Индостан. За десять веков, прошедших затем до появления Вед, йогу, как элемент местной культуры, завоеватели ассимилировали полностью. Образ муни, святого мудреца-отшельника, встречается уже в Ригведе, где он, правда, слабо еще напоминает традиционного йогина. В более поздней Атхарваведе есть описания необычных способностей и эффектов, отдельных этапов пранаямы, а также «тапаса», мистического жара, который впоследствии занял видное место в психотехниках средневековья (Тантра) и сектах тибетского буддизма.

В Упанишадах показано множество практик духовно-мистического толка, в том числе ранние элементы йогической технологии, недаром Патанджали назвал свой труд «следующий за...»

В дальнейшем Раджа-йога продолжала модифицироваться и возникли весьма причудливые ее формы, которые Мирча Элиаде окрестил «йогическим барокко».

Термин «йога» встречается (в техническом смысле) в «Тайттирия»- и «Катха-упанишадах», откуда, собственно, и берет начало йога брахманизма, позднее появилась также йога бхакти, основанная на самозабвенной любви к Богу.

В некоторых моментах йога «старых» Упанишад настолько напоминает систему Патанджали, что только слепой не заметит этого сходства. Отсюда следует что и автор Йога-сутр, и дальнейшие брахманские изыскания опирались на гораздо более ранние источники.

«Мандукья-упанишада» увязывает некоторые приемы йоги с мантрой «ом» или «аум», отсюда берет начало Нада-йога или йога мистического звука (в тантризме это направление развилось настолько, что было названо Мантраяной).

Упанишады составлялись примерно в то же время, что и Сутры, очевидно тогда первоначальная йога модернизировалась впервые, что стало прецедентом. «Тайттирия-упанишада» в перечне модификаций сознания упоминает турийю, так называемое «четвертое состояние» сознания, понятие которого стало базовым для множества позднейших спекуляций.

Затем в русле брахманизма возникли так называемые «Йога-упанишады», среди которых основными считаются девять («Упанишады йоги и Тантры», 1999). В «Йогататтве» впервые перечислены четыре основных разновидности: мантра, лайя, хатха и раджа, причем две ступени классической Раджа-йоги (асана и пранаяма) выделены в отдельное направление - Хатха-йогу. Эта классификация сохранилась до наших дней. В «Йога-упанишадах» впервые встречается упоминание особой, мистической физиологии, которая стала основой тантризма и вызывает ажиотаж до сих пор. Некоторые столпы традиционной индийской медицины утверждают, что элементы этой физиологии якобы присутствовали и в более ранних, нежели йога, аюрведических текстах.

На протяжении всего ведического периода индийской истории (примерно с 1000 по 400 годы до н.э.), как и в дальнейшем, терминология и декларируемая направленность йоги произвольно менялись философскими школами, аскетами и йогинами-одиночками по личному разумению либо под влиянием политических и социальных факторов. Это, по-видимому, процесс неизбежный, но далеко не всегда позитивный. Со временем местные аборигенные культы смешались с персонажами Вед и набрали силу, «переваривая» религиозные представления ариев, собственно, тогда и возник индуизм. К ведическому пантеону были причислены доарийские боги, а жрецы, служившие им, были возведены в брахманское сословие. Вместо Брахмы главным божеством стал Шива («сивый», «седой» - санскр.).

«Махабхарата» поставила знак тождества между Брахманом Упанишад и Вишну (а также Кришной, его земным воплощением), она адаптировала йогу к массовому сознанию. Йога «Махабхараты», данная в ее шестой («Бхагавадгите» буквально «Песня Бхагавата», Кришны) и седьмой книгах (Мокшадхарма – «Основа освобождения»), по этической и социальной направленности радикальнейшим образом отличается от системы Патанджали. Понятно, что Гита, появилась позднее йоги, поскольку она оперирует ею как предметом уже давно известным. Основной упор в Гите делается не на личном спасении посредством бегства из социума, а на достижении уравниновности и совершенства в обыденной жизни. Йогин не покидает мир, напротив, он должен оставаться в гуще его, не уклоняясь от бытия, единственное условие спасения заключается в систематичной практике и отсутствии привязанности к плодам своих действий. **«Равновесием называется йога»** («Бхагавадгита», Ашхабад, 1956, с. 90). Это определение исключает из класса йогингов представителей «чистого созерцания», мотивируя это тем, что способность к нему отнюдь не определяет нравственной настройки человека.

Идеалом Гиты является не погруженный в самадхи аскет, но обычный живой человек, способный ощущать чужую боль, как свою. Именно такая интерпретация сделала и саму Гиту, и ее йогу необыкновенно популярными в индийском обществе, а представление о том, что только бескорыстная деятельность, в том числе и йога, ведет к освобождению, сохранилось до наших дней.

Свами Сатьянанда Сарасвати Парамахамса Нага (далее по тексту ССС, ученик Свами Шивананды и основатель Бихарской школы) сказал: «Каждое мгновение жизни представляет собой алхимию медитации. Живите йогической жизнью и обладайте высокими принципами, с абсолютной верой в высший дух, который человек может познать через практику йоги и достигнуть высшей цели - познания Бога» (журнал «Йога», №1, 2003, с. 6). В то же время Свами Вивекананда, известный представитель йогической линии бхакти, высказывался так: «Пока хоть одна собака в моей стране будет оставаться без пропитания, вся моя религия будет в том, чтоб накормить ее» (Бродов В.В. «Индийская философия нового времени»).

Следующая линия трансформации - буддизм. Будда лишь потому отверг опыт трех своих йогических наставников (хатха-йога Бхарагвы, изгнавшего будущего спасителя за слишком быстрые успехи, а также Вайшалы и Арада Каламы, обучивших его созерцанию), что быстро превзошел их в этом искусстве, так говорит легенда.

Буддизм никогда не отрицал йогу, как практику, но также ассимилировал ее, в результате чего возник продукт весьма специфический. Тем не менее, некоторые способы спасения, которым учил Будда, основаны на чисто йогическом подходе, причем до такой степени, что некоторые западные исследователи (например, Э.Сенар) вообще определяли ранний буддизм как йогу.

Тантра, впитавшая массу народных культов и суеверий, перекроила йогу Патанджали наиболее радикально. Начиная примерно с VI века н. э., она заняла ведущие позиции в индуизме и тибетском буддизме Ваджраяны, получив название «алмазная колесница». Буддийские Тантры делятся на четыре класса, два последних считаются наивысшими и относятся к сугубо йогическим способам познания истины. В пантеоне тантризма (впервые за всю историю Индии) главное положение заняла Великая богиня и ее ипостаси, что свидетельствовало о победе мировоззрения доарийских культов.

Тантризм утверждает, что в эпоху темных времен Кали-юга все предыдущие традиции, включая Веды, неадекватно обеспечивали освобождение, на самом деле оно элементарно достигается превращением любых повседневных действий, включая сексуальные, в йогический ритуал. В Калачакра-тантре, отвечая на вопрос мифического царя, Будда поведал ему что Вселенная заключена в теле каждого живущего, тем самым традиционный аскетизм был отвергнут. Принципы Тантры (в данном случае - буддийской) сводятся к следующему:

- освобождение не зависит от умерщвления плоти и отказа от мирских соблазнов;
- оно может быть достигнуто в течение одной жизни;
- женское начало признается ведущим в йогических психотехниках (откуда и явилась тема Кундалини);
- создана теория Дхьяни-будд и сложная система соответствующих элементов;
- сняты любые ограничения на еду и питье.

Таким образом, йога подверглась очередной ревизии, поскольку тантрики, нащупывая соответствия между Космосом и телом, глубоко вникали в функциональное строение последнего и его связь с психикой. Множество приемов воздействия на сознание создано в рамках Крия-йоги, представленной

публикациями Бихарской школы (до 1983 года возглавляемой ССС). Справедливости ради отметим, что впервые Криья-йогу явил миру гуру Лахири Махасайя, затем тенденция эта была продолжена на Западе Йоганандой. Говорят, что ССС постигал Криья-йогу у одного из учеников Махасайи.

Тантра считает, что совершенство может быть достигнуто только в «теле божественном», и поэтому нужно как можно дольше сохранять первозданное здоровье. Без абсолютно здорового тела достичь блаженства невозможно («Хеваджра-тантра»).

Средневековые тантрические тексты по Хатха-йоге написаны простым языком, понятным народу, это широко известные «Шива» и «Гхеранда-самхиты», а также «Хатхайогапрадипика» (автором ее считают Сватмараму Сури - XV в.). Считается, что Гхеранда был вишнуитом (вайшнавом) из Бенгалии. Шива-самхита описывает вариант тантрической йоги, окрашенной философией Веданты.

Кроме вышеупомянутых текстов XII века известна также йога, приписываемая Горакхнатху (см. Словарь терминов), согласно легенде он составил «Горакша-шатаку», компендиум (сжатое, тезисное изложение) по Хатха-йоге. Тантрическая садхана (реализация учения) подразумевает подъем Кундалини, и секта натхов сделала практику асан своей религией. Натхи и сахаджа-вайшnavы объединяли бесчисленное количество сект «народной йоги», это движение до сих пор существует в лице йогов-канпхатов («кан» - ухо, «пхата» - расщеплять), отличительным признаком их являются огромные серьги.

В некоторых шиваитских сектах йога деградировала полностью, немислимые ее разновидности бытовали также в тибетских тантрических обществах, например обряд «чход» - ритуал жертвования йогином своей ментальной сущности для пожирания ее демонами. Гималайские аскеты работали с внутренним теплом, именуемым «туммо», известны также беговые йоги. В Тибете йожеская традиция подпала под влияние местных культов, что породило множество вариаций, наиболее замечательными из них считаются шесть доктрин Наропы.

Если в классической йоге освобождение достигалось через махасамадхи (сопровождающегося уничтожением физического тела), то Тантра предоставляла своим адептам возможность достичь состояния дживанмукты - «освобожденного при жизни».

В Японии психотехники буддизма трансформировал дзэн, в котором явно присутствуют йогические элементы. После завоевания Индии мусульманами культурная диффузия породила не только Тадж-Махал, но и йогу суфизма. Первоначально йогов-мусульман называли факирами, чтобы отличать их от йогов-индуистов, буддистов и последователей Патанджали, затем этим словом окрестили фокусников и чародеев, йогов-одиночек, которые зарабатывали на пропитание демонстрацией «чудес». Хотя на Западе понятия «факир» и «йогин» смешивают, это неправильно, разница между ними примерно такая же, как между странствующими монахами-аскетами и бродячими акробатами в городах средневековой Европы.

Еще более сильное различие сохраняется до сих пор в Индии между йогами и «садху» - «божьими людьми», многие из которых лишь притворяются йогинами. На самом деле садху - это аналог наших нищих, выпрашивающих подаяние Христа ради.

Итак, даже беглый обзор с неизбежностью приводит к выводу что феномен, описанный Патанджали, существовал до появления религии как таковой, корни его теряются во тьме веков и скрыты, скорее всего, в первобытных магических ритуалах.

Сейчас в Индии и за ее пределами существует огромное количество центров, институтов, школ и ашрамов йоги. Одна из наиболее разрекламированных таких структур - международная корпорация Айенгар-йоги, к 2005 году пустившая корни более чем в сорока странах, включая Россию. Англичане славятся консерватизмом, однако уже в конце 1990 в Лондоне увлекались йогой около трехсот тысяч человек, пусть всего лишь ее разновидностью «от Джима». В 1995 под эгидой парижской мэрии был открыт центр йоги Айенгара во главе с Фаеком Бириа. В Америке поворот массового предпочтения от аэробики и шейпинга к йоге возглавила сама Джейн Фонда. Как сказал когда-то Дхирендра Брахмачари: «Йога покоряет мир в бескровной битве». К сожалению, эти слова справедливы сегодня в лишь в отношении бесчисленных псевдойогических подделок.

Не желает иметь дела с йогой научный и, в частности, медицинский официоз, целенаправленные исследования (кроме «оазисов», вроде института «Кайвальядхама» в Индии и энтузиастов-одиночек типа Д.Эберта) ничтожны по количеству и носят спонтанный характер. До сих пор нет международной программы изучения, что, в совокупности с эзотерической профанацией ведет йогу к вырождению и упадку. И это притом, что она великолепно решает проблемы оздоровления тела и уравновешения психики человека, что актуально сегодня, как никогда.

В этой книге показаны следствия систематических занятий йогой для обычного человека. Йога - это не «спорт богов и героев», но систематическое узнавание себя, налаживание контактов со своим телом и психикой, медленная и скрупулезная работа при неизменно великолепном результате.

Я полностью солидарен с позицией «Бхагавадгиты»: **не жизнь для йоги, но йога для жизни!** Это искусство является сегодня одним из проверенных веками и наиболее перспективных средств адаптации личности к социуму и собственной психике.

В прошлом считалось что для достижения успеха йогину необходимо покинуть общество, только тогда метафизическая цель - спасение - может быть достигнута. Другая крайность вообще отрицает возможность духовного роста при современном упадке нравственности. По моему убеждению, оба этих подхода ошибочны, на то и дан человеку разум, чтобы в условиях тотального кризиса цивилизации сформировать экзистенциальную парадигму третьего тысячелетия.

«Подлинная культура духа подтверждается способностью одновременно удерживать в сознании две прямо противоположные идеи, и при этом не терять другой способности - действовать» (Ф.С.Фитцджеральд). Традиционная йога должна занять подобающее место в спектре средств усиления потенциала личности, она прекрасно вписывается в любой культурный контекст, профессиональную деятельность и стиль жизни. Существуют индуистские, христианские, буддийские, даосские формы йоги, йогические программы реабилитации используются в психиатрических клиниках, тюрьмах, восстановительных центрах Индии и многих стран мира.

«Йога - не древний миф, канувший в забвение, но ценнейшее достояние настоящего. Она – насущная необходимость сегодня и культура завтра» (ССС).

Глава I

НОВИЗНА И ДРЕВНОСТЬ

В час, когда капля касается водной глади,
Воздух мутится, и кто-то подходит сзади,
Что, - говорит, - по силам тебе твой опыт?
Нет, - отвечаю я, переходя на шепот...

Светлана Кекова

Жизнь есть процесс извлечения смысла (порядка) из окружающей среды. Мыслители всех времен утверждали, что с философской точки зрения человек, как таковой, изначально не существует, его реальное появление в пространстве этого мира - не факт, но акт. Личность возникает лишь в результате определенных **усилий**. Есть множество вариантов «дочеловечивания», именуемого «вторым рождением», однако успешно решить эту задачу становления удастся далеко не каждому.

Одним из способов очистить свою природу и состояться, стать «полновесным» и в то же время свободным, является йога в ее традиционном виде, известном тысячи лет (именно этот ее вариант мы называем классическим). «Невозможно отрицать важность одного из существеннейших открытий Индии, а именно, что сознание может выступать в качестве «свидетеля», «наблюдателя», свободного от влияния психофизиологических факторов и темпоральной (связанной со временем) обусловленности. Это сознание «освобожденного» человека, который сумел выйти из потока времени...» («Йога: бессмертие и свобода», 1999, с. 65).

Подлинных методов самореализации немало (хотя подделок, конечно, несравненно больше), среди них нет лучшего или худшего, все они реальны, нужно лишь найти подходящий. Я **категорически возражаю** против превращения русского человека в пародию на индуса посредством рабского копирования чуждых обычаев и поведения, технология йоги вненациональна и, будучи избавлена от метафизики и мистики, блестяще работает (по компьютерной аналогии) в отрыве от «материнской платы».

Вопреки обывательским представлениям йога - предмет весьма сложный, не имеющий аналогов в жизненном опыте человека Запада. По ряду причин фрагменты ее универсальной технологии оказались рассеянными во времени и пространстве, среди различных народов, эпох и культур. При определенной доле удачи и терпения мне удалось восстановить первоначальный шедевр из отдельных фрагментов, на что ушло около трех десятилетий.

К сожалению (а скорее, к счастью), у меня не было реального гуру, который, гарантируя безопасность, значительно ускоряет процесс освоения йоги учеником. Моими учителями и соавторами являются адепты прошлого и настоящего, посвятившие себя йоге, без них эта книга никогда бы не появилась на свет.

С какого-то момента материал книги, с которым я работал, начал спонтанно упорядочиваться, и таким образом текст, в котором, казалось бы, должны излагаться полученные умозаключения, превратился в механизм автономного производства смысла, до этого не вполне ясного. Когда ментальное содержание переводится на бумагу, все его составляющие, преломляясь в словесных эквивалентах, располагаются спонтанно и совершенно по-новому. Возникшие выводы подтвердили тот факт, что именно в процессе йогической практики, основанной на принципах Сутр разрешаются проблемы тела (здоровья), экзистенции (бытия), и происходит духовная трансформация.

Нельзя сказать, что в результате долгих и упорных занятий йогой я сильно поумнел, все понял и написал эту книгу. Накопив большое количество разнообразных сведений о предмете и большой личный опыт практики, я **получил возможность** ее написать. А далее сработал принцип действия не действием. Вот его суть: устройство реального мира таково, что ко многим результатам (изменениям) человек не в состоянии прийти путем последовательных операций. Желая самосовершенствоваться, мы сразу утыкаемся в противоречие: если даже ясно, что и в какую сторону надо изменить, непонятно, кто и как будет делать это. Каким образом я могу улучшить себя? Как психосоматика, частью которой является моя давно сложившаяся личность, может стать иной? Кто ее изменит? Кто знает, что и как следует менять, может быть, Я? Но ведь именно из-за ошибочных представлений Я и его ущербного поведения, на этих представлениях основанных, и возникает то плачевное состояние, с которым приходится разбираться. Чтобы изменения оказались действительно необходимыми и безошибочными, их должна произвести некая умная и все обо мне знающая сила со стороны. Но откуда она возьмется? Выход один: нужно создать условия для свободного функционирования психосоматики в ее собственных интересах, которые одновременно являются и моими, но от меня скрыты (элементы ситуации, которые Эго в принципе не может знать - см. Геделя теорему о неполноте).

В этом случае необходимую регулировку, недоступную Я, спонтанно (вне моего контроля, но в результате созданных мною условий) **производит сама система**, это и есть «действие не действием» («деяние не деянием», в китайской культуре - «у-вэй»). Я могу лишь **создать условия** для инициирования желательного хода событий, но реализуется он природными механизмами, работающими автономно, вне человеческого разума и воли.

«Становится очевидным, что сложно организованным системам **нельзя навязывать пути** их развития. Скорее, необходимо понять, как способствовать их собственным тенденциям развития» («Основания синергетики», 2002, с. 17).

«Развитие состояния транса - это интрапсихическое явление, обусловленное внутренними процессами, и действия гипнотерапевта направлены на то, чтобы создать для них благоприятные условия. По аналогии можно сказать, что инкубатор создает такие условия для выведения цыплят, но сами цыплята получают благодаря развитию биологических процессов внутри яиц. Неопытный врач, индуцируя состояние транса, часто старается направить поведение испытуемого соответственно своим представлениям о том, как последний должен себя вести. Роль врача, однако, должна быть сведена к минимуму» («Стратегия психотерапии», 2000, с. 26).

Трансформация посредством йоги, принципы которой описал Патанджали, возможна только в русле «действия не действием». Собственно говоря, именно мягкое управление исходными условиями, в результате создания которых система сама по себе срабатывает в полезном ей, а, следовательно, и мне, направлении и есть йога. **Любая физическая либо ментальная деятельность, от начала до конца построенная на личных усилиях, самоконтроле и происходящая в обычном состоянии бодрствования** йогой не является!

Все сегодняшние виды псевдойоги («авторские стили») бессмысленны по сути, поскольку в нелинейной среде, какой является организм человека «Могут возникать только те структуры, которые в ней потенциально заложены и отвечают собственным тенденциям процессов в данной среде. И ничего иного в качестве метастабильно устойчивого не может быть сконструировано. Это – своего рода эволюционные правила запрета» («Основания синергетики», с. 132). Короче говоря, можно придумать любые последовательности и модификации физических действий, как угодно называть их, но **полезными** они будут **лишь в том случае**, когда их размерность и характер **совпадают** с главной задачей психосоматики – сохранением устойчивости гомеостаза.

«Американские врачи и хиропрактики всерьез обеспокоены растущим числом травм, которые люди получают при занятии йогой, особенно «скоростной» ее разновидностью, так называемой «пауэр-йогой», которая все больше входит в моду в последние годы. Как вспоминают специалисты, такого не было с 1980-х годов, когда Джейн Фонда начала рекламировать аэробику. Корреспонденты «Boston Globe» приводят примеры «жертв» увлечения йогой. Так, тридцатилетний мужчина нуждался в операции после того, как повредил коленный сустав. Женщина с большим опытом «классической» йоги повредила шею после занятий с новым «гуру», другой мужчина повредил нерв и потерял чувствительность бедра (хотя газеты и приводят обычно не статистику, а «жареные факты», очевидно, дыма без огня не бывает - В.Б.).

По некоторым оценкам йога в США сейчас является наиболее динамично развивающейся формой физической активности, по сведениям «Yoga Journal», ею занимаются восемнадцать миллионов человек, в то время как в 1998 было только семь. По данным Американской ассоциации производителей спортивных товаров эти цифры несколько скромнее, и статистика выросла с 7,4 в 2001 до 9,7 млн. в году 2006.

Как отмечают эксперты, в большинстве случаев йога безопаснее прочих систем, однако **многие понимают ее неправильно, превращая в соревнования**, а отсутствие предварительной тренировки (и необходимых знаний) ведет к травмам. Ситуация усугубляется отсутствием стандартов в подготовке преподавателей, хотя сейчас и организован «Альянс йоги», который выступает за определенные требования к их обучению» («Медновости» от 09.01.2003).

Подход человека западного склада к йоге содержит коренную и весьма опасную погрешность: говоря о выполнении асан или медитации древние тексты **вовсе не имеют в виду прямой волевой контроль!** Речь идет только о **создании и сохранении специальных условий в сознании и теле**, что запускает самонастройку (процесс самосовершенствования), протекающую вне сферы восприятия и компетенции разума. Я нахожу, готовлю, кладу в рот, пережевываю и глотаю пищу (мое сознательное действие), но переваривается и усваивается она автономно (действие полностью бессознательное), за это отвечают механизмы, неизмеримо более древние, нежели Я-сознание. Чтобы процесс пищеварения был безупречным, нужно только одно: не мешать ему! **Подлинная йога всегда была и остается искусством косвенной, но никак не прямой регулировки!** Я лишь создаю условия для того, чтобы психосоматика сама привела себя к свойственному ей порядку! Этот порядок (гомеостаз) является скрытым, свернутым, мы «узнаем» о его наличии только после возникновения расстройства. Если жизнь субъекта построена так, что сумма повседневных нагрузок превышает возможности

восстановления, то рано или поздно деструктивные изменения накапливаются в органах и системах, проявляясь вначале как функциональные расстройства, которые по мере развития становятся хроническими заболеваниями.

Типичный пример безграмотного поведения – попытка построения коммунизма в России. «Социальное состояние, которое замысливалось, не соответствовало внутренним свойствам и потенциам среды. Не было такого состояния (хотя верили, что оно должно быть, поскольку очень хотелось - В.Б.) в числе возможных, а потому и соскользнули в другое, потенциально существующее. Шел в комнату – попал в другую. В таких случаях следует либо искать пути для изменения внутренних свойств сложной системы (что в отношении человеческого организма бесперспективно, поскольку он является продуктом эволюции – В.Б.), либо вовсе **отказаться от попыток навязывания реальности того, что ей несвойственно**» («Основания синергетики», с. 133).

К аналогичным попыткам относится и любая «йогическая динамика», характерная тем, что время пребывания в асане минимально - поза фактически не фиксируется. Правда, П.Джойс, основатель Аштанга-виньясы, говорит, что в его «системе» выдержка асаны длится несколько дыхательных циклов, но видеозаписи занятий этого не подтверждают. За мизерные паузы, разделяющие непрерывный поток движения в Аштанга-виньяса-йоге, украинских «кругах» и т.д. процесс самонастройки (**самосовершенствования**) включиться **не может**, не соблюдены главные его условия - полная релаксация (в том числе – молчание ума) и физическая неподвижность. В классической йоге тело просто выполняет асаны, а сознание при этом практически выключается, не участвуя в процессе. Порядок же (последовательность) поз (судя по первоисточникам, их было в прошлом чуть больше трех десятков) вначале не имеет особого значения, поскольку определяется исходными физическими данными и состоянием здоровья. Без разницы, на каком «материале» мы получаем релаксацию, искомое психофизическое состояние гарантировано возникает именно в простых и доступных позах, равно как и в паузах между ними. Избыточная сложность не нужна вообще, она энергозатратна, травмоопасна и **не совместима** с подлинно йогическим состоянием сознания.

А теперь немного истории. Мое личное знакомство с йогой (не считая совсем уж детской попытки 1964 года) началось в 1971, с книги Б.К.С.Айенгара «Прояснение йоги» («Light on Yoga» или «Йога дипика»). Когда ее привезли из Москвы - это было нечто! Помню мощную кипу листов машинописного перевода и отдельно фотографии асан. Мы просто упивались ими: что делает человек со своим телом! И главное - потрясающая детализация, все расписано по дням, бери и пользуйся.

Но кроме этого была еще йога в «Индийской философии» С.Радхакришнана, в переводах «Махабхараты» Б.Л.Смирнова, в «Лезвии бритвы» И.А.Ефремова, в «живой этике» Рерихов, какая-то интегральная йога Шри Ауробиндо, йога бхакти – Рамакришны и Вивекананды. И все это, кроме самых общих мест, никак не коррелировало с айенгаровским «Прояснением...»! Кроме того, очень быстро выяснилось, что автор показал **что** делать, **сколько**, и в **какой последовательности**, но нигде не говорилось, **как** сделать любую асану **таким образом**, чтобы она удалась **лично мне!** Там было сколько угодно пассажей типа: «Взять ногу, с выдохом занести ее за голову...» и т.д. Но нога не желала заворачиваться туда, хоть тресни! Не лучше обстояло дело и с подавляющим большинством поз, объяснений же по существу, которые проясняли бы ситуацию, в «Прояснении...» не было.

Возникал вопрос: если одно (философия) находится вне видимой связи с другим (практикой), почему тексты упорно твердят о том, что Раджа-йога - система целостная и последовательность освоения ее должна соблюдаться неуклонно?

В итоге я решил во что бы то ни стало вникнуть в философию и одновременно заниматься «по Айенгару», чья книга казалась нам тогда верхом совершенства. Я упорно вгрызался в Радхакришнана, «Локаята даршану», «Атмабодху», Упанишады («Древнеиндийская философия нового времени», 1963), отлавливал у букинистов книги ашхабадской «Бхагавадгиты», постигал схоластику бесчисленных индийских школ и сект. Все они превозносили йогу как инструмент самореализации, спасения, интуитивного познания и т. д., **ничего не говоря о технологии выполнения асан** и медитации (кроме комментариев Б.Л.Смирнова к его переводам «Бхагавадгиты», да и там эти сведения были минимальны).

В тоске я попробовал даже искать здоровое зерно в «живой этике» Рерихов, но потерпел фиаско. При всем том по утрам я железно работал «по Айенгару», однако если от философии трещали мозги, то асаны не получались вообще! В итоге занятия «по Айенгару» на протяжении четырех лет учебы в институте не дали явного позитива, зато бесконечные мелкие травмы подвигли меня к серьезным размышлениям. Почему нет прогресса, несмотря на исключительную добросовестность, а попытки выполнить позы «как на картинке» неизменно перегружают тело?

Однажды, переживая очередную травму и временно утратив возможность и желание стараться, я уловил непривычный внутренний покой в процессе занятий, так в сознание, омраченное пагубным стремлением к чужой гибкости, проник отсвет истины. Тогда я вообще прекратил давить на форму, и вскоре понял, что собственные усилия **не нужны вообще**, более того – они являются помехой. Так

началась фундаментальная переоценка значения фактора гибкости в Хатха-йоге. Постепенно выяснилось что только после достижения полной (мышечной и ментальной) релаксации тело начинает само по себе «стекать» к абсолютной границе формы, куда без мощного динамического разогрева невозможно добраться никаким сознательным усилием. Специфическая «текучесть» эта, дающая спонтанный прирост гибкости, прямо пропорциональна степени очистки сознания от произвольной ментальной активности и автономного мыслительного «мусора».

И когда годы спустя в русском переводе Сутр я прочел шлоку сорок седьмую главы второй: «При прекращении усилия или сосредоточении на бесконечном асана достигается» («Йога-сутры Патанджали», 1992, с.143), то для меня это не стало откровением. Поскольку к аналогичному выводу я давно пришел что называется на своей шкуре. Станным было другое: почему нет ни слова по этой теме в том же «Прояснении йоги»? Почему всемирно известный йогический авторитет не счел нужным вообще упомянуть об этом? Но это уже другая история.

Когда я сравнил результаты практики, основанной на полном расслаблении с тем, что получалось при добросовестных стараниях в обычном состоянии сознания, всякие сомнения исчезли. Чтобы обеспечить технику безопасности в асанах пришлось вникать в растворение ощущений, а уже затем разбираться с подходами к релаксации ментальной.

Итак, Сутры определяют йогу как временное торможение физической, ментальной и эмоциональной активности. «Очень важно удерживать тело в одном положении **без усилия**, поскольку лишь **выполненная непринужденно** асана дает необходимое сосредоточение. Идеальное положение тела - когда отсутствует какое-либо усилие для его поддержания», пишет Вьяса. «Выполняющий асану йогин **должен снять** естественное телесное напряжение» («Йога. Бессмертие и свобода», с. 56).

И далее: «По отношению к физическому телу асана - это экаграта, сосредоточение на одном предмете: тело «сосредоточено» на своем положении. Как экаграта утишает колебания и рассеяние «вихрей сознания», так и асана прекращает всякие движения тела, наполняя его осознанием самого себя...» (там же).

Кажется, что такому описанию отвечает одна Шавасана (описание ее дано в главе «Начинающим»), но это не так, поскольку подавляющая часть двигательной активности человека автоматизирована и осуществляется вне контроля сознания. При этом мы в повседневности практически никогда не причиняем вреда телу. И не ощущаем его, если оно здорово. Следовательно, для гарантий физической безопасности **в таком же ключе** – без каких-либо негативных ощущений! - должна реализоваться и Хатха-йога!

Определение: «Релаксация [от лат. relaxatio уменьшение напряжения, ослабление] – 1). Это физический процесс постепенного возвращения системы в состояние равновесия после прекращения действия факторов, выведших ее из данного состояния; 2). В медицине - а). расслабление скелетной мускулатуры; б). снятие психического напряжения» [«Современный словарь иностранных слов», «Русский язык», 1999, с. 522, 523]. Под релаксацией подразумевается, в данном случае, не только и не столько мышечное, но, прежде всего, ментальное расслабление (торможение сознания), поскольку **именно оно является целью и методом йоги**. Тело в асанах можно грузить с любой интенсивностью, но при этом есть два момента, существенно отличающие данную физическую деятельность от обычной:

опустошенное и частично заторможенное сознание **на протяжении всей практики;**

выполнение асан, порождающее **преобладание активности парасимпатического отдела ВНС!**

Грамотная практика **не может сформировать** гипотонус, напротив, подобранные в необходимой (для данного индивида) пропорции силовые и растяжечные позы приводят к оптимальному вегетативному балансу. Что же до нервной системы среднего жителя мегаполиса, то социум ежедневно нагружает ее до такой степени, что ментальная релаксация никогда лишней не будет. ССС пишет: «Подобно тому, как для расслабления тела нужна удобная кровать, вашему уму также необходимы определенные периоды отдыха для сохранения свежести» (журнал «Йога», №1, 2003, с. 6). Когда глубокая релаксация освоена, человек получает возможность без каких-либо отрицательных последствий напрягаться так, в том числе и физически, как и мечтать раньше не мог.

Кроме того, классическая Хатха-йога, регенерируя психосматику, обеспечивает в процессе занятий асанами наработку предметитативного состояния. «Какого-либо динамического применения силы следует всячески избегать, общая установка на расслабление вообще достаточно характерна для йоги. В каждой асане задействована та или иная внутренняя структура, которая требует только минимальной затраты энергии. Обучение асане представляет собой совершенствование сенсомоторной регуляции, так что снижение мышечной активности будет отражением роста мастерства в Хатха-йоге» («Физиологические аспекты йоги», 1999, с. 24, 45, 47). Реализуемая в таком ключе практика вызывает **концентрацию внимания**, которая на Западе понимается совершенно по-иному - как сведение восприятия в фокус и волевое удержание его на одном месте (объекте). ССС утверждает, что **истинная концентрация внимания** может быть только спонтанной, и возникает в полностью расслабленном

теле и сознании. Иными словами, **главное**, с чем следует целенаправленно и сознательно работать в йоге - это **молчание ума, только при этом возникает феномен самонастройки**.

Все в этом мире взаимосвязано, и древние это знали. Цель йоги изначально была и остается одной и той же: это последовательное налаживание контакта (коммуникации) сначала со своим телом, а затем и с бессознательным, отсюда, скорее всего, одним из вариантов перевода слова «йога» и является термин «единство».

«Йога, или психофизиологическое совершенствование представляется мне крепким свинчиванием сознательного с подсознательным в психике человека, железным стержнем, поддерживающим крепость души и тела» («Лезвие бритвы», стр. 624).

Природа устроена так, что на всех уровнях организации время работает против жизни. Одним из условий любого локального порядка является тот факт, что рано или поздно этот порядок исчерпывается. С момента появления индивида на свет погрешность процессов жизнеобеспечения непрерывно нарастает, и лишь практикой Хатха-йоги (либо цигун и зыонг-шинь) стандартная скорость прироста энтропии заметно тормозится.

«Для создания сверхсложной организации можно работать... надлежащим образом немного варьируя константы внешней среды. Это – путь йоги. Каким образом возбуждать в среде желаемые структуры из спектра возможных (получать нужные результаты – В.Б.) или – что более важно – инициировать процессы спонтанного нарастания сложности? В восточном мировидении... присутствует понимание нелинейности связи между причиной и следствием, между действием и результатом. Эффект может быть противоположен приложенному усилию. **Малым, но правильным усилием** можно, фигурально выражаясь, «сдвинуть гору»...» («Основания синергетики», с. 110 – 111).

Обратимся к новейшей истории йоги в России. Крах Империи и грянувшая в одночасье свобода привлекли сюда огромное количество «просветленных» самозванцев (Сахаджа-йога, Брахма кумарис и т. д.), стремящихся к такому варианту благоденствия, где именно они будут контролировать остальное недоразвитое духовно большинство.

Ситуацию, возникшую в результате упразднения цензуры, охарактеризовал М.Швыдкой в статье «Смежили очи гении...»: «Доступность культурных ценностей обнаруживает **неистребимый дилетантизм**. Всем находится место под солнцем - постмодернистам и соцреалистам, сюрреалистам и традиционалистам, розовым, голубым, красным и даже коричневым... Каждый работает сам по себе и ведет борьбу сам с собой - если хватает сил. Или с небесами - если достаёт дерзости. Но сил и дерзости явно недостает» («Известия», 22.12.1999). С йогой же ситуация сложилась и вовсе странная, заставляющая вспомнить Писание: «Берегитесь, однако, чтобы свобода ваша не послужила соблазном для немощных» (Первое послание к коринфянам Святого Апостола Павла, IV. А. 8. 9).

Вопрос изменения йоги в Индии - история длинная и запутанная, нередко разные учителя и школы имеют взаимоисключающее видение предмета. Однако разногласия такого свойства, как правило, никогда не выносятся на широкую публику, будучи скрыты непроницаемой броней корпоративной этики, что, я полагаю, далеко не лучшим образом отражается на последователях учения. Идеология наставничества, сложившаяся в древности, себя полностью исчерпала, и новые социальные реалии вышли сегодня из-под контроля прежней системы ценностей. Неотъемлемыми атрибутами института гуру, как в самой Индии, так и за ее пределами стали сильнейшее моральное разложение, коррупция и злоупотребление властью, причем это не свойственно каким-то отдельным людям, но порождается самой структурой взаимоотношений, изначально присущих тандему «гуру-ученик». Хотя, казалось бы, проблемы эти сугубо индийские, тем не менее, они напрямую затрагивают и Россию, в массы проникает, в первую очередь, псевдойогический суррогат, поскольку его в мире слишком много. Почему-то для людей одинаково важен в этой жизни и смысл, и вымысел, а йога – в массовом представлении - прежде всего вещь экзотическая и таинственная, от нее всегда ожидают чудес. На фоне этих ожиданий и полного незнания предмета принимается на веру любая, именуемая йогой чушь, продуцируемая бесконечным количеством авторов «новых стилей». Подобно футуристам в начале XX века эти «авторы» молоды, здоровы, нахраписты, великолепно сгибаются и не обременены сомнениями в собственной исключительности. А поскольку информация вымышленная всегда организована намного проще подлинного положения вещей и ею гораздо легче манипулировать (слов ведь больше, чем фактов), мы имеем сегодня громадное количество разновидностей «йоги». Но следует отметить, справедливости ради, что начался процесс всемирной профанации именно на ее родине.

Проблему аутентичности поднял в очерке «Йогическая традиция Майсорского дворца» Н.Е.Сьоман («Динамические практики в классической йоге», 1999). Его изыскания подтвердили, что ряд широко распространившихся на Запад «авторских стилей» в самой Индии давно и полностью вышли (в силу тех или иных причин) за концептуальные рамки Йога-сутр. На основе личных физических данных многие учителя и «специалисты» неимоверно расширили перечень асан, одновременно полностью изменив принципы их выполнения. Правда, пересматривать форму немногих поз, приведенных в первоисточниках, не осмелился никто. Новации же теоретические идут либо по линии произвольного

толкования неясных мест в Сутрах, либо под прикрытием ссылок на мифические древние тексты («Йога-корунта»), трактовка сущности йоги которыми в корне отлична от подхода Патанджали.

На одном из московских семинаров начала 1990-х Фаек Бириа, высокопоставленный функционер транснациональной корпорации Айенгар-йоги, заявил буквально следующее: «Гуруджи подобно Менделееву в химии, обнаружил, восстановил и систематизировал массу неизвестных и забытых поз йоги». Дополнение оказалось неподъемным, поскольку к тридцати двум асанам «Гхеранда самхиты» Айенгар добавил еще сто шестьдесят восемь (а с вариантами – намного больше).

Йогешварананд описал двести шестьдесят три асаны («First steps to higher yoga», 1975), Дхирендра Брахмачари – сто семьдесят две («Йогасана виджняна», М., 2006), Шьям Сундар Госвами («Natha - Yoga», 1974) – сто восемь. Притом многие асаны у этих авторов не пересекаются, и если собрать их вместе, то суммарное количество перевалит за три сотни.

Согласно откровениям А.Лаппы («Йога: традиция единения», 1999) асан насчитывается ровно триста шестьдесят пять. На сайте <http://yogadancer.com/Asanas.shtml> приведено около четырехсот пятидесяти поз, причем с вариантами. Дхарма Митра, ученик Шри Свами Кувалааянанды и основатель Дхарма Йога Центра, изобразил на своем плакате девятьсот восемь асан. Кто больше!? И зачем?

Каждый человек обладает присущим от природы **именно ему** уровнем физической гибкости, состоящей из основного, запасного и резервного диапазонов движения позвоночника, суставов и частей тела относительно туловища. Гибкость является вторичной константой гомеостаза и при систематической практике асан возрастает до возможного и полезного (при данной комплекции) максимума.

«- Элементарные упражнения йоги вам, наверное, известны?

Я утвердительно киваю.

- Я вам покажу, что можно сделать на их основе.

Я вижу, как под диафрагмой Амбу вспухает бугор, живот становится плоским, как доска и прилипает к спине. Но это было только начало. Все, что последовало за этим, не поддается никакому описанию. Я смотрела на него и сомневалась, человек ли передо мной. Он извивался как змея, и мне казалось, что кости его конечностей мягкие. Амбу завязывался в узел и так же легко развязывался. Его внутренности смещались и занимали необычное для них положение. Он сгибался как змея и медленно проползал под самим собой. Его руки и ноги гнулись в самых необычных направлениях, и порой мне казалось, что Амбу разбирает себя на части. Мышцы на его руках сжимались, и руки становились по-детски тонкими. В какой-то момент он весь стал плоским, как будто по его телу провезли дорожный каток. Он сворачивался колесом, и это колесо только усилиями мышц живота каталось по комнате. Когда весь этот каскад неправдоподобных упражнений кончился, Амбу поднялся с циновки и глубоко вздохнул» («Годы и дни Мадраса», 1971, с. 338).

Присущую индивиду физическую гибкость формируют особенности строения суставно-связочного аппарата, уровень возбудимости и растяжимости мышц, а также степень мышечно-суставной чувствительности. Гибкость (англ. flexibility, limberness, pliancy, plasticity, suppleness) – это способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Различают гибкость активную и пассивную. Активная – это максимально возможная подвижность в суставах, которую исполнитель может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

Развитие предельной гибкости никогда не было целью йоги, если гипермобильный от природы субъект (а таких немало) сосредоточится на развитии этого свойства, то может достичь феноменального уровня сложности, **но йога - это иное**. Если бы просветление зависело от способности сгибаться в три погибели, любой специализирующийся на этом циркач автоматически становился бы титаном духа, чего мы, естественно, не наблюдаем. В июне 2005 (Москва) прошел трехдневный семинар Шри Аваниш Ачарьи, йогина из Хардвара, он прямо заявил собравшимся: - **Йога – это не гибкость**, а нечто большее. Чем более сложны асаны, тем менее они полезны – во всех смыслах!

На беду интересующихся йогой людей в современных «авторских стилях» установка на развитие максимальной гибкости приобрела совершенно безумный характер, дело дошло уже до мировых чемпионатов. В то же время публика, активно вовлекаемая в орбиту данных «стилей», **умышленно подающих себя как йогу**, даже не подозревает, что все это существует уже очень давно, но под совершенно иной вывеской.

В английском языке есть слово contortion (конторсия) гибкость в самом широком смысле. В русском Интернете можно найти сайты ее фанатов - <http://gnuchka.narod.ru/sgr.html>, <http://www.contortionhomepage.com/> и др., а также The Contortion Home Page и Possic Contortion Home Page - полный всемирный список ссылок на страницы о конторсии.

Вот фрагменты эссе К.Топфера (профессор факультета театрального искусства, университета Сан-Хосе, Калифорния, США) «Twisted bodies. Аспекты женского конторсионизма в письмах знатока». Несмотря на специфическую направленность, информация эта весьма уместна в данном контексте.

«Конторсия - древний вид искусства. Первые сведения о нем восходят к античности, когда конторсионисты египетской и греко-римской культур выступали в составе театральных трупп вместе с акробатами, канатными плясунами и силачами. Эти труппы показывали трагические пантомимы в театрах, на стадионах и в частных домах. В эпоху христианства конторсия, как публичное зрелище, пережила упадок и стала случайным элементом эксцентричных развлечений аристократии наряду с шутами, карликами, танцорами, акробатами и фокусниками. Замечательный пример средневекового номера конторсии - скульптура в нефе Руанского собора, изображающая Саломею, на пиру Ирода, она танцует, стоя на руках, изгибая перевернутое тело так, что ее ноги свисают над головой.

Как зрелище публичное, конторсия возродилась примерно в 18 в., но только в 20-м популярность ее женщин-исполнительниц затмила мужскую. В 1890-х мадемуазель Бертольди (Bertoldi) – «женщина-змея», открыла для публики женскую конторсию в театрах-варьете Европы. Из ее пластических номеров обсуждали преимущественно сюжеты, технические и психологические аспекты исполнения не затрагивались. Используя световые эффекты, реквизит, роскошные костюмы и «голос за кадром» для создания мистической атмосферы, исполнительницы конторсии превращали свои выступления в эмоциональные драмы. Иногда женщины выступали с партнерами-мужчинами, которые сами не гнулись, однако чисто женские дуэты производили на публику более сильное впечатление, особенно если конторсионистками были обе исполнительницы. Конторсия стала «темным» жанром, допускаемым преимущественно в ночных клубах и концертных залах. Расцветом конторсии стали 1930 - 40 годы. Американская исполнительница Barbara La May, обосновавшаяся в Париже, была, вероятно, величайшей артисткой этого жанра. Она соединяла мотивы героики и опасности с роскошно-меланхолическим изображением беззащитности. Ее дочь также участвовала в номере вместе с матерью. Вообще, причиной интереса к конторсии нередко бывает желание увидеть нечто неприятное. Это показывает автобиографический «рассказ конторсионистки» в старой брошюре «Vive le Cirque Serge» (из коллекции Б.Каттенберга): «В наше время публика жаждет кошмара. Одна женщина упала в обморок у меня на глазах. Публика ужасается, когда слышит хруст моих костей и чувствует отвращение, когда я делаю себя совершенно мягкой. Однажды дома я спустилась по лестнице как лягушка, причем с увидевшей меня домохозяйкой случилась истерика».

Существует также термин «клишник» (frontbender) - исполнитель номеров пластической акробатики, основанных на особой гибкости тела. Главная позиция клишника - т.н. передняя складка (положение, при котором корпус вплотную прилегает к ногам, не согнутым в коленях), выполняется стоя, сидя и лежа. Среди других трюков: «лягушка» - стойка на руках с заложенными за плечи ногами; «обезьяний бег» - артист быстро перемещается по манежу на прямых ногах, касаясь ладонями земли; закладывает ноги за шею и др. Эти элементы акробатики были известны и в древности, но обособление их в самостоятельный вид и дальнейшее развитие связано с именем английского артиста Э.Клишника (1813 - 1877), впервые выступившего с номером «человек-обезьяна» (Вена, 1842). В начале XX столетия в этом жанре возникли комические и групповые номера, которые представляли собой сценки пантомимы с простым сюжетом - артисты изображали чертей, лягушек, крокодилов, змей».

Когда йога начала входить в моду (начало 1990-х) супергибкая молодежь мгновенно уловила спрос и ринулась создавать «школы авторской йоги», **на самом деле это все та же конторсия**, только в псевдойогиической упаковке. На упомянутых выше сайтах помещены фото девочек-гимнасток, которые сгибаются так, что на их фоне даже Айенгару делать нечего. Правда, там все это честно называется трюками, основанными на юности и физической предрасположенности исполнительниц, которых, кстати, на чемпионаты по йога-спорту никто почему-то не приглашает.

Известны как женщины, так и мужчины, достигшие в конторсии выдающихся успехов, это Галина Торбеева, Тамара Лязгина, Ирина Ващенко, Ирина Казакова, Кристина Киреева, Светлана Белова, Наталья Василюк, Татьяна Басаргина, англичанин Даниэл Броунинг Смит, монголки Норовсамбу и Талбаа Оуонцацран и т.д. Все они, обладая редкостными природными данными, после специального их развития и шлифовки выступают в различных шоу. Они **не выдают цирк за йогу, не обещают научить этому любого, и не подводят заумных обоснований под свою узкую физическую одаренность**, что характерно для авторов новых «йогиических стилей». Если артисты жанра «каучук», колеся по миру, живут заработком от своих выступлений, то массы, замороженные «йогами» новой формации, идут к ним сами и платят деньги за то, научиться чему **нельзя**, да, по большому счету, и **незачем**.

Что движет авторами упомянутых «стилей», можно узнать из промелькнувшей в Интернете когда-то переписке ярких представителей суррогатной «йоги» киевлянина Сидерского и новосибирца Калабина. Адреса, по которым были выставлены тексты, <http://www.hathavideo.com/qwans/7138.html>, а также <http://www.hathavideo.com/qwans>, были «обесточены» спустя две недели после появления.

С.: «Всю описанную в книжке (имеется в виду «Йога восьми кругов») дребедень «вокруг» форм я придумал от начала и до конца. Там нет ничего кроме конъюнктурной заманухи, призванной обратить внимание на йогу как таковую вообще и привлечь народ к практике – «построить» страну и указать ей направление движения в светлое будущее. Исключительно манипулятивно-магическая примочка, не более. Никаких лестниц, никаких обезьян - на самом деле ничего этого нет, и никогда не было - все это плод фантазии, на тот момент жизненно необходимый для перетягивания массового внимания от галлюциногенов и дурного трепа к здоровым практикам. **А, по сути - полный блеф от начала и до конца...** Поэтому то, что могло бы быть дальше – хочу - придумываю, хочу - спускаю на тормозах. Авторское право... Сейчас у меня нет времени на выдумывание продолжения. Да и намерения такого не наблюдается. А обманщиком меня так и так уже считают, потому дальнейший ход развития ситуации не имеет ровным счетом никакого значения. Для обустройства околйогиической ситуации в мировых масштабах, как Вы сами понимаете, русскоязычная книжка была непригодна, поэтому мне пришлось воспользоваться несколько иными приемами, каналами и контактами, что в итоге привело к выдвиганию Аштанга-виньяса-йоги П.Джойса на первые роли в Голливуде, а оттуда - автоматом - прокатилась волна «правильного» йогического бума уже по всему миру - и дошла до нас успешно. Сейчас основные задачи внедрения выполнены - йога переведена в разряд престижных явлений, внедрена в систему массовой культуры уже необратимо. Лавина пошла и дальнейшее ее толкание - занятие глупое и никому не нужное. А пытаться бежать перед ней даже немножечко опасно. Теперь надо только следить за тем, чтобы по мере продвижения она не расползлась, куда не надо, а вкладывать энергию в раскачивание ситуации уже ни к чему - раскачивать-то нечего - поезд ушел... И идет своим чередом. Поэтому я занялся внедрением и толканием принципиально иных вещей (фридайвинг и пси-арт), переведя йогатичерство и все, что с ним связано для себя в категорию остаточного хобби.

Я не люблю зеленый чай и психоделические навороты вокруг чаепития. Предпочитаю обычный «Липтон» из пакетика - с сахаром и ломтиком лимона - за обычным столом на постсоветской кухне в кругу друзей, для которых йога - так же, как и для меня - не дебильная самоцель, а не более чем инструментальное состояние сознания, позволяющее извлечь максимум из потенциальных характеристик функционирования тела и ума «по жизни».

К.: «Существует ли с Вашей стороны заинтересованность в развитии гимнастическо-зрелищного потенциала техник, в зачаточном виде представленных в Вашей великолепной «Йога восьми кругов» или же перспектива описания техник от лестницы в небо до стальной обезьяны кануло в небытие, и Вы решили руководствоваться лишь элементарными гимнастическими формами?»

С.: «Там они представлены даже не в зачаточном виде - я тогда мало что знал об отличии асаны от гимнастики и о правильной с сугубо физиологической точки зрения постановке техник. Так что там, увы, только **не слишком правильная гимнастика** и много заумного трепа о «высоком», но отсутствует элементарное понимание целого ряда... механизмов, функциональная оптимизация которых «защита» в практику асан. Так что книга не столько великолепная, сколько фуфловая».

Что же получается? «Новые асаны» йоги «открывали» многие, например, тот же Кришнамачарья из Майсора, но вопрос вот в чем: **выполнял ли** все эти позы их создатель и его последователи **в том состоянии сознания, которое соответствует** данному Патанджали определению йоги? Именно этому условию практика основателей и приверженцев «динамической» йоги (впрочем, как и любой другой, не основанной на постулатах Патанджали) **не отвечает** ни в малейшей степени.

Как правило, все их «концепции» и «обоснования» сводятся к упорному издевательству над телом, которое нужно волевым образом преобразовать к «лучшему». Чтобы оно согнулось так, **как хочется** его обладателю, а от этого проистечет, якобы, нечто полезное. На самом деле такой подход опасен, поскольку он **противоречит собственным тенденциям** психосоматики. Организм это сложная нелинейная открытая система, и бросаемый себе (своему телу) ежедневный вызов в практике асан ни к чему хорошему не ведет. Лишь грамотно организованное резонансное воздействие приводит к выраженному усилению (или ослаблению) процессов среды. «Не субъект дает рецепты и управляет... ситуацией, а сама нелинейная ситуация, будь она природная, ситуация общения с другим человеком или с самим собой, как-то разрешается, в том числе строит самого субъекта. Нелинейное, творческое отношение к миру... означает открытие возможности сделать себя творимым. Похожий рецепт находим в поэтическом государстве Поля Валери: **«Творец – это тот, кто творим»** («Основания синергетики», с. 66). Добавим: а вовсе не тот, кто непонятно откуда **якобы точно знает** что нужно другим, сочиняя **для них** разные уровни сложности асан, приемлемых для **его личной** физической конституции.

Если любая удобная и устойчивая поза йоги есть асана, где должно иметь место полное снятие усилий либо сосредоточение на бесконечном, по большому счету без разницы ЧТО именно делать с телом - почерпнутое из первоисточников либо выдуманное. Но хорошо известно **состояние сознания, которое должно быть при этом** (именно оно и составляет сущность йоги) - торможение ментальной

активности (читта вритти ниродхо, в дальнейшем по тексту ЧВН). **Асаны йоги**, как это следует из Сутр (и подтверждено ранними комментаторами), **предназначены для выработки и сохранения устойчивого покоя и однонаправленности ума. Есть порог сложности формы и величины физического усилия**, за которым любая релаксация недоступна, поэтому высокая сложность асан **не совместима** с ориентацией практики на ЧВН.

Возникает резонный вопрос: **что же тогда такое** Аштанга-виньяса, дхара-садхана, или «матрица Y23 наиболее известного на постсоветском пространстве йогатичера»? И какое отношение все это имеет к йоге? Ясно, что **никакого!** И замечательно гибкие основатели «динамических стилей» скорее даже не персоналии, но лейблы коммерческих проектов, слово же «йога» является в них только наживкой.

В учебнике Бхарадваджа «Вьяяма дипика» (Сьоман называет ее «попыткой возрождения индийской системы упражнений») «Первая глава... посвящена ходьбе, бегу, прыжкам в длину и высоту. Во второй главе говорится об упражнениях данда. Данда во многом походят на отжимания. Это очень древний вид упражнений, известный в йоге как Сурья намаскара. В них могут быть включены отдельные асаны, такие как Тадасана, Падахастасана, Чатуранга Дандасана и Бхуджангасана. Судя по всему, они послужили основой для виньяс Кришнамачарьи. В Индии их используют борцы...» («Динамические практики в классической йоге», 1999, с. 102 - 103).

П.Джойс, ученик и последователь Т.Кришнамачарьи, продолжил изыски: в «Йога-мала» он, излагая последовательности поз, вообще опускает этап «асана», вместо этого там есть раздел «Сурья намаскара и йогические асаны». Патанджали и его последователи были бы поражены, узнав, что **удивительным образом «Из Хатха-йоги выпал огромный корпус динамических практик»** («Йога: традиция единения», 1999, с. 2). И, прослезившись бы, узнав, что «корпус» этот с риском для жизни добыл из гималайских пещер и возвратил благодарному человечеству бравый украинский хлопец, будущий родоначальник «вихревых виньяс».

Еще один известный ученик Кришнамачарьи - Б.К.С.Айенгар. Из его книги «Прояснение пранаямы» (изд-во «Института йоги Патанджали», 2002) следует что он, в отличие от П.Джойса, еще в 60-х годах XX в. отказался (и, видимо, неспроста) от связок-переходов и регулировки дыхания в асанах. Он отметил, что контроль дыхания для начинающих неприемлем.

Ревизионизм присущ любой эпохе, еще М.Элиаде заметил: «Йогататтва-упанишада излагает йогическую технику, переосмысленную в свете диалектики Веданты. Всю упанишаду пронизывает **пафос экспериментаторства**» («Бессмертие и свобода», с.189). Что уж тогда говорить о современности!

Итак, подчеркивая определяющую роль полной релаксации в подлинной Хатха-йоге я, прежде всего, имею в виду решающую роль в ней сознания, что полностью созвучно Сутрам! Именно поэтому йога, обсуждаемая в данной книге, именуется классической. Усилие в любой асане должно быть **минимальным**, только чтобы сохранить доступную ее форму, в этом и состоит мастерство. Но это вовсе не подразумевает отсутствия активной физической работы! Майюрасану может выполнить, скажем, и новичок и мастер, но у мастера усилие будет минимально по сравнению с тем, которое присутствует у новичка, вот о каком минимуме идет речь. Полностью расслабиться это не значит выпасть из позы, ведь, расслабившись, мы не падаем со стула, сидя на нем.

Индивидуальный спектр поз подбирается исходя из текущего состояния здоровья, мышечная релаксация – необходимый, но недостаточный элемент технологии выполнения асан, достижение пустоты ума всегда является приоритетом. Когда сознание тормозится так, что устойчивость этого покоя не зависит от происходящего с телом - возникает соматический аспект пратьяхары.

Шанкара в «Атмабодхе» провозгласил знаменитый принцип: «Атман есть Брахман», когда подлинное видение реализуется йогой и показывает единство частного и общего: «Всепостигающий йогин видит оком знания весь мир в себе и все - как единого Атмана». Истинное познание Веданта определяет как контакт с Абсолютом .

В христианской мистике и буддизме Ваджраяны использование различных медитативных техник обеспечивает проявление божества непосредственно в сознании адепта.

Школы или направления, абсолютизирующие пранаяму, добиваются полного подавления умственной деятельности.

В чем-то пересекается с йогой метод Юнга, однако в нем отсутствует работа с телом, которая вела бы к необходимым изменениям сознания и поддерживала их, поэтому эффект метода зависит от квалификации аналитика и не затрагивает сому.

Трансперсональная психология высвобождает аффекты вытесненного, что влияет на личность негативно. Кроме того, глубинная психоэмоциональная «контрактура» при таких воздействиях не исчезает, но разряжается на время, восстанавливая затем свой патологический потенциал.

«Во всех индийских (религиозно-философских – В.Б.) системах конечным средством спасения является йога» («Избранные труды по буддизму», с. 153)

С одной стороны она всегда предоставляла философским системам Индии (за малым исключением) мистическое обоснование, с другой - в разных школах использовались отдельные части системы, например, в буддизме медитацию применяли для погружения созерцателя в миры не-форм, из чего, быть может, кто-то извлекал и пользу, но большинство становилось «странниками по звездам».

Сегодня фанатики «духовности» стремятся к просветлению, игнорируя тело, у другой части поклонников йоги развитие гибкости стало самодовлеющим и выродилось в акробатику. Импульс к развитию йогатерапии угас после ухода Свами Кувалаянанды, школа его пришла в упадок. Микроскопом можно забивать гвозди либо проламывать черепа, как это было в Кампучии Пол Пота, но вообще-то создавался данный прибор для наблюдения сверхмалых объектов. Аналогично и традиционная йога предназначалась отнюдь не для получения сиддх, сверхсложной акробатики или ежедневного вызова самому себе. Будучи реализованной, она приводит человека к состоянию системного равновесия, обеспечивая физическое здоровье, душевный покой и общую гармонию. Если проанализировать тексты многих поздних школ, от «Горокхо биджой» до «Малла пураны» и «Шритаттва нидхи», видно, что во многих из них асаны и пранаямы не используются по назначению. Для обретения системности вовсе не нужно поднятие Кундалини либо выполнение сотен поз. «Будучи освоенной, асана может уничтожить болезни и даже обезвреживать яды. Если нет возможности овладеть всеми асанами, возьми одну, но добейся в ней полного удобства» («Шандилья-упанишада», 1,3,12-13).

Сьоман говорит: «Ясно, что система йоги Майсорского дворца (которую затем, в свою очередь, «уточняли» Айенгар и П.Джойс), идущая от Кришнамачарьи, является **еще одним** синкретическим учением, опирающимся, в основном, на текст по гимнастике (V.P.Varadarajan «Vyayama Dipika», Bangalor; Saxton Press, 1896), однако **подающим его под именем** йоги. Существует огромная пропасть между представленным здесь... реформистским движением, пытающимся приспособить йогу для нужд обыкновенных людей, и традиционными древними идеями...» («Динамические практики в классической йоге», с. 105). Попытки же «обучения» этой «йоге» других похожи на поведение персонажа, пытающего дать то, чего у него нет тому, кому это не надо.

Чтобы понять изначальный смысл подлинной йоги, ее масштаб и предназначение вовсе не обязательно стремиться в гималайские пещеры. Постижение истины - это не скитания по лику земли, не перебежки от святыни к святыне в надежде отщипнуть и унести частицу духовности. Это движение внутри себя, которое может быть начато в любой точке пространства и времени.

Данная книга является самоучителем, пригодным каждому, кто желает начать освоение традиционной йоги (если к этому нет противопоказаний, приведенных в конце главы «Асана»). Сложность текста в отдельных местах - кажущаяся, это происходит из-за того что там, где довелось пройти мне, вас, как говорят в Одессе, еще «не стояло». По мере накопления собственного опыта нюансы спрессованной здесь информации будут проясняться еще долго, обеспечивая личный прогресс. И это справедливо, поскольку не всякое понимание передается словами, а уж полное - только через со-участие, со-действие, со-пребывание в области существования, именуемой йогой.

Книга может вызвать дискомфорт и внутреннее сопротивление у тех, кто уже успел ввязаться в псевдойогические тусовки, трудно перекавалифицироваться на истинного йога, если уже стал каким-то. Даже если читатель понимает, что эта информация открыла ему глаза, это совсем не значит, что он способен отказаться от того, во что уже втянут. А если такая попытка и будет сделана то, скорее всего, окажется весьма нелегкой, и даже не потому, что переучиваться всегда труднее. Если человек погрузился, скажем, в «йогу» Айенгара, это означает реализацию его личных интересов, чаяний и побуждений, имеющих долгую историю развития. Когда мы впервые усваиваем что-то касательно йоги - пусть даже полный бред - он оказывается законченной структурой понимания, пусть ошибочной и вредной, но неизменяемой, даже если под давлением неопровержимых фактов абсурдность его становится очевидной. Любые доводы или влияния извне упираются в то, что изменить однажды измененное чрезвычайно трудно. Когда человек однажды уже «стал йогом», то получил стереотип в сознании, и второй стереотип по этому же поводу и в том же сознании иметь нельзя. Это проблема тождества с самим собой, которое - если оно уже достигнуто - становится **почти нерасторжимым**. Стендаль говорил об этом, как о кристаллизации чувств и ожиданий на подвернувшемся объекте. Возвращение человека, втянутого в псевдойоговскую реальность к нормальному состоянию критичности - задача трудно выполнимая, поскольку в этом случае его представления отталкиваются не от фактов, но сформированы идеями. А в область идей кроме окончательной катастрофы ничто не проникает. Если человек уже вошел в то, что он называет (или ему назвали) йогой каким-то способом, пусть через самого что ни на есть липового «учителя», реализуя при этом свое достоинство и представление как об уважающей себя личности, то это не расцепить никакими логическими доводами. Более того, это даже опасно, поскольку смена курса влечет за собой необходимость расставания с усвоенной схемой, признание своей несостоятельности и перспективу нового тяжелого труда. Убедить человека в ложности пути, которым он следует, способно только категорическое ухудшение здоровья.

«Тот, кто не был способен практиковать йогу в полном объеме, довольствовался тем, что подражал каким-то ее внешним аспектам и буквально истолковывал те или иные технические подробности. С индийской точки зрения это явление деградации есть не что иное, как постоянно возрастающее нравственное падение... В эпоху Кали-юги истина погребена во мраке невежества. Вот почему постоянно появляются новые учителя, стремясь приспособить учение к слабым способностям падшего человечества» («Йога. Бессмертие и свобода», с. 346). Неясно, правда, чему сегодня служат многократно препарированные «учителями новой формации» йогические «останки» - добру или злу.

Что есть путь к истине? Это личный акт познания, который ранее уже происходил с другими, в том числе и великими людьми. Классическая практика йоги – это деятельность, реализуемая в пространстве законов, упакованном текстами Сутр. Это создание условий для возникновения нелинейной положительной обратной связи, которая, в свою очередь, инициирует срабатывание (или даже создание – В.Б) механизмов регенерации и самонастройки.

Чтобы усвоить «продукцию» Платона, Сократа, Будды, Лао-Цзы, Патанджали, Ницше, Булгакова нужно воспроизвести мыслительную работу, осуществленную этими людьми, либо каким-то иным образом извлечь ее эмоционально-интеллектуальный эквивалент. В случае йоги каждому приходится самостоятельно проходить путь, в процессе которого можно получить и понять (либо так и не понять, не получив ничего) то, чего достигли создатели этой древней системы. «Если очень потрудиться и нам повезет, мы подумаем то, что думали уже давно и другие» («Психологическая топология пути», 1997).

В мире и без йоги предостаточно путей самореализации - любовь, искусство, милосердие - мы не изобретаем их заново, это было бы, мягко говоря, странным, поскольку они уже есть. Мы реализуем себя, если удастся попасть в состояния, способы входа в которые изобретены в далеком прошлом. И в них, равно как и в порожденных им взлетах души, до нас многократно побывали другие.

Мы можем делать массу умозаключений, движений тела и души, волевых усилий - но любовь, добродетель или честь от этого не появятся или не исчезнут. Равно как и традиция, переданная Патанджали, поскольку она в этом мире уже проявлена.

Исходная система претерпела изменения поскольку «...Наряду с классической формой йоги очень рано появились и другие..., использующие иные подходы и преследующие иные цели. ...Мы наблюдаем постоянный процесс взаимопроникновения и срачивания, который, в конце концов, радикально изменил некоторые принципы классической йоги» («Йога. Бессмертие и свобода», с. 389). Все это хорошо, однако следует помнить: «...Того, кто **силой стремится к успеху**, ждут несчастья» (Го Юй «Речи царств», 1987, с. 298).

Сутры Патанджали - это метафорическое описание алгоритма йогической практики. Если он реализован (субъект систематически повторяет действия в рамках данной технологии) трансформация психосоматики запускается, но протекает вне волевого контроля. Следствие этого процесса - очистка и регенерация системы, после этого контакт личности со внешним миром и собственным подсознанием становится оптимальным.

Несмотря на идентичность устройства и функционирования организма люди радикально отличаются пропорциями, возрастом, состоянием здоровья и личным опытом, потому универсального рецепта по обучению йоге нет и не будет. Каждый должен освоить технологию лично, но лучше - под руководством опытного наставника. Хотя, несомненно, прав был Б.К.С.Айенгар, заметив: «Хорошая книга лучше плохого учителя».

Глава 2

О СМЫСЛЕ

Удивительное рядом, но оно запрещено...

Владимир Высоцкий

Двадцатый век похоронил многие надежды и чаяния, в том числе возникшую в недрах западной науки идею бесконечного прогресса. По ходу ее реализации население планеты оказалось расколотым на две части: большую, занятую исключительно выживанием, и меньшую - страны «золотого миллиарда». Процветающее меньшинство, однако, столкнулось с собственной деградацией, вырождением и тотальной экологической катастрофой.

Долгое время нравственное и духовное совершенствование считалось возможным только в виде подчинения воле Бога, и Церкви - его наместнику на земле. Попытки буквального следования библейским заповедям были нереальными в принципе, но всячески приветствовались.

Сегодня ситуация иная, и поскольку естественный темп социального развития приказал долго жить, проявился разрушительный эффект непонимания разницы между культурой и цивилизованностью. Культура репродуктивна, ее задача - сохранять и продлевать себя, это знание истории и своего народа, следование традициям. При силовом доминировании одной культуры на территории прочих местный национализм приобретает крайние формы, усиливается противостояние чуждому влиянию любыми средствами, включая террор.

Что такое цивилизованность? Это, помимо знания собственной истории и традиций, уважительный интерес ко всему чуждому, а также понимание того, что Земля мала, и если возможно создать на ней жизнеспособное общество, то не насильем либо подражанием, но только посредством взаимоуважения и сотрудничества.

Не миновал определенный упадок цивилизованности и РПЦ, что просматривается в ее отношении к йоге и ее последователям в России. Упорные старания поместить йогу на одну доску с оккультизмом, теософией, «живой этикой», сектантством и прочим «духовным» мусором современности либо умышлены, либо проистекают от незнания сущности предмета.

В конце XIX века религиозность упала настолько, что Ницше выразил это фразой «Бог умер». Была пройдена точка, за которой влияние традиционных конфессий на умы населения развитых стран свелось фактически к нулю. Упадку религиозности сопутствовало слабое знакомство обывателя с моделью мироустройства, созданной фундаментальной наукой. После утраты языческих обрядов, выполнявших компенсаторную функцию для проявлений бессознательного, скрытая психическая деятельность, которая и сегодня проявляется с не меньшей силой, чем у кроманьонцев, породила эзотерику и мистику.

Покоренный, но не понятый Восток начал реконкиту. Первоначальные слухи о чудесах йогов экспортировались из жемчужины британской короны - Индии. В 1897 Свами Вивекананда основал «Миссию Рамакришны» и йога начала распространяться на Запад в виде философии.

В конце XIX века на подмостках истории материализовалась Блаватская, вознамерившаяся заменить своей «доктриной» все мировые религии, хотя постулаты и выводы теософии были принципиально не проверяемы. Блаватская была первопроходцем, именно она наметила магистральные спекулятивные темы йоги, Шамбалы и махатм. Поскольку теософия является скверной пародией на восточную мысль и западную науку, популярность ее со временем упала. Требовались свежие идеи, их вместе со своим супругом сформулировала Елена Шапошникова (в замужестве - Рерих). Талантливый художник был смолоду очарован Востоком, не миновал масонской ложи, а уже зрелым человеком, в сопровождении семьи и ламы-чекиста Блюмкина, предпринял известное путешествие по маршруту Алтай-Гималаи.

Учение, придуманное Рерихами, адресовалось в первую очередь аристократическим кругам ценителей искусства. И, конечно же, Агни-йога или «живая этика», «данная махатмами с Гималаев», претендовала на мировое господство в сфере духа, просачиваясь в СССР через коммунистическую Монголию и государства довоенной Прибалтики.

В начале XX века на гребне волны возник Георгий Гурджиев, в 1910 началась садхана создателя интегральной веданты, индийского радикала и террориста Шри Ауробиндо.

Вторая мировая война необратимо сокрушила идеалы гуманизма. В середине 1950-х из недр ГУЛАГа вернулся с «Розой мира» Даниил Андреев. Постепенно оживала РПЦ, в США приступил к своим опытам Джон Лилли, на подходе были Кастанеда, Станислав Гроф, телесно ориентированная терапия и НЛП.

Появление ряда индийских и западных учителей инициировал Свами Шивананда, затем Б.К.С.Айенгар и П.Джойс начали экспортировать на Запад псевдойогу своего гуру Кришнамачарьи. Пока Европа залечивала раны, а Россия поднималась из руин, в благополучной Америке появились секты, которые

затем, подобно гангрене, поразили и Старый свет. Первой ласточкой «новой духовности» стали девятьсот с лишним трупов в Гайане – так заявил о себе «Народный храм» Джима Джонса. С тех пор количество жертв этой разновидности безумия не поддается учету.

В 1964 «Лезвие бритвы» опубликовал И.А.Ефремов, лейтмотивом его романа приключений была йога. Примерно в это же время на строительство промышленных объектов Индии были направлены тысячи специалистов и в СССР начали проникать сведения о йоге. Свою роль в этом сыграла и хрущевская оттепель - в середине и конце 1950-х был переведен и выпущен малыми тиражами ряд классических работ по древнеиндийской философии. В ашхабадской ссылке переводил «Махабхарату» полиглот и нейрохирург Б.Смирнов, а на киноэкранах страны триумфально шел фильм «Индийские йоги: кто они?». Тогда же в средства массовой информации пробился первый легальный пропагандист Анатолий Зубков, опубликовавший цикл статей в журнале «Сельская молодежь», и йога начала покорение России. К сожалению – в виде, далеком от аутентичности. Впрочем, до 1989 она была официально запрещена, что отнюдь не мешало возникновению массы полуправовых секций, возглавляемых в Москве самозваными «учениками» Зубкова.

Вскоре после снятия запрета грянуло крушение Империи и йога, наравне со всем остальным, стала товаром дикого рынка эзотерики, с которым не щадя живота бьется РПЦ, хотя, согласно данным одного из социологических опросов 2001 года, православие назвали своим вероисповеданием только около 7% населения России.

Небольшое отступление. Когда-то, для снижения потерь живой силы в Афганистане нашим солдатам-срочникам предписали двухмесячный спецкурс переподготовки в Геок-Тепе. Изюминка его была гениально проста: после утренней пробудки каждый боец крепил на спину тридцатикилограммовый мешок песка и жил с ним затем неразлучно до самого отбоя. При этом подготовка оставалась стандартной: марш-броски, «полоса удовольствий», стрельба и прочее, а к мешку приходилось привыкать. Тех, кому это не удалось, отправляли в Россию. Солдаты, сроднившиеся с мешком, как правило, в Афгане выживали, поскольку без него передвигались по горному рельефу быстрее любого «духа». Сам не подозревая, я когда-то пристегнул к своей жизни аналогичный «довесок» в виде йоги, разница лишь в том, что он был не вещественным. Хотя впоследствии действие это принесло результат совершенно неожиданный.

«От дней же Иоанна Крестителя донныне Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его» (Евангелие от Матфея, гл. 11, с. 12). Эту фразу, ИМХО (In My Humble Opinion – «по моему скромному мнению», англ.) можно понять так: если развитие идет без осложнений, все люди на жизненном старте примерно равны (если нет грубых генетических дефектов). Но по мере развертывания программы между индивидами проявляются неминуемые различия, в том числе и по способностям. Одно из них состоит в том, что кому-то присуще совершать избыточные для типового хода вещей усилия (таких субъектов Лев Гумилев назвал пассионариями), а кому-то – нет. От этого зависит судьба. Йога это разновидность избыточности, причем для адепта - сильнодействующая.

Теория Друкера утверждает, что у христиан, населяющих Западную Европу, на каждом этапе развития общественных отношений и сопутствующей технологии была своя модель идеального человека, и тот, кто стремился к ней, надеялся обрести счастье. В средние века путь к нему пролегал через религиозность, эпоха Возрождения сформировала образ просвещенной личности, а в условиях научно-технической революции образцом стал деловой человек, предприниматель. Наконец, в странах с тоталитарными режимами идеалом стал герой, беззаветно отдающий жизнь за идею («Работа у нас простая, забота наша такая: жила бы страна родная - и нету других забот...»).

- Сейчас уже ясно - пишет А. Маслоу - что ни одна из прежних формулировок счастья не выдержала проверку временем, и сегодня актуальна концепция психологически здорового, «естественного» человека.

Опираясь на свой опыт, могу сказать что именно йога наилучшим образом сохраняет физическое здоровье и психическую сбалансированность, что ведет к состоянию, именуемому счастьем.

Казалось бы, что может дать выполнение асан без привычного старания, физических усилий и самопреодоления? На самом деле здесь срабатывает эффект повышенной чувствительности системы к возмущениям средней и малой силы, как раз в области их воздействия и реализуется традиционная йога. Физическая нагрузка (а она может быть в асанах очень большой!) при сохранении ментальной релаксации вызывает особое состояние психики, сходное с эффектом лечебной электрической стимуляции (ЛЭС): «Нервная система не только слышит такие «ласковые» вмешательства, но и покорно слушается их» («Здоровый и больной мозг человека», 1988, с. 48). Иными словами, стимулы малой размерности обладают восстанавливающим и лечебным эффектом. После освоения глубокой релаксации нагрузка в асанах может быть значительно увеличена, но преобладание парасимпатки сохраняется. «...В экстремальных условиях, когда организм всецело предоставлен самому себе, своим внутренним резервам, он проявляет чудеса биологической активности и мудрости, и факты эти еще ждут своих исследователей» («Мотивация и личность», с. 132).

Возможность входа психосоматики в режим самовосстановления – вот чем разительно отличается традиционная йога от прочих «стилей» и «школ», где ученик выполняет асаны, развивая физические и волевые усилия **привычной размерности**, что ведет к преобладанию симпатии. Те, у кого самонастройка завершилась, получают высочайшее качество внутреннего покоя, который спонтанно транслируется вовне, такая передача своего внутреннего равновесия окружению – главный признак того, что человек достиг в йоге определенного уровня и может преподавать ее.

Основа классической практики йоги - действие не действием (в китайской традиции – метод «у-вэй»): я **просто выполняю** асану, насколько она получается, не пытаюсь согнуться «как на картинке» либо подражать инструктору. Главное - посредством мышечной релаксации и дозировки формы растворить в теле ощущения от принятой формы. При сохранении ее даже без каких-либо ощущений в опорно-двигательном аппарате идет активная, но **не воспринимаемая сознанием** (если специально не прислушиваться) работа. На этот аппарат, внутренние органы, кровеносную и лимфатическую системы форма асан и время выдержки неизбежно влияет, но критерием оптимальности воздействия является полное отсутствие неприятных и вообще явных (мешающих опустошению сознания) ощущений. При обычной ходьбе (если человек здоров) ничего особого в теле не ощущается, но мы-то ведь приходим куда надо. Причем без пота, надрыва и специальных усилий. Ощущения не возникают, когда вы не стараетесь согнуть тело больше, чем **сегодня** позволяют его физические кондиции. Если вы удобно сидите на диване и читаете книгу, нужно ли при этом стараться сесть лучше? Лучше чего? Только форма, которую тело может принять и находиться в ней какое-то время свободно и без каких-либо ощущений (не говоря уже о боли!) является оптимальной и полезной. А если в ней прекращена ментальная суета – это асана. Только «отключение» обычного процесса мышления отзывается в теле «текучестью» формы.

Если позы «йоги» выполняются в обычном состоянии сознания и с привычным усилием - это обыкновенная физическая нагрузка, имитация асан, подобно тому, как стразы – видимость бриллиантов.

«С точки зрения синергетики неэффективное управление природной ...системой заключается в навязывании некой формы организации, ей несвойственной. Такое управление – в лучшем случае – делает все человеческие усилия тщетными, а в худшем – даже **наносит настоящий вред**, приводит к нежелательным и трудно исправимым кризисным состояниям» («Основания синергетики», с. 149)

В классической же йоге акцент переносится с обычного и понятного принципа «я делаю все лично, от начала до конца», на «я создаю условия». А уже затем можно ориентировать отлаженную систему на переключение в любой известный и доступный режим (например, практику асан либо самьяму).

Грамотно выполняя йогу субъект «Обретает возможность **правильно инициировать** желательное развитие событий (той же гибкости в асанах – В.Б.), **следовать естественным тенденциям саморазвития** процессов. Суть подхода к управлению заключается в том, что он ориентирован **не на внешнее** (форму асан и ее сложность – В.Б.), а **на внутреннее** (состояние сознания в асанах – В.Б.), на нечто имманентное самой среде. Иными словами, он ориентирован **не на желания, намерения** (представления о том, как надо – В.Б.), проекты экспериментальной, реформаторской, перестроечной и подобной деятельности, а на **собственные законы** эволюции и самоорганизации сложных систем. При этом главное – не сила (величина, интенсивность, длительность, всеохватность и т.п.) воздействия, а его согласованность с собственными тенденциями самоструктурирования нелинейной среды» (там же, с. 150).

Если асаны выполнены **без** молчания ума, то я либо получаю эффект обычной размерности (проработку мышц, увеличение их силы, «горячую» гибкость и т.д.), либо негативный (перегрузку и травмы). Если же практика вызывает ЧВН и сопровождается им, то результат в разы весомее и полезней, система не способна действовать себе в ущерб, что характерно для ограниченного человеческого разума, отравленного желаниями и эмоциями. Гибкость и растяжка, как функция от правильного (в ментальном отношении!) процесса исполнения, со временем возрастают до абсолютного предела, свойственного каждому конкретному организму.

Как только в ежедневной практике асан ментальная суета начинает затихать, психосоматика, используя появившийся шанс, начинает активно усваивать релаксацию, распределяя ее по структуре - запускается процесс внутрисистемного «ремонта», устраняющий функциональные дефекты на всех уровнях организации.

Как ни странно, эта регенерация (полное возможное оздоровление) - всего лишь **побочный эффект выполнения асан в состоянии ЧВН**. Но для огромного количества людей эффект этот является главным интересом и насущной потребностью, а нередко и последней надеждой.

Итак, слабые стимулы побуждают систему (дают ей возможность) перейти на более высокий уровень устойчивости, к бытовым же воздействиям она приспособливается привычным образом, болезнь также есть разновидность адаптации.

Неуловимая разница в исходных условиях запускает диаметрально противоположные сценарии развития: можно уколоть палец и тут же, как всегда, благополучно забыть об этом, но порой после такого укола человек умирает от заражения крови. Как только физические нагрузки в асанах превосходят определенный предел либо ощущения в теле нарушают молчание ума, начинается преобладание симпатки, и йога плавно переходит в спорт.

«У человека очень много защитных механизмов, и чаще всего они работают по принципу саморегуляции. ...Он научился (немного) и может учиться дальше разумно усиливать и использовать защитные силы» («Здоровый и больной мозг человека», 1988).

«Принципу преобразующего деяния, сформулированному в европейской культуре в эпоху Ренессанса и Просвещения, можно противопоставить в качестве альтернативного принцип древнекитайской культуры «у-вэй», требующий **невмешательства** в протекание природного процесса. Принцип «у-вэй» (недеяние) понимался как минимальное действие, согласованное с ритмами мира» («Синергетическая парадигма», с. 15).

Итак, пусть из потока обыденности - режима «А», я, ежедневно посвящая йоге пару часов, выпадаю в режим «В». Постепенно эти два модуса деятельности становятся взаимодополняющими стадиями единого процесса. Ежедневная практика асан в состоянии ЧВН восстанавливает психосматику намного эффективнее, нежели привычные формы отдыха. В любом случае (и возрасте) когда новичок начинает осваивать йогу, он проходит стадии:

- адаптации физической;
- психологической;
- освоения необходимой глубины ментальной релаксации (молчания ума);
- режима самонастройки и полного (возможного на сегодня) очищения тела и психики;
- и только после этого с некоторой вероятностью успеха можно приступать к самьяме.

«Сложная структура, скорее всего, лишь метастабильно устойчива. Чтобы поддерживать свою целостность, периодически преодолевая тенденцию к распаду (стадию асимптотической неустойчивости), она **должна существовать в колебательном режиме**, позволяющем замедлять процессы и восстанавливать общий темп развития подструктур внутри сложной структуры» («Основания синергетики», с. 73).

«Кухня» психосматики в подавляющей части недоступна сознанию и не может им контролироваться, процессы такого ранга христианские мистики именуют самодвижущимся. При самонастройке система, с которой снят груз повседневного волевого принуждения, постепенно приходит в себя, это видно, что называется, невооруженным глазом, в противном случае кто бы стал заниматься йогой? Уже через год-два все в теле человека и его жизненном пространстве встает на свои места, разбирается наилучшим образом, словно этим руководит некто всезнающий и незримый.

Ничего сверхъестественного в этом нет, бессознательная часть психики, где находится **вся** информация о субъекте и сосредоточен так называемый полный (системный) разум, постепенно корректирует восприятие и поведение Я, освобождая их от погрешностей и деформаций, свойственных прежнему, неочищенному и «перегретому» сознанию.

Поначалу занятия асанами в аспекте недеяния получаются не слишком качественно, ведь обычно если **я** что-то делаю, то итогом действия должно быть нечто реальное, хотя бы усталость! Разум отказывается принимать ситуацию, параметрами которой является **не наличие** чего-либо, но **отсутствие** - ощущений, усилий и видимых (разовых) изменений. Логика говорит: если нет привычной работы со всей ее атрибутикой, **откуда возьмется** полезный эффект?! Однако работа **именно в таком ключе**, сохраняющая в неприкосновенности тонкую ткань мира, порождает удивительные следствия, из-за которых йога всегда считалась волшебством. Ее технология не зависит от ретрансляторов, поскольку опирается не на личные чьи-то способности, а устройство человеческого организма и законы его функционирования.

Можно придумать бесчисленное количество способов доставки еды в полость рта, правил жевания и глотания, но это ничего не прибавит к голому факту: для того чтобы жить, нужно есть. И если все в порядке, человек просто делает это без всяких фокусов, соблюдая лишь прагматичные традиционные правила, присущих каждой культуре, дальнейшая трансформация пищи – дело организма, она вне компетенции разума. Аналогично работает и технология йоги Патанджали, являющаяся искусством переключения естественных процессов жизнеобеспечения сначала на самовосстановление, а затем на маловероятные режимы функционирования. Технология йоги - алгоритм, основанный на принципе действия не действием, грамотное удовлетворение потребностей Эго и его материального носителя.

Каждый раз из состояния В (качественная практика йоги в молчании ума) в состояние А (повседневность) я выхожу немного иным, поскольку в психосматике происходит очередной шаг регенерации, прироста нового порядка. Следовательно, с этого момента я воспринимаю и оцениваю все немного иначе, нежели вчера, степень погрешности действий также уменьшилась, что улучшило их результат.

Кроме того, находясь в А (повседневность), я более четко понимаю и то, что делаю в В (йога), поэтому практика непрерывно совершенствуется и, соответственно, результат ее становится более весомым. Таким образом, бытие субъекта, осваивающего йогу без отрыва от социума состоит из попеременного чередования этих двух «жанров», постепенно оптимизирующих друг друга.

Йога - систематическое действие, стимулирующее движение системы к порядку более высокого уровня, на определенном этапе этого процесса связь личности и системного разума оптимизируется.

Но регулярный обмен позитивным эффектом между состояниями А и В возникает только при их ритмичном чередовании!

End, один из участников форума realyoga.ru, заметил: «Мне кажется, что при правильном подходе не существует разделения на йогу и обыденную жизнь. Они должны взаимно поддерживать друг друга, творческая энергия проявляется в миру, а опыт бытия конвертируется в духовный. Вот тогда ты действительно занимаешься йогой двадцать четыре часа в сутки».

Jazz дополнил: «Применительно к нашей ситуации: практика - это другая реальность, это как бы движение точки сборки, здесь система под названием человек приобретает новые качества, но закрепить их можно только в обычной жизни. Иначе это мертвые теоретические знания, а практика - бесполезные блуждания по призрачным мирам, реальной же силы - пшик».

Завершил Федор: «Каждодневное приращение предельных возможностей тела/организма и сознания приводит к приращению предельных возможностей в социуме. К повышению запаса устойчивости в коммуникации с внешней средой. Т.е. внутренняя устойчивость «перетекает» во внешнюю. А внешние «обстоятельства» начинают поддерживать внутреннюю устойчивость».

Можно сказать проще: вся обычная жизнь человека препятствует его систематическим занятиям йогой, но, с другой стороны, йога помогает этой жизни. Искусство самонастройки потому и осталось в веках, что всегда дает каждому именно то, чего ему не хватает, в чем действительно нуждаются душа и тело. Культивирование йоги - это возвращение к себе природному, каким бы ты был, если б тебя не смяли стрессы, перегрузки, неудачи и несчастья, это искусство самосовершенствования, которому не мешает «мудрое» руководство Я, генерирующего бесконечную череду проблем.

Как правило, изменения накапливаются в режиме А настолько гомеопатично, что адепт йоги и его окружение этого не замечают. Но в какой-то момент времени становится ясно, что сегодняшнее состояние субъекта кардинально отличается от того что было до начала практики. И, само собой, от того, которое настало бы если б длился прежний ход вещей. Судьба человека начинает расходиться с той ее «линией», которую он получил бы, не изменяя себя пребыванием в режиме В. Возникает дельта - радикальная разница судеб без йоги и с ней.

Для самоизменения существует два общепринятых сценария, первый - самый простой и формальный: осознав свои вредные привычки, я волевым усилием от них отказываюсь.

Второй, который может быть и автономным, и продолжением первого: я начинаю добавлять в свою жизнь что-то новое и полезное, требующее дополнительных усилий. Это уже сложнее, появляется масса факторов, требующих анализа, учета и контроля, действия ведь могут быть и ошибочны, а результат их - отрицательным. Если в первом случае отказ пассивно напрягает систему, то во втором есть риск перебрать с количеством полезных воздействий, что может оказаться не менее вредным. Порой оба этих подхода (этапа) одновременно совмещаются, что порождает недопустимые энергозатраты, кроме того, идет борьба со стереотипами, а это дело почти безнадежное, ибо, как известно, привычка - страшная сила. Основной недостаток обоих вариантов заключается в том, что здесь стратегию и тактику поведения реализует то же самое Я, которое завело ситуацию в тупик.

Но есть и третья возможность - спонтанная оптимизация жизни и судьбы, следствие сжигания самскар, которое начинается в Хатха-йоге. Именно в режиме В психосоматика получает «зеленую улицу» для очистки и самонастройки, механизмов и сущности которой Я не представляет. Нельзя какими-то прямыми действиями (кроме операции) вылечить язву желудка, можно лишь создать условия, при которых восстановится его слизистая. Именно невмешательство в этот процесс - гарантия его безошибочности и безопасности.

Самосовершенствование может быть реализовано либо в гуще социума, либо в специальных условиях, хотя монастыри и ашрамы мало полезны тем, кто не справляется с обыденностью, нет такого места на земле, куда можно убежать от себя. Об этом в «Балладе Рэдингской тюрьмы» сказал О.Уайльд: «Там режут жезь и шьют мешки, свой ад неся с собой». Стремление бежать от действительности, чем бы оно не мотивировалось - плохой признак.

В Бхагавадгите «...Кришна заявляет, что «действующий» может спастись самолично, т.е. избежать своего участия в жизни мира и в то же время продолжать действовать в ней, поскольку нет возможности покинуть обычную жизнь и предаться работе спасения полностью. Единственное условие - отрешиться от плодов своих дел, действовать... бесстрастно, безлично, безмятежно, как если бы ты действовал по доверенности кого-то другого» («Йога. Бессмертие и свобода», с. 215).

В романе «Игра в бисер» Герман Гессе показал общество, где люди заняты исключительно духовным развитием постигая некую абстрактную Игру, главный герой романа уже в юном возрасте становится ее Магистром. Конечно, Кастилия это утопическое сообщество, живущее чистой духовностью, и в какой-то момент Магистр начинает понимать, что оно подобна цветку, не знающему чем питаются его корни. Однако, неосведомленность цветка о перегнутое, на котором он вырос, вовсе не значит, что цветок может без него обойтись!

Отвержение обыденности – не пропуск в духовный прогресс, специальных условий для совершенствования не существует! Именно потому Отцы церкви всегда утверждали, что путь к Богу может начинаться откуда угодно, хотя бы из грязной лужи. Нет на земле такого места и таких действий, которые автоматически приводят к истине, духовная работа случается в человеке лишь косвенно. Душа меняется благодаря труду тела и мысли, но сами изменения эти происходят вне человеческой компетенции и контроля. Нет идеального материала, из которого можно построить себя заново, Экзюпери говорил: «Ты не сдвинешься с места, **если не примешь** того, что существует вокруг тебя».

«Человек - та же крепость. Вот он ломает стены, мечтая вырваться на свободу, но звезды смотрят на беспомощные руины. Что обрел разрушитель кроме тоски, обитательницы развалин?

Вы никогда не победите, потому что ищете совершенства. Но совершенство годится только для музеев» («Цитадель», с. 155, 77).

Если в жизни нет места творческим (следовательно - духовным) устремлениям, она чревата утратой смысла. Но если кто-то, пребывая в социуме, посвятит себя **одним только этим** устремлениям, результат будет тот же! Истина, которую, ИМХО, должен признать любой здравомыслящий человек, звучит так: **йога для жизни, но не жизнь для йоги!** Самый надежный путь развития (в том числе и духовного) - срединный, сочетание йоги и повседневности, чередование «жанров» бытия, цикличность. В любом процессе мы можем пребывать только переменным образом, между периодами полной погруженности необходимы паузы такого же выпадения.

Человеку активному свойственно стремление к выходу за собственные пределы, к чему-то большему, и для этого есть два способа - вера и знание. Станислав Лем отметил когда-то что человек - не только мыслящая, но и верящая «машина», поскольку он **всегда** действует на основе неполной информации. В **этом смысле** вся жизнь наша пропитана верой в свои действия, хотя позитивный их результат никогда не гарантирован перед лицом случая, ошибок и неполноты знания исходных условий (кроме простых и однозначных актов, протекающих на глазах). Интеллектуальная ограниченность большого числа верующих в определенном смысле им же и полезна: вера дает простые ответы на любые вопросы, она - универсальный костыль для скудных умом. Йога также опора, но независимая от вероисповедания, что скорее всего, и раздражает РПЦ как раньше – коммунистов.

Нет учителя или мастера йоги без специфической особенности, которую с легкой руки Кастанеды называют силой. Это разновидность сиддхи, один из признаков технического (не духовного!) прогресса в практике, не гарантирующая, однако, гармоничного развития. Если морально-этические установки субъекта с самого начала не отвечают требованиям ямы-ниямы, накопленная в йоге сила может стать огромной, но для окружающих она будет опасна. Если же человек изначально пребывает в рамках морально-этических норм, то йога обеспечит ему рост силы духовной.

Йогическую трансформацию личности можно условно разделить на три этапа.

Первый, от двух до пяти лет практики - овладение технологией и накопление силы.

Второй, от пяти до десяти лет – полное очищение, настройка, возникновение и прирост силы.

Третий, от десяти лет и выше - внутриспихическая интеграция (вплоть до возможного контакта с Единым)

Превосходство над окружающими – очень большое искушение, однако уже древние знали: «Там, где есть сила, нет любви, там, где есть любовь - сила не имеет значения». Сила может стать большой проблемой, в том числе и для ее обладателя, недаром заметил дон Хуан в одном из романов Кастанеды: «Я не могу отвечать за то, что произойдет с людьми, которым доведется встретиться со мной в этой жизни». Сила может применяться только для оптимизации духовного роста учеников и экстренной помощи им, но не для получения материальных выгод, в этом случае она исчезнет либо разрушит своего владельца.

Йог должен быть легким и текучим, наиболее полно такому требованию отвечает вода: она не имеет собственной формы, и поверхность ее в покое зеркальна. Отражение пациента и его проблем, реализуемое мастером йоги, это не фрейдовское бесстрашие терапевта, из трех основных стилей межличностного контакта (субординационный, демократичный и отчужденный) мастер должен свободно владеть любым, равно как и сочетанием их. Обладая свойствами зеркальности - силой и покоем – мастер йоги должен быть для ученика (или пациента) обратной связью, с помощью которой последний постепенно осознает контуры проблем, скрытых от его восприятия подобно пятнадцатому камню сада Реандзи.

Один из признаков высокого качества силы – непрерывный транзит отражений без «залипания», абсолютное невмешательство в личную жизнь учеников (пациентов) при истощающей (когда это **необходимо**) осведомленности в их действительных проблемах. Если учитель предпочитает коллективные формы тренировки, то ученики не получают навыков самостоятельной работы. Если он дает йогу авторитарно, как в Индии, то тем самым заведомо приучает студентов быть ведомыми, что может обернуться опасной привычкой к управляемости.

В псевдойоговской эзотерике умышленно муссируется тема скрытого знания. Никаких тайн в йоге нет, и не может быть, грамотный учитель просто не вводит в оборот преждевременную для данного человека информацию, которую он не может использовать в силу своего состояния, личные же нюансы практики либо терапии всегда конфиденциальны. Замечательно сказал Кастанеда: «Я убедился на собственном опыте, что очень немногие хотят даже слушать, а тем более действовать в соответствии с тем, что они услышали. А из горстки тех, кто захочет действовать, лишь единицы имеют столько личной силы, чтобы извлечь пользу из своих действий. Так что в итоге всякая секретность выкипает в рутину - такую же пустую рутину, как и любая другая» («Учение дона Хуана. Отдельная реальность. Путешествие в Икстлан. Сказки о силе», с. 567).

В 1993 году центр «Классическая йога» организовал встречу москвичей с Амританандой Майи, святой из южной Индии, которая прибыла в страну с группой американцев, жаждавших увидеть столицу рухнувшей Империи.

Средних размеров зал был забит разношерстной публикой до отказа. В сопровождении нескольких янки на сцену вышла плотная темнокожая женщина средних лет, невысокого роста, в алом сари, компания вместе с переводчиками непринужденно расселась на стульях. Начался спонтанный контакт зала с Амританандой, вопросы - абсолютно пустые, ожидание перевода, уточнения, смех и галдеж. Святая заразительно смеялась вместе со всеми, однако американцы поглядывали на публику с ожиданием. Минут через двадцать зал притих, атмосфера неуловимо изменилась, но никто не мог понять что произошло. На самом деле все, я подчеркиваю - все находящиеся в зале! – вдруг почувствовали себя беспричинно счастливыми, как в лучший день жизни. У многих этот эффект длился потом не менее трех суток, люди особо чувствительные испытывали его около недели. При всем этом у Амритананды не было жгучей внешности, огненного взора и завораживающих пассов, сила в рекламе не нуждается. Впечатление от общения с Айенгаром было у меня иным, если от святой исходила волна транквилизации и покоя, то рядом с Гуруджи волосы поднимались дыбом, как от шаровой молнии. Безусловно, оба этих человека самореализовались, но в случае с Б.К.С.Айенгаром средством была йога. Только она дает возможность самосовершенствования **без отрыва от повседневности**, и если данная книга кому-то облегчит эту задачу, значит моя задача - выполнена, если же нет - «Не стреляйте в пианиста, он играет, как может».

Глава 3

ПОЧЕМУ ЙОГА?

Противоречивым словом ты как бы вводишь в заблуждение мое сознание; скажи мне достоверно одно то, чем я достигну блага.

Бхагавадгита

19 октября 1989 года произошло событие, которого энтузиасты йоги в СССР ждали много лет - в одном из конференц-залов высотки МГУ открылась первая Всесоюзная научно-практическая конференция «Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека». На ней присутствовали более 600 делегатов от всех союзных республик. Среди множества свадебных генералов президиума прямое отношение к развитию йоги в СССР имели лишь двое: профессор философии Василий Васильевич Бродов и первый секретарь посольства Индия в СССР господин Гангули. Продлилось мероприятие три дня, и было освещено, хотя и скупо, средствами массовой информации.

Среди зарубежных гостей величественным обликом выделялся Б.К.С.Айенгар, прибывший в Москву со своими секретарями и преданными учениками Дхармаверсингхом (Махидой) и Фаеком Бириа.

Советских участников представляли исключительно энтузиасты, поскольку официальный запрет на йогу был снят всего полгода назад. Тем не менее, полным ходом раскручивался неизвестно кем созданный московский НПЦ (научно-производственный центр) нетрадиционных методов оздоровления при ЦНИИМСе Госкомспорта, где йога, специалистов по которой просто не могло быть, волшебным образом оказалась в спектре платных услуг.

Получилось так, что после конференции Айенгар побывал у меня дома. Когда я показал ему мощный фолиант в самодельном алом переплете, объяснив, что это перевод его книги, по которой мы занимались в смутные времена запрета на йогу в СССР, он был так поражен, что попросил подарить ему это для музея института Рамамани Айенгар в Пуне. Те, кто бывал там, говорят, что большая красная книга до сих пор занимает одно из почетных мест в экспозиции, а тогда, в 1989, Гуруджи надписал мне на обложке английского издания своего «Прояснения йоги»: «Желаю вам создать собственный ашрам».

Два года спустя, в 1991, восемь русских учеников Лакшмана Кумара (первого учителя йоги при индийском посольстве), среди которых был и автор этих строк, в присутствии тогдашнего посла Индии Гонсалвеса получили сертификаты на право преподавания. И вскоре самые отчаянные (Роман Амелин, Борис Мартынов, Константин Данильченко и автор этих строк) учредили первый в России Центр «Классическая йога».

До сих пор меня спрашивают: откуда такой интерес к индийской экзотике? Почему бы не развивать что-то свое, исконное, русское?

Начнем с того, что йога - это универсальный, проверенный временем метод самосовершенствования, который, кроме прочего, обеспечивает своим адептам устойчивое физическое здоровье.

Но что такое здоровье? Это состояние, которое становится заметным только при его нарушении, пока все в порядке механизмы жизнедеятельности себя не проявляют.

Современная медицина нацелена на консервативное (терапия) либо оперативное (хирургия) устранение заболеваний. Но сохранить здоровье, предупреждая его разлад, восстановиться после операций и травм - это задачи, находящиеся за пределами официальной медицинской компетенции.

Авиценна сказал когда-то (имея в виду обычную физическую активность, поскольку он вряд ли был знаком с йогой): «Движение заменит все лекарства мира, но ни одно лекарство мира не заменит движения». Йога расширяет область этого утверждения, используя специальные возможности.

Итак, на здоровье влияет совокупность следующих основных факторов:

- наследственность;
- экология;
- социум;
- пища, вода, воздух;
- личное поведение.

Первый фактор неустрашим, к нему можно только приспособиться. Учет второго – прерогатива государства, сегодня страна как никогда нуждается в жестком экологическом контроле, хотя многое зависит и от населения. Фактор третий определяется уровнем культурного и экономического развития страны и личными качествами индивида. Влияние четвертого фактора детерминировано материальным благосостоянием. А вот пятый - решающий, поскольку «Своей деятельностью человек настолько изменил окружающую среду, что для выживания в ней ему придется изменить себя» (Н.Винер).

Сегодня, как никогда, человеку необходим **простой и надежный** способ самосохранения, универсальный адаптер к стремительно деградирующей экологии. В развитых странах высокий

уровень комфорта с одной стороны, скученность проживания и рост информационного давления с другой привели к тому что подавляющая часть перегрузок, выпадающих на долю субъекта, локализуется в его психоэмоциональной сфере, тело в их утилизации фактически не участвует, будучи обездвиженным и детренированным. Как следствие, быстро увеличивается число индивидов с нервно-психическими патологиями, наркоманов, алкоголиков и случаев отклоняющегося поведения. Применение антибиотиков порождает резистентность бактерий, возникают мутации, с которыми иммунная система человека не в состоянии справиться, появляются неизвестные ранее заболевания и расстройства.

Что же предлагается для решения проблемы?

Во-первых, спорт, как традиционный, так и все более экстремальный. Возникло бесчисленное множество методов, школ и систем оздоровления, но в массе люди относятся к своему здоровью все также наплевательски, сами врачи едва ли не в первую очередь подвержены типовым слабостям и порокам. Здоровье дано каждому от рождения, запас его конечен, но пока возможно, человек ведет себя так, словно он бессмертен.

Гладиаторы от спорта бьются на рингах, стадионах, трассах и кортах, а толпы ожиревших бездельников беснуются у телеэкранов и на стадионах. Атеросклероз, сердечно-сосудистые и нервно-психические заболевания стремительно молодеют, и если ситуация будет развиваться в том же ключе, то лечение вскоре будет начинаться от рождения и длиться до самой смерти. Средняя продолжительность жизни как бы и растет, но качество ее, уже смолоду, все чаще определяется понятием «ни жив, ни мертв». Что касается России, то ситуацию в ней четко охарактеризовал Михаил Задорнов: «Русский человек живет мало, но плохо».

Никто не возражает против здорового образа жизни, но подавляющее большинство людей считает, что это связано с ограничением их личной свободы, которая дает неотъемлемое право делать с собой все, что угодно.

Конференция сайта realyoga.ru от 06.2003, Lana:

«Я встречала частнопрактикующих врачей из вполне традиционных направлений медицины, которые положительно относятся к йоге, но все они говорят: редкий пациент **готов взять на себя ответственность за свое здоровье**. Одной из причин такого положения вещей называют советский медицинский официоз, который наряду с идеологией, воспитал подобное отношение граждан».

С этим трудно согласиться, поскольку в СССР далеко не все было так уж плохо, как со спортом, так и, например, с образованием. Лично я не стал бы винить только медиков. В 1924 году запрещенная с 1914 водка вернулась на магазинные полки, одновременно большевики объявили физическое развитие «нового человека» одной из задач окультуривания масс. Сам термин «физическая культура» был введен в обиход наркомом здравоохранения Н.Семашко и всемерно поддерживался главой Всевобуча Н.Подвойским. Государству нужны были граждане, преданные идеям коммунизма, самозабвенно служащие начальству, чуждые мещанского стремления к материальному благополучию и пышущие здоровьем. Однако среднестатистический пролетарий, когда его не трогали, был вполне доволен наличием водки, махорки и карт, а о здоровье не вспоминал вообще. Этот же уклад плавно переместился и в брежневскую эпоху. В советском обществе выпивка была средством идентификации человека с окружением, средством признания со стороны коллег и товарищей. Все мои друзья юности достаточно рано и систематически стали потреблять алкоголь, при этом мы нормально учились, увлекались спелеологией, скалолазанием, пропадали на море - замечательная жизнь была тогда в Крыму! Мои настырные попытки уклонения от «народной традиции» воспринимались с досадой, мне популярно объясняли: во-первых – у нас свобода, и если человек желает выпить, какое кому до этого дело? Во-вторых: если ты нормальный мужик, то не хряпнуть за дружбу и здоровье это прямое неуважение и вызов! В-третьих, каждый здравый человек свою норму знает. В-четвертых - ты что, зараза, самый умный и дольше всех прожить хочешь?! Меня, отщепенца, сначала снисходительно и по-дружески терпели, потом привыкли, а после армии уже хвалились, как экспонатом: - Слышь, а у нас – кроме шуток! - есть пацан свой в доску, но непьющий! Да нет, не больной он, просто не пьет и все, он йог, представляешь?!

С тех пор прошло больше сорока лет. Многие из тех, кто «знал норму», спились и умерли, оставшимся давно уже не до смеха, но отказаться от спиртного они не могут (на сегодняшний день это удалось одному!). Теперь с друзьями, теми, кто еще жив, не сбегать, как в юности, на Чатыр-Даг или Мангуп, нет у них здоровья чтобы, как в двадцать лет, нырять, загорать, плавать, доступной осталась только одна грань далекой былой свободы - донести стакан до рта.

Ганс Селье сказал когда-то: «Жить следует не менее интенсивно, но более разумно». Сегодня быт культурного человека, независимо от расы, нации и возраста **непрерывно должен включать в себя личные усилия по сохранению здоровья**. В мегаполисах одним из наиболее выгодных и эффективных способов для этого является Хатха-йога. Мы трогательно заботимся о домашних животных, цветах, автомобиле, но мало кому, пока не клонет жареный петух в темечко, приходит в

голову мысль о том, что собственное тело – абсолютно уникальная машина, требующая ежедневного внимания и профилактики.

Жизнь, смерть и здоровье не имеют четких определений, хотя и есть косвенные, например здоровье – отсутствие нездоровья. Абсолютное здоровье несовместимо с жизнью, оно означало бы неизменность процессов жизнеобеспечения во времени.

«Для нормального функционирования практически всех систем жизнедеятельности характерен некий промежуточный режим между хаосом и порядком. Дыхание, биение сердца, кроветворение, ритмы сна и бодрствования, психическое равновесие – для всех этих процессов свойственна определенная мера хаоса, необходимая для поддержания здоровья. Здоровье – это тонкий баланс между хаосом и порядком. Вопрос заключается в том, **сколько хаоса может вынести** человеческий организм, чтобы не заболеть?» («Основания синергетики», с. 344).

«Здоровье представляет собой оптимальное соотношение взаимосвязанных ритмов физиологических функций организма и их соответствие циклическим изменениям внешней среды» (Хильдербранд, 1976).

«Здоровье является результатом динамического равновесия между физическим, психологическим и социальными аспектами существования» («Дао физики», 1994).

Понятию «здоровье» отвечает **устойчивое постоянство внутренней среды** организма, именуемое в физиологии **гомеостазом** (имеется в виду гомеостаз не патологический, свойственный хроникам, но тот, который характерен для человека, не имеющего явных заболеваний).

Здоровье это субъективное переживание благополучия, возникающее при функционировании организма определенным образом, проблема в том, как данное состояние описать. До каких-то пор тело безропотно сносит любое обращение, подобно придворному, которого хлестал когда-то по щекам светлейший князь Потемкин, приговаривая: «Что с ними делать, если они все терпят!»

В отношении к здоровью часто встречаются два крайних подхода: сверхэгоизм, когда человек плюет на все, заботясь лишь о себе любимом, и бессмысленная жертвенность. В последнем случае один член семьи беззаветно заботится о прочих, чаще всего о детях, оберегая их от малейших трудностей. Детей жалеют авансом: пусть растут, бедняжки, еще напашутся. В этом случае «подвижник» не имеет времени и возможности сохранять свое здоровье, хотя расходует его с бешеной интенсивностью, подобно одному из героев советской эпохи Павке Корчагину: «Ребята, смены не будет, но мы-то есть...». Когда для бесконечных домашних забот есть только «мы» в одном лице, то из этого со временем проистекает следующее:

- патологически заботливый член семьи преждевременно изнашивается – во всех смыслах;
- тем самым, он сокращает свою жизнь, следовательно и длительность заботы о людях, ради которых так уродуется в повседневности;
- дети привыкают наплевать, как и неумеренно опекающий их родитель, относиться к своему здоровью, кроме того, они растут махровыми эгоистами, привыкая к тому, что им все всегда должны;
- они не могут нормально адаптироваться к жизни, поскольку патологическая опека лишает их возможности с малых лет проявлять ответственность;
- когда (рано или поздно) здоровье заботливого заканчивается, воспитанным таким образом чадам он становится обузой.

Резюме: имея в виду свое личное здоровье, следует помнить, что интересы каждого отдельного человека всегда являются частью интересов его окружения. Правительства не могут эффективно заботиться о здоровье граждан, следовательно, каждый должен блюсти себя сам, и уделять этому ровно столько времени, сколько нужно, чтобы сохранять психофизическую полноценность, не превращаясь в жертву комфорта, пустых желаний и дурных привычек. Даже если исходные данные замечательны, любой организм со временем приходит в упадок, поскольку неизбежно изнашивается в процессе жизни. Об этом отлично сказано у Франсуа Вийона: «Где плеч атлас? Где губ бальзам? Где глаз манящих поволока? Где тело, чтимое как храм, куда приходят издалека?»

Сохранение хорошего уровня здоровья, несмотря на возраст, требует систематического вложения сил и времени. Рассмотрим выгоды, которые здесь может дать йога:

- отпадает необходимость в спортивных снарядах и тренажерах, то, с чем идет работа – собственное тело – есть у каждого;
- нет затрат времени на транспорт, заниматься можно дома;
- необходим минимум площади – два квадратных метра;
- происходит восстановление не только тела, но и психоэмоциональной сферы;
- метод выверен тысячелетиями и, в отличие от множества новомодных, безопасен.

Асаны – единственный в своем роде вид физической активности, целенаправленно воздействующий на внутренние органы путем придания телу необычных положений (форм). Любая поза йоги действует на организм в целом, и локально – на отдельные звенья, кроме того, весь его объем подвергается специфической гравитационной «обработке» массой крови. Асаны обеспечивают попеременное

ритмичное сжатие, растяжение и скручивание тела. Уддиана и Мула бандхи способствуют удалению застойной крови из зон плохой микроциркуляции, облегчая венозный отток и «освежая» кровообращение в соответствующих участках тканей и органов. Науке пока неизвестен механизм влияния асан и бандх на кровообращение в мелких артериях, капиллярах и венах, где происходит диффузия газов между тканями и кровеносным руслом.

По интенсивности физическая нагрузка условно подразделяется на **четыре** категории (кстати, хорошо известные в лечебной физкультуре): **слабая, умеренная, сильная, очень сильная**. Физиологический эффект первой проходит бесследно и быстро (хотя в случаях тяжелой хронической может оказаться весьма полезным), умеренная - **стимулирует** жизнедеятельность, сильная - **угнетает**, очень сильная - **разрушает**. Традиционная Хатха-йога реализуется **только** в области нагрузок **умеренных и слабых**.

Экономическая свобода, сменившая в России эпоху принудительного распределения, устраивающего подавляющее большинство населения, привела к поголовной невротизации. Даже молодые люди остро чувствуют, что образ жизни, диктуемый российским бизнесом, противоестествен. Привычные способы снятия перегрузок и стрессов (водка, баня и прочее) чреваты издержками, поэтому более дальновидные пытаются сохранять себя иными методами. Но не всегда это удается.

Эпизод первый: парень двадцати восьми лет, здоров, физически развит, род деятельности - коммерция. После рабочего дня постоянно бегал, в меру занимался атлетизмом, тренажерами, плаванием, спиртное не употреблял. Года три было нормально, затем физическое состояние стало сдавать, появились эмоциональные срывы. Памятуя, что лучший отдых - смена деятельности, он начал увеличивать нагрузку, но легче не стало. Он явился ко мне с землистым лицом, опухшими глазами, общей подавленностью, постоянным нервным напряжением, плохим сном, раздражительностью, хронической усталостью и тахикардией - и это при росте под метр девяносто и прекрасной комплекции!

На протяжении рабочего дня уровень эмоционального возбуждения у него усиливался и к вечеру наступал перегрев. В таком состоянии парень грузил себя по вечерам тренажерами, бегал и т.д., но это не помогало. Почему? Если взвинченный человек поднимает штангу, лезет в прорубь или бежит с теми же мыслями, которые его напрягли, физическая нагрузка не снимает нервное напряжение, но только усиливает его! Существовал когда-то при Госкомспорте институт физической культуры (ВНИИФК) - беспримерная синектура для бездельников. За долгие годы в его стенах была защищена единственная дельная диссертация, автор которой показал, что в пред- и послесоревновательный периоды у спортсменов возникает перегрузочный иммунодефицит.

То же самое имеет место при длительных стрессах, как это было у моего пациента. Он добросовестно грузился, не сбросив общее нервное перевозбуждение до необходимого уровня (у каждого он свой), и потому активная физическая работа это перевозбуждение не снимала, но только усиливала! Лишь с началом освоения глубокой релаксации посредством йоги человек начал приходить в себя и затем восстановился полностью.

Эпизод второй: столяр из Нефтеюганска, двадцать три года, сильная астения, с детства - тяжелый невротик, пяти лет от роду он видел, как пьяный отец раскроил матери голову. С тех пор у парня начались заикание, бессонница, депрессия, общая болезненность, плохой контакт со сверстниками. Он пытался укреплять здоровье - бег, гантели, плавание, система Порфирия Иванова, но через короткое время неизменно заболел. В 1992 столяр прибыл на семинар в Аксаково, но вскоре стало ясно, что асаны не годятся, парень вообще не знал что такое релаксация. Я посоветовал ему выполнять Йога-нидру дважды в день, через год он позвонил мне и сказал: - Знаете, теперь я начал, наконец, жить...

Эпизод третий: компьютерщик пятидесяти пяти лет, физическая форма такая, что не верилось глазам. Серафим, так его звали, с юности увлекся альпинизмом и побывал на всех семитысячниках Союза. Раньше не доводилось общаться с людьми такого склада, и я не мог взять в толк, чего хочет от меня этот седой человек с телом тридцатилетнего? Тогда он пояснил, что нареканий по здоровью как бы и нет, однако выносливость уже не та, тащить рюкзаки в гору не дает позвоночник, посаженный тоннами груза, поднятого за много лет в альплагеря.

- С одной стороны - сказал Сима - хотелось бы разобраться со спиной, с другой - телу нужен какой-то эквивалент, наверх не пускают, я и так уже всех однокашников переплюнул...

- Хорошо - сказал я - но почему йога? Ведь полно занятий более доступных: горные лыжи, например, мало разве там нагрузки и острых ощущений?

Смуглое лицо альпиниста выразило скепсис: - Да пробовал я, летишь с этой горки, скорость за сотню - ну и что? В глазах не темнеет, дыхание нормальное, никаких намеков что ты на пределе - разврат! А йога, говорят, хорошо лечит спину... Сима схватывал объяснения на лету, но в асанах напрягался так, словно таскал мешки с солью. Не ощущая необходимости расслабления, он проявлял беспрецедентную жесткость по отношению к своему телу, которое спасала от травм лишь безупречная физическая форма. Как бы то ни было, в течение полутора лет альпинист освоил глубокую релаксацию, и проблема со спиной была снята.

Ф.Капра («Дао физики», 1994) исследовал множество культур и традиций, пытаясь определить фундаментальные параметры здоровья, и пришел к выводу, что их всего два: гибкость позвоночника и умение глубоко расслабляться, оба этих качества обеспечивает йога.

Рассмотрим понятие гомеостаза, устойчивого постоянства внутренней среды организма, являющегося одним из признаков здоровья. Можно условно выделить три характерных разновидности гомеостаза, первый - когда физиологические параметры остаются в допустимых границах отклонения, что бы человек ни делал. В этом случае здоровье называют «железным», исторические примеры - Гиляровский, Дюма-отец, Гришка Распутин.

Второй – разовое расстройство, причины его могут быть внешними, внутренними или комбинированными. В этом случае ряд вторичных параметров гомеостаза выходит за пределы оптимальных значений, но защитные силы организма тут же активизируются, исправляя ситуацию.

Третий - заболевания хронические, когда функциональная разбалансировка сохраняется длительное время, перераспределяясь в сети подсистем. В этом случае и болезнь не в состоянии окончательно сломить организм, и защитные силы не могут справиться с ней, гомеостаз, образно говоря, застывает в «перекошенном» виде.

Хатха-йога выражено влияет на работу иммунной системы, не только стимулируя (чем грешат многие современные препараты), но мягко корректируя её работу. Это позволяет йоге быть одинаково эффективной как при иммунодефицитах, так и при аутоиммунных заболеваниях. Возможно что специфический иммунитет при этом не затрагивается но, через локальные изменения гемодинамики и стимуляцию вегетативных функций, воздействие идет напрямую на иммунитет неспецифический.

Начальные либо терапевтические комплексы асан должны подбираться **только** в индивидуальном порядке, с учетом возраста, конституции, состояния здоровья и рода деятельности индивида, в этом случае практика формирует оптимальный тонус ВНС (сочетание возбуждения и торможения, токов Иды и Пингалы).

Ментальная релаксация - временное торможение типовой активности коры мозга (при бодрствующем сознании) - обеспечивает более полную интеграцию ее процессов с подкорковыми, что, в свою очередь, позволяет преодолеть нарушения тонического ритма. Поскольку тело - продукт длительной животной эволюции, возможно асаны влияют на него как архетипы ранних стадий филогенеза и онтогенеза (развития вида и отдельной особи), частично утилизируя психоэмоциональную энергию инстинктов.

Кровеносная система организма имеет резерв мощности - систему так называемых коллатералей, сосудов, находящихся в неактивном, потенциальном состоянии. При необходимости резерв этот может быстро (в течение нескольких часов) активироваться до мощности, покрывающей возросшие потребности кровотока. Коллатерали это сосуды-заменители, они окольным путем доставляют кровь в те участки тела, куда она по каким-то причинам не может поступать по обычной схеме. Второй компонент резерва - анастомозы, вторичные проводники крови, связывающие между собой магистральные сосуды основной сети. Анастомозы и коллатерали образуют защитный механизм кровеносной системы, демпфер, гасящий в ней пиковые ситуации.

Коллатеральная сеть охватывает весь тканевой объем тела, включая сердечную мышцу, этот резерв сохраняет жизнь не только при закупорках (тромбах) и гибели основных сосудов, но также при атеросклеротическом сужении их просвета. При хронических коронарных заболеваниях коллатеральный резерв сердечной мышцы со временем полностью исчерпывается. По сравнению с темпом развития патологической «хроники» коллатерали включаются опережающим образом, поэтому человек может чувствовать себя вполне нормально, имея сильнейший атеросклероз, в таком состоянии даже незначительная перегрузка может спровоцировать ВСС (внезапную сердечную смерть). На коронаграфии дефекты работающих сосудов сердца видны, а «замороженные» коллатерали - нет. Хотя сосудистый резерв располагает большой функциональной мощностью, в пиковых ситуациях ему часто недостает времени для «включения». Без надобности (природа экономна) коллатерали находятся в потенциальном состоянии и не могут прийти в рабочее состояние мгновенно. Исследования показали, что сосудистый резерв отмобилизован и всегда готов к мгновенному действию лишь у тех, кто живет на среднегорье (от 1000 до 2000 м. над уровнем моря), систематически занимается спортом либо физическим трудом.

В асанах частично пережимаются крупные сосуды, и в отдельных участках кровеносной системы возникает локальный застой крови, активизирующий систему коллатералей. Поэтому настоящих йогов всегда можно узнать по яркому цвету кожи - признаку полноценного кровообращения.

При грамотном выполнении асан, даже наиболее трудных физически, пульс выше восьмидесяти не поднимается, но тогда чем можно активизировать коллатерали миокарда? Здесь в игру вступает пранаяма: тренированный йог может свободно дышать в темпе одно дыхание в три минуты и более, следовательно, дыхательный процесс замедляется раз в тридцать (по сравнению с состоянием покоя), а самый лучший спринтер лишь восьмикратно превышает скорость обычной ходьбы. Количество

углекислоты в организме, при темпе дыхания один цикл в четыре минуты, примерно в шесть раз выше, чем у пробежавшего дистанцию спринтера. Но бегун «отрабатывает» дистанцию примерно за десять секунд, а время занятий пранаямой во много раз больше. Перенасыщение крови углекислотой вызывает расширение сосудов, вплоть до капилляров, активизируя коллатерали сердечной мышцы. Таким образом, традиционная йога полезно влияет как на кровеносную, так и на эндокринную системы организма.

Теперь обратимся к нематериальным, если можно сказать так, следствиям регулярных и качественных занятий йогой. Многие проблемы связаны с тем, что текущая жизненная ситуация не может быть адекватно воспринята и оценена, поскольку информация, которую воспринимает и которой оперирует человек не бывает (и не может быть) полной. Действительность всегда шире восприятия и любого ее описания, следовательно и понимания. Будучи персонажем картины, увидеть всю ее нельзя, для этого надо выйти из ее плоскости. Подлинный смысл событий **всегда** проясняется человеку **лишь после того**, как они отодвинулись назад во времени. Когда приходит понимание, сделать уже ничего нельзя, отсюда и поговорка «поезд ушел». Но адепт йоги ежедневно выходит из потока бытия в иную реальность, благодаря этому обстоятельству (систематической практике) он получает новую точку обзора, тем самым реализуется принцип дополнительности и понимание текущей ситуации становится адекватным - без обычных потерь времени! «А там, над улицею сонной, черты земные затая, стеною, странно освещенной, встает за мною жизнь моя» (В.Набоков). Таким образом, йога дает фантастическую возможность обойти теорему Курта Геделя о неполноте.

Следующий момент - коммуникация личности с «остальной психикой». Методы Фрейда, Юнга, Райха и т.д. создавались именно для того чтобы освободить подсознание от вытесненного и «осевшего» там патологического материала, постоянного источника психосоматического страдания. При глубокой ментальной релаксации материал этот начинает постепенно и неосознанно аннигилировать через «пространство» сознания. Все вытесненное не может быть полностью сброшено через тело, какой бы эффективной не была практика, глубинные психические проблемы, так или иначе, «сравливаются» с частичным их осознанием. В этом же направлении – с телесным «каналом» разгрузки подсознания - еще в начале XX века (до создания СССР техники Йога-нидры) работали Джакобсон и Шульц, но если последний остановился на аутодидактике, то Джакобсон уделял много внимания проработке «зажимов» физических, учитывая их связь с вытесненными эмоциями.

Следующий момент это, как я их называю, «малые сиддхи». Во время практики асан (либо в паузах между ними) в частично отключенное сознание начинают «выстреливать» ответы на незадаанные, но актуальные вопросы. Всплывающую информацию нужно принимать к сведению и учитывать, иначе эвристический процесс угаснет. Для утилизации этого явления можно держать при себе бумагу и ручку, без лишней суеты делая необходимые пометки, чтобы не нарушить усилием запоминания молчание ума.

Любой человек, будь он даже семи пядей во лбу, неизбежно сталкивается с неприятностями и проблемами. У адептов йоги реакция на них отличается от обычной тем, что в ней нет лишних эмоций, нет трясучки. Это позволяет сохранять оптимальное состояние в самых тяжелых ситуациях. В условиях же обычных йога дает непревзойденную ясность восприятия, мышления и чувство рафинированной радости, ни от чего не зависящей.

В последние годы ко мне часто обращаются люди среднего возраста и достаточно еще молодые с интересной проблемой: они полностью обеспечены в материальном отношении, как говорят – «упакованы от и до», есть все. Только жить нельзя. «Едет крыша» от экзистенциальной пустоты, их терзает скука, пресыщенность и ощущение бесцельности бытия. Я сразу предупреждаю: йога дает отличное здоровье и душевную гармонию только человеку социальному, у которого уже есть свое дело, свой интерес в этом мире, **но она не может обеспечить смысла жизни** - на этот счет не должно быть иллюзий! Йога является смыслом для профессионалов, но не обывателей, для них она только средство! Человек должен быть при деле, желательно оно должно ему нравиться, отсутствие такого дела (интереса) заканчивается скверно для души и разума. Еще Пуанкаре говорил: «Главное – не заработать деньги, а как бы при этом не заскучать». Проблема поиска смысла жизни находится вне рамок йоги, хотя **изредка** бывает так, что пришедший в себя и восстановившийся с ее помощью человек в горизонте своего нового мировосприятия находит свое призвание.

Если проблемы смысла не существует, то после разгрузки подсознания наступает стадия самтоши. Человек пребывает теперь в неизменно позитивном настрое, в состоянии немотивированного, беспричинного счастья, что свойственно нам только в детстве. Даже после неизбежных жизненных неудач и катастроф психоэмоциональное состояние автоматически, как Ванька-встанька возвращается к приемлемому уровню переживаний, нестерпимость быстро заканчивается.

Теперь о работе или бизнесе. Если, находясь в состоянии обычного психоэмоционального дисбаланса (свойственного 99% взрослого населения России) выкладываться до предела способностей и ресурсов, участвуя в различных событиях и процессах, и обеспечивая желательное для себя их развитие, то

шансы разрешения ситуации в нужном ключе всегда меньше 100%. Тому же, кто полностью проработан йогой, достаточно делать минимум необходимого, однако результат всегда получается **наилучшим** из возможных. И это **совсем другая жизнь**, непохожая на все, что было раньше.

Теперь о затратах времени и возрастных рамках. Как правило, взрослый человек довольствуется семью часами сна, хотя индивидуальной разброс потребности в нем достаточно велик. Качественная йога сокращает отдых до пяти часов, ограничений на занятия по возрасту - нет. Детям йога рекомендуется после пяти лет, но с определенными нюансами. Тексты советуют вообще начинать практику либо в детстве, либо в зрелом возрасте, поскольку с двадцати до пятидесяти лет львиная доля энергии индивида расходуется на решение социальных задач. Однако, такое ограничение достаточно условно, и йога может быть успешно осваиваться в любом возрасте.

В «Хатхайогапрадипике» сказано: «Благодаря продолжительной практике старый йогин молодеет снова». Бельгийская королева начала занятия йогой в восемьдесят четыре года, Кришнамурти - в шестьдесят. Индра Деви выполняла асаны, когда ей было далеко за девяносто, гуру Кришнамачарья практиковал до ста лет (правда – свою собственную йогу), Б.К.С.Айенгар сохраняет практику, отметив девяностолетие.

Собственно, почему бы и не жить дольше среднего возраста тем, кто систематически блюдет здоровье и душевный покой? В хрониках Ост-Индской компании есть описание любопытного казуса. В середине семнадцатого века ее агенты сотрудничали в Индии с раджей одного из княжеств, сын и наследник его, Тапасвиджи, с юности практиковал йогу, родился он в середине восемнадцатого века, но умер во второй половине двадцатого!

Известно, что некий Цзинъюнь, личный врач китайского генерала Ян Сена Ли, занимаясь цигуном и традиционной китайской медициной, прожил около двухсот пятидесяти лет. Правда, абхазец Ширали Муслимов достиг возраста в сто шестьдесят семь лет не имея представления о цигуне и йоге, равно как и англичанин Томас Парр, который пережил шестнадцать королей и в свои сто пятьдесят пять умер от обжорства. Понятно что главную роль в долголетию играют наследственность, образ жизни и, конечно, случай, йога лишь полностью реализует заложенный природой потенциал.

Асаны и пранаямы действуют на тело как обжиг на сырую глину: огонь обеспечивает максимальную прочность изделия, но избыток огня равносителен отсутствию. У японцев есть загадка: какая часть традиционного деревянного дома самая долговечная? Ответ: брус порога, он мерзнет, мокнет, на него постоянно наступают, он находится в абсолютно некомфортных условиях, но сохраняется гораздо дольше остального. «Йога это ослиная работа, но результат - великолепный!» (афоризм Б.К.С.Айенгара).

В конце XX века в Калифорнии состоялся симпозиум по долгожительству, где выяснилось, что одной из причин старения и одновременно его признаком является критическое уменьшение массы мышц тела, противостоящих силе тяжести. Причина такого уменьшения - снижение продукции соматотропного гормона гипофиза (СТГ), отвечающего, в том числе, за преобладание мышечной массы над жировой. Большое количество экспериментов с введением синтетического СТГ показало его высокую эффективность в лечении и профилактике старения. Вероятно, Хатха-йога каким-то образом запускает естественный процесс синтеза СТГ гипофизом, и опосредовано - других гормонов, поскольку результаты ее практики явно коррелируют с нормализацией функции гормональной системы. Все это четко укладывается в нейроэндокринную теорию старения, разработанную Дильманом. Хатха-йога поддерживает функционирование психосоматики на оптимальном уровне, как скорость – мотоциклиста на вертикальной стене. Если умело запустить плоский камень по водной глади, он скользит по ней «пунктиром», то касаясь поверхности, то пролетая по воздуху. Как только скорость камня уменьшается (практика йоги либо любая другая активная физическая деятельность прекращена) - он **перестает держаться** на грани двух миров и **тонет**.

Говорят, что хотя йог и живет в мире, но не принадлежит ему целиком (не подчиняется его законам, например - средней скорости старения). Тексты натхов утверждают: «Избавленный от всех болезней, йогин развивает тело гибкое и мягкое, как внутренняя часть стебля лотоса, и так наслаждается молодостью и долголетием».

«Ни один человек не относится так сознательно и внимательно к своему здоровью, как настоящий йогин, пребывающий в неразрывной связи с тончайшими физиологическими законами, служащий образцом совершенного, абсолютного и равновесного здоровья» («Личная гигиена йога», с. 17).

Но эталон - продукт исключительных условий, умный человек никогда не будет стремиться к полному совершенству, в противном случае неизбежна ситуация по Честертону:

«Конечно, они считают, что их вера лечит все болезни тела. А лечит ли она единственную болезнь духа? - серьезно и взволнованно спросил отец Браун.

- Что же это за болезнь, - улыбнулся Фламбо.

- Уверенность в собственном здоровье, - ответил священник».

Если что-то в жизни не так, после качественного занятия всегда становится легче. Это похоже на барона Мюнхгаузена, который вытаскивал себя за волосы из болота, но в случае с йогой - чистая правда. **Она дает внутреннюю, скрытую в тебе самую точку опоры, ни от чего внешнего не зависящую.** Вещи бездушны, люди мгновенны, все слишком ненадежно и быстротечно. Как сказал о Мастере сборщик податей Левий Матвей: «Он не заслужил света, он заслужил покой». Безусловно, покой - далеко не счастье, но безусловная его предтеча.

Йога, описанная в этой книге, не есть способ решения исключительно частных проблем, это нечто гораздо большее – элемент максимально эффективной поведенческой стратегии. Данную технологию может с успехом использовать кто угодно, в том числе и верующие (включая православных). Работа с телом и дыханием не содержит идей, она безлична, как скальпель хирурга, спасающего жизнь.

Говоря об экономически развитых странах, Юнг отметил: «Духовное развитие Запада шло совсем иными путями, чем на Востоке, а потому оно создало, пожалуй, самые неблагоприятные условия для применения йоги» («Йога и Запад», с. 38). С этим утверждением нельзя согласиться, поскольку никакие условия не препятствуют людям осваивать все более усложняющуюся бытовую технику, в том числе и компьютерную. Технология йоги не сложнее, другое дело, что существует острый дефицит тех, кто достоверно владеет ею.

Сказано в «Дхаммападе»: «Если что-либо должно быть сделано - делай, совершай с твердостью. Ибо расслабленный странник только больше поднимает пыли» («Дхаммапада», с. 112).

КОММУНИКАЦИЯ

Человек может идти в рост только в тишине.

Антуан де Сент-Экзюпери

Человек - это средних размеров всеядное млекопитающее, по странному капризу природы получившее способность к рефлексии (самоосознанности). Что такое жизнь? Это постоянное усилие оставаться живым. Главная цель жизни - сохранять и воспроизводить условия своего продолжения. Человек взаимодействует с окружающим, контактируя с ним, как считали древнеиндийские философы, мыслью, речью, телом. Термин «коммуникация» означает информационный обмен. «Любое знание можно передать знаково-логическими средствами, сконструировав и сообщив мысль в соответствующей языковой конструкции, предполагая, что любой человек в точке передаваемого знания может воссоздать предмет, к которому оно относится, и убедиться на опыте в смысле передаваемого знания» («Психологическая топология пути», с.170). То, что передается от субъекта к субъекту, изменяя состояние и расширяя возможности воспринявшего, есть информация. Р.Тагор трактовал истину как «Открытый диалог, идеал которого состоит не в достижении независимой реальности, а в достижении согласия между «универсальным человеческим разумом» и разумом «индивидуальным», выражающим ту или иную конкретную точку зрения» («Время, хаос, квант», с. 47). Вербальная коммуникация есть взаимодействие посредством речи, недаром древние греки считали что варвар - это человек без языка.

Обычно посредством диалога люди хотят понять друг друга, передавая собеседнику суть своих мыслей и намерений. Но в то же время посредством языка, как нарочно, так и неосознанно можно успешно скрывать истину («мысль изреченная есть ложь»), поэтому одновременно с речью возникла проблема информационной достоверности. Поскольку как истинное, так и ложное сообщения состоят из одних и тех же слов, ясно, что в самих словах смысл (истина) не содержится. У того, кто воспринимает информацию, должно быть некое свойство, позволяющее отделить суть от «сотен тонн словесной руды», например жизненный опыт (накопленная информация) либо знание законов.

Чтобы избежать фатальных ошибок человек, независимо от формы и языка сообщения, должен в большей степени понимать, чем не понимать сущность воспринимаемой информации, это задача, которую непрерывно приходится решать каждому. От степени эффективности коммуникации (общения) с внешним миром и принимаемых решений (а также от случая) зависит то, что называют судьбой.

Качество межличностных контактов определяют:

- эмоциональный тонус, отвечающий наилучшей обоюдной восприимчивости;
- многократная переформулировка объясняемого;
- минимум специальных терминов;
- максимум метафоричности.

Традиционная индийская йога это технология налаживания контакта Я со своим собственным телом и бессознательным, это практика, знание которой нельзя получить напрямую, оно не сообщается, слова - лишь эквивалент, наполняемый реальным смыслом в действии. Когда в процессе какой-либо деятельности предварительная информация подтверждается и уточняется, мы начинаем постигать полную истину (касаемо только этого рода деятельности). Истина всегда едина и неделима, но путь к ней уникален, поскольку получать и накапливать опыт человеку всегда приходится самостоятельно.

Массовость, которую в последнее время приобрел интерес к йоге, заставляет внимательно взглянуть на качество предлагаемых в этой сфере услуг. Посещение занятий требует затрат времени, сил и средств, но полезен, вреден либо нейтрален получаемый результат, понятно далеко не сразу. И даже если человек видит - что-то здесь не так, кто-то уже успел на нем заработать. Истинная, полезная информация оберегает от бессмысленных действий и ущерба, открывая законы и ограничения, заложенные в природе вещей, в то время как ложная подает необоснованные надежды.

Основой цивилизации стал иной, нежели у животных способ накопления и хранения информации, а также вневременной доступ к ней. Часть психики, именуемая личностью, заведует сугубо человеческим способом коммуникации - речью.

С момента, когда человекообразное сказало о себе «Я», психика, как отметил Юнг, разделилась на сознание и бессознательное, сегодня качество взаимодействия между двумя этими частями единого психического пространства оставляет желать лучшего. Совокупный разум, скрытый в бессознательной части психики, не в силах «достучаться» до личности, втянутой в поток непрерывных действий, навязанных социумом и желаниями.

Сознание - структура жесткая, но жесткость, ограничивая степени свободы, в то же время сохраняет стабильность. Для обеспечения психосоматического баланса поведение сознательное должно по ситуации замещаться инстинктивным, очевидно именно эту функцию, реализуемую в прошлом мистериями и языческими обрядами, выполняют сегодня алкоголь и наркотики. Расстроенная психика либо генерирует иррациональность сама (аффективное поведение, психические болезни, пограничные состояния), либо черпает ее извне (сказки, фантастика, эзотерика).

Если тело - оболочка, скрывающая устройство жизнеобеспечения и его работу, то сознание это «поверхность» психики. Когда тело перегружено, оно сигнализирует об этом проявлениями, долго игнорировать которые нельзя. Бессознательное располагает абсолютной полнотой информации, но не имеет доступа к поведению, сознание распоряжается телом и его поведением, не обладая полнотой информации. Без оптимального контакта между ними отражение действительности субъектом не может быть адекватным. Чем больше мы втягиваемся в процесс бесконечного удовлетворения желаний, тем более разрушительны для нас и окружающих его последствия – фрагмент не способен понять и учесть интересы целого. Поведение Я заставляет вспомнить раковую опухоль, когда «взбесившаяся» клетка теряет структурную ориентировку и начинает неуправляемо делиться, погибая затем вместе с организмом. Чтобы жизнь субъекта обрела гармонию необходимо создать условия, при которых бессознательное может контактировать с сознанием наиболее продуктивно.

Перечислим основные виды коммуникации:

I. Субъект - природа.

Для сохранения здоровья и душевного благополучия человеку нужен постоянный контакт с природой, частью которой он является. Учителя младших классов в Японии весной отменяют уроки, чтобы дети могли любоваться цветущей сакурой. «...Деятельность, основанная на выработанных цивилизацией парадигмах, ведет к необратимой деградации биосферы и не способна гарантировать сохранение человека в ее составе. Вот почему род людской сможет выжить лишь при изменении основных принципов и начал цивилизации. А это возможно лишь в условиях жесточайшего самоограничения и коллективной дисциплины» («Судьба цивилизации», с. 24). Взаимодействие цивилизации с природой - печальная летопись непрерывного истребления последней, именуемая «переделкой в человеческих интересах». В ответ природа порождает разрушительные виды компенсации: «Если воспользоваться языком современной синергетики, то биосфера и общество вошли в режим процесса с обострением, после чего, как утверждает теория, следует катастрофа с непредсказуемым исходом» (там же). Любование природой ничего не меняет в том факте, что японец, трогательно ухаживая за личным садом, получает дивиденды от грязных производств, расположенных за пределами его страны. Он, как и сотни миллионов прочих, не желает знать, что все взаимосвязано в этом мире, а потому «Не спрашивай, по ком звонит колокол - он звонит по тебе» (Джон Донн).

II. Сознание – социум – коммуникация индивида с сородичами осуществляется посредством речи и текста.

III. Сознание - сознание (рефлексия, размышление).

Это взаимодействие личности со своим прошлым опытом - мысленное прокручивание ситуаций, анализ, оценки, выводы, планирование, прогностика, фантазия. Рефлексия может до какой-то степени сочетаться с физической активностью, но продуктивные размышления с ней не совместимы. Это частично обратная коммуникация – обращение к данным памяти.

IV. Сознание - тело

Тут есть несколько видов опыта.

- 1) Запечатленная в бессознательном информация об изменениях тела в процессе роста, при травмах и операциях. Целостность - главное условие выживания, поэтому физическая память абсолютна;
- 2) Восприятие своего организма в процессе удовлетворения естественных потребностей;
- 3) Опыт специфический - спорт, цирк, хореография, балет, медицинские исследования и операции;
- 4) Патологическая коммуникация сознания со скрытой обычно от восприятия внутренней «кухней» психосоматики (неврозы, пограничные состояния);
- 5) Хатха-йога, которая временно блокирует движения на трех уровнях:
 - физическом – фиксация формы тела в асане;
 - функциональном (пранаяма, значительно уменьшающая частоту дыхания);
 - ментальном - торможение обычной активности ума.

Самадхи, которому сопутствует произвольное движение, нет. Погружение Я-сознания в глубину психики требует исключения на это время любой физической активности, а если и сочетается с ней, то лишь в начальной стадии сосредоточения. Например, восприятие беговых йогов (лун-гом-па) заторможено во всех аспектах, кроме выдержки направления и учета рельефа местности.

Для медитации пригодны лишь те асаны, в которых можно длительно сохранять физиологическую неподвижность (отсутствие тряски в теле, как говорят Сутры).

Стратегическая цель йоги - создание условий для спонтанного контакта бессознательного с сознанием, в процессе чего последнее приходит к состоянию системности - просветляется. Кроме того практика асан в молчании ума (без которого она превращается в обычную физкультуру) обеспечивает:

- восстановление здоровья тела и души;
- растворение ощущений, освобождающее каналы (порты) восприятия для свободного поступления информации из бессознательного в пространство сознания, при этом тело сохранено от травм;
- выгрузку из подсознания деструктивной энергии вытесненного психического «материала».

Освобождение от спонтанной ментальной активности и уход от явных физических ощущений - вот две главные проблемы, которые необходимо решить в практике асан. Условием спонтанной инфильтрации вытесненного из подсознания (а затем из более глубоких слоев психики) в ментальное пространство является молчание (пустота) последнего. «Только после того, как ум освободится от контакта с телом, он будет готов к медитации» (из интервью Б.К.С.Айенгара: «Психологическое обозрение», №1, 1998, с.113).

Обособленное в ущербном миреке своих представлений Я – это абсолютное оружие, ведущее тотальную войну против всех до тех пор, пока посредством йоги или как-то иначе не придет четкое осознание того, что ты - часть целого, которое невозможно ущемить, не причинив при этом вреда самому себе. Понимание **такой** реальности - начальная стадия просветления - индивид становится полезным элементом социума.

Йогический факиризм (см. «Шесть колонн», с. 317 - 320) это предельное развитие коммуникации «сознание-тело», когда субъект получает возможность без видимых негативных последствий произвольно вмешиваться в работу вегетативной автоматики.

V. Бессознательное - сознание (обратная связь, медитация).

Фаза А – сброс вытесненного, реализуемый с помощью различных методов:

- 1). НЛП – тут взаимодействие как бы отвечает требованию спонтанности, посредник лишь «нажимает на кнопки» модальностей. Однако он лично определяет темп и активность трансформации, что опасно, поскольку со стопроцентной гарантией методом владел только сам Милтон Эриксон.
- 2). Йога-нидра, здесь условия формируются голосом извне, однако он безличен и не определяет содержание контакта.
- 3). Практика асан и сопутствующая ей отработка какой-то **доли сброса** через тело.
- 4). Трансперсональные техники, обеспечивающие временную разрядку патологической «начинки» подсознания.

Фаза Б: коммуникация «забытое - сознание». После сброса вытесненного в сознание начинает поступать подпороговый материал, что обычно выглядит как возврат содержаний памяти.

Когда целостность психики восстановлена, дальнейший контакт Эго с глубинными ее слоями может быть продолжен в медитации, требующей предрасположенности, веры, компетентного руководства и огромных затрат времени. На этом этапе обратной коммуникации субъективный материал исчерпывается. Все, с чем далее Я приходится иметь дело, воспринято и зафиксировано не личностью, но системным разумом.

Классические опыты Дельгадо показали, что при стимуляции отдельных участков коры мозга субъект заново и один к одному переживает эпизоды давно минувшей реальности. Следовательно, энграммы (запись всей информации, прошедшей через органы восприятия) существуют. Вопрос первый: можно ли их «вытащить»? Вопрос второй: зачем? Весь поток воздействий извне подкорка фиксирует при весьма ограниченном участии сознания, этот процесс реализуют древнейшие структуры мозга. Не исключено, что этот массив зарегистрированной информации является связующим мостом между архетипическим и личным бессознательным, чем-то вроде эфира в космологии, сквозь эту среду из первобытной биологической тьмы «всплывают» импульсы инстинктов, побуждений, наследственно закрепленных реакций. По мере продвижения «снизу вверх», в каждом слое психики происходит их трансформация с окончательным последующим преломлением «на выходе» в высшие человеческие ценности и культурное поведение.

VI. Архетипическое – сознание (Единое - субъект).

В конце концов сознание может соприкоснуться с основой (матрицей) психики, которая вообще не воспринимаема индивидом – быть может это и есть просветление окончательное. «Способы обучения искусству бессмертных предполагают стремление к спокойствию и умиротворению, чистому и пресному, к очищению и избавлению от страстей, к внутреннему видению и **обратному слушанию...**» («Баопу-цзы», с. 38-39)

Мозг индивида – фрагмент вневременной материи рода, которая, с одной стороны, представлена неповторимым Я (неокортекс), с другой - подкоркой и ВНС, биологическими «устройствами». Быть может, именно в структурах мозга скрыт «чип» сети слабых взаимодействий, при активации которого возникают сиддхи. Такая активация случается при катастрофах тела и сознания, а также в самьяме, при торможении коры, потенциал бодрствования которой обычно «забывает» сигналы подкорки.

Упомянутый «чип» продуцирует символический материал, предъявляемый сознанию в озарениях, снах, галлюцинациях, предчувствиях, интуиции. «По стали, мрамору и дереву рукой внимательной скользя, я проходил - и плоть не верила, что их глубин постичь нельзя. Я слышал ясно излучения - то спрятанней, то горячей - от страстной, как создание гения, нагой поверхности вещей. Я знал: то было эхо смутное живых, кипящих мириад, чьих рук касание минутное предметы бережно хранят. Но вник я мудрым осязанием еще безмерно глубже: в тло, в пучины, чуждые названиям и рубрикам «добро» и «зло». Тот слой связует человечество с первичным лоном бытия; быть может, в древних храмах жречество о нем шептало, смысл тая. Но имя то газообразное как втисну в твердый хруст речей? Слова - затем, чтоб значить разное. Их нет для общей тьмы вещей» (Даниил Андреев).

Архетипические образы и представления, генерируемые бессознательным, образуют основу всех мировых религий, но каждая интерпретирует их по-своему.

Основная функция сознания – адекватный контакт с внешней средой (восприятие) и личным опытом (память), но не менее важно качественное взаимодействие субъекта со своим собственным бессознательным! В психике человека постоянно (а, быть может, и одновременно!) циркулируют два разнонаправленных информационных потока:

1. Часть информации, воспринятая извне органами чувств, осознается, уходит вглубь и «оседает» в различных видах (слоях) памяти. Остальную (а быть может, вообще всю, с дублированием) фиксирует в бессознательном системный разум.

2. Результаты внесознательной переработки этой информации, а также актуальные для субъективного благополучия сигналы от сомы всплывают в Я-сознании, суммируясь с его ментальным «продуктом». По мере «продвижения» системы к состоянию целостности (недвойственности) количество вытесненного уменьшается либо достигает оптимальной «величины», но это вовсе не означает упразднения данной части психического механизма.

«Пространственная конфигурация сложной эволюционной структуры информативна. Время в этой структуре как бы снимается. Это означает, что различные временные этапы эволюции присутствуют в ней в превращенном виде (одновременно преодолеваются и удерживаются): «впечатаны» в ее архитектуру» («Основания синергетики», с. 138).

Итак, с одной стороны человек ничтожно мал и мгновенен, с другой – располагает потенциальной возможностью контакта своего разума с вневременной и внепространственной сущностью (согласно Д.Бому – это свернутый, имплицативный уровень) всего - Единым. Главный аспект этого контакта – ярчайшее, сокрушительное **переживание** банальной истины: каждое живое существо (как и неживая материя) является частью беспредельного единства. Весь видимый и воспринимаемый нами материальный мир – не более чем «волны» разной величины и степени иерархической вложенности, спонтанно возникающие на «поверхности» подосновы Вселенной. Характер взаимодействия с этой подосновой определяет величину и значимость его последствий для субъекта. Проявленная форма - каждый конкретный человек – сохраняет специфическую связь с «матрицей» (континуумом, Сетью, Единым), такая связь активизируется при особых условиях, которые могут возникать как случайно, так и создаваться намеренно (йога). Тем не менее, проявленное функционирует по своим законам, уровни реальности не пересекаются, уже Мейстер Экхарт знал, что благодать может быть пережита и понята, но она в физическом мире не действует. Тем не менее, все разделено и обособлено лишь на уровне видимом. На самом деле каждый из нас и все вокруг является лишь временными «вспышками» бытия в конкретной форме (конструкции). Любая такая форма - локальный объект живого либо неживого мира - через какое-то время распадается, вещество бесчисленного количества таких распадов стохастически смешивается. Затем подоснова сообщает этой «смеси» новый импульс, порождая новые формы. И процесс этот бесконечен. Между порождающими и порожденными формами одного вида, которые были в долгом непосредственном контакте, нелокальная взаимосвязь сохраняется на всю их жизнь. Иногда контакт Эго с мировой подосновой дает мощный толчок проявлению скрытых способностей, но в любом случае миропонимание и действия личности меняются по сравнению с тем, какими они были раньше, приобретая системный (экологичный) характер. Чего нельзя сказать о тех кто, помолясь своему карманному Богу, выбрасывают пластиковый мусор в океан или бьют по неудобным крылатыми ракетами.

Личность, пережившая контакт, но не обладающая творческим потенциалом, как правило, теряет интерес к миру и заикливается на бесконечном повторении такого переживания. Такое поведение сродни реакции подопытных крыс, которым вживляют электроды в «центры удовольствия».

Быть может, Индия потому и не стала колыбелью технического прогресса, что йоги и риши постигали Единое исключительно в аспекте торможения гуны раджас, их прозрения не реализовались в действии. Нерушимый покой полного просветления - разновидность смерти, опередившей естественную. Недаром Веданта утверждает, что состояние дживанмукты (освобожденного при жизни, см. Словарь терминов) достигается только после гибели тела. С другой стороны, если не обретет системного характера западная ментальность, то издержки развития цивилизации станут необратимыми.

Одна из ступеней на пути к нирване характерна прекращением переживания блаженства, вслед за которым исчезает и чувство страдания. Если миры первых уровней созерцания в йоге Хинаяны связаны с реальностью, то последующие - это хаотические флуктуации психики. Будда отверг эту фантазмагорию и ушел в нирвану с четвертого уровня мира форм. Он игнорировал игру фантомов из-за ее прикладного бесплодия, невзирая на то, что ей приписывался более высокий метафизический статус. Татхагата был прагматиком и, прежде всего, интересовался уравниванием и эмоциональной неуязвимостью, позволяющей человеку эффективно проживать сансару.

Будде были хорошо известны два тупиковых вида самьямы: растворение Я в психических фантомах и «заражение» Абсолютом. Экзистенциальное равнодушие просветленных часто ведет к утрате ими всех видов активности кроме одного - вовлечения окружающих на путь просветления.

В самом общем смысле самадхи трактуется как недвойственность, единство со всем сущим. Махасамадхи - полная остановка личного времени, физическая смерть, материальная оболочка утилизируется иными формами жизни, а тонкий субстрат сознания - Сетью. При жизни тела сознание индивида является элементом поля сильных взаимодействий.

VII. Религиозная вера - сознание, имитация контакта с Единым. Откуда мы узнаем о Боге, в которого нужно верить? Конечно же, от окружающих людей и предметов культуры. Вера - это убежденность в существовании недоказуемого. Корни ее достоверны, объект - иллюзорен. Образы, признанные божественными, являются не отражением реальности, но исключительно психической «продукцией». Чудеса, не уступающие факирским, демонстрируют нам истерию и маниакально-депрессивный психоз. Исследования показали, что в стадии обострения шизофреники обладают очень высоким уровнем прогностических способностей, который по мере выздоровления (если таковое происходит) снижается до обычного.

Итак, мы рассмотрели **семь разновидностей** коммуникации:

- 1) сознание - природа - прямая коммуникация с миром окружающей природы;
- 2) сознание - социум - то же с социумом и его артефактами;
- 3) сознание - сознание - рефлексия, сознание пользуется памятью и пребывает само в себе;
- 4) сознание – тело - коммуникация между сознанием и организмом;
- 5) обратная коммуникация - просачивание в пространство сознания информационных блоков из вытесненного;
- 6) контакт субъекта с Сетью – выброс в сознание архетипического материала;
- 7) идеальная - коммуникация сознания с фантомами, порожденными психикой при систематическом «подогревании» (программировании ожидаемого результата) верой.

Сегодня каждый имеет возможность получить **момент истины**, используя йогу для воссоединения личности с ее основой (душой) и сущностью мира.

Глава 5

ЭТИКА

**Любит жизнь убивать да насиловать, но во всем заставляет винить
Тех, кто волен казнить или миловать - неизбежную казнь отменить.
Жаль разбойника бедного, кто ж его пожалеет, поймет и простит?
Убоявшийся имени Божьего как сухая трава шелестит.**

Светлана Кекова

Вначале фрагменты из текстов.

«Первые две ступени йоги являются как бы подготовительными. Называются (они) «яма» и «нияма» - от одного корня. Эти слова-синонимы, различаются они в какой-то мере искусственно. Первому слову придается смысл «воздержание», второму - «соблюдение обетов» («Книга о побоище палицами», с. 197).

«Самоконтроль, соблюдение... предписаний, йогические позы, регуляция дыхания, отвлечение органов чувств, концентрация на объекте, созерцание и сосредоточение - таковы восемь средств осуществления йоги» («Йога-сутры Патанджали», с. 136)

«Самоконтроль - это ненасилие, правдивость, честность, воздержание и неприятие даров» (то же, с. 30, 137).

«Соблюдение религиозных предписаний - это чистота, удовлетворенность, подвижничество, самообучение и преданность Ишваре» (то же, с. 32, 138).

«Нет исключения для этих принципов, которые абсолютны по своему характеру. «Ямы» являются законом для всех, несмотря на различия касты и страны, возраста и условий. Они должны быть достигнуты всеми, хотя не все могут быть избраны для высшей жизни созерцания» («Индийская философия», т. 2, с. 311-312).

Между тем, «Майтри-упанишада» упоминает только пять последних анг (этапов, ступеней) системы, о яме, нияме и асане упоминаний вообще нет, поскольку процесс взаимопроникновения брахманизма и Сутр к тому времени еще не был завершен. О восьмичленной системе, включающей яму и нияму, говорит более поздний «Тирумантирам».

Сегодня не слышал о йоге либо не пробовал заниматься ею только ленивый. Обычно на Западе ее воспринимают (и не без оснований!) как универсальный метод оздоровления. Этика же системы известна слабо и выглядит слишком архаичной, чтобы серьезно относиться к ней. Некоторые вообще не усматривают связи между йогой и нравственными принципами, например «Дхьянабинду» и «Амритананда-упанишада» упоминают о шести ступенях йоги, яма и нияма в них не обозначена. Современники Патанджали и ранние комментаторы даже упрекали йогу за то, что ее цель - достижение личного освобождения - противоречит этике.

В Индии считают что человек приходит к йоге не случайно, но заслужив это в прежних воплощениях. Так это или нет, но происхождение нравственных ценностей в человеке **не прослеживается**. Известно, что в жизни повседневной нет резона быть добрыми, деликатными, даже просто вежливыми. Но мы выполняем эти обязательства, как будто принадлежащие иному миру, который основан на добре, совестливости, жертвенности, миру, который полностью отличен от нашего. Может быть, мы появляемся из этого высшего мира, рождаюсь на земле, чтобы потом опять в него вернуться и жить под властью этих законов, которым здесь только иногда подчиняемся?

Что такое мораль? Существует ли она вообще, тем более предписанная? Нравственность, достойное поведение... Совесть... Этика... Странно звучат эти слова в то время, как техногенное общество охвачено бешеным стремлением к материальному благополучию. Чем на самом деле жив человек? Есть потребности первичные, без удовлетворения которых он существовать не может, а также интеллектуальные и духовные. Перечислим их согласно Маслоу («Мотивация и личность», 1999):

- 1). физиологические - еда, питье, сон, сексуальные отношения, инстинкт продолжения рода;
- 2). психологические - безопасность, стабильность, принадлежность к группе, любовь, уважение, самоуважение;
- 3). эстетические - красота, порядок (гармония), симметрия, завершенность (систематичность);
- 4). интеллектуальные - понимание текущих событий, познание;
- 5). свойственное данной личности эмоциональное и моторное самовыражение.

Первые две позиции вместе с пятой - это потребности выживания, третья и четвертая - развития. Удовлетворение первых (впрочем, как и любых других уровней мотивации, включая высшие) **не обеспечивает нас автоматически** системой ценностей и духовным развитием, что хорошо видно на примере развитых стран.

Удовлетворение базовых потребностей первого уровня бесконечно и циклично, будучи реализованными, они на какое-то время просто исчезают из виду, переставая «давить» на сознание. Потребности уровня два неизменны и постоянны, хотя в определенные моменты могут и не осознаваться. Потребностей третьего уровня может не быть вообще, многие прекрасно без них обходятся.

Уровень четвертый - вместе с третьим - это развитие души, подразумевающее личный поиск ответа на сакраментальный вопрос: зачем существует все это, включая меня самого? Здесь могут быть только частные ответы. Например – такой: «Если жизнь во всем подобна бреду, значит, смерть - итог ее и цель. Ночь идет, как гончая, по следу, свет сочится сквозь дверную щель. И пока свой путь бесчеловечный над землей вершит парад планет, сквозь меня просвечивает вечный, и меня не помнящий скелет».

Итак, яма-ниама. С одной стороны, этика - это некое учение о морали как форме общественного сознания, с другой - система норм общественного поведения отдельного человека или групп, объединенных по какому-либо признаку. Этика и мораль субъекта и группы могут не совпасть либо оказаться абсолютно противоположными.

Социум - арена вынужденного взаимодействия людей, а также их различных объединений, от семьи до государства. Потребности физиологические свойственны телу, они превалировали, пока не возник разум. По логике человек должен черпать из биосферы необходимые для поддержания своей жизни ингредиенты, и возмещать ущерб в количестве, потребном для восстановления. К сожалению, обыватель всегда норовит взять как можно больше, не отдавая, по возможности, вообще ничего. Чтобы ограничить аппетиты инстинктов с одной стороны, желаний - с другой, и не дать возможность жадным глупцам разрушить сообщество, в котором можно более или менее достойно жить, были созданы ограничения, именуемые законами и моралью. Формализованные правила поведения - систематизация дозволенного и запрещенного, это свод законов. Отступление от них карается, но в законодательстве обычно оговаривают как допустимую меру отклонения от предписаний, так и наказание за это.

Всецело регламентировать жизнь нельзя, именно поэтому наряду с законами формальными в любом сообществе есть этика, законы совести. В отличие от юридических они формулируются обычно в виде заповедей, где меры нарушения и наказания не указаны. Ряд заповедей имеет религиозное происхождение, и потому в обосновании не нуждается. Большинство людей не соблюдают их строго, да это и не нужно, хотя возникли они тысячи лет назад и играют важную роль в обществе, определяя базовый уровень этики. Если закон вообще переступать нельзя, то заповеди религиозные не следует нарушать без крайней необходимости. Кроме них в социуме существуют так называемые принципы, им нужны обоснования, которые дает наука. Жесткое столкновение идеологий привело сегодня к разрушительному релятивизму морали, особенно той ее части, которая касается аспекта личной неприкосновенности или, как принято говорить, прав человека. Как уравновесить главные проблемы современности, отношения «государство-личность» и «социум-природа»?

Ортодоксы говорят: нужно обходиться тем, что уже есть, поскольку Библия, буддийский Канон, Коран, Талмуд существуют тысячи лет. Но возможно ли достойно организовать современную жизнь в рамках представлений далекого прошлого? Это вряд ли. Чтоб не следовать заклинаниям, смысл которых утрачен, эти представления следует изменить с учетом текущих реалий. Кроме того, «Знание Божьей воли вовсе не гарантирует способности и готовности ее выполнять» («Почему Церковь не стоит на позициях пацифизма», с. 159).

Адаптировать этику прошлого к настоящему пытались А.Швейцер, Экзюпери, П.Флоренский, Тейяр де Шарден, М.Мамардашвили, Д.Андреев и многие другие. Кто-то из них не создал целостных систем, но реализовал этические принципы всей своей жизнью, например М.Волошин, матери Мария и Тереза, Лука Войно-Ясенецкий, патриарх Тихон, В.Хлебников и другие.

За попытку превращения реальной жизни в царство свободы, равенства и братства двадцатый век заплатил страшную цену. Стало ясно, что искоренить зло – значит, стереть с лица земли весь род людской, поскольку источником зла является животная сторона человеческой природы. Мудрые всегда знали, что добро и зло это правая и левая руки Бога, уничтожив зло, мы автоматически лишаемся всего, в том числе и добра. Православная Церковь отрицает априорное наличие зла в мире, но есть и другие мнения, например: «Сегодня мы уже можем с уверенностью утверждать, что многое из того, что мы называем злом, объясняется болезнью - болезнью тела или духа, невежеством, глупостью, незрелостью личности, несовершенством социальных условий и общественных институтов. Но мы не знаем пока, какую долю зла мы вправе объяснить этими причинами. Сегодня наши знания позволяют нам решительно отвергнуть заявления об изначальной, биологической, фундаментальной греховности, порочности, злобности или жестокости человеческой природы» («Мотивация и личность», с. 179-180).

Конрад Лоренц и Дольник убедительно и давно показали биологическую обусловленность многих аспектов человеческого поведения. Многие из того, что Церковь квалифицирует как грехи, используя их в качестве средства пробуждения вины и давления (впрочем, легко отпуская эти самые «грехи» за

определенную мзду), этология ясно показала как атавизмы животной природы человека, естественные программы поведения, полученные от предков.

Японцы считают, что нет поступков моральных и аморальных, есть уместные и неуместные, то, что верно в одних условиях, в иных может быть абсолютно неприемлемым, мораль по-японски – это поведение, идеально отвечающее ситуации. Но для этого субъект уже должен быть до мозга костей морален, в то время как «Поведение среднестатистического человека скорее конвенциональное (договорное), нежели по-настоящему этическое, оно не основывается на внутренних убеждениях и принципах, это не более чем бездумное следование общепринятым нормам» (там же, с. 230).

С одной стороны - «Никто не имеет права указывать личности, как ей надо жить. Даже если очень хочется. Согласны? Тогда зачем вы зовете милицию, когда видите, что по улице идет голый человек? Вы хотите научить его как надо «правильно» ходить по улицам? Почему вы считаете для себя возможным вмешиваться? Вам противен его вид? А если ему противен ваш? Он ведь не заставляет вас раздеваться догола, не покушается на ваши комплексы и стереотипы. Вы не считаете этого человека равным себе, а его мнение равным своему? Почему? Только потому, что так, как вы, думает и ведет себя большинство? А у него другая модель поведения, которая вас не касается. Вот если бы он насильно вас раздевал, тогда да - налицо непосредственное покушение на вашу свободу. Согласны? Конечно, такой свободы практически нет пока ни в одной стране, нигде еще так не ценят личность. Но я говорю о тенденции. Вы готовы возлюбить непохожего на вас ближнего? Или хотя бы уважать его?» («Литературная газета» №16.10. 1996, А.Никонов). Но с другой стороны - должны ведь быть какие-то ограничения?

Моральность усилием воли соблудности нельзя, или она есть, или ее нет. Что толку вызубрить «от» и «до» моральный кодекс «строителя коммунизма» или библейские заповеди? Они существуют тысячелетиями, но люди, как и прежде, воруют, насилуют и убивают. Можно теоретически заучить всю мораль, но она станет присущей лишь в том случае, если проросла в тебе и действует, **не исчезая** при столкновении с реальностью. В.Г.Короленко гениально сказал: «Совесьть - это когда никто не увидит и не узнает, а я не сделаю». Совесьть - понятие этики, аналог юридического понятия «ответственность». Порой жизнь оборачивается так, что приходится бескомпромиссно выбирать, именно тогда в нас проявляются (или нет) совесьть и ответственность, основанные на объективной, не зависящей от человека, утрате ситуационной устойчивости. Когда выбирающий взвешивает пользу или вред своих поступков для себя, окружения, общества в целом и природы - именно в этом случае проявляется этический статус человека, именуемый совесьтью.

Любая мораль – это ограничение. Люди аморальные, стремясь к деньгам и власти часто обладают скромными интеллектуальными ресурсами, но это компенсируется их объединением в криминальные группы и сообщества, высокой целеустремленностью и полным отсутствием каких-либо ограничений в действиях. Для тех, кто освободился от химеры, именуемой совесьтью, моральны только собственные желания, как заметил когда-то саркастически Марк Твен: «Была бы у меня собака, такая вредная, как совесьть, я б ее отравил».

«Поведение - это попытка противостоять натиску потребности (или желания) при помощи взаимодействия с окружающей средой» (Маслоу). Все зависит от дорог, которые мы выбираем ежеминутно. Строгая ориентация на предписанную мораль опасна, это ведет к жесткому столкновению с реальностью и утрате адаптации. Каждый из нас сталкивался с яркими борцами за правду, как правило, это постоянные клиенты психушек с диагнозом «непереносимость жизни».

Юнг утверждал: «Соблюдение морали любой ценой есть признак варварства». Маслоу пошел еще дальше: «Я готов заявить, что сама болезнь - это ни что иное, как утрата животного начала. Четкая идентификация со своей биологией, «животность» парадоксальным образом приближают человека к большей духовности, к большему здоровью, к большему благоразумию, к большей рациональности. Я думаю, что... все известные методы, кроме гипноза и поведенческой терапии, восстанавливают и укрепляют наши утраченные инстинктоидные потребности и тенденции, наше задавленное, задвинутое в дальний угол животное Я, нашу субъективную биологию» («Мотивация и личность», с. 136).

Откуда же получить мораль, где «взять» ее?

Каждый человек является продуктом среды, в которой он родился, вырос и созрел. Характер и внутренние установки личности, в том числе и ограничительные, формирует окружение - родители, соседи, друзья, школа, улица, книги, видеопродукция, а теперь еще и всемирная паутина. Безусловно, наследственность играет определенную роль в появлении моральных уродов, это факт научный, однако в подавляющем большинстве случаев ребенок неосознанно впитывает дух окружения и ведет себя аналогично, до поры не испытывая заметного влияния прописных правил и заповедей. Мы не имеем понятия о наличии в себе общечеловеческих ценностей, узнать это можно только в жестких ситуациях, именно тогда становится ясно, кто я есть, и что во мне заложено.

Известно три типа этики:

научная, выводящая нравственные принципы из биологии (К.Лоренц), она базируется на концепции выживания личности и общества при условии сохранения среды;
утилитарная, считающая возможным создание общества без конфликтов, что весьма проблематично (если только люди не унифицированы, подобно гайкам);

идеальная, видящая смысл жизни в служении не материальным, но исключительно религиозно-философским - «высшим» устремлениям.

Это коррелирует с древнеиндийскими представлениями о трех целях существования: желание - кама, выгода или утилитарная польза - артха, долг и соблюдение законов - дхарма. В Законах Ману утверждается, что все три этих аспекта имеют право на существование, но гармонию дает только их пропорциональное сочетание.

Если человек заявляет, что его нравственная ориентация определяется стремлением к истине, немедленно возникает вопрос: а что такое истина?

Древние мыслители полагали что мир, в котором мы живем, ложный, от него нужно спастись, такое спасение или освобождение (самадхи, мокша, мукти) объявлялось главной целью и венцом бытия во всех шести системах брахманизма, включая йогу.

В качестве справки отметим, что древнеиндийское общество подразделялось на четыре варны (цвета). Это брахманы («дважды рожденные») - священнослужители и философы; кшатрии – князья, воины, ученые и люди искусства; вайшьи - торговцы и земледельцы; шудры - ремесленники (плебс). К варнам (см. словарь терминов) предъявлялись разные моральные требования, а их представители обладали специфическими правами и обязанностями, что в те времена было вполне оправданным. Жизненный путь брахманов условно делился на четыре этапа: детство, юношество, ученичество - брахмачарья; глава семьи и хозяин дома - грихастха; отшельник, живущий в лесу - варнапрастха; странник - саньяса. Тот, кто профессионально погружался в йогу, выходил, как правило, из всех общественных и личных связей.

Итак, название первого этапа йогической этики **яма** (йама), переводится терминами обуздание, воздержание, ограничение; второго - **нияма** (нийама) - как соблюдение правил, поведение.

Сутры перечисляют следующие принципы ямы:

- ахимса - ненасилие, не причинение вреда;
- сатья - правдивость;
- астейя - не присвоение чужого;
- брахмачарья - воздержание;
- апариграха - непринятие даров.

Принципы ниямы:

- шауча - внутреннее и наружное очищение;
- самтоша - довольство тем, что уже есть;
- тапас - самообуздание;
- свадхья - изучение священных текстов;
- ишварапранидхана - преданность Богу.

Подавляющее большинство комментаторов утверждает, что освоение йоги без этической подготовки невозможно, ибо только ее наличие обеспечивает успешную интеграцию субъекта в социум. На самом деле **это не совсем так**. С йогой несовместимы такие (ярко выраженные и преобладающие в поведении субъекта) качества как тупость, жадность, преобладание инстинктов, бешеное стремление к материальному благополучию, завистливость, злобность, крайний эгоцентризм.

Некоторым посетителям форума realyoga.ru бывает лень думать и они задают дурные вопросы, например: «Можно ли начинать практику хатха-йоги без строгого соблюдения правил ямы и ниямы?»

Сразу напрашивается ответ: - А что, до этого момента этические и моральные принципы вам были неизвестны? И не реализовались в жизни? И теперь вы собираетесь избавляться от прежних и зубрить новые? Все это чушь, в подавляющем большинстве люди приходят к йоге зрелые и сложившиеся, с личной, давно устоявшейся этикой и моралью, которой их научила жизнь, они уже адаптированы к социуму, пусть и в разной степени, но учить их этому не надо. Адаптироваться им нужно к йоге, грамотно встраивать ее в свой режим, это действительно важнейшая задача, от успешности решения которой зависит все. Древнеиндийская же этика человеку XXI века без надобности, поскольку не может быть руководством к действию. Но разобрать основные принципы ямы-ниямы применительно к реалиям сегодняшним и к самой практике будет весьма полезным.

Рассмотрим принцип ненасилия - ахимсу. Когда возникает конфликт то, как правило, на агрессию отвечают агрессией и маховик дисбаланса начинает неуправляемо раскручиваться, иногда вплоть до полного разрушения ситуации и гибели ее участников. Ганди на личном примере показал что в случае ненасильственной борьбы нужный результат может достигаться относительно «малой» кровью, хотя тех, чья именно кровь пролита, вряд ли это соображение утешит. Ненасильственное действие может иметь форму совета, просьбы, нажима, предложения, определенного поведения (противопоставленного

поведению противной стороны), не содержащего принуждения, провокации, издевательства, оскорбления или подстрекательства.

Человек, владеющий методом ненасилия:

- действует не только в своих интересах, защищая даже своего оппонента от лжи, неуважения и его собственного высокомерия;
- в первую очередь предъявляет требования к себе;
- не старается подавить или унижить противника, ищет достойные для всех пути выхода из конфликта;
- встретившись с грубым поведением, не отказывается от ненасильственных действий;
- уважает противника несмотря ни на что.

Понятно что это напоминает святость, но Ганди вел себя именно так. Для слабодушных ненасилие проблематично, поскольку обладает высокой степенью внутренней трудности. Часто ахимсы сопоставляют с заповедью Ветхого Завета «не убий», хотя неясно, как следовать ей, если намереваются убить тебя.

В вегетарианстве, которое часто прикрывается ахимсой, есть, на мой взгляд, скрытое ханжество: животные и рыба объявлены живыми, а растения - нет, но такое разделение абсолютно произвольно, подлинными вегетарианцами должны питаться камнями! Болтовня о том, что йоги не употребляют мясо - ерунда, они избегают его лишь в тех случаях, когда могут обойтись чем-то другим, по поводу диеты в Сутрах конкретных указаний нет, а «Йога-упанишады» просто рекомендуют избегать тяжелой (тамасической) пищи.

Учитывая противоречивость «Законов Ману», с точки зрения ахимсы допускается:

- употреблять животную пищу там, где нет вегетарианской;
- есть мясо в том случае, если это продиктовано климатическими условиями - йоги Ладака, где среднегодовая температура равна нулю, едят все, а полный отказ от мяса на севере России, где им питались сотни поколений - насилие над организмом и верный путь к болезням;
- для охотника допустимо добывать мясо животных, с которыми он может справиться собственноручно (без БТРов и нарезного оружия);
- при необходимости нужно есть мясо, чтобы не причинить вреда собственному телу;
- допустимо употребление предложенной мясной пищи, чтобы не обидеть хозяина дома.

В работе «Что такое жизнь с точки зрения физики?» Э.Шредингер выдвинул гипотезу о том, что живое получает с пищей отрицательную энтропию. Известно, что по химическим свойствам правые и левые молекулы неразличимы, но еда может усваиваться лишь в том случае, если входящие в ее состав вещества обладают определенным типом молекулярной симметрии - молекулы аминокислот левосимметричны, сахара - правосимметричны и т.д. Отсюда ясно, что организм утилизирует не только потребляемое вещество, но и его структуру. Питаться материей, в которой молекулы правого и левого вида хаотически смешаны, человеку не дано, и до тех пор, пока не синтезируют белок, **принцип «живое живет живым»** обойти **невозможно**. Когда-то в Бурятском отделении Академии наук проводили исследования растений тибетской медицины с «горячими» и «холодными» свойствами, и оказалось, что за архаичными характеристиками часто скрыты объективные данные. Например - фантастическая степень корреляции «горячего» и «холодного» с лево- и правовращающимися изомерами, врачи древности умели определять эти свойства с удивительной точностью без электронного микроскопа и оптических поляризаторов.

В соблюдении ахимсы крайности, как и везде, бессмысленны, яркий тому пример - индийские джайны. Они отказались от земледелия дабы не навредить земляным червям, ходили так, чтобы не наступить на что-то живое и т.д. И сформировали в итоге касту ростовщиков, не зря говорится что благими намерениями вымощена дорога в ад.

«Самая большая проблема современности - это расхождение между тем, что человек готов сделать для общества, и что общество требует от него. Это очень тревожный признак, поскольку при всем желании не видно преимуществ, которые хоть один человек мог бы извлечь из обостренного чувства ответственности или добрых естественных наклонностей» («Оборотная сторона зеркала», с. 226).

Насилие вытекает из агрессии, но где ее корни? Непрерывная межвидовая борьба в живой природе - процесс естественный, при неизменных условиях в биоценозе равновесие численности видов поддерживается автоматически. Как только оно нарушается, начинают действовать спонтанные регуляторы, например эпидемии. Борьба между родственниками внутри вида это конкуренция. Природа предусмотрела вместе с агрессией способы ее блокировки, распространяющиеся только на сородичей. Чем опаснее хищник, тем жестче «встроен» в каждую особь этот запретный инстинкт. Когда, скажем, дерутся волки, побежденный подставляет победителю сонную артерию, и тот просто не может укунить. Не будь этого запрета, волки давно исчезли бы с лица земли. У горных горилл Африки, обладающих чудовищной силой, выяснением отношений являются гляделки, кто первый отводит взгляд - проиграл. Эффективность защитного инстинкта пропорциональна ущербу, который зверь может причинить сородичам.

Каждое животное контролирует пространство, пропорциональное своей реальной силе. Если на эту территорию не посягать, как правило, конфликт между представителями одного вида возникает редко. Чем безобидней животное, тем меньше выражена у него блокада внутривидовой агрессии, поэтому если посадить в клетку двух субтильнейших горлинок, то более сильная из них непременно заклюет другую, неумолимо и безжалостно.

Когда-то кроманьонец привязал камень к палке и в пылу ссоры огрел соседа по темени. С тех пор, к сожалению, оружие усовершенствовалось очень сильно. Человек подавил все формы жизни на планете (кроме насекомых и вирусов), и поскольку на этом межвидовое соперничество исчерпалось, он занялся своим социальным окружением. А так как природа хомо сапиенс не предусмотрела инстинкта, запрещающего убивать сородичей, мы имеем войны, тюрьмы, лагеря смерти, и т.д. Дико звучит фраза «повышение преступности среди львов по причине засухи в саванне», однако когда нечто подобное говорится о людях, это нас не шокирует. Курт Воннегут мрачно пошутил когда-то: «Что бы ученые ни делали, все равно у них получается оружие». Агрессия присуща животной природе человека, поэтому от нее вряд ли возможно избавиться. Ее сдерживанию служат культура и мораль, но лучший выход - переориентация агрессивного импульса.

В шестом веке до нашей эры Хилон из Лакадемона сказал: «Познай себя!». Тот, кто качественно практикует йогу, со временем начинает ощущать единство со всем миром, и его отношение к природе радикально меняется. Если вы просто так не сломаете зеленую ветку, не пнете от скуки котенка, не раздавите лягушку, то пожалеете и человека. Видимо, каждый обязан - в рамках здравого смысла - следовать принципу **благоговения перед жизнью**, сформулированному А.Швейцером.

Практика йоги очищает бессознательное, это понижает потенциал агрессии, кроме того, уменьшается чувствительность к внешним травмирующим факторам. Тот, кто разобрался в себе и получил душевный покой, не имеет претензий к другим. Сутры говорят: «В присутствии утвердившегося в не причинении другим зла прекращается всякая вражда». Ненасилие - большое дело, но дается оно непросто. Уклонение от сопротивления злу не является ахимсой. Ганди говорил, что она реальна лишь при наличии бесстрашия, только когда человек разовьет в себе силу, необходимую для эффективного сопротивления злу, ненасилие станет его добродетелью. Если кто-то не станет противодействовать, говоря про себя: «Пусть насильника покарает Бог» - это противоположность ахимсе. Ненасилие это состояние ума, законы Ману утверждают: «Причинением вреда человек приобретает болезненность, не причинением - здоровье. Пока зло не созрело, его можно остановить словом, если вовремя не сделать этого - придется применять силу».

Важнейший момент практики асан состоит в том, что насилие над своим телом - прямое нарушение ахимсы! **Непричинение вреда** (в том числе – боли, которая есть сигнал травмы) **собственному телу - краеугольный принцип классической йоги**, поэтому отвлеченные рассуждения о том, где и как применима йогическая этика – смешны. Йога начинается там, где тело исчезает из восприятия. Но способна ли она противостоять злу внешнему? Меня иногда спрашивают: - Столкнетесь вы ночной порой с парнями, хоть куда, у них крутые кулаки и в жилах не вода – что будет?

Подобный вопрос Кастанеда задавал своему учителю, там, правда, фигурировала винтовка с оптическим прицелом. Дон Хуан ответил просто: - В тех местах, где ошивается тип с винтовкой, я никогда не окажусь.

Второй принцип ямы - сатья, правдивость. Человек действует мыслью, речью, телом, любые несоответствия в этих трех компонентах истину уничтожают. Абстрактно все понимают, что лгать нехорошо, но для кого нехорошо? Для того, кто лжет, или кому лгут? В попытках культивирования правдивости можно постепенно прийти к такому состоянию, когда слово не расходится с делом, но чтобы уметь говорить правду, надо сначала научиться молчать. В «Араньякапарве» сказано, что ложь допустима только в двух случаях, когда речь идет о смерти и о браке.

Если же начинается выяснение отношений, то сам факт его означает: правота или неправота обеих сторон конфликта **не может быть** доказана либо опровергнута. И если у людей (коллективов, стран, народов) есть мозги, они будут выяснять не отношения, но искать варианты достойного и приемлемого для всех выхода из ситуации.

Истина вообще трудно достижима, но иллюзия обладания - ею вещь ужасная. Человек настолько ленив от природы, что в большинстве случаев вряд ли способен причинять зло нарочно, поэтому любые, даже самые жуткие вещи делаются, как правило, только при полной убежденности в своей правоте.

На самом деле, добро и зло - это лишь философские категории, притом весьма расплывчатые. Вот один из множества примеров. Однажды, еще при социализме физрук одной из школ Узбекистана на весенних каникулах устроил старшеклассникам поход в предгорья Памира. На третий день пути его укусила гюрза, и сразу выяснилось что сыворотку забыли. Физрук все сделал как надо: надрезал кожу, высосал кровь, прижег ранки, но рука отекала на глазах. В отчаянии он разослал ребят по окрестностям и вскоре примчался старый чабан, кочевавший неподалеку с отарой. После краткого осмотра он сказал что дело плохо и нужно спешить, поскольку ближайший медпункт не близок. К этому времени рука

учителя превратилась буквально в бревно. Старик усадил его себе за спину и пустил коня в галоп. Однако, вскоре учитель стал терять сознание, и тогда чабан сказал: - Слезай, ты уже не можешь ехать, надо идти пешком. Парень, свалившись на землю, ответил что все кончено и с места он не двинется. Старик заставил его встать и гнал несколько часов с криком и руганью, иногда стегая камчой. Когда, уже ночью, они добрались до медпункта в ауле, врач сказал что сыровотка теперь без надобности, от интенсивной физической работы яд в крови перегорел. Насилие по отношению к умирающему - это добро или зло? Конечно, можно было пожалеть парня, но тогда бы он, скорее всего, погиб. В данном случае старик безошибочно знал, **что именно** следует делать, а знание добывается умом и опытом.

Рассмотрим астейю и апариграху, эти категории обычно считают взаимодополняющими. Действительно, непринятие даров и не присвоение чужого отчасти совпадают, в русском языке есть для этого слово «нестязательство». На конференции по йоге (1989) Айенгару задали вопрос: - Как вы относитесь к тому, что ученики платят вам деньги? Не противоречит ли это яме - нияме? Ответил он так: - Я профессионал, йога - моя жизнь. Поскольку, как и в любом деле, я расходую свою энергию и время, это должно быть компенсировано. Я ничего особого не требую, люди дают мне столько, сколько считают нужным, от бедняков принимаю только благодарность. Но получать плату с богатых - почему нет? Как бы я сумел, не имея средств, построить огромный центр в Пуне, который посещают тысячи людей? И как мог бы жить и учить йоге?

Понятие астейя соотносится с бескорыстием, в общем Айенгар, наверное, прав: человеку воздается за служение этому миру. Однако служение служению рознь, сегодня развелось великое множество «учителей духовности», которые как бы ненавязчиво вокруг души вьются, а в карман лезут.

Астейя это отказ от желания присвоить принадлежащее кому-то, собственность не порочна, порок - это замыкание на ней всех устремлений. Непривязанность схожа с надеждой, это свойство не особенно радоваться, когда деньги есть, и не слишком печалиться, если их нет. Патанджали говорит: «Упражнениями в не присвоении все богатства достигаются йогом» («Классическая йога», 2. 37).

Термин «брахмачарья» (последний компонент ямы) можно перевести как «благочестивая жизнь» или «воздержание». Уже Веды считают семя сосредоточием жизненной энергии. Тантра, будучи более поздней, нежели йога Патанджали, системой спасения, считала, что его надлежит сохранять, поскольку секс энергозатратен и препятствует духовному развитию. В Индии есть четыре типа брахмачаринов:

- савитри - после принятия священного шнура посвященный воздерживается три дня;
- праджапатья - воздержание длится год;
- собственно брахмачари – воздержание от момента посвящения до конца изучения Вед;
- найштхика - полное целомудрие.

Подавление сексуальных желаний не приветствуется, напротив - нужно создавать наилучшие условия для их сублимации, хотя Вивекананда трактовал брахмачарью как целомудрие в мыслях, слове и деле при любых условиях. Но дело в том, что воздержание не должно нарушать остальных принципов ямы, если человек мучительно борется с собой, ему не до йоги. Какой позитивный смысл в том, что протопоп Аввакум держал руку над огнем, а толстовский отец Сергей, избегая соблазна, рубил топором пальцы?

Наверное, отказываться от любви земной можно лишь во имя любви к Богу. Тексты рекомендуют йогам, идущим «по полной программе», воздерживаться от секса, а Будда наставлял монахов так: «Не разговаривай с женщиной, если придется разговаривать - не гляди на нее, если придется глядеть - держись настороже».

Тем не менее, в Индии широко известен Храм шестидесяти четырех йогинь, которые когда-то овладели учением вплоть до самадхи, хотя в индуистской традиции женский аскетизм не поощрялся.

Виктор (16. 07. 2003): «Для чего человек ест? Чтобы продлить жизнь и на какое-то время забыть о еде, чтоб потребность в ней исчезла, не давила на сознание, не мешала. То же и с сексом: в спектре жизненных проявлений он занимает конкретную ограниченную нишу. И раздувать значимость, ставя его во главу угла, как это сделал, например, Фрейд - бессмысленно и вредно. Традиционная йога дает человеку душевный покой, при этом секс, как и прочие природные проявления, занимает подобающее ему место и «не жмет»! А бесконечные обсуждения того, как понять, истолковать и делать **это** «правильно» и «духовно» - одна из форм зависимости! Когда есть гармония, все происходит так, как должно быть именно у данного человека, и болтать здесь особо не о чем. **Это** занимает в жизни ровно столько времени, сколько необходимо, и не более. Все остальное время, когда вы о сексе не вспоминаете - это и есть брахмачарья, она не может быть абсолютной, аналогично тому, как человек не может не есть. А если пытается - он, извините, глупец, поскольку ничего хорошего не выйдет. Когда же вы **это** без конца обсуждаете и пытаетесь «правильно» соблудить, то этой самой брахмачарьи нет и в помине. ИМХО».

Нияма - культивирование привычек, помогающих йогину получить навыки интроспекции. Это воздействие на характер посредством самодисциплины, именно поэтому нияма более интимная вещь.

Если для соблюдения требований ямы можно уйти в лес или пещеру (дабы избежать ситуаций соблазна), то предписания ниямы следует выполнять даже в полном одиночестве. Строго говоря, они не соотносятся с нравственными основами, скорее это формирование качеств характера, необходимых для успешного освоения йоги. Может показаться, что яма ведет человека к альтруизму, а нияма это «откат» в сторону эгоистичности, но на самом деле они уравновешивают друг друга, помогая избежать однобокости, когда воля вырождается в жестокость, а ненасилие в самоуничтожение. Бестактная правдивость может граничить с грубостью, нестяжательство с иждивенчеством, воздержание - быть предметом гордыни.

Первый пункт ниямы - шауча (означает «очищать» или «быть чистым») - устранение загрязнения во всех его аспектах. Большинство комментаторов трактует это как требование внешнего и внутреннего очищения. Внешнее - это санация тела (и окружающего пространства) с помощью различных приемов, поддержание его в чистоте омовениями, принятие соответствующей пищи, стирка. Вивекананда утверждал однозначно: «Неопрятный человек не может быть йогом».

«Йогин по вере своей - духовное существо, однако, это не мешает ему уделять необходимое внимание такому материальному аспекту жизни, как уход за своим телом. Каждый, кто по-настоящему занимается йогой, с самого начала должен четко и недвусмысленно понять, что хорошее физическое состояние человека - это единственно надежное средство достижения желаемого. Его первейшая обязанность - сохранение идеального здоровья...» («Личная гигиена йога», с. 17).

Для интереса можно вспомнить, что, например, в Тантре известно пять видов очищения:

- Деха или Шарира шуддхи - очищение тела (Шат карма и асана);
- Нади шуддхи - очищение каналов «нади», асана и пранаяма;
- Манас шуддхи - очищение ума (Аджапа-джапа, Антара моуна и т.д.);
- Чакра шуддхи - практика мудр и бандх;
- Бхута шуддхи или Панчадхарани-мудра.

Посредством этих процедур достигаются следующие цели:

- избавление от болезней;
- чистота тела;
- сохранение высокой физической готовности;
- укрепление иммунной системы;
- долголетие;
- нравственное и духовное просветление.

Внутреннее очищение (абхьянтара) достигается культивированием доброжелательности ко всему живому. Другая часть ниямы - самтоша - довольствование тем, что уже есть. На Западе постоянная неудовлетворенность считалась (до Ганса Селье) одним из факторов прогресса, на Востоке же ее всегда воспринимали как состояние отрицательное. Будучи обращена на себя, она может принимать патологический характер и приводить к болезням психики. Традиционное религиозное воспитание приводит к тому, что индусы в массе своей уравновешены, хотя, имея плотность населения Индии, любая европейская страна взорвалась бы, как бомба.

Довольствоваться обстоятельствами, какими бы они ни были - не для человека Запада, страх не добиться результата, получить не то, что ожидаешь, заставляет нас постоянно перенапрягаться, контролируя великое множество событий. Регулярная практика йоги спонтанно приводит к самтоше, это выражается в том, что вы довольны тем, что уже получено, и не слишком огорчаетесь, если что-то пока не идет. Другими словами, позитивная установка сохраняется всегда, что очень важно. Самтоша не имеет ничего общего с самодовольством, скорее это позитивная окраска мировосприятия, недаром оптимист из анекдота **уверен**, что мы живем в лучшем из миров, а пессимист **опасается**, что это так и есть.

Самтошу уравновешивает **тапас**, который не идентичен христианской аскезе, он отнюдь не всегда направлен на усмирение плоти и усмирение страстей. Нередко тапас - это самоистязание, предпринятое именно ради накопления силы, не принципиальный отказ от наслаждения, а нацеленность на то, чтобы достичь его максимума. Посредством тапаса легендарные персонажи принуждали к повиновению даже богов индийского пантеона, выполнявших любые их желания. Понятию тапаса в Упанишадах эквивалентен теджас (накал, блеск). Иногда тапас переводят как жар - подразумевается накопление энергии и сопутствующие этому ощущения в теле. Считается, что огонь тапаса уничтожает загрязнение ментальное, духовное и телесное.

Обычно комментаторы трактуют тапас как способность не воспринимать противоположности: жар и холод, голод и жажду, стояние и сидение, отсутствие речи и т.д. ССС перечисляет следующие виды тапаса:

- испытание жарой и холодом;
- пребывание у жаркого огня, чтобы тело стало худым и коричневым;
- пранаяма;

- голодание;
- сосредоточение ума на одной точке;
- молчание.

Считают, что подобной практикой из тела удаляются вредные вещества, оно становится крепким и выносливым, а ум - пригодным для созерцания. Посредством тапаса достигаются сиддхи, но он может также быть тамасическим, то есть бешеным и безрассудным, предпринятым себе во вред. С точки зрения психологии это добровольная и контролируемая фрустрация, в обыденности ведущая к неврозу. За счёт сознательного контроля, данный условно-патологический процесс направляется в желаемое русло, это своеобразный «контролируемый аутогенный невроз». Хотя, конечно, грань здесь очень зыбкая. Перечисленные выше средства имеют скорее отношение к методике тапасья.

В индийской литературе встречается описание разных видов тапаса. Он может быть долговременным, исполняемым всю жизнь, скажем на стадиях брахмачарья, ванапрастха и саньяса, либо кратковременный, ради достижения конкретной цели. Тапас короткий – умеренно длительное стояние на одной ноге, неподвижное пребывание в воде, стояние между пятью огнями (четыре костра и солнце), созерцание кристалла, разные виды ограничения в поведении и еде – голодание, сидение на муравейнике и т.п. Долговременный – это брахмачарья, постоянные ограничения в еде и подвижности, долговременные обеты и т.д.

По аспектам выполнения тапас можно условно разделить на три уровня:

1. Физический – описанный выше.
2. Вербальный: наиболее часто используют обет молчания – моуна, либо произношение вслух отдельных мантр, а также джапы – непрерывное проговаривание шепотом, при этом идеальной формой считается такая, где слова произносятся без видимого движения губ.
3. Ментальный – фиксирование ума на образе божества либо отдельном его символе. Это может быть любой атрибут бога: имя, эпитет, биджа-мантра, графический эквивалент – янтра, с длительным последующим фиксированием данного рисунка в сознании. В этом случае тапас фактически совпадает с некоторыми стадиями разных видов йоги.

В агамах, нигамах, Гите и Упанишадах главное внимание уделялось тому, что следует за исполнением тапаса и получением даров, которые различались в зависимости от касты подвижника. Так брахман чаще всего получал от божества истинное знание, кшатрий – просил и получал силу и неуязвимость, вайшья – богатство, славу, долголетие, сыновей.

Во многих мифах ядром сюжета является рьяный подвижник-тапасин, от поведения которого страдают окружающие: вокруг него начинает гореть пространство либо закипает вода в реке, на берегу которой он творит тапас. Накопленной им силы начинают опасаться даже боги во главе с Индрой, который подсылает тапасину апсар («небесных» танцовщиц) для «размывания» концентрации. Если подвижник непреклонен, то боги начинают мешать ему в процессе тапаса.

Какие-либо взаимоотношения (коммуникация) с миром запредельного пагубны (а чаще всего – невозможны) для человека, не прошедшего определенный процесс очищения. Именно такую роль и выполняли различные виды тапасического подвижничества. Во время аскезы тапасин очищается от скверны мира здешнего и получает возможность реального контакта с миром небожителей.

Количество накопленной силы – разменная монета во взаимоотношениях между тапасином и богами: чем ее больше приобретено, тем более серьезные вещи может требовать у них подвижник. Обладание большим количеством силы могло поставить тапасина на уровень богов, а порой и выше. Мифы часто рассказывают о битвах дево с асурами, которые предавались тапасу с целью «захвата власти» во Вселенной и опрокидывания в ней «установленного порядка». Именно этот факт связан с тем, что тапасинов больше боятся не земные существа, а боги.

Но главное – это достижение тапасином определенной степени чистоты, необходимой для коммуникации с иными мирами. Чем суровее тапас – тем больше выражена способность к такому контакту.

Скорее всего, от тапаса произошла и Кундалини-йога, в ее процессе физическое тело адепта должно «перегореть» в огне психического напряжения и трансформироваться для свободного контакта с запредельным. Во время подвижничества тапасин избавляется от главного источника скверны – собственного тела, подавляя (минимизируя) его обычные функции и проявления. Это видит, например, в результате своего тапаса мудрец Манканака, когда из его уколотой руки вместо крови (которая, являясь одной из восьми нечистых субстанций тела, на их божественные эквиваленты осквернение не распространялось) начинает течь травяной сок. Итак, тапас – древнеиндийская практика, состоящая из физических, вербальных и ментальных действий, цель которой очищение и психическое укрепление тапасина, в результате чего он может контактировать с миром сверхъестественного.

Все вышесказанное звучит даже как-то патетически, но одно дело слышать рассказ об индуистском подвижнике, простоявшем двадцать лет на одной ноге с поднятой вверх рукой, другое дело – увидеть

это в натуре, вот этого горячо не рекомендую. Как сказал бы герой знаменитой маргинальной повести «Москва – Петушки»: «Стошнит не стошнит, но сблую точно».

В период адаптации к йоге новичкам следует неукоснительно избегать экстремальных ситуаций, в текстах об этом говорится так:

«5.26. Начинаящий йогу должен избегать путешествий, женщин и жара огня. Он также должен избегать сливочного масла, скисшего молока, сахарного сока и сока сахарного тростника, спелых бананов, кокосовых орехов, гранатов, винограда и всего, в чём есть кислый сок.

5.29. ...Пища йогина должна быть легко перевариваемой, не жгущей и подходящей, чтобы образовывать основные вещества тела.

5.30. Йогин должен избегать всего, что долго стояло, что с трудом переваривается и загнивает в кишечнике; а также того, что слишком горячо.

5.31. Также он не должен совершать по утрам холодные омовения, **не должен голодать**, подвергать тело страданиям, не должен есть только один раз в день или оставаться без еды более трех часов» («Гхеранда-самхита»).

В системе элементов ниямы смысл тапасу придают ишварапранидхана и свадхья, вместе с ним они образуют Крия-йогу: «Подвижничество, самообучение, упование на Ишвару есть йога действия» («Классическая йога», 2.7).

Свадхья означает изучение Вед, либо изучение себя самого посредством их чтения. Основой такой практики является джапа, Свами Шивананда утверждал, что свадхья требует ежедневного чтения Бхагавадгиты, поскольку через священный текст мы получаем контакт с Богом.

Последнее требование ниямы - ишварапранидхана, преданность божеству. Религиозные индийские авторитеты трактуют этот аспект как «преданность, покорность, посвящение себя, поклонение и установление Бога мотивом всех человеческих действий», а также как ощущение его всеприсутствия.

Вопрос о связи йоги с идеей Бога весьма деликатен. С.Радхакришнан пишет следующее: «Бога Патанджали не легко описать. Личный бог философии йоги **очень слабо связан** с остальной системой.

Преданность богу является только **вспомогательным средством** для достижения конечного освобождения. Бог представляет собой только особое «Я», а не творца и охранителя Вселенной.

Ишвара облегчает достижение освобождения, но не дарит его непосредственно. Такое понимание Ишвары является, конечно, неудовлетворительным, и мы не можем не сказать, что философия йоги ввела понятие бога **только для того, чтобы быть модной и привлекать умы людей**» («Индийская философия», т. 2, с. 326, 328).

«Понятие «Ишвара» введено в сутры Патанджали случайно, оно **не присуще** им органически, удаление этого понятия из системы не только не нарушает ее построения, но придает большую последовательность изложению. Йога-сутры, перечисляя способы достижения самадхи, наряду с другими упоминают и о преданности Ишваре, но не как о цели, не как о чем-то самодовлеющем, а лишь как об **одном из** способов работы над собой» («Книга о Бхишме», с.104).

«Сутры I, 23 – 26 приходится рассматривать или как позднейшую интерполяцию, или как уступку обществу, на которую Патанджали был вынужден пойти» (там же).

«Коренное и решающее отличие йоги Упанишад и Гиты от йоги Патанджали состоит в том, что первые ставят себе целью единение с Высшим, достижение единства с Атманом (ранние Упанишады) или с Пурушей (Гита, поздние Упанишады), а йога Патанджали ставит целью разобщение» (там же, с. 194).

Как система Лейбница ведет к атеизму, хотел ли того Лейбниц, или нет, так по существу **ведет к атеизму и йога Патанджали**. Как не старался Патанджали упомянуть Ишвару, он целиком опирался на Санкхья-карику, атеистическую по существу своему. Как неубедительны искусственно приделанная к «Монадологии» теория предустановленной гармонии и учение о «Верховной Монаде», так **неубедительно** и упоминание в Йога-сутрах Ишвары, с которым Патанджали по существу нечего делать.

В смысле атеистического понимания Сутр самой спорной, пожалуй, является сутра II, 45 (дополненное повторение I, 23): «Samadhi siddhir icvarapranidhanat» - «Самадхи бывает успешно через преданность Ишваре». Но сутра не говорит о слиянии с Ишварой, как о цели йоги, а просто указывает ряд технических приемов, рекомендуемых для достижения... самадхи» (там же).

«...Об Ишваре как о конечной цели йоги Патанджали **не упоминает**: его цель не йога «Тайттирийя-упанишады» или «Бхагавадгиты» (XVIII, с. 64 - 66), не единение, а разрыв, не собранность, а обособление (kaivalyam)» («Книга о Бхишме», с. 195).

Из всего сказанного выше следует **однозначный вывод: йога – технология прикладная, она не пересекается с религиозными убеждениями**, притом будучи весьма полезной для обеспечения качества жизни. Отдельные деятели РПЦ пытаются представить ее как ересь, противную духу православия, но это не соответствует действительности, оздоровление тела и души – дело, несомненно, Богоугодное. Виджнянабхикшу утверждал: «Из всех видов созерцания созерцание высшего Божества считается наиважнейшим», так считали и христианские подвижники.

Сущность религии состоит в утверждении связи каждого индивида с метафизическим фактором внеземного происхождения. Вопрос наличия либо отсутствия Бога будет всегда смущать разум, и необходимо научиться жить, **не имея** однозначного ответа на него. Либо находить свои варианты ответов, позволяющие сохранять душевное равновесие.

Что такое вера? Верить можно лишь в то, что недоказуемо логически: «И Сын Божий умер - это достойно веры, ибо абсурдно. И погребенный, он воскрес, это не подлежит сомнению, ибо это невозможно» (Тертуллиан).

Известный функционер и полпред РПЦ дьякон А.Кураев в своих высказываниях о йоге бывает весьма непоследователен: «Йогическое «тат твам аси» адекватно реальному опыту любого (значит, и христианского в том числе!) созерцательного подвижничества». Но в то же время внутренний свет, который видит созерцатель, есть «тварное свечение ума», а православие, утверждает Кураев, априори отличает неистинный свет от нетварного света Божества.

«И здесь - важнейшая грань, непроходимо разделяющая христианский опыт и опыт языческий. Человек не есть частица Божества, Бог не есть высшая структура человеческой души» («Сатанизм для интеллигенции», т. 2, с.140-150).

«Свет, который созерцают йоги и оккультисты, не есть Божественный» (там же, с. 259).

«Йогический путь антропологически, архетипически чужд нашей средиземноморской культуре» (там же, с. 205).

Итак, согласно Кураеву «тат твам аси» йоги адекватно опыту любого созерцательного подвижничества, следовательно, и христианского. «Свечение» наблюдается и в йогическом и в христианском опыте, но православие, в отличие от йоги, **автоматически отличает** свет Божества от духовного, но все же тварного свечения ума. Языческая мистика считает этот свет конечной инстанцией, тогда как православие - промежуточной.

Следовательно, мистик-христианин способен видеть свет как истинный, так и ложный, и обладает имманентной способностью отличить первый от второго. А мистик-йог если и видит свет, то исключительно ложный. Это уже попахивает даже не конфессиональным, а вульгарным расизмом, почему, спрашивается, христианин способен видеть подлинный духовный свет, а йог - нет? Уж не потому ли что постижение истины вообще присуще одним только православным? Удивляет и то, что Кураев упорно помещает на одну доску йогу и оккультизм, хотя, подробно препарировав «живую этику», он не может не видеть, что Рерихи имеют такое же отношение к традиционной йоге, как он сам - к Рерихам.

Вообще дьякон неравнодушен к йогинам, вот, например, его пассаж начала 1990-х: «Проститутке из «Метрополя» проще войти в Царство Христово, чем гималайскому отшельнику» («Облики неоязычества», М., МНПО, «Буква», с. 53). Как тут не вспомнить фразу: «Иисус возвещал царство Божие, а пришла Церковь» (Е.В.Барабанов «Новая политическая теология И.Б.Меца и Ю.Мольтмана», «Вопросы философии», № 9, 1990, с. 76-82).

Вот мнение К.Г.Юнга, человека глубоко религиозного: «Пока еще слишком рано говорить о том, какие могут быть последствия общего признания **гибельной аналогии** между государственной религией марксистов и государственной религией Церкви. Абсолютистская претензия на то, что Божье царство может быть представлено человеком, печально напоминает «божественность» государства, а нравственный вывод, сделанный Игнатием Лойолой, исходя из авторитета церкви («цель оправдывает средства»), служит чрезвычайно опасным оправданием лжи, как инструмента политики. **И Церковь, и марксизм требуют безоговорочной веры, тем самым, ограничивая свободу человека.** Одно ограничивает его свободу в отношениях с Богом, другое - с Государством, вырывая, таким образом, могилу индивидуальности» («Проблемы души нашего времени», с. 75-76).

«Церкви допускают важность индивида только тогда, когда он признает их догмы» (там же, с. 81).

В Севастополе некий отец Георгий, лучший друг местной мафии (что отнюдь не секрет для окружающих), в своих проповедях постоянно клеймит йогу, которая «от сатаны». А мантра «ом», как заявила настоятельница одного женского монастыря - «молитва для призыва лунного беса». Все это ложь, йога (в ее вменяемой форме) не покушается на прерогативы веры, но печется исключительно об исцелении и сохранении тела человеческого, дабы душа Господня сполна проживала в нем весь срок, ей отпущенный.

Кстати, известны деятели русского богословия, которые относились к йоге вполне конструктивно. Вот фрагмент книги старообрядческого епископа Михаила Семенова (1874 – 1916): «Йога, ее часть хатха-йога, есть учение о здоровом человеке. Йоги верят, что сущность человека не в теле. Они признают, что его бессмертное «я», которое всякое человеческое существо более или менее сознает, не есть его тело, которое оно только занимает и которым пользуется. Они признают, что тело только одежда, в которую облачается дух. Они знают, что такое тело, и не обманываются мыслью, что оно является сущностью человека. Но, зная это, они знают также, что тело есть инструмент, которым дух пользуется для своего проявления и работы. Они знают, что телесная оболочка необходима для проявления и

роста человека в настоящей стадии его развития. Они знают, что тело является храмом духа. И соответственно этому они верят, что **заботы о развитии тела заслуживают такого же внимания**, как и развитие некоторых высших сторон человека, потому что, имея нездоровое и недостаточно развитое материальное тело, мысль не может функционировать, как следует, и весь этот инструмент не может быть наивыгоднейше использован его хозяином - духом.

Они верят, что дух - руководитель наш и в физической жизни, что он проявляется и через жизнь тела. В присутствии духа с духом можно и есть, и пить, и думать. Все может быть и должно быть духовно. И, не входя в обсуждение религиозных основ учения йогов, можно сказать, что их учение о теле носит черты истинно религиозного мировоззрения.

Йога в той части, которая называется «хатха-йога», предлагает целый курс технико-морального воспитания тела и этики питания и дыхания. Кто желает, может обратиться к их теориям, сомнительным в философской части, но не бесполезным практически. Может быть, и не лишние их советы о дыхании, может быть, в самом деле, можно научиться приказывать клеточкам тела, можно управлять кровообращением, давать отдых уставшим частям тела» («Избранные статьи», «Китеж», 1998).

Потому отмечая сегодня достойную сожаления предвзятость РПЦ по отношению к традиционной йоге и надеясь на победу здравого смысла, вспомним слова апостола «Все испытывай, лучшего придержишься».

Глава 6

ТЕЛО

Дано мне тело - что мне делать с ним,
таким единым и таким моим?

Осип Манделъштам

В возрасте от тридцати пяти до сорока двух лет репродуктивная функция постепенно угасает, и субъект, как представитель вида, теряет свое значение для природы.

«Весть о том, что тело смертно, застаёт нас в раннем детстве, и всю последующую жизнь мы никак не можем смириться с этой очевидной истиной. Повзрослев, мы обнаруживаем, что у нас есть сердце, печень, суставы, почки, что все это может биться, гнуться, ломаться и всячески портиться. Мы начинаем вслушиваться в глубины своего тела, более далекого, чем космос. Мы не знаем точно, как там с духом, но тело дано нам только один раз. Иногда кажется, что вот когда-то наступит раннее утро, мы выбежим на поляну, вымоемся по пояс ледяной водой и начнем новую жизнь. Нет, ничего этого не происходит. Мы тянемся к различным стимуляторам, заменителям, возбудителям, угнетателям, и наше тело в ужасе пытается компенсировать эту дрянь, избавиться от нее. В конце концов, оно начинает протестовать, но мы даже не в состоянии понять эти истошные крики, снова заглушая их химикатами, варварской едой, бездеятельностью, бесконечным валянием и лежанием. Мы начинаем бояться своего тела, ожидая от него одних лишь неприятностей. Это глубокое непонимание, возникшее в результате спешки, лени, легкомыслия мы начинаем называть старением. Сначала в шутку, напрашиваясь на комплименты. Потом уже без всяких шуток, с тревогой. Поэтому только в зрелости человек начинает понимать, что одна из самых светлых радостей жизни - радость владения своим телом» (Ю.Визбор, «Сочинения», т. 2, с. 335)

«Переменчива и жалка участь человека; мгновение назад был я здоров - но вот я болен. Я дивлюсь внезапности перемены, что обратила все к худшему, не ведаю, чему ее приписать, как не ведаю имени для нее. Мы ревностно заботимся о нашем здоровье, тщательно обдумываем питание и питье, принимаем во внимание, каким воздухом мы дышим, предаемся упражнениям, что пойдут нам во благо: мы тщательно вытесываем и полируем каждый камень, который ляжет в стену этого здания; наше здоровье - плод долгих и регулярных усилий; но - мгновение ока - и пушечный залп все обращает в руины, разрушает и сравнивает с землей; болезнь неизбежна, несмотря на все наше тщание, нашу подозрительность и пытливость; более того, она незаслуженна, и если мы помыслим ее как приход врага, то она разом шлет нам ультиматум, покоряет нас, берет в полон и разрушает до основания. О, жалкая участь человека: не отмеченный печатью Господа нашего, который, будучи Сам бессмертен, вложил в нас искру, отсвет этого бессмертия, дабы могли мы раздуть его в яркое пламя, - а вместо того - погасили, дохнув на него первородным грехом; мы сами обрекли себя нищете, поддавшись обольщениям ложного богатства, обрекли себя безумию, прельстившись обольщениями ложного знания. И вот - мы не просто умираем, мы умираем на дыбе, умираем, мучимые болезнью; мало того, мы страдаем заранее, страдаем чрезмерно, изводя себя подозрениями, опасениями и всяческими мнительными измышлениями, связанными с недугом, - еще до того, как мы найдем ему имя; мы не уверены, что мы больны; вот рука тянется, чтобы замерить пульс, вот наш взор вопрошает нашу урину - здоровы ли мы? О, нищета многократно умноженная! Мы умираем и не можем возрадоваться смерти, ибо умираем в мучениях, причина которых - наш недуг; нас изводит болезнь, но разве можем мы спокойно ждать, откуда подступят муки: нас снедают предчувствия и подозрения, нас гнетут мрачные пророчества, предвещающие страдания, влекущие за собой смерть, — они мучат нас прежде, чем придут сами эти страдания; наш распад предопределен первыми же симптомами: так женщина ощущает во чреве движение плода, так, вынашивая болезнь, мы рождаемся в смерть, и смерть эта возвещает о сроках ее самыми первыми переменами в нашем состоянии. Тем ли возвеличен Человек как Микрокосм, что в нем самом явлены и землетрясения - судороги и конвульсии; и зарниц внезапные вспышки, что застыт взор; и громы - приступы внезапного кашля; и затмения - внезапные помрачения чувств; и огненные кометы - его палящее горячее дыхание; и реки крови - проступающий кровавый пот? Потому ли только он — целый мир, что вместил многое, способное не только разрушить его и казнить, но также и провидеть саму эту казнь; многое, помогающее недугу, ускоряющее его течение и делающее болезнь неизлечимой, - а разве не такова роль мрачных предчувствий? - Ибо как заставляют пламя взметнуться в неистовстве, плеснув на угли водой, так облачают жгучую лихорадку холодной меланхолией, ибо одна лишь лихорадка, не будь этого вклада, не разрушила бы нас достаточно быстро, не справилась бы со своей работой (которая есть разрушение), не присовокупи мы искусственную болезнь - нашу меланхолию к нашей естественной - о

нет, - неестественной — лихорадке. О, ставящий в тупик разлад, о загадочная смута, о жалкая участь человека!» (Джон Донн: «Медитация I - Insultus morbi primus»).

Если вовремя не найти общий язык с телом, оно превращается в камеру пыток. Возможность консенсуса предоставляет йога.

Вот притча: однажды некий раджа после долгой междоусобицы пленил соседа. Пока он изобретал способ казни, пленника заточили в высокую башню. От железной двери внизу до самого верха вела длинная винтовая лестница, а там, за другой такой же дверью, была маленькая каморка с окном, под которым уходила вниз отвесная стена. Окно выходило на одну сторону башни, а нижняя дверь - на другую, охраняли их день и ночь. И все же пленник сбежал. Его друзья пустили ночью вверх по стене большого жука с привязанной к нему тончайшей шелковой нитью. Когда жук дополз до окошка, раджа взял нитку, просигналив об этом. Тогда внизу к ней привязали другую нитку, чуть более толстую, пленник вытащил и ее. И так несколько раз, потом в ход пошел шнур, затем настала очередь веревки, по которой пленник и спустился вниз, пока стражники мирно храпели у запертых дверей.

Мораль: непоследовательное освоение йоги уподобляет человека жуку, который пытается тащить толстый канат. Кроме того, без предварительной подготовки тела всякие попытки духовного развития бесплодны.

Одна из моих задач здесь - обоснование неразрывной связи физического аспекта йоги с ее высшими этапами, ибо человек мыслит, используя **не только мозг, но и тело.**

«Требование к мастеру обладать **здоровой** физической конституцией вполне разумно, поскольку он действовал как посредством собственной сущности, так и был совершенно необходимой составляющей своего эксперимента» («Психология и алхимия», с. 291).

Тексты, например, «живой этики» нельзя признать достоверными уже на том основании, что Е.Рерих была больна эпилепсией, и практика йоги была совершенно для нее недоступна (жена С.Рериха рассказывала, что после смерти Е.И. в её комнате обнаружили чемодан лекарств). Не потому ли она заявляла: «Мы не знаем никого, достигшего путем Хатха-йоги» («Письма 1929-38», ПРАМЕБ, М., 1992, т.1, с.185).

Слабостью здоровья страдал и Кришнамурти, по его просьбе Кришнамаচারья предоставил в качестве инструктора своего сына Десикачара. Шри Ауробиндо, хотя и не занимался «хатхой», но, по свидетельству Сатпрема, несколько часов в день ходил «для йоги» (очевидно, выполняя випассану на движении).

Встречаются индивиды, для которых духовный путь открыт изначально, но даже их возможности ограничены, например Вивекананда совершенно не следил за телом, которое разрушилось очень быстро. Не помогло даже то, что от природы он обладал замечательным здоровьем, добираясь в юности вплавь до Шри-Ланки и обратно (а это около 30 км, пусть даже со множеством отмелей). Та же участь постигла и Рамакришну, умершего от рака горла.

Мирра Ришар, сподвижница Ауробиндо, не очень внятно упоминала о расстройствах «...Являющихся результатом **разницы** в развитии высших уровней нашего сознания, и нашего физического сознания. Это ведет к нарушениям, которые могут вызвать болезни не из-за вторжения какого-то внешнего посредника - вируса или микроба - а в силу разрыва нормального соотношения внутренних частей нашего существа; болезнями такого рода могут быть аллергии, а также ментальные нарушения и нарушения нервной системы. Таким образом, речь идет о проблеме восприимчивости материей высших сфер сознания» («Шри Ауробиндо или путешествие сознания», с.113). Немецкий хирург Вирхоф ещё в начале XX века писал: «Реакция тканей зависит не только от внешних факторов, ответ организма скорее обусловлен состоянием внутренних его частей».

Итак, если тело не очищено Хатха-йогой духовная трансформация оказывается под большим вопросом. Если энергозатраты не сбалансированы, то, практикуя самаму, болезней и физического распада не избежать, отсюда главная задача для йога - сохранение телесной безупречности.

Тело каждого человека - уникальная конструкция из многих триллионов взаимосвязанных клеток, представляющих примерно двести специализированных типов. Что говорит об отношении к нему Библия?

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога **и в телах ваших**, и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор., 6, 19 и 20).

«Если тело есть храм Святого Духа, то, очевидно, чистота его и забота о нем есть одна из обязанностей христианина» (епископ Михаил Семенов).

Как относились к брэнной оболочке христианские аскеты? «Немалым препятствием к деланию умной молитвы является у некоторых их телесная немощь. **Если хорошо было быть расслабленными телом и лежать как бы мертвыми, то Бог таковыми бы нас и сотворил. Если же он не сотворил нас такими, то грешат те, кто прекрасное божье создание не сохраняет таким, какое оно создано**» (Василий Великий).

Святой Исаак: «Если понудить слабое тело свыше силы его, двойное смущение наносишь душе. Тело призвано, вместе с душой, участвовать в неизреченных благах будущего века, и у тела есть опытное постижение вещей божественных».

Вообще же в исихазме считалось, что христианское вероучение не содержит отрицательного отношения к телу, что обосновано в малоизвестных, к сожалению, трудах Григория Паламы. Издревле знали подвижники, что во время «умного делания» «Приостанавливаются движения душевных сил и тела» («К феноменологии аскезы», с.121). Здесь мы видим полное совпадение молитвы Иисусовой с самьямой, которая ни в каком виде не сочетается с физической активностью, хотя **незначительные** движения не мешают начальной стадии сосредоточения (как в ци-гун).

В отличие от йогических представлений (например, в «Бхагавадгите») подвижники считали, что безболезненно шествующий не получит плода, кроме того «Всякому желающему проходить жизнь духовную, должно начинать от деятельной жизни, ибо без нее в умосозерцательную прийти невозможно» (Серафим Саровский).

«Умное делание требует и телесной крепости. Тело есть то, чем дух освобождается от разума» (Святой Исихий).

В Древнем Китае каждый был обязан содержать в порядке свою физическую «часть», особенно это выражено в «даосской йоге». Колдуны и шаманы особой заботы о теле никогда не проявляли, напротив, самоистязание было одним из способов достижения ими транса. Целью шаманов было не духовное совершенствование, но решение конкретных задач, экстаз шаманизма имеет характер сугубо прикладной.

Буддизм заявляет: «Мира, независимого от моего тела - нет!»

«12. Нет ни болезни, ни старости, ни смерти для того, кто обрел тело из пламени йоги.

13. Легкость, здоровье, невозмутимость, чистый цвет лица, благозвучный голос, приятный запах, незначительное количество мочи и кала – вот первые проявления йоги» («Шветашватара упанишада», часть 3).

Большое значение придает материи поздний буддизм, Хеваджра-тантра говорит, что без здорового тела блаженства достичь нельзя.

Поэты относились к «матчасти» по-своему:

«У человека тело одно, как одиночка, душе осточертела сплошная оболочка с ушами и глазами величиной в пятак и кожей - шрам на шраме - надетой на костяк. Душе грешно без тела, как телу без сорочки, ни помысла, ни дела, ни замысла, ни строчки. Загадка без разгадки: кто возвратится вспять, сплясав на той площадке, где некому плясать?» (А.Тарковский).

«На нас тела, как ключья песни спетой...» (А.Белый).

«Сквозь поколения нас породила древняя плоть. Есть её час. Её рок. Её силу не побороть» (Д. Андреев).

Лев Толстой называл тело «грязным мешком».

«Жало плоти вбивается в душу...»; «Но тело, что огнем опалено, хранит молчанье, как сосуд вино, хранит, стеклом мерца запыленным...» (С.Кекова).

«Только змеи сбрасывают кожи, чтоб душа старела и росла. Мы, увы, со змеями не схожи, мы меняем души, не тела. Память, ты рукою великанши жизнь ведешь, как под уздцы коня, ты расскажешь мне о тех, кто раньше в этом теле жили до меня» (Н.Гумилев).

«Вот и подходит пора расставанья с телом, а заодно со средой обитанья плоти. Как незаметно порой привыкаешь к стенам - словно лягушка, стареешь в своем болоте. Все ничего. Только сердце о чем-то ноет - страшно, наверно, привычки свои оставить. В общем, любить никого на земле не стоит. А разлюбить - невозможно себе представить» (Ю.Байтякин).

У.Уитмен называл тело кораблем души.

«Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой - величайший победитель в битве» («Дхаммапада», 8,103).

«Последние стадии йоги требуют большой физической выносливости, и нет недостатка в случаях, когда напряженная духовная жизнь настолько переутомляет тело, что приводит к его разрушению, и поэтому тело - первое, что должно быть подчинено контролю» («Индийская философия», т. 2, с. 313).

«Асана или положение представляет собой физическую поддержку со стороны тела состоянию сосредоточенности» (там же, с. 312).

«...Тело - это отправная точка нашей эволюции» («Шри Ауробиндо или путешествие сознания», с.119).

«Мы должны работать в... индивидуальном теле... потому что оно является как раз тем местом, где сознание стыкуется с материей» (там же, с. 116).

«Патанджали настаивал на определенной практике, целью которой являлось освобождение тела от того, что беспокоит его и от грязных примесей» («Индийская философия», т. 2, с. 298).

«Нельзя управлять внешним, не умея управлять внутренним, ибо это одно и то же» («Шри Ауробиндо или путешествие сознания», с. 138-139). Хотелось бы отметить, что это справедливо с точностью до наоборот.

«Тело - это оболочка духа, и потому оно - первое, что должно быть познано» (Шри Ауробиндо).

«Цель Раджа-йоги Патанджали - полное устранение движения сначала из сферы физического, затем - ментального» (Б.Л.Смирнов).

«У тела есть свои резоны, неведомые разуму» (Паскаль).

«Тело не что иное, как часть ума. Тело это то, чем дух освобождается от разума» (Ч.Трунгпа).

Профессор Гюнтер: «Тело не имеет собственной природы и открыто всем возможностям. Оно всегда может стать другим. Оно не воплощение, но то, что постоянно воплощается».

«Тело - подставка светлого зеркала. Светлое зеркало изначально чисто» (изречение Чань).

Отношение европейцев к телу менялось в зависимости от эпохи, например, гностики проповедовали либертизм (вседозволенность), тело для них не имело ценности, с ним можно было делать все, что угодно, значение придавалось только душе.

У аскетов подход был чисто потребительским, они жертвовали своим телом, чтобы получить милость от Бога. В обрядовом христианстве тело – брэнная оболочка, не имеющая особой ценности.

Путь буддизма - срединный: тело не обладает ценностью в силу каких-то индивидуальных свойств, оно само есть ценность, непосредственная и абсолютная.

В древней Индии для обозначения тела было три термина: деха (плоть, живая ткань), кайя (смысл аналогичен европейскому понятию тела) и шарира (остов, скелет, база, то, на чем держится все остальное).

Древние греки и римляне утверждали, что сосуд души божественен: «В здоровом теле здоровый дух» (10-я сатира Ювенала). В латинском оригинале это звучит так: «Нужно молиться, чтобы в здоровом теле был здоровый дух».

«Физический разум самый тупой из всех возможных» («Шри Ауробиндо или путешествие...»).

Шри Рамана называл тело «Это бревно...», а Тантра считает, что «Совершенство может быть реализовано только в «божественном теле». Оно не источник страдания, но наиболее надежный и эффективный инструмент, находящийся в распоряжении человека, и служащий ему для покорения смерти. И поскольку освобождение может быть достигнуто уже при жизни, тело необходимо сохранять как можно дольше, причем в отличном состоянии, чтобы оно было пригодным для медитации» («Йога. Бессмертие и свобода», с. 282).

«Парадоксальным образом непроницаемая стена между телесным и душевным существует лишь для нашего разума, но не для нашего чувства... Вопреки всем интеллектуальным рассуждениям, мы попросту не в состоянии усомниться в принципиальном единстве тела и души!» («Оборотная сторона зеркала», с. 394).

«Знай, что дух - это океан, а тело - его пена. Тело движется, благодаря духу, но ты не видишь его. Так познай дух по движению тела!» (Джалал-ад-Дин Руми «Бог и его творения»).

Более конкретно выражается Б.К.С.Айенгар: «Бог дал нам тело в качестве банка или первоначального капитала для всего остального. Заботьтесь об этом божественном капитале» (Психологическое обозрение №1, с.113).

Тело обладает инертностью, без которой трудно сохранять жизнь, но в то же время оно весьма пластично.

Мирра Алфасса (Мать) озвучила гениальную мысль: «Мне кажется, что в **йоге ничего нельзя понять до конца, пока не поймешь телом**». Любой, кто имеет личный опыт, **безоговорочно** согласится с данным утверждением, ибо это - аксиома.

«То, что в этих действиях (в «умной молитве») кажется странным, превышает смысл и ускользает от понимания человека, вникающего в них рассуждением, а не делом и практическим опытом» (Григорий Палама).

Йога - это в первую очередь практика, всегда практика, только практика, исключительно практика, подлинное понимание и прогресс вырастают на базе личного опыта, книги, разговоры, видеофильмы, откровения учителей – это только слова. Что бы субъект ни узнал о йоге, что бы ни понял - в лучшем случае это часть знания. Экзюпери говорил: «Чтобы знать, надо участвовать, а это тяжелая школа». Уже начальные стадии практики асан неразрывно связаны с трансформацией сознания, эти два аспекта прорастают друг в друга и образуют единое поле опыта.

За последнюю сотню тысяч лет тело человека изменилось мало, хотя конкретность и направленность осознающего разума являются качествами, которые человеческий вид обрел сравнительно недавно. Физические движения также остались неизменными, пусть мы живем теперь в домах, а не в пещерах, но все так же встаем, сидим, лежим, ходим, взаимодействуя с окружающим.

Если исключить удовлетворение естественных потребностей, гигиенические процедуры, состояние болезни и научно-медицинские исследования, станет очевидным, что подавляющая часть интересов человека лежит за пределами его тела.

Человек изучает дальний космос, а между тем «Из всех орудий (познания – В.Б.) тело является наименее понятным, и с ним хуже всего обращаются» («Шри Ауробиндо или путешествие сознания», с. 110).

Тело оснащено набором двигательных стереотипов, позволяющих освободить ум от излишнего контроля, возникающего в непривычных условиях либо при незнакомой деятельности. Как только трудность (сложность) выполняемого действия превышает определенный уровень либо выходит за пределы опыта, сознание мгновенно «прилипаёт» к телу, именно здесь для новичков йоги и заключен великий смысл - это **первый этап отвлечения внимания** от внешнего мира. Как только форма асан и растворение ощущений более-менее освоены и превратились в автоматизм, акцент в практике может быть перенесен с мышечной релаксации на ментальную.

Обычно наша двигательная активность реализуется в пределах стандартного диапазона суставно-связочной мобильности, однако, **цель Хатха-йоги – систематический выход к этим границам**. Для начала уясним, чем отличается обращение с телом в йоге от типовой физической активности.

Во-первых, практика асан – это деятельность, не представленная в опыте человека Запада.

Во-вторых, адресатом или областью приложения этой активности является **не** окружающий мир, но **только** собственное тело!

В третьих, асаны - это воспроизведение канонических форм, каждая из которых (традиционно их восемьдесят четыре) имеет название и легенду происхождения. Тело практикующего одновременно и субъект, и объект действия.

В четвертых, при выполнении асан сознанию (вниманию) незачем контактировать с окружающим миром, оно направляется **только** на тело. Внимание меняет направленность с внешней на внутреннюю, что значительно сужает его объем, а также количество и разнообразие воспринимаемой информации.

В пятых, поскольку вместо множества одновременно контролируемых объектов и/или процессов остается только тело, **тонус сознания автоматически падает**.

В шестых, при выполнении асан напрямую задействуется одна из системных констант - гибкость. По упорству в достижении целей люди подразделяются на сильный и слабый типы характера. Первый способен к долгим систематическим усилиям и самоограничению, он скрупулезно делает асаны «как в книжке» - если уж принял ее за основу. Но при освоении йоги люди подобного склада нередко заходит в тупик, упорно действуя на основе обыденного опыта, который в йоге неприменим.

Второй тип, слабый, практикует кое-как, только из соображений долга, машинально, не особо напрягаясь, думая о своем. Обращение с телом в данном случае правильное, но содержание сознания не отвечает существу деятельности. В первом случае верна настройка, но ошибочен подход. Во втором - подход близок к правильному, но внимание/сознание - вне тела. И то, и другое бесперспективно и ошибочно.

В-седьмых: воля, желание, старание – все это не влияет на скорость изменений психосоматики, их можно лишь наблюдать. Скорость эта зависит от основного обмена, его можно либо подстегнуть специальными средствами, либо притормозить, но это уже епархия не йоги, а китайской и тибетской медицины либо аюрведы, что требует обязательного наличия специалиста. И еще большой вопрос, будет ли такое подстегивание полезным, все-таки гораздо надежнее, когда психосоматика меняется с той скоростью, которую выберет сама.

Организм воспринимает асаны как еду: даже если она самая изысканная, полезно лишь определенное количество, все то, что сверх - вредное и лишнее.

Камнем преткновения для новичков всегда является релаксация, и если физический (мышечный) ее аспект более или менее ясен, то ментальный - тема малопонятная. Как только удастся адаптироваться к практике и растворить ощущения (помехи со стороны тела) наступает физиологическая тишина и ум начинает более или менее автономно «жевать» впечатления и проблемы. Человек думает о чем угодно, кроме того, что делает в данный момент. В таких условиях асаны превращаются в физзарядку с довольно низким КПД (хотя даже этого хватает, чтобы терапевтический эффект йоги был намного выше различных систем ЛФК). Воздействие практики асан зависит от того, насколько сознание очищено от материала повседневности и от спонтанной умственной деятельности. Утрата связности мышления это начальная фаза релаксации ума, окончательная – его молчание.

Но уточним: темнота, уют и тишина в пространстве сознания характерна только для кинестетиков, ведущая репрезентативная система которых – тело. У тех, кто мыслит преимущественно образами или словами, молчание ума выглядит по-иному. Люди образного мышления будут по-прежнему видеть «кино», только оно отходит на задний план и теряет связность, превращаясь в сны, которые после выхода из релаксации невозможно вспомнить. Те, кто думает речью, будут по-прежнему слышать монолог либо диалог, но болтовня эта уходит куда-то на дно сознания и становится непонятной.

Иными словами – возникает явная дистанция, осязаемый зазор между автономной продукцией мышления и Я-сознанием. Ты лежишь здесь, в Шавасане либо Нидре, а поток мыслей идет отдельно, сам по себе, не затрагивая и не втягивая тебя. Это и есть релаксация ума. Впоследствии, при наработке мастерства в ментальной релаксации автономная работа сознания в любом виде почти замирает, по крайней мере – вспоминается с трудом.

Йога есть «читта вритти ниродхо», если сознание в асанах сохранено в обычном тоне и с типовым «наполнением», **такая практика является чем угодно, только не йогой!** «Горе вам из-за колеса, которое вращается в мыслях ваших!» (Книга Фомы Атлета).

Универсальными «гасителями» умственной активности в начале практики являются Пашимоттанасана, Вирасана, Джатара Паривартанасана, Сиддхасана – асаны, в которых можно пребывать долго. Сутры отмечают: «При длительной практике йогин становится чувствительным подобно главному яблоку» (речь идет о начальных стадиях освоения). Если сначала в практику «тащатся» мысли из внешнего мира, и это мешает расслабиться, то через некоторое время ошибка меняет знак, и после глубокого расслабления какое-то время длится заторможенность, которая мешает собраться для нормального функционирования в повседневности. Если после Шавасаны постоянно выходить «в мир» в состоянии повышенной чувствительности восприятия, можно заработать невроз. Поэтому перед завершающей релаксацией нужно обозначить намерение: после выхода мое восприятие стало обычным.

Теперь обратимся к любопытнейшей теме, а именно: йога и творческий потенциал. Творчество всегда эмоционально, если йога успокаивает, не ведет ли это в итоге к отупению и утрате творческого начала? Жизнь без стрессов невозможна, все дело в их величине, длительности и знаке. Гении в допингах практически не нуждаются, таланты иногда к ним склонны, но если творчество требует постоянного «подогрева», то что-то здесь не так.

Что такое эмоциональный оптимум? Из-за резкой смены среды обитания новорожденный большую часть времени пребывает в соматическом дискомфорте, когда младенцу хорошо, он просто спит. Затем периоды комфортности начинают удлиняться – включаются механизмы адаптации. Человеку присуща постоянная смена настроения, неясно почему может вдруг беспричинно накатить грусть либо веселье. При достижении определенного критического уровня «накала» эмоции подавляют продуктивное мышление, отбирая у сознания слишком много энергии. Как считает большинство психофизиологов формула $\Delta = f [-\Pi (\text{Ин} - \text{Ис})]$ (где Δ - эмоция, ее степень, качество и риск, Π - сила и качество актуальной потребности, Ин - информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности, Ис - информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент, $(\text{Ин} - \text{Ис})$ - оценка вероятности удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта. Низкая вероятность удовлетворения потребности ведет к возникновению отрицательных эмоций ($\text{Ин} > \text{Ис}$). При возрастании вероятности удовлетворения по сравнению с ранее имевшимся прогнозом ($\text{Ис} > \text{Ин}$) возникают положительные эмоции) в потребностно-информационной теории Симонова является общим законом человеческих эмоций. Из нее следует, что снижение эмоциональности достигается уменьшением потребностей (их мотивационной составляющей), а также неверной оценкой либо неограниченными возможностями удовлетворения желаний. В первом случае мы имеем деградацию мотивационной сферы, характерную для шизоидов с их низкой эмоциональностью, во втором - свойственную олигофренам глупость, в третьем - эмоциональную пресыщенность богемы. Единственный позитивный вариант это полное совпадение потребностей с надежной возможностью их реализации. Как писал А.Галич: «Быть бы мне поспокойней, не казаться, а **быть!**»

Сегодня оптимизация эмоциональной сферы человека Запада требует пристального внимания. Информационные перегрузки ведут к тому, что приспособительные возможности личности терпят крах, эмоции (прежде всего отрицательные) достигают такой интенсивности, что системный разум просто отключает их. Это спасает интеллектуальные функции личности от катастрофы, но в итоге количество бездушных прагматиков, равно как и маньяков, неумолимо растет.

По мере взросления субъект обретает свое природное место на условной шкале темпераментов - холерик, сангвиник, флегматик либо меланхолик, хотя после работ Павлова, Небылицына, Теплова и Мерлина темперамент выглядит как явление объективное, связанное с динамическими свойствами нервной системы. Если субъект адаптирован к жизни, он почти всегда пребывает в относительно комфортном эмоциональном состоянии, что позволяет наиболее полно реализовать свои задатки.

Однако многие (особенно люди с мрачным детством, хотя и не только) желают быть счастливыми **постоянно**, хотя чем сильнее эмоциональный накал, тем быстрее он проходит, наступает спад и это нормально, поскольку позитивные и негативные состояния являются взаимодополняющими. Естественную и постоянную их смену символизирует знак великого перехода - «тайцзи», в Древнем Китае понятие «ничто» характеризовалось постоянным и непрерывным преобладанием одного и того же, чем бы это ни было. Наркотики смертельно опасны именно потому, что нарушают естественный баланс угнетения и возбуждения. Весьма модный сегодня поиск острых ощущений, стремление к

экстриму - это наркомания эмоциональная. Вспоминается обрывок разговора двух парней в летнем московском кафе:

- Помнишь, как было здорово, когда штурмовали девятый квартал Герата! Стрельба, жарища адава... А потом, когда все закончилось и ты живой... Ради этого я готов хоть завтра снова идти в Афган!

Профессиональный альпинист в ответ на вопрос: - А красиво, наверное, там, наверху? – только усмехнулся: - Какая, к черту, красота!? Вот когда все сошли с горы и живые - тогда можно об этом вспомнить...

Концепцию эмоционального горизонта сформулировал еще Н.А.Бернштейн, суть ее в том, что каждому присущ как свой эмоциональный оптимум, так и величина допустимых отклонений от него. Следствием грамотной практики Хатха-йоги является снижение интенсивности и длительности отрицательных состояний, позитивные же эмоции не ослабляются, но утрачивают элементы истерики и эйфории. Хорошо это для творчества или плохо? «Вдохновение есть расположение души к живейшему принятию впечатлений следственно к быстрому соображению понятий, что и способствует объяснению оных. Вдохновение нужно в поэзии, как и в геометрии. Критик смешивает вдохновение с восторгом. Нет, решительно нет: восторг исключает **спокойствие, необходимое условие прекрасного**. Восторг не предполагает силы ума располагающей части в их отношении к целому. Восторг непродолжителен, непостоянен следственно не в силе произвести истинное великое совершенство» (А.Пушкин: «О статьях Кюхельбекера в альманахе «Мнемозина»).

«Когда строку диктует чувство, оно на сцену шлет раба» (Б.Пастернак).

«Тысячелетний опыт изучения творчества показывает, что необходима стадия релаксации на фоне интенсивной ментальной работы, переключение на иные формы активности или даже в режим сна. Поэтому бессмысленно торопить события. Пока не пройдена стадия... растекания по старым следам, оживления процессов в подсознании, созревания и вынашивания новых идей, не будет стадии... когда быстро вербализуется... что-то уже созревшее в подсознании. Пока не произошло погружения в замедленный мир подсознания, не будет активной и успешной работы сознания» («Основания синергетики», с. 233).

«...Эмоции обеспечиваются сравнительно небольшим количеством областей мозга, где именно и происходит сдвиг сверхмедленных процессов, меняющий свойства этих областей. В эмоционально несбалансированном мозге или в случае, если эмоциональный фактор очень интенсивный и действует длительно, сдвиг упомянутых процессов происходит на больших территориях мозга, и творчество у генетически наиболее способных к нему людей идет уже вопреки возникшей ситуации, а в целом... у большинства людей затрудняется» («Магия мозга», с.171).

Йога обеспечивает каждому, конечно **не сразу**, естественный, оптимальный и устойчивый уровень душевного комфорта.

«Эмоциональное состояние человека... сильно зависит от активности корковых областей, образующих... лимбическую систему. Эта часть мозга лежит под неокортексом (молодой корой) и окружает мозговой ствол, в филогенетическом отношении это примитивное образование» («Красота и мозг», с.188). Иначе говоря, эмоциональные проявления обеспечиваются древнейшими структурами мозга, именно поэтому они так неуправляемы и заразительны.

Потребности выживания, эмоции и чувства - это реальность внутренняя, а звуки, солнечный свет, цвет, прикосновение ветра к лицу и т. п. – внешняя. Когда я ушиб палец, то ощущаю боль в нем. Но на самом деле она «находится» не в пальце, а представляет собой нейрофизиологический процесс, протекающий в мозге. И неясно, как ему удастся проводить различие между внутренним и внешним.

Головной мозг это часть ЦНС, заключенная в черепной коробке. Второй отдел ЦНС - спинной мозг. Нервные пути, связанные с ЦНС, но расположенные вне черепа и позвоночника, являются частью периферической (вегетативной) нервной системы (ВНС), которая функционирует более или менее автономно, обеспечивая слаженность работы всех внутренних органов и систем.

Сама же ВНС, обеспечивающая гомеостаз вместе с прочими нейрофизиологическими механизмами, состоит из двух основных блоков - симпатического и парасимпатического (впрочем, есть и третий, о котором редко вспоминают - диффузная система кишечника). Нейроны, управляющие мускулатурой внутренних органов, находятся за пределами ЦНС и обычно (за исключением тех, кто овладел йогой, АТ или биологической обратной связью - БОС) не подвластны волевому контролю, подчиняясь только вегетативной «автоматике».

Активация симпатического отдела ВНС приводит к расширению зрачков, учащению сердцебиения, увеличению кровотока печени, повышению концентрации глюкозы в крови, усиленному потреблению кислорода, разогреву тела при движении и ознобу при относительной неподвижности - все это характерно для преобладания **эрготропного, затратного режима** деятельности. Для экстренного его разгона в критических ситуациях есть специальный орган - мозговое вещество надпочечников, они выбрасывают адреналин и норадреналин прямо в кровь.

Активизация парасимпатической части ВНС вызывает **восстановительное расслабление** или состояние **трофотропности**. Функции обеих частей ВНС взаимодополняющие, оптимальный баланс возбуждения и торможения обеспечивает хорошее самочувствие, восприятие, мышление и работоспособность.

ЦНС лишь отчасти обеспечивает сознательное управление восприятием и скелетной мускулатурой, ВНС поддерживает постоянство внутренней среды, а эндокринная система дублирует функции ЦНС в отношении эмоций.

Если нервный контроль осуществляется через нейромедиаторы, то эндокринный - посредством гормонов, выделяемых в кровь железами, главная из них это головной мозг. Совокупность процессов, посредством которых он увязывает текущие потребности организма с параметрами окружающей среды, является главной нейроэндокринной функцией.

Что такое эмоциональное переживание? Теория Кэннона-Барда утверждает, что при восприятии событий, вызывающих эмоции, нервные импульсы проходят сначала через гипоталамус, активизируя ВНС. Затем импульс возбуждения расщепляется: одна его часть уходит в кору больших полушарий, вызывая субъективное эмоциональное переживание, а другая, опять-таки через гипоталамус параллельно задействует ВНС.

Иными словами, когда поток нервных импульсов от органов чувств направляется в кору мозга, он, расщепляясь, предварительно попадает в лимбические структуры, которые уже **до осознания** воспринятой информации определяют характер (знак) эмоционального ответа и формируют его со скоростью, **опережающей ментальную!** Когда смысл воспринятого понят, характер и величина эмоциональной реакции уже «встроены» в это понимание! Волевые усилия способны до какой-то степени скрывать эмоции от окружающих, но их механизмы гораздо древнее сознания и оно всегда в той или иной степени окрашено ими, именуясь настроением.

Восприятие и поведение человека могут быть в значительной мере бессознательными, например, спасаясь от наезжающего автомобиля, вы отпрыгиваете в сторону, не успевая ничего понять толком. Известен также феномен перцептуальной защиты, когда системный разум блокирует сознание от восприятия разрушительной информации.

Интуиция поставляет сознанию сведения, которых еще нет в текущем времени и пространстве. Кто и как сортирует воспринятую информацию в случаях вышеупомянутой защиты? Кто, откуда и каким образом доставляет сознанию интуитивный «материал»? Кто «распоряжается» эмоциональным состоянием личности и ее поступками? По-видимому, всем этим «заведует» **системный разум**, локализованный в бессознательной части психики, «отвечающий» также и за эмоции, которые **всегда** являются неотъемлемым, хотя и плохо осознаваемым элементом межличностных контактов. Не исключено, что все волевые решения человека лишь кажутся таковыми, а на самом деле принимаются на уровне бессознательном.

Хотя в аспекте полноты информации системный разум неизмеримо мощнее сознания, но и его можно обмануть. Специально обработанные сведения могут вводиться в бессознательное, минуя цензуру, и направлять действия личности так, что они пойдут ей во вред. Эти методы известны, например, фрагментация и программирование картинки в ТВ-передачах, диспаратное внушение, НЛП, а также пресловутый «двадцать пятый кадр». В 1957 член Американской ассоциации изучения рынка психолог Джеймс Вайкери провел в Нью-Джерси опыты по использованию этого эффекта. Он установил дополнительный проектор, через который одновременно с демонстрацией фильма на экран подавались фразы «Пейте кока-колу» и «Ешьте поп-корн». Они мелькали за 1/300 долю секунды, и сознание не могло их воспринять. Тем не менее, на сеансах, где работал этот проектор, продажа кока-колы в буфете кинотеатра увеличилась на 17%, а продажа поп-корна - на 50%. Оказалось, что «эффект 25-го кадра» - мощное средство внушения, при многократном повторе информация, поданная таким образом, поступает в подсознание под порогом восприятия, минуя цензуру ума. Сегодня разработан так называемый эффект Бехолдера - интеграция 25-го кадра в ТВ-тюнеры. Впрочем, немалая часть представителей науки считает все это шарлатанством.

Делая умозаключения мы никогда не знаем, какая доля воспринятой и переработанной сознанием информации воспринята с его участием, а какая - без, и чей вклад в ее восприятие и переработку является решающим. Фактически разум и свободная воля Эго «вертятся» на очень узком информационном «пяточке», все, с чем они имеют дело, уже предварительно отфильтровано системным разумом! Уже из этой выборки сознание имеет дело с тем, что актуально в данный момент. Отсутствие надлежащего по качеству взаимодействия личности и системного разума является главной причиной проколов в тактике и стратегии человеческих действий.

Безусловно, механизм вытеснения спасительно разгружает сознание, но при этом деформируется и вся внутриспихическая структура. С другой стороны, нормальной утилизации эмоционального «топлива» препятствуют соображения морали, жесткий самоконтроль угнетает и расстраивает функционирование отдельных органов и психосоматики в целом.

Сильное и развитое сознание способно поставить себе на службу переживания любого знака (Р.Декарт, трактат «О страстях») но структуры мозга, «отвечающие» за негативные эмоции, гораздо мощней положительных, поскольку род человеческий эволюционировал среди бесчисленных опасностей. В странах «золотого миллиарда» позитивные естественные переживания переходят в разряд дефицита, а степень отчуждения растет. Надежда на то, что после полного устранения материальных проблем человек непременно захочет развиваться духовно, оказалась утопичной («топос» по-гречески - место, у - отрицание, «утопия» - «несуществующее место»). Не имея смысла жизни личность, как правило, деградирует. Бытовой комфорт лишил человека мышечной нагрузки, необходимой для утилизации эмоций. Получая не затратное удовольствие (наслаждение), человек попадает в Эдем, неизбежно оканчивающийся катастрофой.

В Хатха-йоге тело используется не для обретения акробатических способностей, но как инструмент освобождения сознания от ментальной суевы, а психики в целом - от вытесненного. Во время традиционной практики асан психосоматика восстанавливается, набирая релаксацию, недополученную за долгие годы перегрузок. Тому, кто достиг душевного покоя посредством йоги, эмоции вовсе не чужды! Напротив, они достигают небывалой силы, но без потери контроля и саморазрушения. «Равновесием именуется йога» («Бхагавадгита»), этим все сказано. «Твердое владение чувствами – это считают йогой» («Катха-упанишада», 3, 11).

Сегодня околоспортивный экстрим поразил цивилизацию, как чума, уже возникли международные организации суррогатной йоги, проводящие соревнования по так называемым «асанам». Мало того, что организации эти навязывают людям свое толкование йоги, они еще плодятся, как грибы, подминая под себя все, что так или иначе связано с интересом людей к предмету. Между пропагандируемым этой «йогой» «совершенством» и присущей индивиду завершенностью есть огромная, хотя и трудноуловимая для дилетантов разница. Как отмечалось выше, **любое положение тела, по форме не отличимое от йоговской асаны, может, по состоянию сознания, вовсе асаной и не быть!** Справедливо и обратное утверждение: **любая форма тела, сохраняемая в молчании ума, возникшем как следствие пребывания в этой форме, есть асана.**

Еще во времена СССР на одном из семинаров Фаеку Бириа был задан вопрос: - Реально ли заниматься по курсам, предлагаемым «Йога дипикой»? Он мгновенно ответил: - Никогда! Эта книга- горизонт, она написана для людей с **такими же** физическими данными, как у самого учителя, обычного человека это просто убоет.

Недаром в последнем бестселлере Б.К.С.Айенгара «Yoga. The path to holistic health» («Dorling Kindersley», London, 2001, 416 p.) приведено около шестидесяти поз, а все великолепие «Прояснения йоги», слепящее незрелые умы, упразднено за вредностью.

С тех пор как йога Айенгара распространилась по России, я не встречал среди ее апологетов ни одного, кто по уровню сложности сравнялся бы с основателем, кроме того, стремление к **чужой гибкости** – банальная ошибка, которая зачастую слишком дорого стоит.

«...Я скажу, что совершенство для человека не только недостижимо, но и немислимо, однако я уверен, что в каждом скрываются несравненно большие возможности для совершенствования, нежели мы привыкли думать. Мечта о совершенном обществе так же несбыточна, как и мечта о совершенном человеке. Совершенствование даже одного индивидуума требует огромной работы, которая может длиться долгие годы и только приблизит к совершенствованию, даст ему возможность для дальнейшей работы над собой. Мы можем рассуждать об инсайте, о прозрении или пробуждении, но мы должны отдавать себе отчет в том, что мгновенная самоактуализация, стремительный переход из одного состояния в другое возможен, но настолько нетипичен, что на него не стоит особенно полагаться. К этой же мысли постепенно склоняются и наиболее вдумчивые, и серьезные организаторы групп психотерапии, встреч, личностного роста и эмоционального обучения, - все они пусть и нехотя, пусть через силу, но все же начинают признавать, что самоактуализация не выражается формулой: «Бац - и готово!» («Мотивация и личность», с. 339 - 340).

Завершенность - то, что свойственно каждому индивиду от природы, а не из представлений ума. Умозрительный путь к абстрактному, чужому совершенству всегда оборачивается насилием над реальностью и ее утратой. Сколько бестолковых фанатов йоги рвали связки, сухожилия, мышцы, выворачивали суставы, стремясь, во что бы то ни стало, согнуться «как на картинке»! Пусть даже удалось повторить и не сломаться - что из этого!? Ведь йога по определению – совсем иное, это читта вритти ниродхо, только в этом состоянии детерминированного хаоса активизируются процессы **самосовершенствования!** Молчание ума становится новым параметром порядка, радикально изменяющим поведение системы.

В своей автобиографии известный киноактер («Я, Джеки Чан», 1998) рассказывает, как однажды на тренировке учитель приказал встать на руки к стене и так остаться. Через полчаса из стойки выпали все, некоторых стошнило, остался стоять только один - шуплый парнишка-новичок, он заснул! Это

лишь один из бесчисленного множества примеров того насколько различаются люди по физическим и умственным данным.

Когда-то Ян Иванович Колтунов, основатель легендарного клуба «Космос» - объединения московских поклонников йоги, перед выполнением асан заставлял людей предварительно разогреваться. На первый взгляд особой крамолы в этом как бы и нет: час неспешного бега трусцой, пропотеешь, и тело гнется наилучшим образом! Но если вдуматься, то что происходит? После сна организм по определению расслаблен. Хотя просыпание и связано с активацией симпато-адреналовой системы, но тело - до начала движения - пребывает в физиологическом покое. Процесс любого бега, в том числе и медленного «вздергивает» систему, перестраивая ее на энергозатратное состояние, которое, по идее, нужно устранить, чтобы практика асан состоялась в правильном ключе. Пусть разогретый организм лучше сгибается, но ведь «Асана это средство выработки и поддержания покоя и сосредоточенности». Но бег, пусть даже медленный, тонус сознания отнюдь не снижает. Поэтому традиционная йога и бег – несовместимы..

Занятия йогой желательно **не переносить на вечер** (когда симпатика активна, уровень гормонов оптимален, а глюкозы в крови мало), но грамотно выстраивать их **именно утром**. Например так, чтобы сначала шли асаны нагрузочные, расходные, а во второй половине - на гибкость, расслабление и растяжку.

В 1990 меня пригласили провести секцию йоги на семинаре по экстрасенсорике и ребефингу (Крым, Казантип). Кроме Сергея Всехсвятского с командой, был там некий Александр, горбун из Винницы, обладающий исключительными паранормальными способностями. Аборигены шли к нему косяком, и многим он действительно помогал. По вечерам семинаристы, жаждавшие экзотики, доставали чудотворца по полной программе, порой он до глубокой ночи оставался с ними на морском берегу. Однажды такую беседу решил послушать и я, но быстро устал от этого бреда и комаров, которые тем летом на Азове буквально остервенели. Наутро я не сдержался: - Саня, что б ты народу впаривал, если бы не знал про чакры, прану, кундалини? – И ты туда же? – огрызнулся он. - Да без понятия я, откуда эта напасть! После пятнадцати лет началось, подержу руку на том месте, где болит и все в порядке. Пристают без конца, достали уже... Вы хотите песен? Их есть у меня! Я еще и не такое им расскажу!

«Йога запрещает демонстрацию сверхъестественных способностей, но, тем не менее, многие псевдойогини даже сегодня продолжают показывать разнообразные «номера», проявляя огромную силу, выносливость и невосприимчивость к болевым воздействиям (или потрясающую гибкость - В.Б.). Подобные факты доказывают наличие у человека огромного потенциала, который может выявлять йогическая практика. В равной степени запрещается грубая и отвратительная показуха, поощряемая современными гимнастами, которые занимаются псевдойогой в Индии и за ее рубежами. Это делается потому, что при неглубоком понимании и коммерческой эксплуатации йога и подобные ей системы (у-шу, каратэ) теряют свои высокие идеалы» («Личная гигиена йога», с.17).

«В первые декады текущего века в Европе, да и в России поднялась огромная волна моды на йогу; книжные витрины пестрели яркими красными, зелеными, фиолетовыми обложками книжек, трактующих о йоге. «С легкостью мысли необычайной» разные американские и прочие бизнесмены под манящими псевдонимами «йогов», ухватив кое-что из переводов подлинных памятников и снабдив ухваченное доброй толикой собственной фантазии, создавали «руководства» по практике йоги без учета истинного смысла этой практики, без учета физиологических и психофизиологических закономерностей, хорошо известных мыслителям древней Индии... Получалось что-то очень жалкое и нездоровое.

Это явление в начале XX века описал О.Шмитц: «Бесконечное множество европейцев занимается йогой. Неисчислимые книги, написанные полуграмотными для полуграмотных (в наши дни – безграмотными для безграмотных абсолютно – В.Б.), пытаются ввести технику, но мы еще не встретили йогина-европейца или же встречали в таком головокружительно-гротесковом виде, что они вызывают у нас только улыбку» («Книга о Бхисме», с.196).

Каждому организму присущ свой собственный, природный уровень гибкости, отвечающий физической конституции, возрасту и состоянию здоровья. Безусловно, вследствие грамотной практики асан со временем достигается потолок данного уровня, но это никогда не было целью йоги! Можно попытаться принудить тело к выполнению сложных поз, но это лишь принесет вред здоровью и самочувствию. Когда речь идет о гибкости и звучит лозунг «Наша йога позволит вам сгибаться гораздо лучше», сразу возникает вопрос - лучше чего?

Кровяное давление у каждого свое, те, у кого норма 110/70 ничего не выиграют, получив 120/80. Если человек среднего возраста и здоровья начнет тренироваться в беге на спринтерские дистанции, он быстро достигнет своего потолка, но это будут явно не чемпионские результаты! Йоги-факиры издавна демонстрировали потрясающую гибкость и управление произвольными функциями (телесные сиддхи), их задачей было удивлять народ, именно по этой линии постоянно шел прирост количества асан. Мощная гипертермия в современной «динамической йоге» позволяет молодым людям развить

горячую гибкость в короткий срок, однако это имеет высокую цену (сообщение на форуме realyoga.ru от 28. 7. 2002 «Экстремальная йога - это до 30 лет, а потом всю оставшуюся жизнь себя собирать»). Справедливости ради отметим что «динамическая йога» бывает иногда умеренно экстремальной, среди ее столпов встречаются люди, исповедующие относительно мягкий (опять же, смотря с чем сравнивать!) подход, это Десикачар, Фармер и Б.Н.САйенгар (не путать с Б.К.С.Айенгаром, это разные учителя йоги!). Но, так или иначе, **ментальной релаксацией** в любой, пусть самой «мягкой» йоге даже не пахнет.

«В канадском городе Квебек проживает самый эластичный мужчина на планете, поражающий своими способностями миллионы людей. В «Книгу рекордов Гиннеса» 35-летний Пьерри Беюшимин был записан как суперчеловек, умеющий связать самого себя в узел, выкрутить руки на триста шестьдесят градусов и вывернуть ступни и голени ног в обратную сторону. Благодаря вездесущей прессе слух об уникальной способности Пьерри разлетелся сначала по всей Канаде, а потом и далеко за ее пределами. На телевидении и в прессе ему дали прозвище «человек-змея». Родившись, Пьерри, казалось, не имел никаких особых патологий и ничем не отличался от обычных детей. Лишь по прошествии нескольких месяцев родители стали замечать «нездоровую» гибкость своего сына. Приговор врачей был ужасным: необычные отклонения в будущем могут привести к травмам, и не исключено, что к тридцати годам Пьерри может стать инвалидом. Но, несмотря на диагноз, родители все же не отчаялись и не опустили руки. После того, как мальчик немного подрос, они отдали его в спортивную школу, где Пьерри под присмотром опытных преподавателей и врачей занимался гимнастикой, которая укрепила суставы, но в то же время помогла сохранить уникальную пластичность. К счастью, прогнозы медиков не оправдались. Пьерри Беюшмину исполнилось тридцать пять лет, но он чувствует себя превосходно и находится в хорошей форме. Кроме того, этот человек обладает прекрасным чувством юмора и любит подшучивать как над самим собой, так и над другими. Например, выходя погулять в парк, он садится на лавочку и начинает читать книгу, но не так, как обычно, а ловко свернувшись, словно он из пластилина, и держа ее перед собой ногами, вывернутыми в обратную сторону. Ничего не подозревающие прохожие, увидав такое зрелище, сначала находятся несколько секунд в шоковом состоянии и только потом, немного придя в себя, кто со смехом, а кто с удивлением начинают рассматривать необычного читателя и пытаются заговорить с ним. Пьерри же всегда любезен, и не прочь совершенно бескорыстно продемонстрировать свои уникальные способности. А ведь мог бы устраивать представления и получать за это неплохие деньги. Хотя, как известно, не в деньгах счастье» (Е. Илюхина «Человек-змея», газета «Мир новостей», 22 - 29, 12.1997).

Нетрудно сообразить, что описанное отклонение от среднего уровня гибкости находится на грани патологии, и пытаться подражать ему – откровенная глупость.

Касательно развития гибкости в йоге, как и вообще личного ее освоения, полностью справедливы слова песни Высоцкого: «Эй, вы, задние, делай как я! Это значит - **не надо за мной!** Колея эта **только моя**, выбирайтесь своей колеей».

Есть параметры, которые свободно поддаются релаксационной «обработке» (усилие, скорость смены асан), а есть и более автономные, например дыхание, которое обычно «зажимается» от непривычной формы либо при излишнем нервном напряжении. Как только частота дыхания либо его интенсивность достигают какого-то предела, ВНС автоматически переводит систему в расходный, **не йогический** режим. Интенсивное потоотделение также является признаком симпатического преобладания и не присуще традиционной практике асан, хотя при большой выдержке на каких-то участках тела может появиться испарина.

Более полувека назад Н.А.Бернштейном была разработана актуальная и по сей день концепция построения движений, а также выявлены соответствующие структуры ЦНС и вегетативного аппарата («Биомеханика и физиология движений», 1996)

В упрощенном варианте выглядит это так:

Уровень «А» - древние регуляции (подвижные «механизмы» внутренностей, оснащенные гладкой мускулатурой), они управляются ВНС.

Уровень «В» - более поздний, ему подчинены поперечно-полосатые мышцы. Системы этого уровня организуют самодостаточные движения, не направленные вовне, они детерминированы самим устройством организма как биомеханической машины.

«С» - уровень пространственного поля, в его границах ЦНС организует активность для достижения внешних целей, действия эти обладают смыслом и конкретностью.

«D» - уровень конкретных действий, работа с материальными объектами.

Уровень «Е» - структуры высших двигательных-осознаваемых уровней, отвечающих за организацию речи, письма, и прочих видов коммуникации.

Управление движением тела в пространстве централизовано, каждый уровень «отвечает» за обеспечение своей части «вклада» в решение конкретной задачи. Когда возникает навык - действие

(движение) автоматизируется - сознание передает основные функции управления какому-либо из низших уровней или их группе. В пределах нашей темы интерес представляет уровень «В».

Когда полное расслабление в асанах освоено, разрядка вытесненного частично происходит через тело, иногда выражаясь спонтанной активностью именно этого уровня. Если нервно-эмоциональные состояния до какой-то степени могут быть утилизированы движением, то есть и другая закономерность: мышечная нагрузка, накладываемая на нервно-эмоциональный «перегрев», способна его усилить! Именно поэтому Айенгар подчеркнул когда-то в частной беседе: «Любое движение йоги должно выполняться **без возбуждения этим движением**». Очень жаль, что среди его российских последователей данный постулат так и остался не востребованным.

Бернштейн дает гениальную формулировку: «Там, где есть развитие, каждое последующее исполнение лучше предыдущего, то есть не повторяет его. **Правильно проводимое упражнение повторяет раз за разом не средство, используемое для решения данной двигательной задачи** (асаны как таковые - В.Б.), **а процесс решения** (такое выполнение асан, которое ведет к ЧВН), **от раза к разу улучшая средства»** («Биомеханика и физиология движений», с. 230). На месте любого ученика йоги я бы написал эти слова на видном месте и на них медитировал! Регулярная практика асан (пранаям, медитации) - это повторение без повторения, и если человек говорит, что ему скучно делать одно и то же - не йогой он занимается!

Когда приходит совершенство в исполнении асан, наступает высший автоматизм, но «Граница между произвольными и непроизвольными движениями отнюдь не совпадает с границей между движениями сознательными и бессознательными» (там же, с. 242).

Б.К.С.Айенгар утверждает: «Сначала я знал технику, не зная основ (гипермобильность у него была природной). Техника и интеллект это две разные вещи, интеллект позволяет понять принципы практики поз. Принципы, которые определяют технику, понять сложнее, чем непосредственно ее саму» («Молодость духа» - интервью журналу «Йогасара», август, 1994).

Или: «Сегодня я отрабатываю искусство простоты, чтобы самые деликатные и сложные аспекты (йоги) можно было описать понятными для всех словами». И далее он, вышедший из той же «авторской школы», что и Паттабхи Джойс (акробатика которого отличается высокой интенсивностью нагрузки), говорит: «Термин «интенсивность» часто неправильно понимают. Это в гораздо большей степени ментальное, а не физическое действие, многие понимают это, как «заставлять потеть». Интересно, как прокомментируют это те, кто обливается потом во время исполнения киевских «сетов», либо серий Аштанга-виньясы?

Каким образом складывается линия жизни человека, откуда возникло понятие судьбы? Ницше когда-то сформулировал свой знаменитый парадокс так: «Истина есть заблуждение». Одна из интерпретаций такова: человек живет, в сущности, никогда до конца не понимая почему поступает так, а не иначе. Он выбирает цели и пути к ним, этот момент всегда в фокусе, но неясно, кому принадлежит определяющая роль в стратегии и тактике - сознанию или бессознательному. Кроме того, бытие подвержено случайностям. Оглядываясь назад в какой-то точке, человек видит: вот она дорога, оставшаяся позади. Но когда он начинает объяснять почему она имеет такую конфигурацию, пытается найти логическое обоснование причудливым изгибам – объяснение неминуемо оборачивается заблуждением, поскольку Эго известна лишь малая толикой факторов, определивших характер и размах жизненных зигзагов.

Философская модель античности двухцветная: **есть черное и белое**, «да» и «нет», ночь и день, ложь и правда и т.д. Древнеиндийские представления иные: **нет ни черного, ни белого**, есть лишь майя, иллюзия, творимая высшей реальностью. Китайская модель наиболее адекватна: **черное будет белым, и наоборот** – мир бесконечно изменяется через переходы пропорций и сочетаний, непрерывную игру полутонов, состояний, ощущений достоверна лишь краткость периодов стабильности.

В первую очередь Хатха-йога приводит в порядок тело, однако у людей с расстроенным здоровьем в начале практики неизбежно временное ухудшение самочувствия. В этом случае работа с телом строится в щадящем варианте, она минимальна либо от нее следует временно отказаться, сохранив только Йога-нидру (Шавасану). Основанием для восстановления занятий в полном объеме служит улучшение и стабилизация самочувствия.

Что касается тех, кто более или менее вник в технологию, изменение качества жизни у них может продолжаться достаточно долго, иногда сигналом очередной перестройки оказывается отчетливое ощущение полнейшего благополучия, после чего следует беспричинный спад и человека начинает «колбасить».

Эпизод: женщина среднего возраста, стаж практики около шести лет. Раз в год по какому-нибудь ничтожному поводу у нее поднимается температура и пропадает сон. Такое состояние держится несколько суток, причем чувствует себя дама прекрасно. Ночью, когда голова ясная, можно, по ее словам, эффективно заниматься умственной работой. Затем температура падает, и все приходит в норму, после чего общая гибкость в асанах резко увеличивается.

Бывают варианты острее, вот письмо от 26.04.2004: «Здравствуйте, Виктор Сергеевич! Извините, что беспокою... Неделю назад, как обычно я приступил к утренним занятиям. Состояние было в норме, кроме наибольшего воспаления лицевого нерва. Примерно в середине практики, в Шавасане, неожиданно появился очень сильный озноб, и началась трясучка, как в лихорадке. Все тело подбрасывало на полу. Только минут через десять сумел позвать жену, она измерила температуру и давление. Температура была под сорок, а давление 180/120. Она вызвала «скорую». К ее приезду (через 2 часа) все пришло в норму, но появилась сильнейшая слабость и начала опухать вся левая сторона лица, по ходу лицевого нерва. На другой день врач открыл бюллетень с диагнозом «ангина», и я неделю успешно отдыхал. В пятницу прошла опухоль и, о радость, нос мой неожиданно задышал (до этого четыре месяца никакими каплями и промываниями не мог снять сильнейший отек слизистой). И не только задышал, я начал чувствовать запахи - впервые за одиннадцать лет! Правда, не в полную силу, но счастью моему нет предела. Хожу, все нюхаю и смакую пищу (до этого были простые вкусовые ощущения – сладко, кисло, солено). А сейчас прямо ассортимент. Вот такие у меня аффекты, похоже не получается спокойное размазывание их по времени. Еще раз прошу извинить за беспокойство но, быть может, в Вашей работе с людьми такое бывает не часто...».

Каждая асана воздействует на организм в целом, отдельные его участки, органы и системы, что позволяет восстановить здоровье на стадии функциональных расстройств. Можно успешно справляться и с **некоторыми** органическими поражениями, здесь уже дело не только в методе, но и в том, кто его применяет, в некоторых случаях сам йогатерапевт бывает решающим фактором влияния. **Есть множество заболеваний и расстройств, при которых йога категорически противопоказана**, и тот, кто утверждает обратное глупец, мошенник либо не владеет предметом.

Организм можно представить схематично как локальную сеть взаимосвязанных динамических процессов, параметры которых варьируют в границах допустимых значений, на время расстройств (заболеваний) эти границы нарушаются. Любая поза йоги создает специфический дисбаланс, поскольку меняет форму тела, топологию внутренних органов, кровообращение и т.д. Но, во-первых, как уже говорилось, такой «перекос» минимален и не затрагивает центральных звеньев гомеостаза, во-вторых - кратковременен и не является болезнью. Выполняли асану, напрягли функциональную «сеть» в одном месте – затем освободили. «Прижали» ряд вторичных параметров гомеостаза к предельным величинам значений - отпустили. Таким образом, деформированная часть сети функциональных параметров, «содержащая» расстройство, подвергается многократным пережестам «линий влияния» асан. Но в любом случае суммарное полезное воздействие не должно превышать адаптационных возможностей организма.

Такие вещи, как аллергии и некоторые заболевания кожи не локализуются, они «растворены» во всем объеме организма и носят системный характер. Если этому сопутствует плохое качество зубов, то устранение подобных требует от пяти и более лет качественной практики.

В начале семидесятых годов прошлого века, будучи студентами, мы познакомились в Алуште с художницей, у которой был диагноз «органическое бесплодие». Во время командировки во Францию кто-то ей посоветовал попробовать йогу, которая, якобы, способна творить чудеса. Ко времени нашей встречи Ольга фанатично занималась асанами несколько лет и приобрела такую гибкость, что порой, ради интереса, выступала с номером «человек-змея» в варьете популярного тогда в Ялте кафе «Восток». И впоследствии они с мужем все-таки родили ребенка!

Пациентка с бесплодием была у меня позже в Москве - двусторонний травматический аднексит. Лечили ее медики долго и упорно, в итоге воспалительный процесс распространился на близлежащие органы. Два с половиной года практики, и диагноз был полностью снят, сейчас они занимаются йогой втроем, в своем подмосковном доме: она, муж и сын, оканчивающий школу.

С группой женщин с такой же проблемой довелось работать в 1993 (Кустанай, Казахстан). Я предложил им усредненный набор асан, крий, бандхи и глубокое расслабление. Через пару лет для большей части женщин этой группы деторождение перестало быть недостижимой мечтой.

В 1996 я пересекся в Крыму с «осколком» знаменитого Института медико-биологических проблем им. Газенко (ИМБП). Наряду с Институтом мозга, он всегда оставался одним из наиболее засекреченных учреждений страны, в состав его входила также Лаборатория экстремальных ситуаций, в прошлом возглавляемая кинопутешественником Ю.Сенкевичем.

Когда-то в ИМБП пытались подобрать к йоге, но не нашлось квалифицированных кадров. Поэтому в Москву был приглашен (1968) известный йогин Дхирендра Брахмачари с учениками, они показали поразительную степень волевого вмешательства в произвольные функции, например изолированное сокращение любой мышцы лица. Но поскольку КПСС категорически не желала признавать йогу, на этом все и закончилось.

После распада СССР филиал Лаборатории застрял в Севастополе, «самостийная» экономика заставила сотрудников плюнуть на секретность и заняться лечением людей. Сущность ноу-хау, как мне ее описали, такова: когда функция печени расстроена, у нее меняется характер сигналов обратной связи.

Мозг «знает», что орган болен, кроме того, в игру вступает долговременная память, решающую роль которой в стабилизации патологических состояний установила Н.Бехтерева. Через мозг (главный координатор) с учетом измененного статуса больного органа перестраивается работа сопредельных систем. Она перестроилась бы и так, по факту, но мозг делает это централизованно, выжимая из ситуации весь возможный позитив. На основе определенной программы создается компьютерный банк данных с интегральной записью биотоков обратной связи, составленной из множества «профилей» здоровой печени. Чем их больше (у американцев - несколько сот или даже тысяч), тем эффективней лечебное воздействие.

Больного «сажают» под компьютер, «перехватывается» информационный обмен центра с больным органом и в соответствующие структуры мозга идет «пакет» биотоков здоровой печени. Мозг тут же начинает «выправлять» периферию - параметры функций перестраиваются согласно внезапному «выздоровлению» органа. Грубо говоря, давлением из центра печень «заставляют» выздороветь.

При этом потребное время компьютерных сеансов очень велико, выздоравливает орган примерно столько же времени, сколько «приходил в негодность». Иногда человек вынужден просиживать «под компьютером» несколько часов в день на протяжении года и более, при этом стоимость машинного времени невероятно удорожает лечение.

Что по сравнению с этим предлагает Хатха-йога? Столь же активное воздействие на периферию, на расстроенные органы и системы, но без посредников, с одновременной системной регенерацией. В завершение скажу: это удивительное чувство, когда ты, проснувшись рано утром, садишься на коврик и приступаешь к практике. Через какое-то время тело начинает ощущаться от и до, ты становишься с ним единым целым. Оно сгибается и само течет к границам формы, без сопротивления, с каким-то первобытным удовольствием. Мыслей нет – только состояние прозрачности и покоя. Ты и природа – одно целое. И после практики – зарядки аккумулятора – весь день не чувствуешь усталости, беспокойства, раздражения, ты счастлив просто так, без причины. Потому что живешь. Это и называется здоровьем, опираясь на которое каждый может построить все, на что способен.

Препятствия к выполнению асан, перечисленные ниже, взяты с «запасом», поскольку в России специалистов по йогатерапии фактически нет (другое дело, что практика в русле йоги Патанджали автоматически включает в себя стадию системного оздоровления и таком ключе работают все инструктора нашей Школы).

Противопоказания, не зависящие от времени:

- общая тяжесть состояния, любая физическая нагрузка невозможна, у организма нет ресурсов, в этом случае допустимо только глубокое расслабление;
- психические расстройства;
- пограничные состояния (в этом случае под жестким контролем специалиста допустимы только асаны);
- органические поражения сердца - некомпенсированные пороки, пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия, аневризма аорты, дистрофия миокарда;
- интеллектуальная несостоятельность;
- заболевания крови;
- инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- тяжелые черепно-мозговые травмы, некомпенсированные повреждения позвоночника;
- нейроинфекции;
- грубые нарушения схемы тела;
- злокачественные новообразования.

Временные:

- длительный и одновременный прием большого количества лекарств;
- обострение хронических заболеваний;
- послеоперационный период;
- месячные у женщин;
- сильная физическая усталость;
- перегрев и переохлаждение;
- температура тела выше 37 и ниже 36,2 градуса;
- слишком жесткий режим;
- тяжелая физическая работа;
- профессиональные занятия спортом (с йогой совмещаются игры, легкий бег и плавание);
- полный желудок;
- некоторые личностные свойства (см. главу «Этика йоги»);
- курс глубокого массажа, иглорефлексотерапии;
- парная либо сауна допустимы не менее чем через пять часов после практики асан либо часа за три до нее.

Вот фрагмент из Бодлера, рисующий судьбу тех, кто пренебрегает телом:

**«В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов,
стать сильным, как они, тебе не суждено.
На жизнь, ее скорбей и страсти не изведав,
ты будешь, как больной, глядеть через окно.
И кожа сохнет. И мысли ослабеют.
И скука вьется в плоть, желания губя,
и в черепе твоём мечты окостенеют,
и ужас из зеркал посмотрит на тебя».**

Глава 7

АСАНА

Когда люди поднимаются с ложа сна, они воображают, что оно развеяли сон, и не знают, что становятся жертвой своих чувств, что делаются добычей нового сна, более глубокого, чем тот, из которого они только что вышли.

Густав Майринк

Прежде чем продолжить рассмотрение дальнейших этапов (ступеней) Раджа-йоги определим, каким образом возникает и развивается в асанах торможение сознания, представляющее собой начальную стадию читта вритти ниродхо (ЧВН).

Безусловно, практика начинается в состоянии бодрствования, но затем ментальная деятельность постепенно упрощается и почти угасает: «...В этой йоге должно упражняться решительно, с мыслью, отвратившейся от всего» («Бхагавадгита», VI, 23). Поскольку в данной главе будет постоянно всплывать тема ИСС (измененного состояния сознания), рассмотрим вначале технику глубокой релаксации, созданную Свами Сатьянандой Сарасвати.

Йога различает четыре базовых модификации сознания:

- бодрствование (джагратам);
- сон со сновидениями (свапна);
- сон без сновидений (сущупти);
- «четвертое» состояние (за пределами трех предыдущих) - турийя.

(«...Пять видов деятельности ... истинное познание, заблуждение, ментальное конструирование, сон и память», позднее эти пять компонентов были сведены к перечисленным выше четырем», 99, I, 5, с. 89).

1). Бодрствование

Основными характеристиками его - по данным ЭЭГ - является «бета-ритм» с частотой 14-30 герц (при контакте внимания с окружающим), а также при:

- перемещении в горизонтальной и вертикальной плоскостях и взаимодействии (контакте) с объектами внешнего мира (сознание заполнено «материалом», находящимся вне тела);
- аналогичном перемещении, но без прямого контакта: спорт, танцы, прогулки (сознание вне тела);
- временном устранении физической активности: получение информации, обдумывание, отдых, созерцание природы, прослушивание музыки и т.д. (сознание - вне тела);
- процессах, связанных с удовлетворением естественных потребностей (сознание частично или полностью сконцентрировано на теле);
- цирковых тренировках и выступлениях (сознание контролирует тело, движущееся в пространстве);
- шаманизм, ритуальные танцы, у-шу, вертящиеся дервиши и т.д. (движение тела происходит без взаимодействия со внешним миром, сознание лишено привычной направленности, активности и обращено внутрь);
- полном отсутствии движения, сознание либо целиком сосредоточено на теле и его специфической деятельности (Хатха-йога), либо находится вне тела, но отключено от окружающего - Раджа-йога (допустимо движение тела при частичном торможении сознания - випассана, лун-гом-па).

Не так давно была обнаружена новая устойчивая частота 35 – 37 герц, исходит она из областей мозга, отвечающих за сознательное внимание, и обладает загадочными свойствами нелокальности.

2). Сон

«Чтоб прорастивать сон, как зерно, отклонившись от избранной темы, мы настаивать будем вино на сухих лепестках хризантемы» (С.Кекова)

Это особое физиологическое состояние организма, сопровождающееся выключением сознания и относительной неподвижностью тела. Двигательная активность обусловлена только потребностями кровообращения и «утечкой» какой-то части нервных импульсов в двигательные структуры.

До сих пор наука не выработала единого мнения касательно природы сна и его функций. Есть данные, что сон без сновидений восстанавливает тканевый обмен и анаболические процессы, а также снимает информационные перегрузки. В 1974 Аршавский и Ротенберг предложили гипотезу компенсационной природы быстрого сна – в это время мозг проигрывает сценарии, которые не удалось реализовать в жизни.

К.Г.Юнг считал сон одним из каналов внутриспсихической коммуникации, через который системный разум в символической форме демонстрирует личности ее проблемы. Если принять такую точку зрения - а ее подтверждают факты - то из этого следует что:

- при выключенном сознании психика усваивает и распределяет в разных видах памяти информацию, воспринятую во время бодрствования; вытесненное активизирует автономные психокомплексы; подсознание в символической форме «демонстрирует» какие-то важные моменты памяти Эго и т. д.;

- если за время сна упорядочивание воспринятой извне информации происходит успешно, личность сохраняет адаптацию к окружающему.

По-видимому, душевный комфорт есть следствие информационного «паритета» между сознанием и бессознательным, со стороны же физиологии это динамическое равновесие тонуса двух основных частей ВНС.

«В стадии глубокого сна в активности... мозга обнаруживается детерминистический хаос с фрактальным аттрактором в пятимерном пространстве (характеризуемом пятью независимыми переменными - В.Б.)» («Порядок из хаоса», с. 89). Это знаменательно, если вспомнить что коммуникация мозга с миром осуществляется посредством зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса. По-видимому, именно во сне мозг и «тасует» этот пятимерный «пасьянс», трансформируя воспринятое в своих интересах, здесь нет случайностей, поскольку в церебральном пространстве действуют свои жесткие законы.

2. Сон со сновидениями

Фаза «быстрого сна». Если человека разбудить в ней, он почти всегда расскажет о сновидении. Быстрый или БДГ (от «быстрые движения глаз» - отличительный признак этой фазы) сон характерен преобладанием в энцефалограмме (ЭЭГ) тэта-ритма с частотой от трех до семи герц. Все время ночного сна состоит примерно из четырех-пяти циклов, каждый начинается с «медленной» фазы и завершается «быстрой». В сумме фаза БДГ составляет не менее двух часов. Люди, утверждающие, что не видят сновидений, просто не просыпаются в этой стадии, которая характерна активностью так называемого «голубого пятна», обеспечивающего физическую неподвижность.

3. Сон без сновидений называют «медленным», он подразделяется на ряд стадий. Последние две - это глубокий «дельта-сон», с частотой ЭЭГ от 0,5 до двух герц. Ночные кошмары возникают чаще всего в этой стадии. Есть гипотеза, что сны являются предохранительным клапаном для сброса подавленных инстинктов и побуждений. «Касание Единого, декларируемое в восточных учениях и связываемое со сном без сновидений, составляет трудноразрешимую... загадку. А синергетические модели позволяют несколько приоткрыть завесу над этой тайной. Согласно синергетическому пониманию, сну без сновидений соответствует HS-режим охлаждения, - режим бесконечного растекания от центра, режим неограниченно разбегающейся волны. В этом режиме процессы протекают так, как они будут протекать во всей структуре в абсолютном будущем (при времени, стремящемся к бесконечности). Находясь в этом состоянии, человек... идентифицируется с состоянием абсолютного будущего вселенской организации. Происходит некоторая гармонизация, сверка наличных процессов с целью, с будущим порядком» («Основания синергетики», с. 103).

4. Турийя (сверхсознание) достигается в самьяме, а также посредством одной из разновидностей глубокой релаксации - йоги психического сна (Йога-нидры).

«Тот, кто достиг Йога-нидры, непостижим для смерти» («Гхеранда-самхита», 4, 48). СССР создал эту технику глубокой релаксации на основе ньясы, описанной в «Маханирвана-тантре», упразднив ряд ритуальных элементов. Не исключено, что он использовал элементы европейских техник Шульца и Куэ, фракционного гипноза и гипносуггестии с добавкой индийского колорита в виде чакр, лингамов и прочей экзотики, легко реализуемой в ИСС. Иногда Нидру называют динамическим сном или методом самонаведения сновидений.

В подавляющей массе жители стран «золотого миллиарда» глубокой релаксацией (особенно ментальной!) не владеют, а обычный сон не обеспечивает полного снятия напряжений, накопленных за время бодрствования. Йога-нидра это пунктирные отключения сознания, не являющиеся сном! Во время них общее перенапряжение, а впоследствии и вытесненный патологический материал спонтанно покидают психосоматику.

Аналогично протекают события в гетерогенном аутотренинге, но там внимание на самом процессе не фиксируется. Неясно, как именно «испаряются» накопленные перегрузки и вытесненный «материал». Скорее всего, в фазовых переходах происходит диффузия психических деформаций из подсознания в сознание, опустошенное ментальной релаксацией. Каждый такой выброс сопровождается активацией сопутствующего ему рисунка мышечного напряжения. Затем сознание «включается» и, следуя голосу ведущего, продолжает свое движение по телу, до конца расслабляет мышцы, опять «стирая» проступившую контрактуру. Таким образом, энграммы теряют якорь. Сходная техника применяется в поведенческой терапии, в НЛП и в АТ - сенсibiliзирующая терапия - с той лишь разницей, что здесь тема работы определяется самим пациентом или врачом, а в Нидре выбор происходит спонтанно, психосоматика осуществляет его без участия субъекта.

Нидра это колебание тонуса сознания между уровнями активности ЦНС, отвечающими сну и бодрствованию, в этом процессе субъект пребывает от 20 до 45 минут. Монотонное перемещение внимания по телу приводит к тому, что сознание то гаснет, «сворачиваясь» до грани, где «перестаешь быть» (полное исчезновение контроля), то появляется. «...Можно закрепить коммуникацию с

подсознательным гораздо проще, чем в случае, когда обе части личности используют одно средство - речь» («Стратегия психотерапии», с. 252).

В процессе засыпания активность клеток коры мозга проходит определенные фазовые состояния, открытые еще И.П.Павловым:

1. бодрствующее сознание: тонус в норме, возбуждение пропорционально торможению;
2. уравнительная фаза: слабые и сильные раздражители вызывают одинаковые реакции;
3. парадоксальная или переходная фаза - слабые раздражители вызывают сильную реакцию и наоборот, либо на сильные вообще нет реакции;
4. ультрапарадоксальная - позитивные раздражители вообще не вызывают реакции, а отрицательные - дают реакцию положительную;
5. наркотическая: одинаково слабая реакция на все раздражения;
6. полное торможение: глубокий сон.

Многokrратно и ритмично, «пересекая» в различной последовательности весь спектр этих фазовых состояний при установке на сохранность сознания («Я не сплю, я бодрствую и слушаю практику Йога-нидры...»), субъект какое-то время пребывает «в окрестностях» парадоксальной фазы. Это дает возможность установленному ранее намерению с одной стороны - проникнуть в бессознательное, укорениться там и стать постоянным генератором неосознанных действий. С другой - сохраняется осознанность при фактическом отключении сознания. «...Любая мысль, которую ты удерживаешь в уме при состоянии внутреннего молчания, равносильна команде, поскольку там нет других мыслей, способных соперничать с ней» («Сказки о силе», книги I – IV, с. 454).

Нидра может (с крайней осторожностью!) использоваться для самопрограммирования, данный процесс здесь НЕ описан, поскольку опасен и требует большого опыта.

Опыты с участием Свами Рамы (фонд Меннингера, Канзас, 1977) показали, что бодрствующее сознание может сохраняться в переходных стадиях торможения. По характеру ЭЭГ было видно, что йог находится в состоянии глубокого сна, но при этом он воспринимал вопросы, обращенные к нему, и улавливал основные события окружающего. Будучи освоенной, Нидра позволяет получить четвертое состояние - сверхсознание. Владение Нидрой дает возможность управлять сновидениями. Способность «Я» наблюдать собственные сны это динамическая форма пратьяхары.

Йога-нидра восстанавливает нарушенные функциональные связи между левой передней и правой задней частями полушарий мозга, а также снимает перевозбуждение левого заднего и правого переднего их участков, формирующее депрессию.

В сущности, к «четвертому состоянию», так или иначе, ведут все медитативные техники, нужно лишь, чтобы они отвечали психическому складу конкретного человека.

Признак подлинно медитативного состояния - преобладание в ЭЭГ активности альфа-ритма, некоторое время он сохраняется даже при открытых глазах, чего не бывает в обычном бодрствовании.

Вернемся к теме главы. Итак – **асана**. Этот технический термин почти одновременно появляется в «Шветашватара» и «Кшурика» упанишадах, «Бхагавадгите» и «Буддхачарите» (Ашвагхоша, I век н. э.). По-видимому, физический аспект йоги имеет весьма древнее происхождение, поскольку об асанах смутно упоминают Веды. Однако понятия «асана» и «пранаяма» были ассимилированы арийской культурой не сразу, что отразилось в более поздних произведениях, например в «Тришикхабрахмана-упанишаде», где позы обсуждаются достаточно подробно.

Опираясь на темные места первоисточников и разночтения комментаторов, фальсификаторы йоги заявляют сегодня: «Книжная традиция Патанджали, возникающая, по некоторым оценкам, в сто пятидесятом году до нашей эры, является мертвой. Считается, что Вьяса, первый комментатор Патанджали, уже не имел связи с традицией - если таковая вообще существовала» («Динамические практики в классической йоге», с. 80).

Всемирно известные ученые Дасгупта и Щербатской не практиковали сами, но, обладая громадным объемом информации, в непрерывности йогической традиции почему-то не сомневались!

Тем не менее, Сьоман утверждает, что история йоги «...Основывается... на отдельных текстах, и ей не хватает единой основополагающей идеи» (там же, с. 84).

«Именно тело является тем инструментом, с помощью которого достигаются духовные цели. В этом вся Хатха-йога. Натхи непреклонно стоят на том, что Хатха-йога - это духовная дисциплина. Но сегодняшняя точка зрения очень отличается...» (там же, с. 93).

Что же представляет собой модная Аштанга-виньяса-йога, распространенная по миру учениками и последователями гуру Кришнамачарьи, и в чем ее отличие от традиционной Аштанга-йоги - она же Раджа-йога?

У Патанджали и его комментаторов о виньясах нет **ни слова**. В поздних (средневековых) тантрических текстах, таких, как «Хатхайогапрадипика» (где перечислены пятнадцать асан) и «Гхеранда-самхита» (тридцать две асаны), также не обнаруживается каких-либо следов виньяс!

Что говорит первоисточник, то есть Йога-сутры? Посмотрим переводы ряда авторов.

46. **Асана есть неподвижная и удобная поза.**

46. Асана [должна быть] устойчивой и удобной (П.Градинаров);

46. В результате практики асан достигается прекращение усилий и сосредоточение на бесконечном (Р.Мишра);

46. Асана должна позволять удерживать внимание и сохранять расслабленность (Т.Дешикачар);

46. Положение тела есть то, которое твердо и приятно (Вивекананда);

46. Асаны - это позы, сочетающие в себе устойчивость и удобство (А.Фальков);

46. Асана, поза, должна быть устойчивой и удобной (К.Свенссон);

46. «Слово «асана» используется для [обозначения] позы для медитации. Асана здесь не обозначает физические упражнения йоги. В основном слово асана берется для обозначения упражнений йоги, но здесь [в данном комментарии ССС на сутру 46 второй главы – В.Б.] оно обозначает только какую-либо позу, которая предназначена для медитации. Например, Свастикасана, Сиддхасана, Падмасана, Стхирасана и Сукхасана. Это – асаны, т.е. [позы], предназначенные для медитации. Тем не менее, **нет препятствий**, чтобы асанами называть и **другие** позы. Другие упражнения, такие, как Сиршасана и т. п., были включены ришами в число асан гораздо позже. Это не означает, что они необязательны только потому, что не включены в сутры Патанджали» («Йога-сутра Патанджали», Минск, с. 215).

47. При прекращении усилия /асана/ достигается... Совершенство асаны достигается при **полном снятии напряжения**, благодаря чему **прекращаются все движения** тела - так говорит Вьяса в своей «Бхашье» («Классическая йога», с. 143).

47. [Это постигается] при помощи расслабления усилий и медитации о бесконечном (П.Градинаров);

47 («Сердце йоги», с. 210 – сутра фактически **не** переведена);

47. Путем легкого усилия и размышлений о беспредельном, положение тела становится твердым и приятным (Вивекананда);

47. При легком усилии и размышлении о бесконечном... (А.Фальков);

47. Это достигается ослаблением усилий и размышлением о бесконечном (К.Свенссон);

«Тело надлежит приучать без неудобства и боли оставаться в **неподвижном состоянии** в течение долгого времени» («Надабинду упанишада», 3, 3, 1).

«Для очищения тела и достижения успеха в йоге совершенно необходима правильная поза» («Рудраямала-тантра», ч. 2, 24-38, 39).

«Важно то, что асаны делают тело **устойчиво неподвижным** и в то же время сводят физические усилия к минимуму» («Бессмертие и свобода», с.116).

«...Это асана, общее название широко известных йогических поз, которое в Йога-сутрах определяются как «стхира сукхам», т.е. **неподвижные** и удобные» (там же).

«На уровне физического тела асана - это экаграта, концентрация на одной точке; тело «сжато», сконцентрировано в точечной позиции. Подобно тому, как экаграта кладет конец колебаниям... состояний сознания, так и асана, сводя бесконечное разнообразие возможных положений тела к одной архетипической... позе, прекращает телесную подвижность и неустойчивость» (там же, с.118).

Итак, определяя сущность понятия «асана», ни классические тексты йоги, ни Тантра **не упоминают** о каких-либо **специальных** или **дополнительных движениях** кроме тех, которые необходимы для входа в позу и выхода из нее! Эти необходимые движения подразумеваются само собой, но они имеют исключительно второстепенный, обслуживающий характер и никогда не подлежат обсуждению! Модель события, именуемого асаной, это триада: вход в форму (асану), ее фиксация (удержание в неподвижности), возвращение в исходное положение. К **трем** перечисленным компонентам добавили **четвертый** – виньясу, что в корне изменило смысл практики! Из череды длительных статичных поз, перемежаемых выходом из одной и входом в другую (эти движения также неспешны и саттвичны!) она превратилась в бесконечное движение. Виньясы (так называемые «связки») это выполняемые многократно и в достаточно быстром темпе элементы Сурья Намаскар. Читта вритти ниродхо (ЧВН) **в такой практике** получить невозможно! Но тогда возникает вопрос: если Аштанга-виньяса не нацелена на достижение ЧВН, то **что она дает?**

Динамическая серия позиций, именуемая Сурьей-намаскар (СН), известна с глубокой древности, разные школы отзываются о ней весьма уважительно, включая ССС. Истоки у нее явно борцовские, изначально школы борьбы и йоги находились под патронажем одних и тех же монашеских орденов, нередко в одном помещении и с тем же учителем.

Фрагменты СН, названные виньясами, были включены Кришнамачарьей в его **личную** практику как ноу-хау. И по сей день **именно такую** практику его апологеты преподносят ученикам **как** йогу.

Виньясы (либо нечто весьма похожее на них) описаны также в тибетских системах Янтра-йоги и кхорло, которые, вероятно, порождены климатическими особенностями высокогорья. Кришнамачарья утверждал, что виньясе и пранаяме он учился в Тибете, у Р.Брахмачари.

Согласно Сьоману, виньясы использовались в ритуалах Вед для придания мантрам максимальной эффективности: «Виньясами называются движения в промежутках между асанами» («Динамические практики в классической йоге», с. 97).

Итак, в «авторских стилях динамической йоги» кроме минимального по времени (3 – 5 секунд) пребывания в позах, внешне похожих на асаны, широко применяются неизвестные Патанджали и его древним комментаторам серии **дополнительных движений**.

До XIX века история йоги не знала прецедента, когда совершенно «левые» динамические вставки объявлялись центральным звеном практики **помимо асан!** СН, фрагменты которой Кришнамачарья сделал основой своей методы, ни Сутрами, ни комментаторами не упоминаются, и Сьоман подтверждает это. «...Логично предположить, что форма последовательности асан, которую мы находим у Паттабхи Джойса, была разработана в период учительства Кришнамачарьи. Она **не являлась традиционной**» («Динамические практики в классической йоге», с.100). Ладно бы одна только последовательность, Сьоман почему-то не замечает **абсолютной инородности** самих виньяс! Вот его примечание в книге «Динамические практики в классической йоге», сноски № 69: «...Библиография приведена здесь, поскольку показывает, какие источники Кришнамачарья считал авторитетными, и раскрывает его отношение к традициям. Она является раздутой... библиографией, в которой встречаются книги, не имеющие ничего общего с традицией которую он преподавал. Он включил в свой труд («Йога-макаранда») материал по йогическим практикам из этих... источников, **не будучи знакомым с действительной традицией**... Для примера можно привести... рекомендации по выполнению Ваджроли-мудры, где он призывает вводить в уретру стеклянную трубку на дюйм за один раз. Такие указания свидетельствуют, что он почти наверняка не пробовал это на себе» («Динамические практики в классической йоге», с. 121- 122).

Но **если это не традиция, что же** тогда «восприняли, развили, усовершенствовали» и распространяют сегодня по всему миру ученики и последователи Кришнамачарьи? Что от подлинной йоги содержит в себе Аштанга-виньяса-йога, кроме названия? Вредна она, полезна либо безразлична душе и телу? Есть ли у нее сколько-нибудь убедительное философское обоснование? Все эти вопросы остаются открытыми.

Б.Л.Смирнов отмечает: «К асанам **иногда относят** и некоторые динамические физкультурные приемы» (например - Сурья и Чандранамаскара – В.Б.), но «По существу всякое **настоящее** йогическое упражнение стремится подавить проявление гуны раджас (активность), а потому **должно быть статичным, а не динамичным**» («Книга о Бхишме», с. 201).

И далее: «Древняя йога понимает под «асанами» особые положения тела, сохраняемые **более или менее длительное** время. Асаны разделяются на две группы: физкультурные и медитационные. Цель «физкультурных» асан - укреплять тело, сделать его более выносливым, усилить те или иные токи действия, которые на санскрите именуется «пранами». Цель медитативных асан - создать устойчивое положение тела, не мешающее самоуглублению, обеспечивающее правильное кровоснабжение внутренних органов и правильное дыхание. **Для обеих групп при выполнении данной асаны считается обязательным сохранение полной неподвижности.** Это требование диктуется необходимостью успокоения гун, без которого... невозможно достичь цели йоги - уравновешенности».

Андре ван Лисбет, основатель и директор Института интегральной йоги в Брюсселе, утверждает: «Несмотря на многочисленность, асаны базируются на ограниченном количестве принципов: **неподвижность**, контроль дыхания (я понимаю здесь слово «контроль» как умышленное сохранение полной естественности и непринужденности дыхательного процесса вне зависимости от формы - В.Б.), отсутствие усилий, растягивание мускулатуры и умственная концентрация. Игнорируя или не понимая любой из этих факторов, мы понижаем эффективность поз».

«Асаны - это всего лишь система сложных положений тела, которые на первый взгляд кажутся факирскими однако при точном выполнении не являются ничем подобным, так как не вызывают ни болей, ни какого-либо насилия над телом. Они основаны на законе Арендта-Шульца: «Слабые раздражения поднимают жизненные силы, большие раздражения тормозят их, а самые сильные - разрушают». Во-вторых, воздействие асан базируется на принципе циркуляции, открытом Августом Виром: «Любое положение тела имеет целью вызвать приток крови к желаемому органу или части тела». В-третьих, речь идет о принципе доктора Ганемана, согласно которому (в связи с первыми двумя законами) «клин вышибают клином» - посредством оживляющих дозировок раздражения» (Б.Сахаров «Йога из первоисточников», сетевой перевод).

Итак, Аштанга-виньяса-йога - продукт волюнтаристского скрещивания обычной Хатха-йоги с Сурьей (и, возможно, Чандра) намаскарой, монотонные повторения их фрагментов («связок») составляют львиную долю данной практики, где собственно асаны являются лишь краткими (чтобы не сказать – случайными и второстепенными) эпизодами.

Сегодняшнюю ситуацию с йогой в России можно охарактеризовать словами Владимира Леви: «С тех пор как я написал свои книжки, умные стали умней, глупые - глупей, а миллионы прочих ни в чем не изменились».

Обратимся к одному из главных постулатов Сутр: «...Или сосредоточении [сознания] на бесконечном... асана достигается» («Классическая йога», с.143).

Как можно расслабить мышцы? Разумеется, мысленной командой, после чего возникают физические признаки, подтверждающие ее выполнение. Первый этап мышечной релаксации - специфическое ментальное усилие, которое сопровождается ощутимым (иногда) расходом нервно-психической энергии. В повседневности человек использует лишь несколько стандартных (архетипических, наименее энергозатратных) положений тела и их вариантов (сидит, лежит, стоит, идет).

Как правило, новичок, самостоятельно приступивший к освоению асан, будет пытаться выполнить их «как на картинке», ведь без труда не вынуть и рыбку из пруда. В данном случае **старание - это привычка**, самое время вернуться к началу главы и внимательно перечитать эпиграф. Любая незнакомая деятельность, в том числе и физическая, порождает усилие тела и ума (соображающего по ходу, как лучше ее реализовать), следовательно, в наличии имеются мышечная, ментальная и нервно-психическая составляющие данной деятельности. Хотя заявленная изначально цель практики - отвлечение ума от повседневных забот и мыслей, новичок добросовестно **старается** согнуться, чтобы возможно более точно повторить картинку. Со временем приходит понимание, что это маргашкин труд, тогда - если усердие не превозмогает разум - человек начинает вникать в данное Сутрами определение и расслабляться. При этом выясняется, что это вполне доступно, правда, надо бы релаксацию углубить, но что-то мешает этому.

Итак - важнейший принципиальный момент: **как на самом деле** надо выполнять асаны новичкам в аспекте физическом? Ответ банален: **так, как они получаются** - без какого-либо желания сделать как на картинке, стремления сделать лучше, бессмысленного старания, нетерпения, ожидания результата, усердия... **Асаны нужно просто делать - и все** (отметим, что такая простота дорого стоит, она аналогична, например, армейскому выражению «Понять службу» - В.Б.). Так, словно это делаешь вообще не ты, а кто-то посторонний выполняет их - равнодушно, не заинтересованно, неспешно. В полном «отпаде», как последний «сачок». Сразу напрашивается вопрос: - А откуда возьмется и каким будет эффект этих странных действий, если из их выполнения исключено не только привычное старание, но даже типовая добросовестность?

Дело в том, что **настоящая йога - это статика**, асаны статичны, то есть подолгу выдерживаются во времени. И тогда, при наличии этого временного коэффициента усиления начинает работать форма, причем - любая, даже самая элементарная! Пример: сидя на стуле вытянуть какую-то одну руку параллельно полу и так держать ее. Казалось бы - ну и что здесь такого? Ясное дело ничего, пока я не скажу: - А теперь останьтесь в таком положении на полчаса!

И вы сразу понимаете, чем это пахнет, да за эти эти полчаса рука отвалится,! Потому и сказано: асана есть неподвижная и удобная поза! Неподвижная - ясно. Но что такое - удобная? А это когда вы не чувствуете рабочей (нагруженной формой) области тела. И вообще во всем теле ничего особенного нет, словно сидишь себе спокойно и удобно на стуле. В йоге нет смысла стараться, делать что-то от себя, нагружая тело какой-то заковыристой формой. Во-первых для подавляющего большинства людей Запада (уже лет после двадцати) сложные асаны недоступны - уровень физической гибкости не позволяет их выполнить. Во-вторых, какой смысл насиловать организм (нарушая принцип ахимсы) если можно (а значит, и нужно!) **пассивно нагружать** его соответствующим временем выдержки и элементарной формой, пусть всего лишь грубым приближением к форме канонической! Как только удобство пребывания в позе **начинает нарушаться** - она перестает быть асаной! Как только работа по сохранению формы «проясняется», становится явной (в любом аспекте - прилив крови, ощущения, напряжение мышц и т.д.) это говорит о том, что оптимальное время выдержки закончилось, из позы следует выйти.

Чем удобнее поза (а для новичков - чем проще и доступнее), тем дольше в ней можно пробыть с относительным комфортом, то есть - **не чувствуя** (если, конечно, специально не «присматриваться») **своего тела**. Чем больше время выдержки - тем сильнее воздействие. Из загруженных непривычной формой (как приблизительно и карикатурно не изображена поза, все равно вы никогда в жизни не находите в таком положении, тем более - подолгу) областей тела (суставов, связок, мышц, etc.) в двигательные зоны мозга направляется мощный поток раздражителей. Если говорить по-научному, то эти входные (афферентные) импульсы поступают в кору снизу и поднимаются к звездчатым и пирамидным клеткам III—V слоев коры. От звездчатых клеток IV слоя сигнал идет к пирамидным нейронам III слоя, а отсюда по ассоциативным волокнам - к другим полям, областям коры большого мозга. Короче говоря, в коре образуются новые доминантные очаги специфического возбуждения, которые тормозят, деактивируют либо «стирают» очаги уже имеющиеся. И как результат этого процесса состояние сознания **меняется - затихает ментальная суэта**. Уходят навязчивые мысли,

исчезает внутренняя тревожность, уменьшается мышечный гипертонус – человек успокаивается. Налицо начальная стадия полной релаксации. И добиваемся мы этого выполнением самых простых асан в их приблизительной, упрощенной и потому доступной форме! Без надрыва, боли, пота и глаз на лбу, всего лишь грамотным обращением с формой и временем экспозиции! **Только такой подход и есть классическая йога.** А в том «марлезонском балете», который циркулирует по миру в образе Аштанга-виньяса-йоги, системы Б.К.С.Айенгара и прочих «авторских стилей» если и присутствует йога как таковая, то лишь в названиях.

В главе «Начинающим» приведены два комплекса асан, с подробным описанием. На самом деле это описание будет полезным (применимым) только для тех людей, природная гибкость которых позволяет выполнить все приведенные там позы относительно свободно. Тем же, кто способен воспроизвести форму асан лишь примерно, читать эти описания в начальной фазе освоения йоги даже не стоит. Какой в этом смысл, если тело способно согнуться лишь в отдаленное подобие того что изображено на картинке? По мере того, как новичок будет осваивать технологию гибкость начнет прирастать сама по себе, постепенно очертания выполняемых асан начнут приближаться к тем, которые видны на иллюстрациях – тогда только следует обратиться к текстам по технике, используя их как руководство к действию. А до того можно вполне обойтись одними только иллюстрациями, как наглядным пособием. Пришло время обратиться к сознанию: что происходит с ним (в нем), когда мы пытаемся освоить асану? Для того чтобы расслабить мышцы вначале приходится курсировать вниманием по телу, но Сутры говорят именно о сосредоточении на бесконечном! Как это понимать?

Что происходит со взором, если рассматривать близкий объект? Взор фокусируется. Если «смотреть» очень далеко, как бы в никуда, оси глазных яблок выходят в параллель. То же и с сознанием, сосредоточить его на бесконечности - значит **просто отпустить, ни о чем не думая!**

Внимание – это часть сознания, поддающаяся произвольному управлению, маневрируя им, мы избирательно нацеливаем восприятие. Внимание автоматически «сжимается» либо «расширяется» вместе с полем зрения. Оно, как и взор, постоянно блуждает, и хотя можно на какое-то время остановить это движение, сознание при этом сразу начинает напрягаться.

Итак, согласно Сутрам, внимание в асанах нужно перенести на бесконечность, но как? Во-первых (если это не влияет на выполнение позы), следует закрыть глаза, поскольку внешний мир на время практики нам не нужен. Тем самым мы лишаем внимание привязки ко внешним объектам, и ничто больше не мешает сосредоточиться на восприятии ощущений. Фиксированные неподвижные позы используются именно затем чтобы освободить сознание от привычного «содержимого», а затем и собственной автономной деятельности, что возможно только **после того, как** будет освоено **растворение ощущений** (см. главу «Ощущения»). Когда это достигнуто, и данный вопрос решен, внимание **просто держится** в теле, при этом не возникает логических цепочек, умозаключений, не принимаются решения. ССС отмечает, что волевая борьба с мыслями недопустима, установка должна быть такой: «Отойди, мысль, после занятий я тебя додумаю». Следует отрешенно созерцать то, что творится на экране ума. Можно привязать внимание к движению воздуха в ноздрях, а если это сбивает дыхательный ритм - наблюдать за движением области солнечного сплетения, грудной клетки либо непрерывно отпускать глаза.

Редко, но бывает, что направление внимания на тело открывает бездну странных ощущений, в них можно утонуть, это обусловлено особенностями репрезентации, тогда на первых порах следует использовать внешние зацепки: тиканье настенных часов, метронома, шум прибора и т. д.

Когда качественная практика асан освоена, тонус сознания падает и ментальное пространство ощутимо «разрезается», пропорционально степени этой пустотности тело начинает спонтанно оседать в форме, «стекая» к абсолютному (на сегодняшний день) ее пределу.

На самом деле **асану не надо делать, в ней нужно просто быть!** Но истинное понимание этого момента и его реализация стоит **очень** дорого.

Опишем примерное развитие событий в асанах на гибкость и растяжку. Итак, доступная форма позы принята, глаза закрыты. Вначале приходится сканировать тело лучом внимания и в фокусе этого луча расслаблять мышцы усилием воли - условно назовем эту стадию **первым вниманием**. Пока не наработан автоматизм, сканирование приходится постоянно повторять. Это не разовый акт, но процесс: как только луч внимания сместился, мышцы в оставленной им области норовят напрячься заново.

Когда поза стала привычной, ощущения растворены и наступила физиологическая тишина, внимание начнет «расплываться» вместе с сознанием, превращаясь в своеобразный экран, на котором как бы «высвечивается» все тело целиком. Сознание (осознание) тела становится телом сознания – назовем это условно **вторым вниманием** или **начальной стадией ЧВН**. Если при этом «всплывают» ощущения от внутренних органов, значит, с ними есть проблемы, суть которых лучше выяснить незамедлительно. Когда тишина в теле и сознании начинает нарушаться – все равно где и чем – значит, время выдержки позы истекло.

Во всех асанах следует полностью отпускать мышцы лица, при этом сама собой возникает слабая тень улыбки, которая задействует только семнадцать мышц, когда лицо «твердое» их работает более сорока. Любое нарушение пустоты (молчания) ума мгновенно отзывается мышечной контрактурой в теле, и становится понятно, насколько сильна их взаимосвязь. Углубление начального ЧВН, достигнутого в асанах, имеет место в самьяме, это **третье внимание**, натхи характеризуют его так: «Йога – это быть мертвым, оставаясь живым» (конечно лишь на время практики). Можно сравнить это с метафорой христианских мистиков, памятование о страстях, которые больше «не включаются», аскеты называли «животворящей мертвостью».

В любой асане на растяжку и гибкость есть **три стадии** изменения формы, которые, исчерпавшись, завершаются полной неподвижностью. Сначала поза выполняется приблизительно, это **первая** стадия - движение произвольное, я принимаю форму. Ей сопутствует первый этап релаксации - луч внимания скользит по телу, снимая мышечные зажимы. Когда мышцы в целом расслаблены и началась релаксация ментальная, тело начинает спонтанно оседать - это **вторая** стадия движения в форме - непроизвольное. Когда она иссякает, первое внимание сменяется вторым. При этом в любой «сидячей» либо «лежачей» асане сохранен минимальный тонус мышц, удерживающих форму и положение тела в пространстве. Минимизация количества задействованных в позе мышц является одним из признаков мастерства. В итоге остается обеспокоенное сознание (начальная стадия ЧВН) и полная физическая неподвижность, сквозь которую едва «просвечивает» работа дыхания и сердца. Это момент истины: тело зависает на границе формы, дальше которой оно сегодня не может согнуться, либо на ее мышечном «каркасе» (в силовых позах). Со временем возникает и **третья** стадия – начинает двигаться сама упомянутая граница, идет гомеопатический прирост общей гибкости вплоть **до пределов, свойственных данному организму**. Это не чья-то чужая, но собственная, природная гибкость, которая является такой же константой, как давление крови.

«Невзирая на преклонный возраст, тело Бхарагвы было столь молодо и гибко, что он часами **без напряжения** пребывал в самых невероятных позах» («Будда Шакьямуни», с. 73).

«Многие асаны деформируют полости тела, в частности, грудную и брюшную, что ведет к изменению давления, и, соответственно, объема» («Физиологические аспекты йоги», с. 23).

«Позы йоги отличны от прочих тем, что в них имеют место экстремальные отклонения суставов и растяжения мышц, и тело фиксируется в таких позициях, которые в обычных условиях не встречаются» (там же, с. 53).

Важными для новичков являются вопросы времени выдержки и регулировки нагрузок в асанах. Касательно регулировки приведу метафору участника конференции realyoga.ru СМАРТи: «Известен опыт: взяли брус льда, поставили его краями на опоры, посередине расположили петлю из струны, на которой был подвешен груз. Через неделю под весом груза струна прошла сквозь лед, не оставив следов, и упала на пол, брус при этом **остался целым!** Приращение гибкости в асанах аналогично описанному выше процессу, но с одной оговоркой: тело восстанавливается. Если не практиковать регулярно, струну будет снова и снова выталкивать на поверхность. Надо найти такой вес (уровень нагрузки), чтобы не разломить кусок льда (не повредить тело), тогда проволока пройдет насквозь с оптимальной скоростью. Причем, чем будет более приближаться вес к пределу, тем быстрее (в разы) цель будет достигнута. Если масса меньше нужной (оптимальной) - не добьетесь ничего, что соответствовало бы йоге, максимум - результат обычной аэробики. Нужный режим настолько «тонок», что **в обычном состоянии сознания вы никогда не сможете правильно определить степень нагрузки** - а фишка в том, чтобы выдерживать его максимально четко. Для нужной чувствительности надо придерживаться схемы йогической настройки - там действительно шорох листа кажется громом, ну и сигналы тела различимы. Еще аналогия – асфальт и корни деревьев. Кусок дерева сломается, если попытаться пробить им асфальт, однако давление растущих корней проламывает покрытие немалой толщины, что мы наблюдаем в парках и на заброшенных улицах».

Из интервью Б.К.С.Айенгара журналу «Йогасара» (август, 1994): «Нужно уметь ждать. Я сам встретил множество препятствий, но никогда не прекращал своей практики, в то время как другие отступались, хотя мои физические данные изначально были слабыми, и среда, в которой я жил, неблагоприятной. Если я смог продолжать (заниматься йогой – В.Б.), вы сможете тоже. Именно в этом смысле надо понимать усилие. Не нужно воображать, как делают некоторые, что для максимального результата нужно минимальное усилие. Это верно для меня, но не для вас. В отличие от вас, я могу выполнить Уттанасану (стр. 84, иллюстрация №48 русского издания «Прояснения йоги») или Саламба Сиршасану (там же, №184, стр. 174) без какого-либо напряжения. Я не только достигаю максимального результата, но мои усилия по сравнению с вашими - минимальны. Но когда я начинал, мне действительно требовалось побеждать себя, чтобы направить все усилия на практику. Усилия стали естественными, и в этом состоянии природного существования развивается спокойная сила, которая представляет собой мир полного расслабления. Не забывайте, что расслабление не имеет ничего общего с обрушиванием...»

Утверждение «...Если я смог, вы сможете тоже» не выдерживает критики. Генетические исследования показали что население Индостана делится на две основных группы, в генокоде одной из них есть участок, обеспечивающий аномальную (по европейским меркам) мобильность опорно-двигательного аппарата. То, что дано природой, не достигнуть никакими тренировками. Когда гибкость потенциально заложена, развить ее – не такая уж и проблема. И те многочисленные травмы, которые получал юный Айенгар в процессе занятий йогой Кришнамаচারья говорит либо о плохом присмотре со стороны гуру, либо о чрезмерной спешке при освоении сложных асан. Что же касается здоровья, то степень гипербильности тела с ним никак не связана, я встречал исключительно гибких людей с очень плохим здоровьем, иногда сама гибкость является болезнью.

Итак, выполнить асану грамотно - значит просто **сделать ее так, как она сегодня получается** - и только, без желаний, старания и каких-либо ухищрений. На базовые свойства психосоматики и процессы жизнеобеспечения воля человека не влияет. Если в отношении собственного тела есть умозрительные варианты измениться быстро - все они ошибочны. Это знали уже в древнем Китае, эпоха Сун оставила притчу о нетерпеливом крестьянине, недовольный медлительностью роста злаков, он тянул их за стебли до тех пор, пока не выдернул из грядки («Общество и наука на Востоке и Западе», с. 155).

Полная релаксация это непереносимое условие успеха не только в Хатха-йоге, но и в самаме. «Во время практики асан вы полностью забываете внешний мир, вы отрезаны» (из интервью Б.К.С.Айенгара журналу «Здесь и сейчас», 1999, с. 8). Данное условие - стопроцентная смена содержимого сознания - является решающим!

Сегодня на первой странице сайта московского Центра Айенгар-йоги вывешено изречение Гуруджи: «Релаксация начинается с внешней оболочки тела и проникает в самую глубину нашего существования». Замечательно правильные слова, но что мы имеем в реальности?

«Прояснение йоги» переиздавалось в Европе и США десятки раз, но описание техники асан, приведенное в ней, равно, как и то, что дают инструктора Айенгар-йоги в России является аналогом дурной бесконечности в математике. При традиционном подходе тело само вливается в доступную и естественную форму, совершенно ни к чему заучивать и затем пытаться соблюсти бесконечные нюансы постановки коленей, ступней, лодыжек, пальцев рук и т.д. Все это не оставляет никаких шансов на достижение ЧВН, еще больше загружая ум в дополнение к уже имеющимся факторам бытия вместо того, чтобы дать ему возможность очиститься. Центральный момент практики – достижение молчания ума, в Айенгар-йоге не то что не решен, но даже и не поставлен. Понимание необходимости самого элементарного в йоге - расслабления физического доходит через боль и пот, как в армии: ноги в «стоячих» асанах напрячь, напрячь, и еще раз напрячь до предела! В результате добросовестного старания новичок вскоре начинает умирать, поскольку болит все. Но жить-то хочется... И он начинает непроизвольно филонить, то есть расслабляться. Такой подход позволяет «обучать» асанам любое количество людей одновременно, и выгоден тем что, умотавшись до предела, они не задают никаких вопросов. Если бы айенгаровцы не морочили людям головы абсолютно не актуальными и бесконечными деталями «техники», им было бы просто нечего сказать. Готовят преподавателей (и подтверждают они свою квалификацию) этой йоги на международных интенсивах, основной принцип которых - сверхнагрузка. День за днем люди крутят асаны с утра до вечера, выдерживая их столько, сколько требует гуру, с какого-то момента переставая ощущать боль и усталость. У тех, кто не сломался наступает анестезия, которую обеспечивает экстремальный выброс эндорфинов. С одной стороны, они влияют как обезболивающее, с другой - как наркотик (на конференции сайта как-то прозвучала мысль о том, что «йога Айенгара это эндогенная наркомания»). В дальнейшем **такая практика** становится зависимостью, организм систематически требует привычного уровня нагрузки, без которой идет вразнос, с другой стороны эта же нагрузка со временем разрушает его. Сертифицированные учителя Айенгар-йоги - люди физически вышколенные, но в них не видно простой радости бытия, не говоря уже о просветлении. Удовольствие появляется только на пике усилий - «приходе», как говорят наркоманы. Идеально отформованные детали транснационального механизма извлечения прибыли, полностью утилизированные системой, они безвозвратно погрязли в исполнительских нюансах и давно забыли (а, скорее всего, и не знали) о том, что йога «правильной формой асан» **не исчерпывается**. И даже не начинается с нее. Ходили слухи, что особо одаренным Гуруджи лично дает некие продвинутые техники, но никто и никогда этих людей не видел.

Высокопоставленные представители Айенгар-йоги упорно солидаризируются (на словах) с традицией: «...Давайте определимся в том, что мы понимаем под расслаблением... Если лежание на полу и дрему или сон, то, конечно, школа Айенгара не предусматривает релаксацию такого типа. Мы понимаем релаксацию, как способ позволить своему разуму хоть несколько мгновений побыть наедине с самим собой, в состоянии простоты и ясности... И этого состояния невозможно достичь, если вы недостаточно тренированы в выполнении асан и пранаям» (из интервью Ф.Бириа журналу «Здесь и сейчас», 1999, вып. 3-4, с. 70).

Далее он говорит совершенно правильно, что истинная релаксация характеризуется преобладанием альфа-ритма, но беда в том, что между массовой практикой Айенгар-йоги в России и правильными словами Бириа **нет никакой видимой связи**. Летом 1999 Шандор Ремет поведал участникам московского семинара что, добросовестно занимаясь по системе Айенгара, он к сорока годам почти полностью потерял здоровье, пришлось заново переосмысливать и полностью менять практику.

За много лет я не встретил в России людей, которые сумели бы без разрушительных для здоровья последствий (текущих либо отложенных) освоить полный курс, предлагаемый в книге «Прояснение Йоги». Абсолютное большинство энтузиастов, среди которых в начале пути был и я, неопределенно долго (пока хватает терпения либо до хронических травм) буксует в пределах первых тридцати недель, для пополнения же инструкторских кадров отбирают людей молодых и физически одаренных. При безусловной лояльности к существующей внутренней политике они сертифицируются, даже отдаленно не владея тем спектром асан, которые выполнял в их возрасте Айенгар.

Пару лет назад ко мне обратился давний знакомый, мы встретились с ним в 1989 на занятиях, которые вел Гуруджи в спорткомплексе второго Московского мединститута. С тех пор отставной летчик практиковал только в русле этой школы. Имея железное здоровье, за восемь лет занятий «по Айенгару» он заработал тахикардию и проблемы с мозговым кровообращением, частично ему удалось восстановиться только радикальным уменьшением количества выполняемых за одну тренировку поз и глубокой релаксацией.

Работы Бихарской школы (до 1983), неизменно подчеркивают: основа йоги – глубокое расслабление, неизвестное европейцам, именно ему следует обучать в первую очередь. На мой взгляд, ССС тем и велик что, представляя тантрическую ветвь йоги, он, в отличие от прочих, поставил глубокое расслабление во главу угла любых психотехник, не говоря уже об асанах.

Рассмотрим исполнительский алгоритм Пашимоттанасаны, применимый также ко многим позам на растяжку, гибкость, и скручивание. Итак, я уселся на коврик, вытянул вперед прямые в коленях ноги, закрыл глаза, взялся руками за ступни (если это возможно, если нет – зацепил их кольцом из ремня), полностью расслабил тело и начал медленно, почти самопроизвольно, подавать туловище вперед и вниз, сохраняя спину (без специальных стараний) относительно прямой. Вскоре где-то, неважно где - в пояснице, спине, подколенных сухожилиях, суставах бедер - появляется локальное ощущение, это обозначился рубеж, на котором произвольное сгибание надо прекратить. В неподвижности и с минимальными, проступившими на подходе к этому рубежу ощущениями (близкими к фоновым), я продолжаю «отпускать» сознание и тело, и если все нормально, ощущения растворяются без остатка, а самопроизвольное оседание туловища дальше, к прямым ногам продолжается. Затем ощущение может возникнуть снова, либо в прежнем месте, либо где-нибудь еще, значит снова остановка, ожидание, растворение – и тело «стекает» до нового предела. И такое ступенчатое изменение формы продолжается до тех пор, пока не исчерпается весь, имеющийся на сегодня, потенциальный резерв гибкости. В окончательном положении можно пробыть не более половины суммарного времени сгибания, либо выйти раньше по каким-то возникшим признакам.

Можно ли выполнять асаны с болью? «Боль - психофизиологическая реакция человека на повреждающий раздражитель, вызывающий в организме органические и функциональные нарушения. Важнейший компонент боли - субъективные ощущения, носящие характер страдания» (БЭС, с. 77).

Боль это сигнал микротравмы на суставной сумке, мышечном волокне, сухожилии. После разового болевого проявления на его месте остается материальный след - микрошрам. Если систематически делать асаны с болью (через боль), возникает область, пораженная следами болевой «коррозии». Когда их количество достигнет критического уровня, возможны два сценария: либо вся упомянутая область воспаляется, и я получаю вялотекущую хронику и двигательные ограничения, либо возникает острая травма.

Бывают и смешные случаи: выполняя однажды Паршва Пиндасану (№ 270 «Прояснения йоги»), я непроизвольно дернулся от телефонного звонка, получив при этом растяжение межлопаточных связок и суточный болевой шок с температурой под сорок.

С травмой, полученной в неверной практике, следует вести себя грамотно. Даже когда она полностью перестала ощущаться (как бы зажила и скрылась из вида), это еще не значит, что можно давать себе полную нагрузку, напротив, с выполнением позы, в которой вы травмировались, следует повременить **еще столько же времени**, сколько прошло от начала возникновения травмы до полного исчезновения болевого синдрома. Если этот принцип не соблюдать, велика вероятность рецидива, поскольку полное исчезновение боли и двигательных ограничений это вовсе не признак окончательного восстановления.

«Ни сидение в позе лотоса, ни стояние на голове, ни скашивание глаз на кончик носа не является йогой» («Гхеранда-самхита»).

Отечественные фанаты йоги, а я повидал их немало, всегда стремятся к убойной сложности асан, понятно, что без травм тут не обойтись. В печально известном и закрытом до сих пор городке НПО «Маяк» обитает любопытный тип по кличке Гуру. В юности, эпатуруя окружение, парень ел стаканы, а

потом, отслужив армию, фундаментально ударился в йогу. Он стоял на голове часами и прекратил маразм только после микроинсульта, отделавшись легким заиканием. Все бы ничего, как говорят, мое повидло, хочю - ем, хочю - на асфальт мажу, если бы Гуру не подался в «учителя». И однажды, когда по его приглашению я проводил на «Маяке» семинар, одна из учениц задала вопрос на консультации: - Скажите, а что делать, если в результате практики появился варикоз? Когда я изумленно спросил: - Что это за такая практика?! - последовал ответ: - Да иногда Сергей Владимирович держит нас в какой-нибудь «стоячей» позе минут по двадцать...

Как заявляет Госдеп США - без комментариев! Однажды Гуру порвал одну из боковых связок колена и, находясь в состоянии острой травмы гениально решил проблему выполнения Падмасаны. С адской медлительностью он приводил ногу в нужное положение, затем разгибал в том же темпе, на весь процесс уходило минут сорок. – Слушай, - поразился я, - а если невзначай дернешься, что будет? – Да было такое пару раз, - равнодушно сказал Гуру, - провалялся, помню, в обмороке минут десять, и все дела...

Забавное совпадение, но в начале XX века изумленная Европа лицезрела факира по имени То-Рама. Во время Первой мировой войны человек этот, будучи юношей, получил тяжелое осколочное ранение и, как тысячи братьев по несчастью, должен был погибнуть от шока, с которым тогда справляться не умели. Однако он как-то смог подавить боль и выжил. Впоследствии человек этот много лет выступал в цирке, коронным номером его было прокалывание тела шпагой, наконечник которой имел форму иглы шприца, при равномерном давлении на рукоять клинок проходил сквозь туловище факира примерно за полчаса. Все это время зрители, затаив дыхание, наблюдали, как металл медленно погружается в живот, и затем выходит из спины. Скорость и время, а также форма наконечника - вот в чем состоял секрет, но, прежде всего, конечно, в психологических особенностях То-Рама. Игла клинка при определенной дозировке давления расслаивает ткани, раздвигает капилляры, мелкие и крупные сосуды, отодвигает органы, если повреждения и есть - они физиологически минимальны, боль вообще не возникает, главное это преодолеть собственный страх.

Я сам проводил аналогичные эксперименты (не со шпагой, конечно, прокалывал большой иглой шприца мягкую часть руки чуть ниже локтевого сгиба) и могу засвидетельствовать: То-Рама не фокусничал. Главное препятствие - кожа, она необыкновенно прочная, когда игла минует ее, то дальше особых затруднений нет. Надо просто сохранять релаксацию и покой, неприятные ощущения минимальны, крови нет вообще, а после извлечения иглы из ранки выступает лимфа.

На самом деле все это не имеет отношения к йоге, боль ни в каком виде не совместима с ней кроме случаев хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата и сброса накопленных в бессознательном деформаций.

В позах с преобладающим силовым компонентом состояние опорно-двигательного аппарата несколько иное. Обычно в повседневности более всего задействованы мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела, все прочее автоматически расслаблено, отвечая принципу минимизации, открытому Н.Бехтеревой.

Вспомним: «Любое движение йоги должно выполняться без возбуждения этим движением» (Айенгар). Что это значит? В состав любой физической работы всегда входит волевая поддержка, ее наличие особенно заметно при сильной усталости: когда у спортсмена или бойца иссякают ресурсы, он держится на воле, как говорят – «на зубах».

Но физические усилия в асанах, какими бы интенсивными они не были, **не должны нарушать преобладания парасимпатки**, вот одно из парадоксальных требований Хатха-йоги. Когда полная релаксация освоена то, говоря языком физиологии, происходит «...Надспинальное торможение рефлекторной дуги, обрыв так называемой гамма-петли. Сознательное (и глубочайшее) расслабление действует как вышестоящая инстанция по отношению к периферийным спинальным центрам управления и отключает их» («Физиологические аспекты йоги», с. 54).

Иными словами, мышцы в силовых асанах растягиваются (или сжимаются) до предела, а ответной сократительной реакции нет, поскольку глубокая релаксация тормозит, а затем и прерывает полностью обратную связь. Работа есть, и мощная, но сигналы с периферии не проходят, ЦНС временно отрезана от опорно-двигательного аппарата. Когда такое состояние становится реальностью, работа в нагрузочных асанах перестает «вздергивать» ЦНС. Тело становится автономным - поразительное ощущение! Об этом говорят мастера каратэ и у-шу, упоминая о «центре», который находится где-то в животе и остается неподвижным, какие бы сложные вольты в пространстве не выполнял адепт.

Расширение адаптивных возможностей синергично, свойства, приобретенные в каком-либо виде деятельности, проявляются всюду. Скажем, в пранаяме мы тренируем организм к повышению уровня углекислоты и, как следствие, в этом же процессе более качественно усваивается кислород. Когда мышечная работа «отцеплена» от нервной поддержки, становится ясно, какое громадное количество энергии человек растрчивает понапрасну во время бодрствования.

В состоянии покоя весь объем крови совершает полный «оборот» по телу примерно за три минуты, это время и является кратным для выдержки «лежачих» и «сидячих» асан (кроме базовых). Длительная же экспозиция должна сопровождаться высоким качеством релаксации, в противном случае можно незаметно перегрузиться.

Чем полней расслаблена не задействованная в сохранении позы мышечная «периферия», тем более избирательно и полно задействуется то, что работает, со временем это дает огромную физическую силу. Один из секретов Хатха-йоги заключен в точечной фокусировке усилий и способности долго сохранять ее без утраты общей релаксации. Асаны либо их блоки (несколько поз, выполненных с минимальным интервалом в минуту либо две) следует разделять более длинными паузами, например трехминутной Шавасаной, за это время «стирается» силовой рисунок предыдущей формы и возникает молчание ума. Есть комбинированные позы такие, как Падмасана в Сарванганасане, Сиршасане и т. д., при их выполнении одновременно соблюдается все, описанное выше.

Одним из следствий регулярных практики асан является устранение разницы между правым и левым, отсюда требование симметричного выполнения. Если симметрия нарушена изначально, следует выполнить позу в проблемную сторону, затем в удобную, и опять в проблемную.

И последнее: для наиболее эффективной настройки лучше всего начинать ежедневную практику с базовых поз: Пашимоттанасаны, Сиддхасаны, Вирасаны либо Сиршасаны. Вечерние занятия вообще целесообразно открывать циклом «перевернутых».

Когда-то с легкой руки Б.Сахарова я начал (и продолжаю по сей день) в качестве универсального ключа использовать Пашимоттанасану, выполняя ее от одного до трех раз в начале практики, это позволяет отстроиться от влияния текущих геомагнитных возмущений, которые отражены в теле. Во время занятий йогой рекомендуется положение лицом на восток, хотя это и не принципиально.

Начальная гибкость варьирует в зависимости от времени суток: в шесть утра она может быть одной, в половине седьмого другой, еще через час - третьей, поэтому оптимальное время для асан следует определить эмпирически.

Каждую позу допустимо повторять от трех до пяти раз - по необходимости. После начального и при каждом последующем подходе форма (в асанах на гибкость и растяжку) должна спонтанно улучшаться, если этого нет - повторы нецелесообразны.

Итак, когда полная релаксация освоена возникает ряд следствий.

Первое - спонтанный прирост гибкости (никогда не являющийся целью, но сопутствующий грамотной практике). Все известные системы физического развития (от Древней Греции до современного бодибилдинга) воздействуют на мышечный корсет посредством активного движения, с отягощением или без оно. Единственным исключением был знаменитый силач Александр Засс (Железный Самсон), он применял изометрию известным лишь ему способом, что позволяло делать трюки, повторить которые так никто больше и не смог. Йога – та же изометрия, но реализуемая не за счет предельных физических усилий, а **посредством регулирования времени выдержки** определенных форм (положений) тела.

Второе - торможение сознания: посредством привязки внимания к телу и в результате качественного выполнения асан восприятие вначале освобождается от контакта с внешним миром, а затем и от ощущений. Когда удается **отделить восприятие от самопроизвольной ментальной суеты**, возникает молчание ума - начальная стадия ЧВН. Если есть предрасположенность, то в процессе освоения йоги субъект получает возможность управления произвольными функциями организма - это факиризм.

После того, как адепт научился избавляться от ощущений (следовательно, освоил дозировку нагрузки в асанах), главная его задача – получить произвольный доступ к молчанию ума (оно же – ЧВН). С помощью наставника или самостоятельно адепт должен найти «ключ» (или ряд «ключей») такого доступа исходя из особенностей репрезентации. И когда доступ получен, начинается подлинная практика йоги – процесс очистки и восстановления системы (психосоматики). Каждый раз, в асанах либо паузах между ними (а затем и «сплошняком»), дистанцируясь от спонтанных ментальных процессов, йогин входит в ЧВН. Именно в моменты такого выпадения начинается сброс вытесненного материала. По мере ежедневной реализации этого процесса жизнь и судьба человека изменяются полностью. Такой эффект йоги всегда почитался волшебством, ибо его невозможно получить в рамках какой-либо системы самосовершенствования, использующей **осознанную активность** ума и тела. При обычном состоянии сознания в любом виде деятельности можно получать только обычные результаты.

Из материалов конференции 30.03.2004, Федор: «Виктор, я давно хотел спросить. Вероятно, вы знакомы с теорией функциональных систем П.К.Анохина. Интересно, насколько вписалась означенная теория в ваше понимание практики йоги?»

Своему пониманию я обязан, кроме всего прочего, и теории функциональных систем. По Анохину системообразующий фактор - это полезный конечный результат. Именно руководствуясь им, система каждый раз заново выстраивает конфигурацию своих действий и отчасти – свою собственную структуру. Когда мы бодрствуем, пространство сознания забито ментальной работой и бесконечным

целеполаганием, ведь все что человек делает, делается им для чего-то. Когда же привычное кипение ума сходит на нет сознание становится пустым и целеполагание прекращается. Система «видит» это чудное явление и, если оно повторяется систематически, постепенно к нему привыкает. Затем, в периоды ментального затишья она начинает действовать (поскольку ничто ей не мешает) в своих собственных интересах, сама ставит цель и сама же реализует ее. А цель у системы всегда одна и та же («одна, но пламенная страсть») – это текущий «ремонт», восстановление психофизиологических кондиций и выход к состоянию устойчивого гомеостаза, к его ультрастабильности. Таким образом, в процессе классической практики асан начинается и протекает до своего полного завершения общее оздоровление психосоматики - этакий «мелкий» побочный эффект! Который является бесценным для миллионов людей и недостижим сегодня в таких масштабах и с таким качеством чем-либо еще кроме классической йоги Патанджали.

Глава 8

НАЧИНАЮЩИМ

Есть плохие люди, нет плохого поля

Китайская пословица

Предлагаемые к освоению ниже асаны ориентированы на средний уровень физического развития, их может выполнить любой относительно здоровый человек. Прочесть данную главу нужно всем, кто начинает осваивать классическую йогу, но **руководствоваться описанием выполнения поз** следует лишь тем, чей уровень гибкости позволяет свободно воспроизвести форму, показанную на иллюстрациях. Как выполнять их тем, у кого такой гибкости нет – расписано ниже.

Фотографии помещены в этой главе с любезного разрешения исполнителя асан - инструктора нашей Школы Александра Сергеева.

Итак, **день первый:**

1. **Пашимоттанасана - три подхода;**
2. **Врикшасана;**
3. **Уттхита Триконасана;**
4. **Паривритта Триконасана;**
5. **Уттхита Парсваконасана;**
6. **Паривритта Парсваконасана;**
7. **Вирахдрасана I;**
8. **Вирахдрасана II;**
9. **Шавасана;**
10. **Ардха Чандрасана;**
11. **Парсвоттанасана;**
12. **Паригхасана;**
13. **Уткатасана;**
9. **Шавасана;**
14. **Вирасана;**
15. **Джатхара Паривартанасана;**
9. **Шавасана - 15 мин.**

Не следует пытаться выполнить каждый комплекс «от» и «до», напротив – новичок должен выбрать из перечня то, что доступно ему по силам, возрасту и состоянию здоровья. Тем, кто никогда не занимался спортом перевернутые позы целесообразно (и безопасно) вводить только на втором году занятий, и то лишь в том случае, если нет проблем с позвоночником, кровяным давлением либо избыточным весом.

Для того чтобы пребывание в позе было удобным, можно вначале опираться о собственное тело, мебель, стену, использовать любые подставки и т.д. Либо применять специальные приспособления, в системе Б.К.С.Айенгара именуемые пропсами. Идеологи, инструктора и адепты этой школы не в состоянии внятно объяснить, что дает эта йога, как делать асаны, чтобы не травмироваться, и почему вредна боль. Поэтому ею разработано бешеное количество различных подставок, специальных стульев, подушек, матов, кривых поверхностей и т.д. Цель этого цирка – так окружить начинающих подпорками и ограничителями, чтобы они сумели хотя бы какое-то время сохранять не травмирующую форму и как-то в ней расслабиться. Обращение с пропсами – целая наука, умело «пристегнутая» к школе Айенгар-йоги. Ясно, что для успеха в практике все эти приспособления ученикам рекомендуют купить – бизнес ширится. Сегодня это целая индустрия - масса ковриков для йоги, приспособлений и ремней, йоговская одежда с серебряной нитью, специальное йоговское питание и так далее. Непонятно, правда, где среди всего этого изобилия искать саму йогу.

Следуя примеру йогинев древности, у которых не было ничего, кроме собственного тела, мы советуем новичкам применять только два артефакта – «кирпичи» и ремни, и то, в случае исключительной тугоподвижности позвоночника и суставов.

Итак – позы, выполняемые стоя («стоячие» асаны) целесообразно осваивать у вертикальной плоскости и с опорой на нее, в идеале при прямых и обратных позах (со скручиванием верхнего пояса на сто восемьдесят градусов) обе лопатки (в результате овладения асаной) должны сохранять с этой плоскостью контакт. Ноги напряжены умеренно, однако коленные чашечки всегда подтянуты кверху. Это сохраняет ноги (либо одну, когда другая находится в выпаде) прямыми, как струна. Есть тонкий момент: если с этим усилием перестараться, то напряжение прихватывает все «остальное» тело. Не напрячь мышцы ног до нужной кондиции - асана окажется расхлябанной. Если удастся попасть в оптимальный сектор величины мышечного усилия, то ноги будут твердыми и прямыми, но не перенапряженными, при этом туловище крутится в пояснице расслабленно и свободно. «Стоячие»

позы особенно показаны при астении, гипотонусе и мышечной слабости. Что до простоты, то человек, освоивший «стоячие» асаны знает, что она - кажущаяся.

Находясь в физическом покое, мы, если специально не прислушиваться, не «видим» и не «слышим» свое дыхание. Полностью расслабиться в асане значит, в том числе, снять возникшее при входе в нее непроизвольное нарушение естественности дыхательного рисунка. Каждой позе соответствует определенный такой рисунок, частота и глубина дыхания в разных асанах совершенно различна. Но, несмотря на это, оно всегда должно сохраняться таким же естественным и свободным, как если бы вы удобно сидели на диване, читая книгу! Когда сохранность дыхательного покоя достигнута (расслаблением мышц туловища и живота), дыхание в позе, во-первых - исчезает из восприятия (перестает быть заметным), во-вторых - после выхода тут же восстанавливается исходный его рисунок. Нет ни сбоев, ни какой-либо одышки, для «стоячих» (и вообще силовых) поз это момент первостепенной важности!

Всегда и везде, в любой асане кроме тех, где нагружаются именно **мышцы брюшного пресса** – они, эти мышцы, **должны быть расслаблены!** Недаром инструктора Бихарской школы йоги (ашрам «Ганга-даршан») во время утренней практики ходят между рядами занимающихся с монотонной присказкой: «Расслабить живот... Расслабить живот...»

«Стоячие» позы характерны тем, что подошвы обеих ступней в них плотно, без перекоса, прилегают к полу, вначале это сложно, однако регулярная практика ставит все на свои места.

Полезно заниматься перед зеркалом - лучше видны ошибки. Делать «стоячие» желательно босиком (лучше – на деревянной поверхности), но чтобы ноги не остывали и не мерзли. Если это происходит, нужно периодически отогревать их под горячей водой, протирая затем насухо и надевая носки. Допустимо делать «стоячие» в мягкой обуви на резиновой подошве, поскольку ноги не должны скользить и разъезжаться. Оптимальная температура для занятий асанами - 22 - 24° С, в противном случае нужно обязательно утепляться. Сквозняки исключены, тело ощутимо остывать не должно.

На время месячных женщинам запрещены к исполнению силовые и «стоячие» позы, интенсивное скручивание и прогибы назад. Как известно, переносимость этого процесса весьма субъективна, от «Ничего такого, могу позволить себе любую нагрузку» до «Это конец света, невозможно подняться с постели».

Поскольку перерывы в практике нежелательны, каждая дама может подобрать себе асаны из приведенного ниже списка для выполнения во время критических дней. Если, конечно, вообще есть смысл говорить о занятиях, при откровенно плохом самочувствии следует ограничиться Вирасаной, Сиддхасаной и Падмасаной (если они доступны) либо не практиковать вообще. Надо подобрать **такие** позы, и выполнять их **таким** образом, чтобы это **никак не влияло** на обычный характер цикла, его интенсивность и длительность. Пусть останется минимум асан, но, повторив каждую из них два-три раза, вы сохраните позитивную настройку и хорошее физическое состояние.

Итак, на выбор:

Вирасана, номер 14 по комплексу второго дня (фото №89 в «Прояснении йоги»).

Сиддхасана №16 (фото №84 – там же);

Джатхара Паривартанасана, №15 (фото №274 – там же);

Ардха Бхуджангасана, №17 (в «Прояснении...» не представлена, см. ниже, в описании техники асан);

Баддха Конасана (фото № 101 – там же);

Упавиштха Конасана (№ 148, 149);

Вариант Вирасаны (№ 92).

21. Ардха Матсиендрасана (№21 - по комплексу второго дня);

Падмасана (№ 104 «Прояснения...»)

1. Пашимоттанасана (№1 по комплексам первого и второго дней).

Время следует выдерживать по ощущениям, но не более минуты. Для тех, кому данные асаны легки, можно увеличивать время экспозиции до 2 - 3 минут и добавить Джану Сиршасана (№ 126 – 127 «Прояснения...»). Повторюсь еще раз: я рекомендую использовать **не саму книгу Б.К.С.Айенгара как руководство к действию** (это бессмысленно и опасно), **но лишь ее иллюстративную** (и то выборочно) **часть**, поскольку, начиная с 1993 года книга эта наиболее растиражирована в России.

Вернемся к основному перечню поз и представим **день второй:**

1. Пашимоттанасана;

14. Вирасана – дважды;

16. Сиддхасана;

15. Джатхара Паривартанасана;

17. Ардха Бхуджангасана – три подхода;

18. Бхуджангасана, начальная фаза - ноги на ширине плеч;

19. то же, нога на ногу, основная фаза;

20. Трианга Мукхаикапада Пашимоттанасана;

21. Ардха Матсиендрасана, сидя на ноге;
22. то же - сидя на полу;
23. Маричьясана;
24. Парипурна Навасана - 3 подхода;
25. Ардха Навасана - 3 раза;
26. Пурвоттанасана;
27. Урдхва Прасарита Падасана;
28. Сиршасана - по возможности, но не более 10 мин.
29. Сарвангасана - до 3 -5 мин.
30. Халасана - до 5 мин.
15. Джатхара Паривартанасана;
9. Шавасана - 15 мин.

Следует выполнять оба этих комплекса, чередуя их ежедневно. Если в течение дня возникает вялость, нужно увеличить паузы между асанами, сократить время экспозиции, либо выполнять комплексы не до конца, а по воскресеньям с чувством исполненного долга не заниматься вообще. Суета и усердие в йоге ни к чему хорошему не приводят, тем, кто желает заниматься больше одного раза в день, полезно помнить японскую поговорку: «Кто не был на Фудзи ни разу - тот дурак, но кто взобрался туда дважды - тот дважды дурак». Я бы вообще рекомендовал начинающим в первый год занятий обязательно устраивать себе отдых от практики, то есть заниматься не более шести раз в неделю. Допустимо и пять. Четыре – это минимум.

Итак, йога это молчание ума. Путь к нему начинается с отвлечения внимания от внешнего мира и привязки его к телу в физической практике. По определению асана есть неподвижная и удобная поза. Удобство означает, прежде всего, комфорт. Следовательно, пребывание в асанах должно быть комфортным. При каких условиях неизвестная жизненному опыту форма тела может быть воспроизведена и сохранена с комфортом? Только если я делаю позу так, как она получается **без каких-либо физических ощущений, в том числе и прежде всего – неприятных**. Тем самым в практике соблюдается принцип ненасилия – ахимса.

Если у вас неважная исходная гибкость (а такова она у подавляющего большинства людей старше двадцати пяти лет), то вы не сумеете и близко выполнить позу к тому, как она изображена на фото, либо показана инструктором. Как не старайся, согнуться сильнее, чем это сегодня возможно, тело не позволит. Кроме того, какое может быть старание, если в любой позе йоги мышцы, сохраняющие ее силовой рисунок, должны быть загружены минимально, а прочие – полностью расслаблены? Мастерство выполнения асаны характеризуется минимизацией работы в ней, а мышечная релаксация не совместима с любыми волевыми проявлениями. Следовательно, **поза в грамотном исполнении будет правильной - независимо от формы – тогда и только тогда, когда при входе в нее, выходе и сохранении в теле не возникнет явных усилий и неприятных ощущений!** А лучше и надежнее - если не возникнет вообще ничего.

Конечно, пока организм не привык к этой новой работе, какие-то минимальные сигналы все же остаются: где-то что-то слегка потягивает и поламывает. Это нормально, главное чтобы эти ощущения, сопровождающие вход в асану и выход из нее, не были выраженными и исчезали, когда вы неподвижно застываете в форме. Пока длится комфорт, и в теле ничего нет, поза сохраняется в относительной неподвижности.

Итак, то, что вы видите на картинке либо фотографии – **не пример для подражания**, правильная поза такая, при сохранении которой тело **не напоминает о себе**. Как только где-либо начинает появляться (проступать) ощущение либо напряжение – поза завершена, из нее нужно выйти. Если вы удерживаете её дальше, при нарастающих ощущениях (напряжении, усилии), она **перестает быть асаной** и становится способом причинения вреда организму. Не следует пытаться улучшить форму, согнувшись до границы появления ощущений и всё. Правильней будет остановиться, не доходя до этой границы, едва ее касаясь.

Вообще практиковать йогу следует равнодушно, словно это делаете не вы. Нужно помнить что все эти позы – **только средство**, осваивают их для того чтобы устранить в этом процессе привычную суету ума. То, что при этом оздоравливается тело – побочный, **неоценимый эффект!**

Старание, добросовестность, желание сделать лучше, правильнее, ускорить дело – все это только мешает. Озабочен ли дождь тем, чтобы идти лучше? Он просто идет так, как идет. И позы йоги нужно **просто делать** так, как сегодня они получаются. Но без ощущений. И трижды наплевать на форму!

Новички удивляются: - Но если асаны не стараться сделать правильно, если нет никаких ощущений, усилий, пота, то где полезное воздействие?

Ответ простой: его реализуете не лично вы, но сама форма и время ее экспозиции. В повседневной жизни мы **выполняем множество самых разных дел, не ощущая при этом свое тело, почему в йоге должно быть по-другому?** Техника безопасности (не повреждения) с раннего детства встроена в наши

повседневные действия, игнорировать ее нельзя. Если все в порядке – тело здорово и работа суставно-связочного аппарата осуществляется без перегрузки - мы ничего не чувствуем. Когда мотор автомобиля исправен, он в рабочем режиме не прослушивается.

Каков механизм воздействия поз йоги? Даже самые простые из них вы никогда не делаете в жизни, тем более – подолгу в них не находитесь. Чем комфортней асана, тем дольше она выдерживается. Тем более интенсивный поток непривычных раздражителей поступает от суставов, связок и мышц в двигательные структуры мозга, расположенные в **подкорке**, где постепенно формируется новый очаг возбуждения. По закону сохранения при этом падает тонус доминантных зон (очагов возбуждения) коры – человек успокаивается. Иными словами грамотная работа в асанах с одной стороны оздоравливает тело, с другой – осуществляет начальное успокоение ума, которое углубляется по мере адаптации к практике йоги.

Конкретное время выдержки каждой позы в двухдневном комплексе мною убрано, опыт последних лет работы Школы показал: какую бы длительность асаны не назначить – всегда кому-то она будет недостаточной, а кому-то слишком большой. Потому надежнее применять универсальный и безопасный принцип выдержки позы **до первого признака потери комфорта**, пусть это будет всего лишь несколько секунд. Как только **начинают появляться** ощущения в мышцах, сухожилиях, связках, обозначается нарастание усилия, тряска, прилив крови к лицу, учащение дыхания и сердца – из позы нужно **выходить немедленно**. Время выдержки асан (без ощущений) будет постепенно увеличиваться как в результате привыкания к ним тела, так и освоения молчания ума – ментальной релаксации.

Если подавляющее большинство новичков не могут выполнить позы так, как это показано на иллюстрациях двухдневного комплекса, какой смысл тогда в их подробном описании?

Скажем так: оно полезно, во-первых, для тех, кто обладает изначально высоким уровнем гибкости, позволяющим выполнить все эти асаны с ходу и без ощущений. Во-вторых, по ходу практики гибкость прирастает и когда тело «вольется» в форму, показанную на иллюстрации, то описание техники исполнения станет по большей части актуальным. Да и в процессе приближения к канонической форме асан некоторые технические детали будут весьма полезны.

Итак, при освоении асан йоги человек вначале разбирается с ощущениями физическими, сознание его (ум) занято исключительно этим, тело просто адаптируется к новой систематической нагрузке.

Обратимся теперь к паузам между позами. Вопрос, собственно, заключается в следующем: чем следует занять ум при выполнении асан, чтобы его не засорял просачивающийся исподволь ментальный поток обыденности?

Допустим, сегодня по графику «стоячий» комплекс. Выполнив Уттхита Триконасану влево, вы вышли из позы и встали прямо, что дальше? А дальше следует закрыть глаза и расслабить их, чтобы глазные яблоки не дрожали – если это возможно! У некоторых попытка как-то отпустить глаза (чтобы они сами нашли удобное положение и перестали ощущаться) вызывает еще большее напряжение, в таком случае связываться с этим нерентабельно. Нужно поискать такое место в теле, где внимание цепляется свободно и «залипает». Это может быть, скажем, переносица. Если прикоснуться к ней пальцем, а потом убрать его, на коже остается пятно ощущения. Если перевести туда внимание (лучше при закрытых глазах), то в этом пятне начинаются некие процессы, возникает покалывание, давление, какая-то неясная активность. Потом - тяжесть, горячие мурашки, тепло, которое может остаться на месте либо перейти на кончик носа, распространиться на щеки... Обычно пациенты говорят об этом так: - «Зажглась» переносица, потом ладони, и мысли больше не лезут... Ладони – также удобное место сенсублизации, внимание легко держит их, и они греются.

Можно держать вниманием все тело сразу, ничего не выделяя в нем и не пытаюсь отыскать. В этом случае внимание/сознание диффузно растворяется в теле и становится неподвижным.

Есть процесс, за который внимание цепляется относительно легко – это дыхание. Находясь в паузе между асанами, после того как «растают» ощущения от предыдущей позы можно направить внимание на следующие аспекты этого процесса:

- движение воздуха в носу (ощущение соприкосновения потока воздуха с кожей ноздрей на вдохе либо выдохе);
- движение брюшной стенки при вдохе и выдохе;
- аналогичное движение грудной клетки.

При этом имеет место только привязка внимания но, ни в коем случае не контроль дыхательного процесса. Йога – тотальное (хотя и временное) избавление от любого сознательного контроля. Привязка внимания к дыханию никак не должна сказываться на его естественности, ритме, глубине и т.д. Это отчасти напоминает випассану на дыхании, выполняемую на малом временном промежутке.

Если между зеркальными позами (а отдых должен быть **не меньше** продолжительности самой позы, либо вполонину больше) не удастся надежно укрепить внимание в теле, вас захлестывают и уносят ментальные сюжеты, нужно снова и снова, с ледяным упорством, неуклонно, раз за разом возвращать внимание к телу. Причем, не стараясь удерживать его там до скрежета зубного, поскольку это не

расслабит, а напряжет ум еще сильнее. Со временем внимание (а, следовательно, и сознание) станут управляемыми, определятся наиболее удобные для его закрепления точки, места и области организма, где оно будет пребывать в покое и тишине.

Кстати, в паузах между исполнением симметричных (вправо и влево) асан вовсе не обязательно стоять, можно сесть, например, на стул, прислонившись с прямой спиной к его спинке. Либо устроиться на полу, спиной к стене, с ногами, сложенными в Сукхасану, Сиддхасану либо свободно выпрямленными вперед.

Итак, с короткими паузами ясно, обратимся к назначению пауз длинных. Акцентировать внимание на таких паузах следует людям, которые пришли в йогу с проблемами психоэмоциональной сферы. Для таких пациентов главное вообще не асаны, но состояние, достигаемое в промежутках между ними.

Выполнив тот же «прямой треугольник» в обе стороны, следует лечь в Шавасану. И вот тут-то и начинается основная работа, не имея представления о которой люди несведущие удивляются: - Как же так? Что это за йога такая, как не посмотришь – лежат себе и лежат, спят, что ли? На самом деле именно в длинных паузах нащупываются подходы к молчанию ума - «читта вритти ниродхо» (ЧВН) - или ментальной релаксации.

Устроившись в длинную (от трех до семи минут) Шавасану, вы направляете теперь внимание внутрь, на само ментальное пространство. По мере привыкания к интроспекции и в зависимости от типа ведущей репрезентации там обнаруживается видеоряд, монолог, диалог, смесь видеоряда с болтовней либо, как это бывает у кинестетиков, темнота, тепло, мерцающее звездное небо, геометрия статичная, мобильная либо непонятно что, не поддающееся вербализации.

Из чего вообще состоит сознание? В его составе можно условно выделить такие компоненты:

- мыслящий - тот, кто думает;
- мыслимое - то, о чем думает этот кто-то;
- эмоции, автоматически «встроенные» в поток сознания;
- то, что «думается само» - автономная, произвольная ментальная активность;
- динамика сознания – сам процесс движения мыслей;
- наконец, **наблюдатель**, который обнаруживается в последнюю очередь. Этот субъект, который осознает сам себя в результате грамотно выполненного ментального торможения (устранения контекста) и есть **абсолютное Я** (абсолютный субъект), лишенное привычной активности. Изменение статуса данного Я, временное превращение его из неотъемлемого участника экзистенции в статичного наблюдателя – этот акт ментальной разгрузки или ограниченного бодрствования, реализуемый систематически уже **является мощнейшей психотерапией!**

Строго говоря, когда речь идет о молчании ума, то в некотором роде это метафора. После того, как отпали эмоции и произвольное мышление, упомянутый абсолютный наблюдатель **дистанцируется** от автономной активности сознания и его осознанность становится статической. Те, кто мыслит образами продолжают видеть сюжеты, как в песне Андрея Макаревича «но как-то не взаправду и очень издалека». Когда человек приходит в себя, то говорит, что видел сны, о чем – не вспомнить. Аудиалы рассказывают об умственной болтовне, сущность которой не улавливается. Кинестетики отмечают, что в какой-то момент времени просто выпадаешь из потока мышления, осуществляемого непонятно как, оказываясь где-то на отшибе. Вспомним формулу Веданты: «Ом шакшин ахам» - «Я – свидетель», причем такой, который временами не помнит даже сам о себе.

Итак, в длительных паузах между асанами трансформация сознания будет развиваться в целом по описанному выше пути. Но, конечно, далеко не так сразу и не так гладко. Навыки самонаблюдения нарабатываются чрезвычайно медленно, аналогично формированию предметного зрения у слепых от рождения людей, которым во взрослом возрасте сняли катаракту. Им приходится учиться видеть заново, примерно, то же самое происходит при овладении интроспекцией.

Первоначальная задача новичка йоги – прекратить целенаправленное мышление, её добиваются многократным возвращением внимания в тело. В какой-то момент вниманию/сознанию надоедает циркулировать между содержанием ума и телом, оно фиксируется на теле и становится однонаправленным, при этом тонус его резко падает. Субъективно это переживается как потеря «резкости», сознание (осознанность) начинает ощутимо расплываться, терять фокусировку. Тотчас же возникает ответное движение формы – тело начинает оседать в ней, «стекая» (без ощущений!) к абсолютному на сегодня ее пределу, добраться до которого даже экстраординарными личными усилиями и старанием – невозможно.

Именно эта прогрессирующая затем утрата четкости самовосприятия и есть начальная стадия ЧВН. Она не статичная, войдя в нее, начинаешь двигаться по направлению ко сну - это погружение. В какой-то его момент отделяется и начинает осознавать себя абсолютное Я – твоя субъективная основа, ты сам. Следует пребывать в этом состоянии, с трудом понимая, что ты не спишь, но и не бодрствуешь, ощущая свое дыхание, подергивание конечностей и разных частей тела, мелькание смутных мыслей.

Как только наблюдатель начинает окончательно гаснуть, нужно, чтобы не сорваться в сон, прийти в себя и приступить к следующей серии асан, долгая пауза окончена.

По мере адаптации и упрочения навыка время от начала этой паузы до «расплывания» сознания сокращается, ментальная релаксация наступает значительно быстрее. За счет сокращения суммарного времени больших и малых пауз количество асан, выполненных в разовой практике увеличивается. Более того, вы приобретаете ценнейшую способность «отъезжать» стоя, сидя и в любом удобном положении даже вне занятий йогой. Некоторые мои пациенты приходят к такому режиму: падают в Шавасану либо садятся не после блока асан, но после каждой позы и отъезжают почти мгновенно, через пару минут автоматически приходя в себя.

На следующем этапе развития событий сознание гаснет прямо в асанах, при этом время их выдержки в полном комфорте значительно возрастает. Тогда, как правило, толчком к завершению позы служит уже не появление ощущений, но прояснение сознания.

Затем садхака уходит в себя уже в самом начале занятия, а «выныривает» только после окончательной Шавасаны, такая практика будет медитативной. Если вы начинаете, отключаясь, терять время (фаза бессознательного сосредоточения) и практика от этого сильно растягивается, обязательно нужно ограничивать длину пауз.

Суммируем все, сказанное выше, как алгоритм:

- поза выдерживается в полном комфорте, в теле ощущений нет;
- как только где-то в нем начало возникать первое ощущение, напряжение, тряска, прилив крови, учащение сердца и/или дыхания – асана окончена, из неё надо немедленно выйти;
- в медитативной практике сигналом к завершению позы будет спонтанное прояснение сознания;
- малая пауза между асанами – оперативная, нужна для растворения физического «эха» от предыдущей позы. Когда ничего от неё в теле не осталось – нужно еще с минуту побыть в этом сенсорном «нуле», и перейти к следующей асане;
- время малой паузы должно быть не меньше времени выдержки асаны и не менее полутора минут;
- паузы большие, стратегические, предназначены для трансформации сознания. Если человек пришел в йогу с психоэмоциональными проблемами, то длинным паузам следует уделить особое внимание. Их можно применять после серии асан, скажем – после каждых четырех либо двух. Предельное время пребывания в такой промежуточной Шавасане – пять-семь минут. Чтобы не заснуть или не «выключиться» слишком сильно (что не редкость при нервном переутомлении и срывах адаптации), нужно обзавестись таймером, чтобы после завершения нужного времени он помог очнуться. В течение двухчасового занятия допустимо выполнить до четырех таких длинных пауз, не считая завершающего расслабления.
- по мере адаптации к йоге и общего улучшения состояния длинные паузы начинают спонтанно сокращаться. Потом может сама по себе отпасть и потребность в них – сознание научится качественно «отъезжать» и в паузах коротких и в самих позах, о чем уже говорилось выше.
- в дальнейшем, по мере регенерации психосоматики разовая тренировка в йоге начнет «монтироваться» интуитивно, после достижения определенного уровня гибкости окажется востребованной описанная ниже техника выполнения асан.

1.Пашимоттанасана - один из вариантов перевода - «растягивание ягодич». Б.Л.Смирнов трактует П. как «положение с растяжением тыла», поскольку «пашима» означает заднюю (западную) поверхность тела (в Индии, как правило, занимаются йогой и возносят молитвы лицом на восток).

Иногда пишется Пасчимоттанасана. В «Хатха-йога прадипике» находим:

28. Вытяните обе ноги и захватите руками большие пальцы ног, затем надо положить голову на колени. Это будет Пашимоттанасана.

29. Являясь лучшей... Пашимоттанасана пропускает поток дыхания через Сушумну, воспаляет жар желудка, убирает лишние отложения в пояснице и устраняет все болезни.

«Гхеранда-Самхита»: («Путь Шивы», с. 18)

2. 22. Вытяни ноги на полу, как палки. Положи руки на обе ноги и тщательно держи руками концы ступней. Это - Пашимоттанасана.

Свами Йогешварананд в «First steps to higher yoga» приводит 12 вариантов П., Д.Брахмачари в «Йогасана виджняна» - напротив, дает П. предельно кратко и с минимальными комментариями.



В «Прояснении...» Б.К.С.А. П. и ее модификации занимают важное место, она предлагается для устранения множества неприятностей, включая облитерирующий эндартериит, но нужный сосудистый эффект возникает только при максимальном провороте таза в суставах бедер.

П. можно перевести и как «растягивание ягодиц». Цель позы - сложиться в пояснице подобно листу бумаги, туловище при этом укладывается на прямые ноги. Каноническую форму можно увидеть в фоторяде «Прояснения йоги» (№160).

В завершённом варианте П. спина представляет собой более или менее **плоскую** дугу. Лицо ложится на ноги **за** коленями, при этом угол поясницы с полом составляет не более сорока пяти градусов, чем он острее - тем совершенней поза. Впрочем, индивидуальная конфигурация П. зависит исключительно от строения и формы грудной клетки, при ее бочкообразности угол наклона поверхности поясницы к полу растёт, при уплощенности - уменьшается.

В некачественных иллюстрациях колени и стопы в П. развалены в стороны, отчего ноги приобретают вид своеобразного вытянутого ромба, сильно отходя от пола в подколенной области. Безусловно, такая позиция неверна.

Ступни ног в П. должны быть:

а). плотно сдвинуты вместе;

б). не следует тянуть носок, как это делают гимнасты, уменьшая тем самым растяжение задней поверхности, пальцы нужно подавать на себя, а пятки вперед, чтобы подошвы ступней были более или менее перпендикулярны полу, при этом задняя поверхность бедер максимально прилегает к нему.

в). подошвы ступней образуют единую плоскость, а не разворачиваются друг к другу, подобно ладоням сложенных рук. Напротив, при грамотном исполнении позы внутренние края подошв немного как бы «выталкиваются» вперед, а внешние слегка отгибаются назад и наружу.

Когда негибкий человек садится на пол с туловищем, перпендикулярным полу, то его ноги уже напряжены. Работа начинается с того, что вы, сидя прямо, отпускаете их внутри, особенно мышцы бедер, одновременно расслабляя сознание. Ноги должны оставаться на полу в «отстегнутом» состоянии, как бы автономно от тела. И если релаксация возникла, туловище само начнет стекать вперед и вниз. Если П. делать правильно, ноги лежат на полу, прямые, как палки, им просто не «хочется» сгибаться в коленях. Такое ощущение, что кости буквально упираются в тазобедренные суставы, а спина вытягивается. В третьем подходе туловище укладывается на ноги, а ощущения так и не возникают, находиться в конечной форме даже удобнее, нежели входить в нее.

Положение головы. Тексты требуют, чтобы во всех позах, не связанных со специальным сгибанием позвоночника, он сохранялся прямым насколько возможно. Поэтому в любой стадии П. голову свешивать не нужно.

Спина. Если она слишком сильно сгорблена, то, как утверждает Тантра, практикующий получает «прокол» в районе Манипура чакры и теряет энергию. Не могу подтвердить либо опровергнуть данное утверждение, но работа дыхания и сердца при согнутой колесом спине, безусловно, затруднена.

Глаза. Их следует по возможности закрывать (во всех позах, где это возможно), причем, кому-то релаксация, в том числе и ментальная, дается легче именно с открытыми глазами, но это индивидуальная особенность. Возможно и третье, промежуточное положение глаз - полузакрыты.

Если начальный уровень гибкости не позволяет достать руками стопы, нужно перебросить через них ремешок, шарф - что угодно, чтобы можно было, взявшись за него, сидеть относительно свободно.

Если туловище составляет с ногами тупой угол, то попытки П. нецелесообразны, ее следует заменить Утттанасаной (№47, «Прояснения йоги»). Чтобы уходить от ощущений, можно опираться руками не в пол, а скажем - в стопку книг.

Терапевтическому воздействию П. поддаются патологические поясничные лордозы, в комплексе со скручиваниями и прогибами назад эта поза устраняет прострелы, радикулиты, способствует предотвращению выкидышей у женщин (функции органов репродуктивной сферы зависят от состояния поясничного отдела позвоночника).

Исчезает скованность в спине, растягивается задняя поверхность ног, тело становится гибким. Пашимоттанасана стимулирует работу кишечника, желудка и абдоминальных органов.

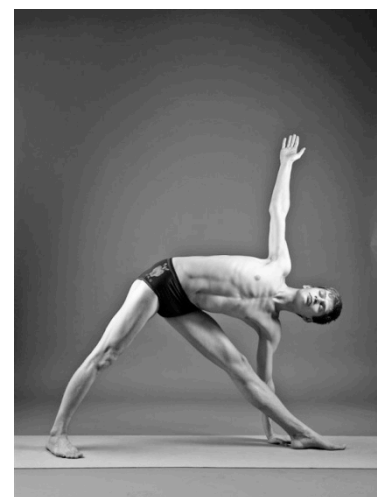
Противопоказания: излишний вес, жировой пласт на животе, беременность свыше трех месяцев, грыжа межпозвоночная и паховая.

2. Врикшасана - поза «дерева». Стоя на одной ноге взять ступню второй, согнутой в колене, и поместить ее на внутреннюю поверхность бедра ноги опорной, пальцами вниз - пяткой вверх. Пятка должна располагаться вплотную к лобковой кости, а сама ступня и поверхность голенистопа - составлять единую плоскость с передней поверхностью бедра опорной ноги, мышцы которой следует напрячь до такой степени, чтобы ступня в них не «тонула», но опиралась на твердую поверхность. Опорная нога в колене прямая, коленная чашечка подтянута кверху. Колено согнутой ноги не отклоняется вперед, она полностью развернута вбок, в плоскость туловища. Руки вытянуты вверх, полностью выпрямлены в локтях, так, что внутренняя поверхность предплечий прикасается к ушам. Ладони рук соединены вместе. Тело струной вытянуто вверх, но без осязательного напряжения и прогиба в пояснице. Внимание следует обратить на неподвижность (тишину) в опорной ступне. Когда она станет полной, можно закрыть глаза, но это будет не скоро, а на первых порах можно фиксировать В., уцепившись взглядом за любую точку в интерьере. Если живот полностью расслаблен, то дыхание выстраивается особым образом, наступает комфортность, стоять настолько удобно, что не хочется выходить из позы. Она становится столь же удобной, что и поза столба в цигуне.



Как и все «стоячие» В. способствует устранению плоскостопия, исправляется осанка, уходит скованность плечевых суставов. Противопоказаний практически нет.

3. Уттхита Триконасана - «прямой треугольник». Исходное положение в этой позе необходимо детализировать. Дело в том, что пропорции тела и длина конечностей у людей различны, так же как рост и комплекция. Сразу возникает вопрос: какова ширина постановки ног в УТ при каждом конкретном случае? Определяется она так: при наклоне вбок рука, опущенная перпендикулярно вниз, должна располагаться посередине одноименной ноги, на ее отрезке от колена до голенистопа. Или так: рука касается пола по центру горизонтальной проекции упомянутого отрезка.



Я не рекомендую прыжком, как требуют в школе Айенгара, принимать исходное положение в «стоячих», равно как и выходить из них. Резкие движения возбуждают, а наша задача – успокоение, поэтому вход в асану и выход из нее должны быть неспешными, расслабленными и мягкими.

Положение стоп. Во всех «стоячих» ступни всегда ориентированы таким образом, чтобы стопа, к которой идет наклон (или в сторону которой делается выпад), располагалась в плоскости ног и туловища, была направлена вбок, параллельно стене, когда вы располагаетесь к ней спиной. Другая стопа всегда образует с первой угол от сорока пяти до примерно семидесяти градусов. Во время выполнения любой «стоячей» позы подошвы обеих ступней должны плотно прилегать к полу.

Ноги в УТ должны быть прямыми в коленях, коленные чашечки подтянуты вверх. Туловище же, опустившись вбок, располагается строго в вертикальной плоскости, что на первых порах следует фиксировать, касаясь стены обеими лопатками.

Итак, выполняя УТ, следует встать таким образом, чтобы ступня ноги, к которой нужно наклониться, находилась на расстоянии 10-15 см от стены и была ей параллельна. Тогда пятка противоположной ноги - при развороте до необходимого угла - будет этой плоскости касаться. Установив ноги на нужную ширину, я начинаю с выдохом опускаться туловище вбок, скажем - вправо. При этом лопатки, особенно верхняя, не теряют контакта со стеной. Так следует опускаться до тех пор, пока не появится сопротивление в боках или в ноге. Как только оно возникло и ощущения - неважно где! - стали явными, я должен, упираясь правой рукой в правую же ногу (с прижатыми к стене лопатками) распределить на нее часть веса туловища и остаться в этом положении. Ноги прямые в коленях и натянуты (без лишнего напряжения!), туловище расслаблено! Верхняя рука поднята в зенит, нижняя – опущена в надир. То есть, хотя она и упирается в ногу либо пол, но остается перпендикулярной ему. Одновременно я разворачиваю голову влево так, чтобы без особого напряжения в шее глядеть (а при закрытых глазах просто сохранять поворот головы) на большой палец левой руки, находящейся вверху. По мере привыкания следует отходить от стены, для контроля можно лишь чуть касаться ее лопатками, впоследствии асаны выполняются без опоры.

В УТ следует входить на выдохе, далее дышать свободно и со вдохом подниматься в исходное положение так, чтобы скорость сгибания-разгибания не нарушала дыхание. Выдох на сгибании, вдох - и дыхание спокойное и расслабленное, но я уже нахожусь в позе. При этом рисунок дыхания и его

параметры (объем, глубина вдоха-выдоха, их соотношение, частота и т.д.) изменились одновременно с конфигурацией тела, стали иными, присущими форме именно этой позы. Но, с другой стороны, дыхательный процесс остался таким же естественным и свободным!

Если соблюдать такой подход, то мышцы живота и диафрагма в асанах полностью расслабляются, что обеспечивает легкость и комфорт в «потрохах» - важный признак, говорящий о том, что внутрибрюшное и внутригрудное давление не растет.

Вот фрагмент книги «Годы и дни Мадраса»):

«В гимнастике йоги, - объясняет Амбу, - огромную роль, если не главную, играет дыхание и кровообращение. Теперь я могу контролировать и то и другое. Я знаю, как циркулирует кровь, какие сосуды наполняются, и могу чувствовать движение крови в них.

Он легко поднимается с циновки, подходит к окну и закрывает его.

- Я хочу вам показать кое-что. А движение воздуха мне будет мешать. Поэтому я закрыл окно. Элементарные упражнения йоги вам, наверное, известны.

Я утвердительно киваю.

- Я вам покажу, что можно сделать на их основе.

(затем идет текст, приведенный в главе «Почему именно это?») и далее: «Его гибкое тело с гладкой эластичной кожей было совершенно сухим. Я не заметила **ни капли пота**.

Теперь мне нужно полчаса на то, чтобы восстановить ритм дыхания, - сказал он.

- Но вы даже не задохнулись, - заметила я.

- Нарушение ритма дыхания незаметно для неопытного человека».

Таким образом, демонстрируя каскад неправдоподобных поз, Амбу (снявшийся, кстати, в известном документальном фильме «Индийские йоги: кто они?») вообще НЕ вспотел, и каких-либо нарушений дыхания у него не было заметно! Отсюда вывод: контроль дыхания и кровообращения, о котором он говорит, это ни что иное, как **сохранение их естественности и покоя!**

Чтобы грамотно выйти из УТ необходимо, делая очередной выдох, плавно, не напрягаясь, подняться в исходное положение на немного растянутом вдохе, затем - произвольный выдох, вдох - и я снова вернулся к прежнему дыхательному рисунку, словно ничего и не было!

Если же дыхание сбилось либо стало затрудненным, значит по отдельности либо в разных сочетаниях допущены следующие ошибки:

- слишком быстрый вход в асану либо выход из нее;
- превышено необходимое время выдержки;
- излишне напряжены мышцы;
- форма чересчур сложна.

Самое трудное для новичков - выполнять асаны без «примеси» себя. Должно быть так: тело действует, а Я отстраненно наблюдает. Выполнить позу качественно, значит сделать ее ровно настолько, насколько она сегодня получается, без какого-либо старания, желания, нетерпения. Йога, как и политика, это искусство возможного.

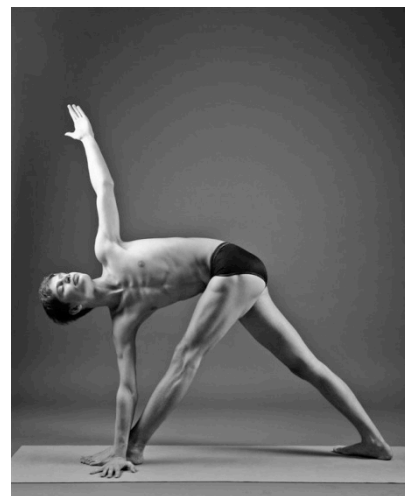
Противопоказания к УТ немногочисленны: месячные у женщин, обострение расстройств или заболеваний внутренних органов.

4. Паривритта Триконасана - поза «перевернутого треугольника».

Ее также выгоднее осваивать у стены, встав к ней лицом. Затем с выдохом наклониться, скручивая верхний пояс на сто восемьдесят градусов, и в итоге коснувшись стены обеими лопатками. Затем поставить ладонь левой руки на пол у наружной стороны правой стопы так, чтобы кончики пальцев ноги и руки находились на одном уровне. Если до пола достать нельзя, следует опереться левой рукой на правую ногу, стопку подложенных книг либо специальный пропс в виде «кирпича». При этом лопатки и плечи **по возможности** прижаты к стене, правая рука уходит вдоль нее в зенит. Вначале нужно стоять так, как получается, с не полностью докрученным верхним поясом, прижимаясь к опоре левым плечом.

Войти в ПТ следует как обычно, не спеша и с выдохом. Затем проследить, чтобы усилие, возникшее от скручивания и при опоре на руку, не нарушало дыхания. Живот скручен, абсолютно расслаблен и соприкасается с внутренней поверхностью бедра правой ноги. В идеале он прижат к ней так, чтобы не было промежутка. Лицо развернуто вверх, как и в УТ, взгляд фиксирует большой палец правой руки. Впрочем, повторю, глаза в асанах по возможности следует закрывать.

При выполнении «стоячих» асан можно применять так называемый половинный принцип. Суть его в следующем: войдя в позу, вы половину времени проводите в черновой, предварительной форме,

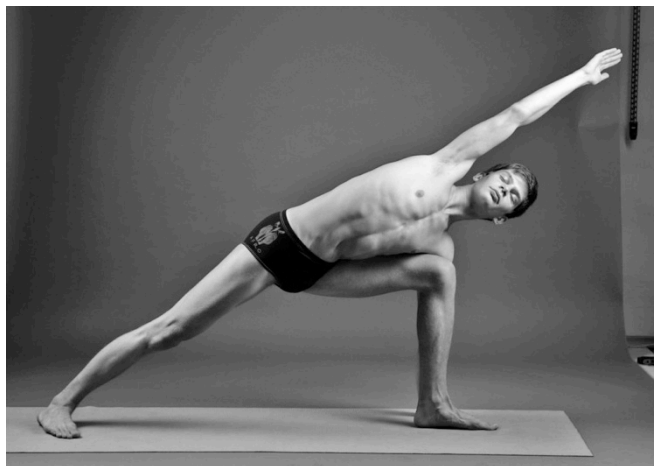


отпуская дыхание и расслабляясь. Когда же тело «потекло», стало пластичным, следует просто выбрать «слабину» формы.

Положение ступней ног в обеих Т. идентично, немного больше нагружена нога, в сторону которой идет наклон, но работа суставов бедра в «прямой» и «обратной» Т. различна.

Эффект освоения «треугольников»: они полезны при сколиозах и артритах нижней части спины, плечевых суставов, слабом смещении позвонков, ишиасе, плоскостопии всех видов, повышенной кислотности. Эти позы успешно применяются для устранения последствий полиомиелита и в некоторых случаях помогают в ДЦП, но лишь при умеренно выраженных остаточных явлениях и под руководством опытного специалиста.

5. Уттхита Парсваконасана - «прямой боковой угол». Эта поза принадлежит к разновидности «стоячих» асан с выпадом, когда одна нога остается прямой, а другая сгибается в колене под прямым углом. При этом верхняя часть ее бедра строго параллельна полу, а участок от колена до голеностопа - перпендикулярен. Положение ступней стандартное. Туловище наклоняется в сторону выпада, укладываясь боком на параллельную полу поверхность бедра. Обе лопатки касаются стены, то есть грудная клетка развернута в плоскость ног. Нижняя рука, установленная снаружи, за ногой, опирается о пол ладонью, пальцами или кулаком. Насколько бок ложится на бедро согнутой ноги, вплотную либо до касания - зависит от длины рук.



Выпад сохраняется усилием мышц бедра согнутой ноги. Те, кто обладает хорошей гибкостью суставов, иногда слишком проседают вниз, тогда в колене образуется острый угол. Мышцы согнутой ноги при этом выключаются, вес тела полностью приходит на коленный сустав - это ошибка. «Стоячие» позы предназначены не для того, чтобы избежать полезной мышечной работы, а напротив - чтобы сконцентрировать ее там, где это необходимо. В асанах с выпадом есть одна маленькая, но дельная хитрость, о которой рассказал когда-то Фаек Бириа: чтобы нагрузка, испытываемая мышцами ног, не особо «лезла» в сознание, при выпадах можно соблюдать так называемый «хинч». Что это такое?

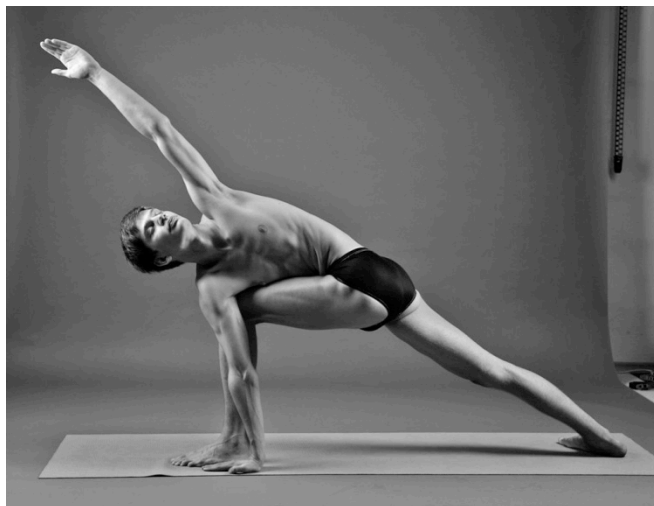
Если поглядеть на стопу стоящей свободно ноги, то там, где находится подъем, больше к внутренней стороне, заметно выступает сухожилие, уходящее вверх по берцовой кости. Хинч (инч - в переводе «дюйм», 2,5 сантиметра) - это участок данного сухожилия от верха подъема стопы до того места, где нога становится вертикальной, примерно три сантиметра (около дюйма) его длины. И если мы с небольшим усилием в стопе поднимаем от пола пальцы ноги, то хинч проступает, становится видимым и «железным». Работа мышц бедра согнутой ноги почти перестает ощущаться, что позволяет держать асану свободно. Но это не значит, что усилия нет вообще! Если, пользуясь «хинчем», передержать асану с выпадом, даже не получив ощущений, то дыхание собьется уже после завершения позы, поэтому пользоваться упомянутым приемом надо разумно.

Рука, расположенная сверху, вытянута и также касается стены вместе с лопаткой, являясь как бы продолжением линии верхнего бока. Следует, повернув голову, из-под руки смотреть вверх. Когда я говорю «смотреть вверх» - не обязательно делать это выворачивая глаза и шею, нужно просто повернуть голову насколько это возможно без напряжения и неприятности.

Противопоказаний к позе нет, кроме общих, изложенных в главе «Асана». Эффект тот же, что и от «треугольников». Обратный вариант УП доставляет новичкам незабываемые ощущения и называется

6. Паривритта Парсваконасана - «поза скрученного бокового угла».

По трудности выполнения Айенгар присвоил Падмасане коэффициент «четыре», а ПП - «восемь», уже одно это говорит о том, что поза не простая. Лучше начинать ее, встав на колени, допустим, правое, и выполнив стандартный выпад левой ногой. Затем с



выдохом повернуть туловище и заложить правую руку за левую ногу, находящуюся в выпаде, с наружной ее стороны так, чтобы рука была параллельна части ноги от колена до голеностопа. Эта рука упирается в пол ладонью или пальцами - насколько позволяют пропорции и отложения на прессе. Затем необходимо, расслабляясь, но без особого усилия (если требуется особое, значит делать его просто не нужно) докрутить плечевой пояс так, чтобы левое плечо уходило дальше, наверх. Когда оно пройдет верхнюю точку своей «траектории» в этом положении, то фактически после разворота больше ста восьмидесяти градусов оно уже будет двигаться вниз и назад. Левую руку следует заложить за спину. Соблюдая свободу дыхания и релаксацию оставаться так половину времени выдержки. Затем оторвать правое колено, выпрямить ногу и поставить ее на пол всей ступней. Одновременно вынуть левую руку из-за спины и вытянуть вперед и вверх так, чтобы она продолжила линию бока. Дышать свободно, хотя объем дыхания будет весьма ограничен. Живот расслаблен абсолютно. Тело скручено в поясе, но усилие от сохранения формы не ударяет жаром в лицо и напряжением под ложечку. Дыхание и живот, насколько это возможно, надо сохранять расслабленными все время выдержки. Когда она закончилась, нужно, со вдохом, опуститься на правое колено и медленно раскрутить тело в исходное положение.

Для начинающих ПП является, как правило, реально трудной, на первых порах лучше выполнять ее с опорой, не вытягивая вперед руку, находящуюся вверху, но опираясь ею о любые близлежащие предметы. Если выпрямленная в колене нога не становится на полную ступню - можно вначале опирать ее на носок. Основная проблема состоит в том, чтобы сохранить выпад в виде прямого угла (а не тупого либо острого), не слишком перекошенного из плоскости, а также удерживать руку за коленом противоположной ноги.

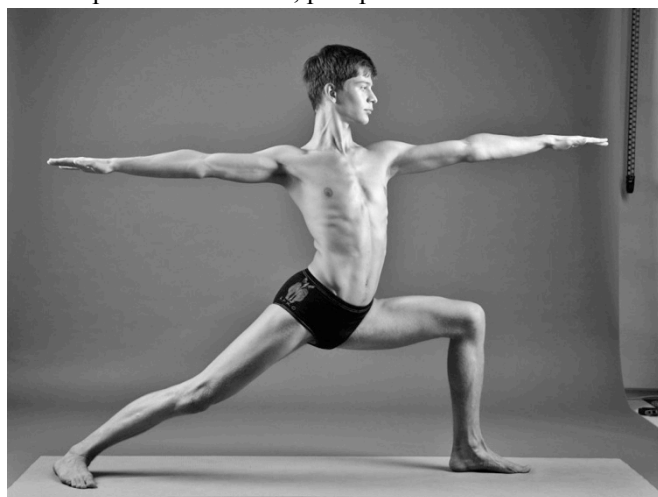
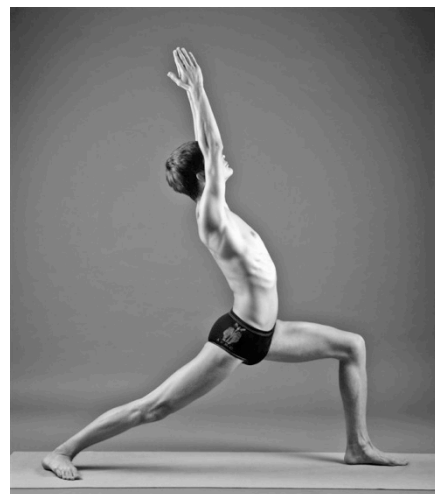
Хотя для негибких людей ПП достаточно сложна, в результате регулярной практики она становится - как и все «стоячие» - любимой позой.

Противопоказания: проблемы с поясницей, острые состояния внутренних органов, невроз кишечника, паховая грыжа. Поза весьма полезна при несварении и плохом состоянии абдоминальных органов. Кстати, регулярная практика «стоячих» полностью устраняет запоры.

7. Вирабхадрасана I - «поза героя Виры». Я бы рекомендовал начинающим освоить сначала предварительную ее стадию (№13 «Прояснения...»), поскольку даже она бывает проблемной из-за плохой подвижности поясницы и суставов бедра. Поза крайне проста, хотя есть «но»: таз в ней надо развернуть перпендикулярно плоскости ног. Или так: прямая, условно проведенная через головки обеих бедренных суставов, а также грудная клетка после разворота должны быть перпендикулярны плоскости, которую образуют ноги.

При этом та из них, которая находится сзади, должна быть прямой в колене и плотно, всей подошвой прилегать к полу. Спина в пояснице прогнута умеренно. После освоения данной позиции можно пробовать окончательную форму В. Не следует фиксировать ее долго, поскольку нагрузка на сердце достаточно велика. Особых противопоказаний нет, для тех, у кого проблемы с радикулитом либо прострелом, следует выполнять асану медленно и опираться одноименной рукой о колено ноги, находящейся в выпаде - чтобы разгрузить поясницу. При острых состояниях спины поза запрещена. В результате практики этой позы грудная клетка приобретает эластичность и становится, как говорят в Хатха-йоге, раскрытой.

8. Вирабхадрасана II - вариант все той же «позы героя». По форме асана элементарна, нужно лишь сделать стандартный выпад, соблюсти «хинч» и релаксировать живот, сохраняя естественность дыхания. Туловище развернуто в плоскость ног, позвоночник перпендикулярен полу. Активно работают мышцы бедра ноги, находящейся в выпаде. Что способна дать такая, казалось бы, простейшая поза? Человеку в повседневности часто приходится вставать и садиться, поэтому ноги постоянно проходят через аналогичную форму, но длится это доли секунды. Если же ее превратить в асану, нагрузка на мышцы, связки и суставы



многократно усиливается. Этот временной коэффициент усиления, кстати, обуславливает сильнейшее воздействие всех поз йоги (и «стоячих» в частности) на тело, ЦНС и ВНС.

Однажды ко мне обратилась дама, которая когда-то и где-то прочла, что цель Хатха-йоги - развитие гибкости. Посвятив ему долгие годы, гнулась она замечательно, однако заработала устойчивую астению с пониженным кровяным давлением, утомляемость, повышенную возбудимость и бессонницу. Всего лишь через три месяца регулярной практики «стоячих» лицо ее порозовело, и передвижения по Москве перестали быть подвигом.

Каждый человек обладает индивидуальным спектром психофизических возможностей, у кого-то преобладает активность, сила, энергия, движение, но недостает гибкости, для таких людей качественный отдых почти недоступен. Они великолепные работники, но плохо расслабляются, что ведет к преждевременному системному износу, в этом случае практику асан следует ориентировать больше на релаксацию и развитие гибкости, силовые позы должны обеспечивать только сохранение необходимого мышечного тонуса.

Людам с пониженной энергетикой (чаще это относится к женщинам) полезно преобладание именно силовых поз, что позволяет получить необходимое качество мышечного корсета. Отвечающая исходному состоянию и грамотно построенная практика дает каждому в физическом аспекте именно то, чего не достает.

9. Шавасана - «поза мертвого тела» - требует детального разъяснения, так как ее правильное выполнение обеспечивает порой большую часть эффекта занятий, а неверное (как и полное отсутствие Ш.) способно нанести ущерб.

Если технология соблюдена, то тело, казалось бы, особо и не устает, зачем тогда нужна Ш.?

В восьмидесятых годах прошлого века мне довелось обучать йоге мастера спорта по акробатике. Разогревшись, он выполнял очень сложные позы, но не мог их фиксировать! Согнуться-разогнуться - это ладно, но когда я просил его сохранить предельную форму, он отказывался, говоря: - Такое впечатление, что голова лопнет, ее как будто распирает изнутри...

В главе седьмой сказано: «...В коре образуются новые доминантные очаги специфического возбуждения, которые тормозят, деактивируют либо «стирают» очаги уже имеющиеся». Смысл Ш. в том, чтобы снять это необычное возбуждение, оставив систему восстановленной и очищенной.

По мере адаптации время Ш. уменьшится, она станет качественно иной, но выполнять ее после занятий необходимо **всегда**. Если начинающие игнорируют Ш. после практики, то могут получить противное самочувствие, невротизацию, бессонницу и прочие прелести.

Что же должно происходить в Ш.? Если вы честно лежите пятнадцать минут, с полностью расслабленным телом, но прозрачным, как стеклышко, сознанием, произвольно «жуящим» мысли, с тоской ожидая, когда окончатся проклятые четверть часа это не Шавасана, но, как говаривал Веничка Ерофеев, душеубийство и сокрушение сердца.

Вот одна из последовательностей Ш. (вообще-то их может быть множество). Соблюдая необходимые условия (тишина, тепло, закрытые глаза и т.д.) нужно расслабить последовательно: шею, горло, нижнюю челюсть... Щеки, скулы, губы... Подчелюстную мышцу, подбородок, верхнюю губу... Уголки рта, язык, нижнюю губу, нос... Ощутить, что кожа носа при этом как бы расправляется, в ней появляется какое-то скрытое движение, покалывание, ощущение давления, тяжести тепла, которое перетекает в глубину... Отпустить глаза внутри... Расслабить веки, брови... В коже бровей появляется тяжесть, тепло, они как бы стекают к вискам.... Расслабить лоб... Ощутить кожу лба... Почувствовать в ней давление, покалывание, тепло, словно кто-то положил на лоб горячую ладонь... Расслабить виски... Ощутить кожу всей головы и приятную легкую тяжесть в ней, охватывающее тепло... Расслабить затылок, шею, горло.... (таким образом, замкнулся круг «голова-лицо-шея», теперь переходим к туловищу).

Расслабить кисти рук, ощутить тепло и тяжесть в кистях... Руки - тяжелеют... Ощутить кожу ладоней, вслушаться в ощущения в них... Как только вы обратили внимание на ладони, сразу же в их центре возникает смутное движение... Покалывание... Тяжесть... Горячие мурашки появляются в коже ладоней, приятное, давящее тепло... Ладоням жарко... Тепло разливается по ним и начинает стекать к запястьям... Расслабить запястья... Локти... Предплечья... Отпустить плечи, лопатки, ключицы... Расслабить спину, бока... Живот, поясницу... Ягодицы, бедра... Отпустить колени, икры... Голеностопы,



ступни ног... Ощутить кожу подошв ступней... Как и в ладонях, в них появляется давление, покалывание, тепло... Уравнять подошвы ступней по теплу с ладонями ...

Эту последовательность можно записать на аудиокассету и прослушивать после практики. Желательно, чтоб голос был не собственный. Это обусловлено тем, что он лишь частично знаком субъекту, поскольку никогда не воспринимался со стороны. При проведении Нидры либо Ш. собственным голосом включается процесс идентификации (узнавания), который не позволяет сознанию расслабиться должным образом.

Выполняя инструкции, не следует дублировать их мысленно, промежуточные звенья между лучом внимания, осветившим какой-то участок тела, и возникшим в теле откликом - ощущением тяжести, тепла, распираания и т. д. - не нужны. Релаксируясь, мы перемещаем внимание по телу, но незачем делать это так, словно ворочаешь камни.

Одновременно с мышечной релаксацией возникает тепло и тяжесть, тело постепенно уходит из восприятия, одновременно начинает «таять» и само сознание. К тому времени, когда релаксация полностью «затопила» организм, от сознания остается один только сторожевой участок. Заметьте, речь не идет о засыпании, его-то как раз и не должно быть! В начале главы «Асана» подробно говорилось о стадиях торможения, Шавасана - это фактически сильно упрощенный вариант Нидры: посредством мышечной вызывается ментальная релаксация, а измененное сознание мигрирует между сном и бодрствованием. Если Ш. проходит в обычном состоянии ума, значит, она просто не удалась.

Человеку Запада освоить расслабление не просто, но порой одно только это решает большинство проблем. Те, у кого Ш. «не идет», имеют, как правило, некую точку скрытой от восприятия контрактуры в лице или теле, именно она удерживает сознание в привычном тоне. Этой точкой может быть что угодно, если удастся выявить ее и отпустить, релаксация обеспечена.

В области головы и лица есть мышцы, которые, не участвуя в асанах, тем не менее, сильно влияют на общий мышечный тонус и в любом случае должны быть расслаблены сознательно. Это две связки, идущие от затылка вниз по задней поверхности шеи, мышцы подчелюстная и лобная. И еще глаза, если они не «отпустились» - сознание не расслабит. Большинство людей не подозревают, что их внутреннее напряжение отражено в состоянии глаз: если во время практики асан при сомкнутых веках глазные яблоки безостановочно двигаются, это говорит об устойчивом внутреннем беспокойстве.

При частичном угасании сознания в Ш. могут проявляться феномены, хорошо известные из аутогенной тренировки: чувство парения, полета, разрастания отдельных частей тела, подергивание конечностей, иллюзия изменения формы и т. д., все это допустимо и не должно озадачивать. Глубина релаксации всегда переменна, она имеет волнообразный, колебательный характер, сознание то уходит, то возвращается, это нормально. Видящих образы не должна озадачивать их хаотичность, если перед внутренним взором мелькает непонятно что, значит, ментальная релаксация пошла.

Если в попытках выполнить Нидру всякий раз появляется ощущение опрокидывания назад, головокружение либо тошнота это свидетельствует о церебральных проблемах, нужно немедленно сделать томографию либо ЭЭГ.

Когда последовательность Ш. запомнилась, можно делать ее самостоятельно, не проговаривая про себя, но просто двигая внимание по телу.

Требования к выполнению Ш.: поза - лежа на спине, ноги на ширине плеч. Руки отведены от тела так, чтобы не прикасаться к бокам, подмышки раскрыты. Кисти развернуть ладонями вверх - насколько это возможно и удобно. Чтобы не мешал свет, при выполнении Ш. днем на глаза следует положить что-нибудь. Одежда свободная, лучше не синтетика. Часы, очки, кольца, броши, ожерелья, цепочки, металл, пластик, стекло - все это на время расслабления и самой практики нужно снять. Допустимы лишь деревянные украшения, но они не должны мешать. Необходима тишина, отсутствие резких звуков и запахов.

Чисто российская проблема – наличие оптимальной температуры воздуха в помещении для занятий йогой. Выполнение асан при температуре ниже +20°C мешает мышечной релаксации и для новичков неприемлемо. Если нельзя нагреть воздух, в Ш. надо укрыться теплым пледом, надеть носки и т.д. Нельзя лежать на холодной или прогибающейся поверхности, спина должна быть прямой.

Индивидуальное время Ш. формируется постепенно, у гипотоников после ее завершения может возникнуть озноб, в этом случае следует энергично подвигаться.

10. Ардха Чандрасана - «поза половины луны», особых противопоказаний нет. Выполнять ее следует медленно, опорная нога, как и та, что располагается на весу параллельно полу, должна быть вытянутой и прямой. Туловище и таз развернуты (насколько это возможно) параллельно стене, как и ступня опорной ноги. При желании позу можно выдерживать по минуте в каждую сторону или больше, если это комфортно.



Кстати о комфорте. Некоторые (например, бывшие наркоманы) надеются что кайф от йоги может заменить таковой от наркотиков. Как известно, организм вырабатывает эндогенный этанол (хотя и в очень малом количестве), а при мощной физической перегрузке еще и эндорфины, действующие подобно наркотикам. Мне встретился однажды человек, вычитавший в каких-то мутных перепечатках, что асаны должны приносить удовольствие. И он поймал это удовольствие! С помощью каких-то своих приемов он впал в экстаз и в таком состоянии мог, не помня себя, «гнать» асаны по четыре, шесть, восемь часов подряд. Основными достижениями было то, что он не совсем искалечил тело и не сошел с ума. Крепкий организм дала природа этому парню, но к моменту нашей встречи от его здоровья - а ловцу кайфа не было еще и пятидесяти - мало, что осталось. Он многократно травмировал суставы и связки, не ощущая боли, и, кроме того, деградировал как личность от бесконечной эйфории. Тем не менее, сиддхи, возникшие в процессе его «садханы», оказывали сильнейшее дестабилизирующее влияние на невротиков, которые с ним общались.

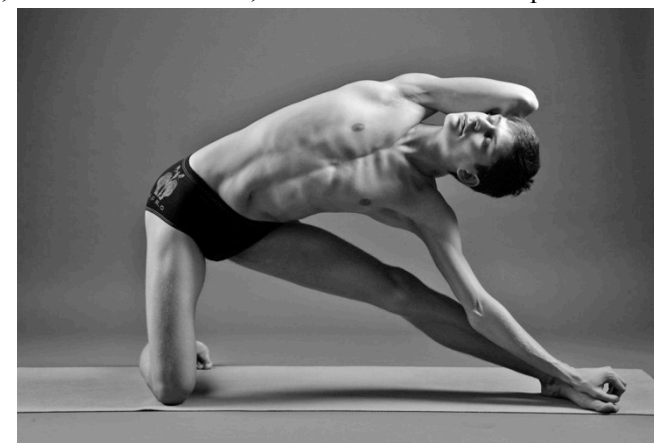
11. Парсвоттанасана - поза «голова-колени».

Кроме повышенного кровяного давления и отслоения сетчатки противопоказаний нет. Стопы ног располагаются стандартно. Развернувшись в какую-либо сторону (скажем, левая нога - впереди), с выдохом медленно наклоняться вперед и вниз, «нацеливаясь» на ногу не боком, но серединой грудной клетки. Туловище не должно перекашиваться, оставаясь перпендикулярным плоскости ног. Нужно свободно свисать вниз, наблюдая за дыханием в ноздрях и релаксируя живот. Если под коленом ноги, в сторону которой выполняется наклон, возникает неприятность, следует опереться о пол одной либо обеими руками.



Суть в том, чтобы, аналогично Пашимоттанасане, вытянуть туловище вдоль ноги, лечь на нее грудной клеткой, животом и расслабиться. Выходить из позы можно на вдохе. В итоге туловище «расстилается» по ноге и подбородок касается ее намного ниже колена. П., как и все «стоячие», выполняется в обе стороны.

12. Паригхасана - «поза бруса для запираания ворот». Противопоказания - паховая грыжа и межреберная невралгия. Исходное положение: колено одной ноги стоит на полу. При этом ее бедро вместе с туловищем находятся в вертикальном положении. Противоположная нога отставлена вбок, оставаясь прямой в колене, ступня ее наискось опирается на пол. Опустить одноименную руку на прямую в колене ногу, вторую поднять вверх. Сохраняя туловище в плоскости ног, с минимальным перекосом таза опускать его в сторону прямой ноги. Одноименная рука скользит по этой ноге, к ее ступне. Другая рука из верхнего положения опускается на ту же, прямую в колене ногу и руку, по ней скользящую. В результате тело приобретает странную форму, которая, тем не менее, задействует мышцы и связки низа спины и



тазовых сочленений так, как никогда и нигде. Полную релаксацию тела и дыхания на входе, выходе и во время выдержки позы нужно соблюдать неукоснительно.

13. Уткатасана - «поза удержания энергии», кроме проблем с поясницей противопоказаний для нее нет. В этой позе мы как бы садимся на невидимый стул с учетом того что: 1). ступни сдвинуты вместе и плотно стоят на полу; 2). вытянутые и соединенные ладонями, прямые в локтях руки составляют со спиной прямую линию.

Сделать это не так легко, особенно тем, у кого закрепошены плечи. Поза максимально нагружает лодыжки, ягодицы, голеностоп, мышцы бедер и спины. Дыхание непрерывное, живот расслаблен.



14. Вирасана - «поза героя». Основным противопоказанием для В. является варикозное расширение вен, в этом случае максимальное время выдержки - не более минуты, допустимо два-три повтора.

Спина должна быть прямая, как на участке от крестца до начала ребер, так и в шейно-лопаточном отделе, грудная клетка расправлена. Справка: когда заходит речь о подчеркнутом во всех текстах йоги требовании прямой спины (конечно, за исключением прогибов назад), это не значит, что ее нужно полностью выпрямлять в **буквальном** смысле! В норме позвоночник имеет легкую S-образную форму, верхний изгиб, скругляющий спину – кифоз, прогиб вперед в пояснице – лордоз. Это естественные изгибы, прямой, как палка, позвоночник – патология. Когда говорится о том, что в асанах спина должна быть прямая, это значит нужно выпрямить ее настолько, чтобы устранить лишнюю, **избыточную** величину кифоза и/или лордоза, возникшую в данной позе - Вирасане, Сиддхасане, Падмасане, Ардха Матсиендрасане и т.д.

Если нет ощущений, и удалось расслабиться, минут через пять Вирасана буквально переходит в Шавасану. Если осанка неверна, то к исходу примерно десятой минуты появляется, как правило, одышка и сердцебиение. При тугоподвижных изначально голеностопах следует просто сидеть на пятках до появления ощущений. Когда стопы адаптируются, следует, разведя их на требуемую для В. ширину, подложить под «пятую точку» пару-тройку книг или не слишком мягкую подушку. Как бы не удалось устроиться - на пятках или на полу между раздвинутыми стопами, следует внимательно разобраться с ощущениями. Если они не уходят, но и не усиливаются, можно сохранять позу до тех пор, пока интенсивность их не начнет расти либо приобретать неприятный оттенок. Ход событий стандартен: обеспечить допустимую на сегодня форму В. с минимальными ощущениями и растворить их с помощью релаксации. Если это невозможно, форму следует упростить. «Пятая точка» и подъемы ног должны, когда поза освоена, твердо лежать на полу, стопы ориентированы строго пятками вверх, не разворачиваясь плоскостью ни внутрь, ни наружу, каждая стопа вертикальна, как ладонь, поставленная на ребро.

Если пробыть в В. достаточно долго, тело продолжает каким-то образом «оседать», возникает некое гомеопатическое движение в суставах, хотя, кажется, двигаться уже некуда. Тем, кто не в состоянии вообще сесть на пятки, можно выполнять вначале Ардха Вирасану - половинный вариант, с одной прямой ногой, вытянутой вперед.

Выдержка В. до получаса (без каких-либо явных ощущений) в большинстве случаев устраняет кластерные (пучковые) головные боли и мигрень, от которой не избавляют никакие лекарства. Механизм воздействия В. неясен, но позитивный результат налицо.

Тем, кому мешают принять В. мышцы икр, следует отвернуть их наружу и в стороны, а уже потом опускать на пол «пятую точку».

Вирасана дает великолепную растяжку голеностопам, устраняя (в совокупности со «стоячими») тенденцию к хроническим подвывихам, а также их последствия.

Громадным усилителем эффекта асан является время, последствия утраты его контроля неоднозначны. Вот примеры: однажды мой ученик ощутил симптомы предгриппозного состояния и огорчился, поскольку при температуре выше 37° практика асан запрещена. Тогда он решил хотя бы посидеть в Вирасане и вскоре, расслабившись, выключился. Придя в себя минут через сорок, он с удивлением обнаружил, что субфебрильная температура и остальные признаки гриппа напрочь исчезли - маленький хэппи энд.

Однако другой человек, при нормальном самочувствии заснувший в Падмасане, через час пробудился с сердечной аритмией, которая не отпускала его потом целый месяц.

Время значимо даже для факиров. В начале 1990-х мой друг Роман Амелин посетил Бихарскую школу йоги. В Мадрасе ему довелось наблюдать какой-то индуистский праздник. Среди народного гуляния в одном из парков, наряду с дрессированными слонами, представлениями мифов и прочих удивительных вещей, Роман увидел на циновке под навесом из пальмовых листьев позолоченную скульптуру человека в немыслимой позе. Подивившись, он отправился дальше, и уже на обратном пути, решив еще раз глянуть на статую, вдруг понял, присмотревшись внимательней, что это живой человек! – Сколько он может быть в таком положении? – спросил он у сидевшего рядом подростка. Тот прищелкнул пальцами и, получив пару рупий, ответил: - Шесть часов...

15. Джатхара Паривартанасана. Эта скручивающая поза имеет две модификации - ноги свободно лежат на полу, либо удерживаются на весу вблизи от пола силой мышц. Рассмотрим первый вариант, который является безопасным и полезен для людей излишне полных и не очень гибких.



Лечь на спину. Поднять прямые ноги под углом девяносто градусов, руки расположены крестом. С выдохом, упираясь ими в пол, опустить прямые ноги вбок под таким углом к туловищу, чтобы, когда они лягут на опорную поверхность, можно было взяться рукой той стороны, в которую происходит скручивание, за большие пальцы стоп. Если недостает

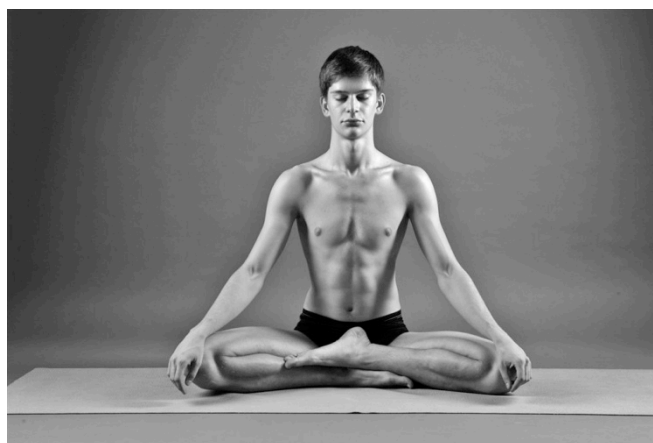
растяжки, следует надеть на ступни кольцо необходимого диаметра из ремня, и взяться за него рукой. Таким образом, получается лежачий вариант скручивания. Данная поза, обладая самостоятельной ценностью, может применяться в том случае, если по каким-то причинам недоступны скручивающие позы сидя. Более того, если поясница подвержена радикулитам либо прострелам, лучше медленно класть вбок не прямые в коленях, а согнутые ноги, уже на полу их можно выпрямить.

В конечной фазе следует свободно лежать на спине, расслабив шею и горло, лицо с закрытыми глазами обращено вверх. Плечо, противоположное ногам, вначале будет висеть в воздухе, его не следует силой уводить вниз, со временем оно опустится само. Живот полностью расслаблен.

Когда на пол лягут оба плеча, следует обратить внимание на то, что ступни ног находятся не на одном уровне, верхняя как бы ближе, нижняя дальше - таз перекошен. Тогда можно, расслабившись, постепенно довернуть таз до такого положения, когда верхняя ступня встанет заподлицо с нижней, и подошвы составят единую плоскость. При этом противоположное плечо снова оторвется от пола, но со временем ляжет на него так же, как и в первом случае. Выполняется поза не более трех минут в каждую сторону, главное в этом положении - полностью расслабить тело и отпустить дыхание. Если поясничный отдел позвоночника проблемный, ноги не следует возвращать в исходное положение прямыми, лучше сначала согнуть их в коленях, затем поднять, раскрутив тело, и лечь в Шавасану.

На этом список первого дня исчерпан, опишем позы, дня второго (не дублируя те, что включены в него из первого).

16. Сиддхасана - «совершенная поза» (или поза сиддхов - «совершенных») – используется, в том числе, для медитации. Несмотря на кажущуюся простоту, пройдет много времени, прежде чем голеностопы в ней развернутся пятками вверх. При долгой и упорной практике С. мощно воздействует на колени и бедра. Не стоит пытаться сразу воспроизвести «картинку», лучше делать, как получается, по возможности укладывая одну ногу сверху другой, это будет нечто среднее между Сукхасаной (облегченной позой) и Падмасаной - «позой лотоса». Складывать ноги в подобие С. следует так, чтобы



дискомфорт был минимален, не говоря уже о боли или явном неудобстве. Если колени позволяют, но туловище отклоняется назад из-за жесткости поясницы либо суставов бедер, можно прислониться к стене, чтоб освободить тело от лишней работы. Для выполнения пранаям и психотехник необходимо свободно пребывать в С. от получаса и более. Чтобы изменение качества шло быстрее, можно сидеть со скрещенными ногами в повседневности, например во время чтения, перед телевизором, компьютером, музыкальным инструментом либо за письменным столом.

Усердие, однако, чревато перегрузкой, отсюда закон: какие бы асаны не выполнялись накануне, сегодня в теле не должно быть новых и непривычных ощущений, а о боли или неприятности даже речи нет! (см. «Ощущения»).

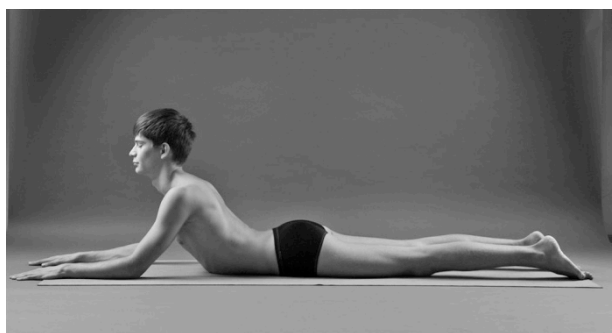
«Для умеренного в еде и воздержании, умеренного в деятельности и делах, умеренного во сне и бодрствовании бывает йога, уносящая горе» («Бхагавадгита», VI, 17).

Иными словами, на период привыкания новичкам следует устранить из повседневности все экстремальные моменты, это принципиально. Пример: у субъекта проблемы с поясницей, полгода практики - и она перестала напоминать о себе. С началом дачного сезона человек бодро ринулся на дачный участок, ощущая себя здоровым и нацеленным на трудовые подвиги. Недели через три он появляется с вопросом: - Как так, спина снова начала болеть, и йога не помогает...

- Давайте разбираться, - говорю я. - Сколько лет она у вас болела? Десять? Понятно. Как долго вы приводите ее в порядок с помощью йоги? Ага, седьмой месяц. Когда она еще была здоровой, сколько надо было работать на участке, пока поясница начинала отваливаться? Часа три, ну ладно, и сколько вы работаете сейчас? В среднем пять. Ну что же, за полгода вряд ли возможно полностью исправить то, что сделали со своим позвоночником за десять лет, при этом, нагружая его теперь так, что и здоровая спина не обрадовалась бы. А между тем восстановление происходит, вы это знаете, чувствуете и были заранее предупреждены, что перегрузок следует избегать. Как говорил товарищ Сухов: - Вопросы есть? Вопросов нет...

17. Ардха Бхуджангасана или «половинная поза кобры». Айенгар в своей работе не приводит эту весьма ценную асану, но ее можно найти в книгах его болгарских учеников, в частности Миланова и Борисовой («Вправи йогов», 1972).

Итак, АБ. Лечь на живот, на коврик, как на пляже, упершись локтями в пол: руки от кистей до локтей сведены вместе и вертикальны, подбородок устроить на кулаках либо ладонях. Из этого приятного положения, пробыв в нем некоторое время, расслабив спину опустить кисти

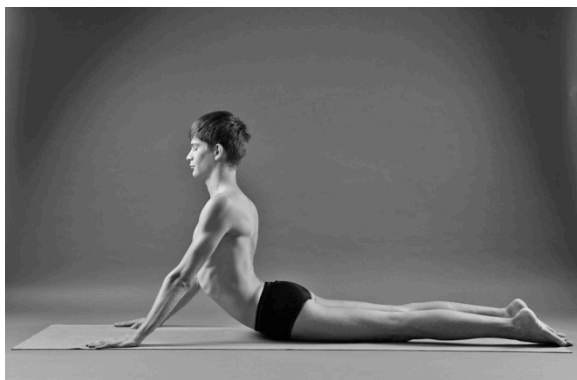


рук, несколько выдвинув их вперед, и положить так, чтобы они легли на пол ладонями вниз и всей поверхностью - от локтей до кончиков пальцев. При этом руки параллельны друг другу, кисти и локти - на ширине плеч. Верхняя часть туловища приподнята, лицо насколько возможно обращено вверх, живот и боковые края реберной дуги **не отрываются** от пола. Задняя поверхность предплечий, где расположены трицепсы, составляют с полом угол градусов в семьдесят. В таком виде спереди и сбоку человек напоминает сфинкса, это и будет положение АБ.

Следует не утапливать шею в плечах, но вытащить ее оттуда, опуская плечи вниз. При этом руками надо сделать **гомеопатическое** по величине усилие, как бы пытаясь «вдвинуть» под себя опорную плоскость. Таким образом, на разгибание активно работает кифоз позвоночника, чего в повседневности не бывает, в этом и состоит особая ценность АБ. Регулярная ее практика устраняет сутулость, улучшая работу верхних долей легких, диафрагмы и сердца. Веселин Лучанский, снявшийся в фильме «Индийские йоги: кто они?» довел исполнение этой асаны до абсолютного предела, когда средняя часть живота лежит на полу, а участок спины от начала ребер до самого верха - включая шею - полностью перпендикулярен полу.

Противопоказаний, кроме пупочной и диафрагмальной грыж, а также сильных деформаций позвоночника, нет, АБ. обладает многосторонним полезным воздействием.

18. Бхуджангасана - полная «поза кобры». Она относится к асанам базовым, и, являясь одной из важнейших, допускает значительное развитие формы, вот короткий цикл Б. Начальная фаза: установить ладони на полу, так что когда туловище поднято, удерживающие его вес руки расположены на ширине плеч и перпендикулярны полу. Теперь нужно расслабить туловище насколько это возможно, позвоночник в упоре на руках вывешивается, как шнурок. Время выдержки - минута или полторы, в зависимости от ощущений. В идеале лобковая кость должна касаться пола, но вначале надо не обращать на этот момент внимания, пусть будет как есть, можно опираться на верхнюю или даже среднюю часть бедер.



Главное - не должно быть ярких ощущений, тем паче – боли в пояснице. Боль (неприятность) может возникать при попытке полного расслабления поясницы, в таком случае Б. какое-то время нужно выполнять, не расслабляя спину, когда позвоночник разрабатается, поясница провиснет без ощущений.

Опустив на пол верхнюю часть туловища, после короткой паузы следует положить ногу на ногу (ступню на ступню), скрестив ноги, и снова подняться в Бхуджангасану. Это основной вариант, руки составляют с полом угол примерно градусов семьдесят. Частичное перекрещивание ног придаёт позвоночнику осевую подкрутку, поэтому при сколиозе обязательно проявится разница в ощущениях, порой сильная, в зависимости от того, какая нога сверху – правая или левая. Позвоночник в Б. **не перпендикулярен** полу, при хорошей гибкости плечи уходят назад за девяносто градусов, и вместе с головой приближаются к пяткам. Эта фаза выполняется по одной минуте, в два подхода со сменой ног, вначале одна ступня сверху, затем – другая. Мышцы спины полностью расслаблены - в отличие от Сарпасаны, позы «змеи», где туловище поднимают именно они, а руки лишь касаются пола.

Следующий этап цикла: лежа на животе поднять туловище вверх без рук, мышцами спины (время выдержки до двадцати секунд) и далее - вынести рук вперед, не опускаясь поставить их на пол и выполнить №19, ноги на ширине плеч, выдержка - до минуты. Все это время дыхание остается свободным и непрерывным.

Выполняя эту фазу Б. можно одновременно сделать в ней еще и АБ. Это любопытный момент: в одной позе мы выполняем другую, по сути, почти не меняя положение туловища и рук, добавляя лишь толику физического усилия. Делается это так: выдержав Б. около половины предписанного времени, надо слегка надавить прямыми руками на пол, принуждая верхнюю часть позвоночника к разгибанию, это и будет АБ в Бхуджангасане.

Веселин Лучанский довел исполнение Б. до анатомических пределов. Если у Айенгара в конечной фазе линия спины составляет острый угол с полом уже за пройденным в прогибе прямым углом, то в исполнении Лучанского тело принимает форму параболы. Верх грудной клетки параллелен потолку, лицо полностью обращено назад, макушка головы, направленная строго вниз, практически касается задней поверхности бедер, верх спины от лопаток и до начала шеи параллелен полу. Опора только на руки, которые работают достаточно сильно, располагаясь, примерно, под углом в сорок пять градусов к опорной поверхности.

Воздействие Б. и всех ее вариантов на внутренние органы, особенно почки, неоценимо, а степень гибкости позвоночника является показателем физиологического возраста. Перечислить все эффекты Б. ввиду их многочисленности не представляется возможным, можно лишь отметить, что от состояния поясничного отдела позвоночника зависит потенция у мужчин и тонус мышц матки у женщин.

Противопоказания: ущемление и грыжи межпозвоночных дисков, смещение позвонков, патологический лордоз, грыжа паховая, острые стадии радикулитов, прострелов, месячные, беременность свыше восьми недель, острые состояния органов абдоминальной области.

20. Трианга Мунхаикапада Пашимоттанасана - «трехчастная поза сгибания вперед». Противопоказаний нет, это своеобразная смесь Пашимоттанасаны с Вирасаной, или Ардха Вирасаной при сгибании вперед.

Сесть на пол, одна нога в положении Вирасаны, вторая вытянута вперед.

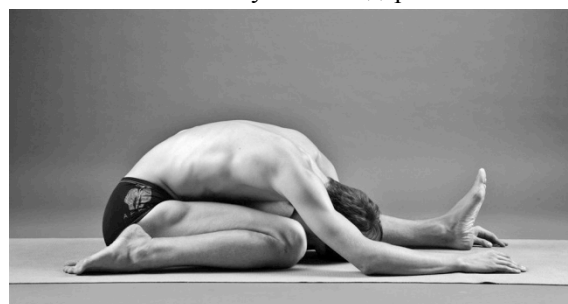
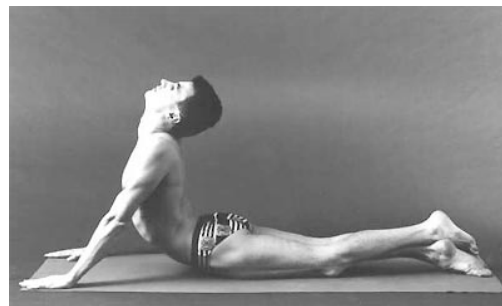
Затем с выдохом, используя технику выполнения Пашимоттанасаны, медленно «стекать» туловищем вперед и вниз (средней линией живота и грудной клетки) на прямую ногу, складываясь в пояснице пополам. Цель - вытянуться вдоль этой ноги и полностью лечь на нее. Положение рук вторично, их можно сцепить за ступней прямой ноги или просто положить на пол по сторонам.

Колени обеих ног удерживаются вместе. Если предварительно освоена Вирасана и Пашимоттанасана, ТМП идет достаточно легко, если нет - трудность обеих поз суммируется. Если при сгибании туловище клонится набок, следует упереться противоположной (по отношению к согнутой ноге) рукой в пол.

Эффект: комбинированное воздействие на связки, позвоночник и особенно суставы бедер.

21. Ардха Матсиендрасана - «половинная поза Матсиендры», легендарного автора Хатха-Видьи.

Противопоказания: острые состояния кишечника, внутренних органов и поясницы. Поза дает спине осевое скручивание, которого в повседневности не бывает. При систематическом сгибании вперед, назад, и осевом скручивании соединительная ткань межпозвоночных дисков, так называемые хрящевые



«линзы», начинают разбухать, кровоснабжение их улучшается, дистрофические проявления угасают, и позвоночник постепенно приходит в норму.

Выполнение позы вправо. Согнуть левую ногу в колене. Удобно сесть на боковую поверхность голеностопного сустава этой ноги, плоско лежащего на полу (либо на подстилке, подкладке - как угодно, чтобы не было больно). Не следует по балетному тянуть носок, напротив, стопу нужно согнуть так, как если бы она стояла на полу, и уже в таком ее виде садиться на нее сверху, прямо на место, именуемое «косточкой». Такое положение стопы позволяет регулировать равновесие. Перенести правую ногу за наружную сторону лежащего на полу левого колена и поставить ступней на пол. Получилось следующее: согнутая в колене левая нога лежит на полу, а я сижу прямо на ней (на голеностопе, а не рядом!), правая, точно так же согнута в колене, но стоит на полу вертикально, за левым бедром, снаружи его, полной ступней. Правое колено располагается перед животом и грудью.

Развернуть туловище дальше вправо, занести левую руку за стоящую вертикально правую ногу (как бы отгибая ее рукой влево) и взяться кистью левой руки за колено лежащей на полу левой же ноги. В итоге левая рука по всей длине прилегает к наружной стороне согнутой в колене и стоящей вертикально правой ноги, которая целиком соприкасается с левым боком, а ее колено находится за левой подмышкой со стороны спины. Таким образом, туловище оказалось скрученным в правую сторону.

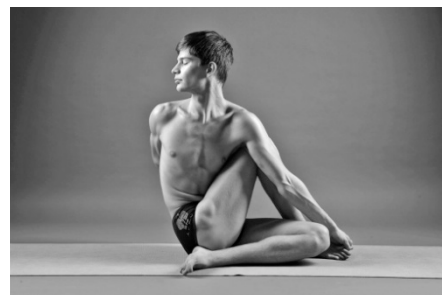
Правую руку можно либо заложить за спину, либо опереться ею в пол (если трудно удерживать туловище без опоры, либо при закрытых глазах плохой баланс). По мере углубления релаксации и возникновения текучести следует (выбирая «люфт» формы) подать правое плечо еще больше вправо, но не сутулиться, памятуя о том, что позвоночник должен быть прямым. Промежутка между правой ногой и левым боком быть практически не должно. Голова развернута в сторону скручивания, то есть вправо, дыхание свободное, живот расслаблен. Одновременно с учетом люфта формы можно как бы «вытащить» его вправо из-за правой же ноги. Глаза по возможности закрыты.

Кроме поясничного отдела позвоночника АМ сильнейшим образом воздействует на абдоминальные органы, являясь (в комплексе с прочими асанами) именно тем универсальным средством, которое устраняет хронические холециститы с их последствиями, восстанавливает функции почек, поджелудочной железы и т.д.

Противопоказание - патологическая нестабильность позвонков. Если один из них находится в шейном отделе, второй - в грудном, а третий - в поясничном, выполнять АМ запрещено.

22. Ардха Матсиендрасана (вариант второй)

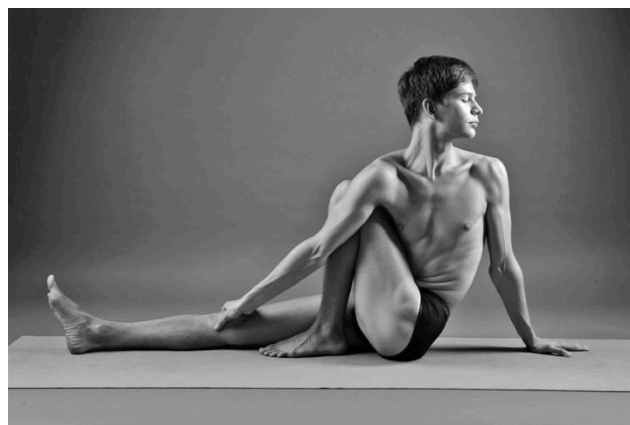
Поза идентична предыдущей, но позвоночник работает по-иному, поскольку здесь мы сидим не на ноге, а на полу рядом с ней. При этом гораздо сильнее работает сустав бедра левой ноги. Данный вариант скручивания показан при таких пропорциях, когда колено правой ноги как бы «проскакивает» под левой подмышкой, оказываясь ниже ее и, чтобы удержать позу приходится сильно сутулиться спину.



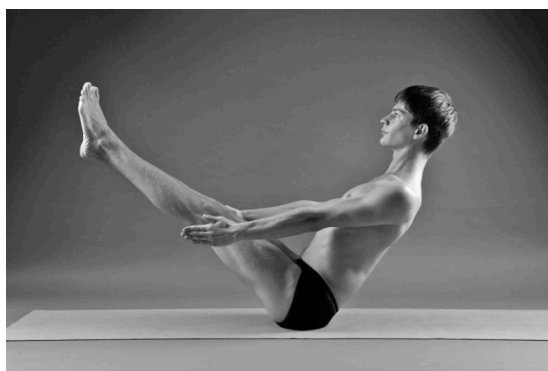
23. Маричьясана

Противопоказания и эффекты те же, что и для АМ, с той лишь разницей, что работа позвоночника имеет здесь иной характер, она проще, но одновременно и более жесткая.

Скручивание вправо. Сесть на пол, вытянуть левую ногу вперед, правую согнуть в колене так, чтобы икра и задняя поверхность бедра плотно соприкасались, нога буквально сложена вдвое, пятка ее касается одноименной ягодицы. Затем развернуться вправо и занести левую руку за согнутую в колене и стоящую вертикально правую ногу. Причем ее стопа стоит на полу рядом с прямой левой ногой, а не за нею, как это обычно делают, памятуя первые два варианта скручивания. Прямая в локте левая рука слегка отжимает - опять-таки влево - согнутую правую ногу, и кисть этой руки берется за прямую левую ногу с наружной стороны примерно чуть ниже ее колена. При этом согнутая правая нога более или менее вертикальна, не заваливаясь влево, иначе поза теряет смысл. Противопоказания идентичны АМ.



24, 25. Парипурна и Ардха Навасаны. В повседневности руки и ноги (а порой даже голова) работают более или менее активно, но пресс, как правило, остается «черной дырой». После сорока у подавляющей части прекрасной половины населения (да и мужчины немногим лучше) мышцы этой куртуазной области почти атрофированы, поэтому даже минимальная их проработка очень эффективна для внутренних органов, общего тонуса и самочувствия, не говоря уже о возникновении давно забытой талии.



Приводя в порядок пресс, мы гармонизируем его с периферией, «подтягивая» состояние этой области мышечного корсета до качества «остального» тела. Кроме того, за брюшной стенкой (между позвоночником и желудком) находится самая большая (после головного и спинного мозга) масса нервной вещества - «солнечное сплетение», на которое эти позы влияют наряду с Наули и Уддиана бандхой.

Итак, Парипурна Навасана или «поза лодки». Сесть на пол, ноги вытянуты вперед. Поднять их вверх от пола прямыми в коленях, одновременно откинув назад туловище, и балансировать, опираясь на копчик, при этом угол между полом и ногами 45°; между ногами и спиной - 90°, между спиной и полом - 45°. Сбоку тело выглядит как прямой угол, поставленный на грань.



При наличии патологического лордоза с данными позами следует обращаться крайне аккуратно. Обычно доктора советуют «закачивать» пресс и спину, но когда нормальная схема позвоночника нарушена, это невозможно сделать безопасным образом. Попытки в ПН, поднимание прямых ног на перекладине либо шведской стенке - бесполезны, вес ног действует как рычаг и еще больше травмирует поясницу.

Грамотным будет следующее: свободно повиснуть на перекладине, затем согнуть ноги в коленях, подтягивая бедра к животу, сворачиваясь клубком, чтобы спина оставалась круглой. Выполняться это должно без трясучки и экстраординарных усилий, именно таким образом можно безопасно «закачать» лордоз.

ПН и АН различаются точкой опоры: в Парипурне это копчик, в АН - крестец. Если в АН трудно удерживать руки за головой, то надо вытянуть их вперед, параллельно полу. Спина в ПН по возможности прямая, в АН – максимально круглая. Если в Парипурне руки следует держать параллельно полу (или опираться на него, если недостает равновесия), то **после освоения** АН руки закладываются за голову. В Парипурне больше нагружена прямая парная мышца пресса, в Ардхе - в основном косые мышцы.

При слабом прессе практику этих поз нужно начинать с минимальной выдержки и ни в коем случае не форсировать. Пресс - дело тонкое, если его перегрузить, то наградой могут стать не опасные, но весьма противные ощущения.

ПН и АН запрещены при повышенном внутричерепном и глазном давлении; поясничном лордозе, сильных нарушениях геометрии тела, некомпенсированных травмах позвоночника, паховой грыже, месячных у женщин, острых состояниях внутренних органов, в послеоперационный период, после полостных и торакальных (на грудной полости) операций, выраженной гипертонии, заболеваниях крови, органических поражениях сердца, грыже диафрагмы, общей слабости.

Оптимальное время экспозиции ПН и АН определяют элементарно: держим каждую из них, что называется, «до упора», а затем полученное фактически время нужно разделить на пять, это и будет самая продуктивная длительность - двадцать процентов от максимально возможной.

Цель данных асан - укрепить и развить брюшные мышцы, следовательно, мы заинтересованы в том, чтобы нагружались именно они. Как только выдержка превысит оптимальную, пресс отключается, сохранение формы берет на себя периферия, не имеющая отношения к прессу, например - передняя поверхность бедер, спина и т.д., при этом тело начинает трясти. Иными словами, если держать позу дольше оптимального, не будет ничего хорошего кроме трясучки, глупой усталости и вероятности перегрузиться.

В пределах же наилучшего времени (20% от max) можно задействовать грамотно (за счет сознательного расслабления периферии) те и только те мышцы, которые нас интересуют. Самой

распространенной ошибкой новичков при выполнении данных асан является вовлеченность в них множества «лишних» мышц.

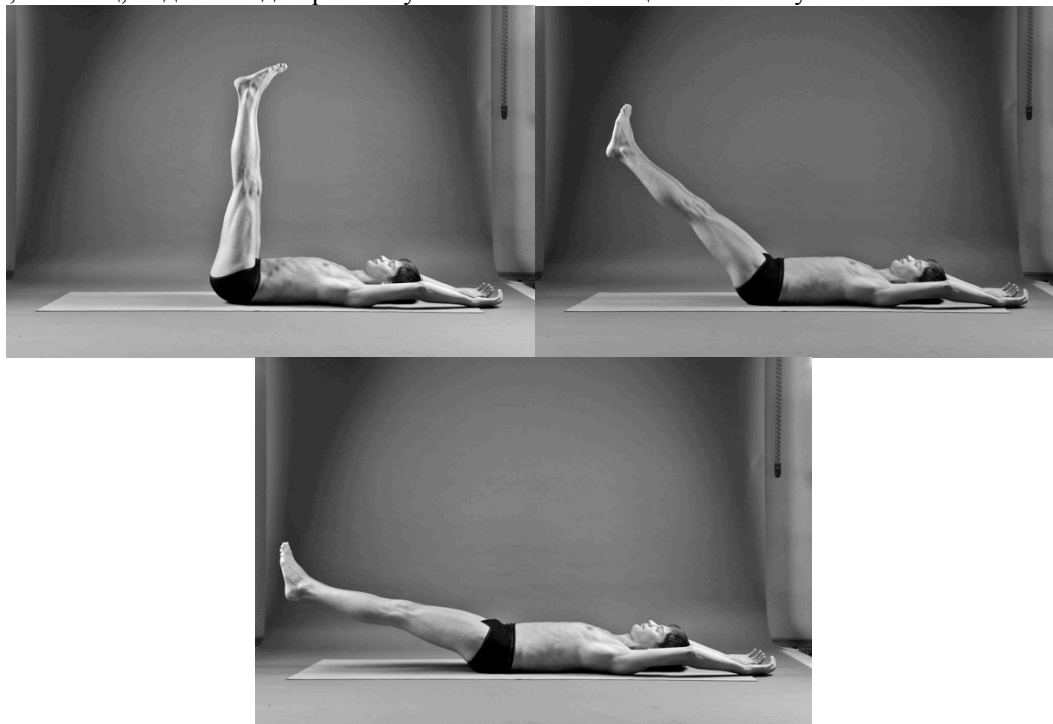
26. Пурвоттанасана. «Пурва» в терминологии йоги означает «запад» или «передняя сторона тела». Поза не имеет противопоказаний и крайне проста, она укрепляет руки, растягивает плечи и служит компенсацией после асан на пресс.



Единственной трудностью может быть закрепощение плечевых суставов, что мешает выгнуть тело дугой вверх, с постановкой стоп на пол (чему может препятствовать плохая мобильность голеностопа). Но при регулярной практике все трудности уходят.

27. Урдхва Прасарита Падасана также предназначена для развития пресса, особых противопоказаний нет - кроме поясничного лордоза и общей мышечной слабости. Если имеет место последнее, то на первых порах следует поднимать вверх ноги, согнутые в коленях. Если пресс посредственный, техника исполнения будет такая: лечь на спину, прямые в локтях руки вытянуть вверх и положить их на пол за головой, параллельно друг другу. Ноги держать вместе, слегка напрячь и вытянуть так, чтобы они оставались прямыми в коленях.

Поза выполняется в три этапа: с выдохом поднять вверх ноги, примерно градусов на пятнадцать от пола и держать их так при свободном (пусть стиснутом, но не остановленном) дыхании около десяти секунд. Затем поднять их выше, примерно до угла в сорок пять градусов, и зафиксировать секунд на десять и, наконец, подняв их до прямого угла остаться так еще на полминуты.



Со стороны это выглядит очень просто, но есть одна тонкость. Дело в том, что, поднимая ноги необходимо - вне зависимости от угла их наклона - держать поясницу плотно прижатой к полу! Это обеспечивает максимальную загрузку мышц пресса и одновременно является техникой безопасности для поясничного отдела позвоночника. Как мы помним, в Парипурна и в АН выгибать поясницу вперед запрещено. То же самое требование справедливо и для УПП, включая и тех, у кого с поясницей нет особых проблем.

28, 29, 30. Перевернутые позы - Сиршасана, Сарвангасана и Халасана - запрещены тем, у кого есть проблемы с шейей, а также людям физически слабым. Женщинам после сорока можно приступать к перевернутым только после полутора лет систематической практики асан, в том числе обязательно «стоячих».

Для предварительного укрепления мышц шеи есть простой способ, кроме прочего устраняющий патологическую нестабильность позвонков, нередко встречающуюся у детей и реже у взрослых, она весьма мучительна и не поддается ЛФК. Травматологи чистосердечно советуют укреплять мышцы, но есть проблема: чтобы нагрузить шею, необходимо движение, а когда позвонки выскакивают запросто, любые манипуляции головой приводят к очередной травме, получается замкнутый круг.

Но если неприменимо движение, можно использовать вес головы, и делается это так: лечь на живот, лицом вниз, положив лоб на кисти рук. Затем поднять голову буквально на сантиметр, чтобы она повисла в воздухе. Сохранять это положение вплоть до того, когда в мышцах шеи почувствуется усталость. Это упражнение первое. Второе: лечь навзничь и чуть поднять от пола затылок, лицо при этом обращено строго вверх, положение сохраняется до неприятного ощущения в передней стороне шеи и мышцах горла. Третья позиция: лечь на правый бок, поднять голову в параллель полу и так оставаться, чтобы работали мышцы левой стороны шеи. Четвертая: лежа на левом боку выполнить действие, аналогичное предыдущему. По мере привыкания каждое упражнение повторять до пяти раз. Этими простейшими приемами мышцы шеи укрепляются в статике, у детей можно добиться стабилизации позвонков за два-три месяца. Этот же метод пригоден для подготовки к перевернутым позам.

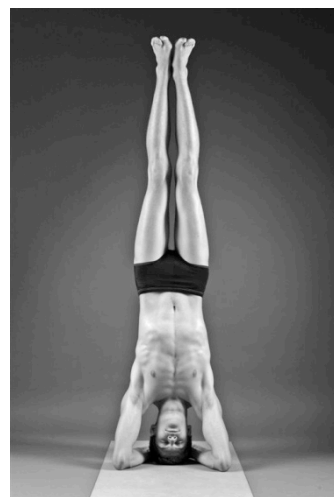
Во время их выполнения должно неукоснительно соблюдаться следующее:

- полная релаксация тела и сознания (особенно в стойке на голове);
- минимум мышечных усилий;
- свободное грудное дыхание (а не только животом!);
- прямой позвоночник (в Сиршасане - полностью, в Сарвангасане - кроме шейного отдела, в Халасане - по возможности прямым должен быть средний отдел, хотя существуют варианты и с максимальным его округлением - спина «колесом»).

«Перевернутые» характерны тем, что тело полностью меняет положение относительно вектора силы тяжести. Маневрируя временем экспозиции можно регулировать нагрузку на левый желудочек сердца (увеличивается скорость диастолического расслабления - данные Р.Минвалеева, 1999, СПб) и митральный клапан. Попутно эти позы оказывают транквилизирующее и седативное воздействие на психику. В силу значимости, а также опасных последствий, которые влечет за собой неверная практика, опишем выполнение этих асан детально.

Сиршасану (стойку на голове) № 28, не рекомендуется осваивать без учителя при заболеваниях сердца, сильных деформациях позвоночника, отслоении сетчатки, глаукоме, после тяжелых черепно-мозговых травм, при эпилепсии, повышенном кровяном давлении, с заболеваниями психики, крови и с плохой физической формой. Сколько бы вы не простояли в первой попытке - несколько секунд или минут - после этого не должно быть остаточных ощущений в шее, позвонки которой подвергаются непривычной компрессии. При установке рук на полу перед выполнением С. локти образуют угол не более девяноста градусов (часто бывает так: до входа в позу угол нормален, но в момент отталкивания от пола руки разъезжаются – этого следует избегать). Средине той области головы, на которой нужно стоять, традиционно располагается на четыре пальца выше границы волос на лбу (если они растут как обычно). Либо на два пальца ниже (по направлению к лицу) от самой высокой точки головы, когда лицо обращено прямо вперед. Постановку же головы, показанную Дхирендрой Брахмачари в его книге «Йогасана виджняна» (стр. 210), я считаю **неверной и опасной!**

На первых порах можно вставать на голову, отталкиваясь от пола обеими ногами либо с помощью не сильного маха одной (вторая предварительно поднята вверх). Впоследствии, когда спина и руки начнут «вытягивать» вес нижней части тела, необходимость в махе отпадает. Наиболее грамотно и безопасно осваивать С. в углу комнаты, становясь по диагонали так, чтобы можно было при необходимости опираться стопами на стены. Никогда не следует приваливаться к стене! - разве что в самом начале освоения С., иначе вы никогда не научитесь стоять без опоры! Как только баланс более или менее освоен, нужно вставать в С. возле стены, но, не касаясь ее. Если, стоя посреди комнаты, вы вдруг потеряли равновесие, и начинаете падать на спину, следует сгруппироваться как в кувырке вперед, который, собственно, при этом и получится. Если вовремя расцепить переплетенные в «замок» пальцы, то кувырок будет элементарным.



Допустим, я научился вставать в С. и балансировать у стены. Вначале, касаясь ее согнутыми в коленях ногами (туловище и бедра составляют одну линию), надо просто привыкнуть к новому положению, причем дыхание должно оставаться абсолютно свободным. Затем, слегка опираясь о стену пальцами согнутых в коленях ног (расстояние от головы до стены равно длине участка руки от кончиков пальцев до локтя, становится вплотную ни в коем случае не следует) и, выйдя одной ногой в вертикаль, потом так же выпрямить и согнутую, отведя ее от стены.

Признаком того, что тело поймало ось (перпендикуляр к полу) является легкость в теле, вес как бы исчезает, что свидетельствует о правильности позы.

Если поясница излишне прогнута, и вы стоите дугой (таз и ноги завалены назад) либо тело не до конца выпрямлено (ноги завалены вперед), сразу возникают ощутимые усилия в спине и руках. Когда вертикаль будет устанавливаться автоматом, время выдержки Сиршасаны начнет спонтанно увеличиваться. Вмешиваться в этот процесс ни в коем случае нельзя. Как только комфорт нарушается, и тело начинает терять устойчивость - следует тут же выйти из позы. Начинаям эту позу не следует держать долго и, тем более, силой. Предписанное кем-то «наилучшее» время - бред, стоять нужно только до тех пор, пока сохраняется легкость, неподвижность и комфорт. Оптимальный эффект С. дает при выдержке от десяти до (максимум!) двадцати минут, стоять больше просто не имеет смысла.

В данной позе (когда она освоена) должны быть:

- полная релаксация и комфорт;
- неподвижность (на стабилотрамме видна только работа сердца и дыхания);
- отсутствие явных физических усилий;
- закрытые глаза;
- отсутствие перекосов - симметрия;
- ощущение полной потери веса;
- абсолютно спокойное и незаметное дыхание;
- состояние сознания, близкое к Шавасане.

Когда все это есть, стойка на голове освоена. Обычно после входа в С. ощущается прилив крови к лицу, в нем возникает давление, слегка гложут уши. Если все в порядке, то через две-три минуты все это рассасывается. Если нет, следует выйти из позы, лечь на спину, расслабиться и тщательно проанализировать свое состояние. Конечно, когда вначале вы стоите лишь несколько секунд, давление просто не успевает выровняться.

Минут через десять в С. может возникнуть ощущение отлива крови от ступней - не надо ждать, когда оно станет неприятным.

Во всех перевернутых дышать следует только носом, как только возникает малейший признак одышки либо сердцебиения - немедленно выходить из позы.

Если через какое-то время в шее ощущается перекося, нельзя исправлять его непосредственно в позе, это может закончиться печально. Нужно либо выйти и затем встать снова, либо приподняться на руках так, чтобы голова оторвалась от поверхности - только тогда можно изменить постановку головы.

После выхода из С. нужно тут же лечь в Шавасану и оставаться в ней не менее половины времени от продолжительности позы.

К Сарванганасане (№29), стойке на плечах, противопоказания аналогичные. Однако, при наличии неясных изменений щитовидной железы либо ее гиперфункции, С. должна выполняться только в таком варианте, когда не сдавливается горло! Надо исключить обычно сопутствующую этой позе Джаландхара бандху (упор подбородка в грудную кость или яремную ямку).

Всего известно четыре бандхи: Мула, Джаландхара, Уддиана и Маха (Трайя-бандха) - одновременное удержание первых трех. МБ - изолированное сокращение мышц тазового дна, а Уддиана - втягивание живота на полном выдохе. Бандхи выполняются только с прямой спиной. Последовательность же Маха бандхи такова: Уддиана, Джаландхара, Мула.

Как устранить ДБ из Сарвангасаны? Для этого нужно выполнять данную позу, устроив плечи и локти на площадке, сделанной из одеял, циновок либо чего угодно. Суть в том, чтобы руки и плечи находились на этой мини-платформе, а шея - точно на ступеньке, образованной перепадом высот, затылок расположен на полу. В таком варианте С. тело вертикальное, но горло не зажато! Перепад высот между площадкой и полом подбирается исходя их тугости шеи, ее длины и состояния щитовидки.

Этот прием Айенгар рекомендует применять каждому, кто начинает осваивать позы «свечи» и «плуга».



- Дело в том – говорил он в 1989 - что ретивые последователи, глядя на иллюстрации, видят меня, выполняющего эти асаны на твердой поверхности, и делают то же самое. В результате на верхней части их позвоночника образуется настоящая мозоль, по которой узнают друг друга «правверные» йоги. И все это лишь потому, что когда-то один глупый человек (он указал на себя) для демонстрации С. использовал ровный пол. У йога таких мозолей быть не может, запомните это!

Если взглянуть на № 234 в «Прояснении Йоги», то видно, что грудной отдел позвоночника у Айенгара перпендикулярен полу. Следовательно, верхние доли легких в этом положении не блокируются, что важно! У девяноста девяти процентов новичков форма грудного отдела позвоночника в С. некорректна, как и у самого Айенгара - № 236. Для сохранения дыхания полноценным, а позвоночника прямым (не говоря уже о проблемах со щитовидкой) осваивать «свечу» и «плуг» нужно **только** с подкладкой. По мере возрастания гибкости шейного отдела высота (толщина) этой искусственной площадки постепенно уменьшается до тех пор, пока потребность в ней не исчезнет. К тому времени позвоночник будет прямым, дыхание целостным, и стоять вы будете в С. свободно и на любой поверхности.

Еще одна причина, по которой позвоночник в С. и Х. должен быть прямым, это необходимость расслабить область солнечного сплетения. Из-за специфической работы шейного отдела (откуда выходит пара симпатических нервов, активизирующих диафрагму), в «позе свечи» релаксироваться сложнее, чем в стойке на голове.

Чтобы руки, которыми подпирается поясница, в С. не разъезжались можно применить «пропс» - кольцо из широкого ремня. Если сложить его вдвое, длина должна быть равной расстоянию от костяшек пальцев сжатого кулака до локтя. Когда вы поднялись в позу «свечи», необходимо надеть это ременное кольцо на руки так, чтобы оно оказалось за локтями, тогда они теряют тенденцию к расползанию и держать С. значительно проще.

Во всех трех перевернутых позах есть два признака, говорящих о том, что полезное время выдержки подошло к концу: нарушение естественности дыхания и потеря физической неподвижности, к этому могут присоединиться неприятные ощущения, связанные с кровотоком, скажем холод и тянущая боль в ступнях.

30. Халасана, поза «плуга». Осваивается также с подкладкой. Противопоказания те же, что и к прочим перевернутым, кроме того, на выполнение этой позы сильно влияет общее состояние спины. Если плохо получается Пашимоттанасана, то всегда будут проблемы и с Х., в которой значительно сильнее, нежели в двух предыдущих позах, загружается шейный отдел.

Для начинающих техника та же, что и для входа в Сарвангасану. Приняв доступную форму Х., следует оценить степень напряжения в спине, шее и пояснице. Вначале можно опускать к полу ноги согнутые в коленях - если так проще. Главное,



чтобы можно было расслабиться и свободно дышать, будучи пусть в несовершенной форме, но зато с минимумом ощущений. Как только они усиливаются, из позы следует выйти, опираясь о пол руками, чтобы резко не упасть на спину.

Если позвоночник «деревянный», лучше вообще не пытаться поставить ноги на пол за голову, но положить, например, на сиденье стула. По мере того как поясница и спина адаптируются, ноги начнут опускаться ниже, и высоту опоры можно будет уменьшить. В какой-то момент пальцы ног достанут до пола, и тогда опора не нужна. Со временем ноги выпрямятся в коленях, и асана приобретет классические очертания. После этого спина может растягиваться и дальше, ноги можно будет отодвигать за голову до тех пор, пока угол наклона спины к полу не превысит девяносто градусов, а затем станет и тупым.

Затем можно ставить колени на пол (Карнапидасана), и отодвигать их по полу от головы до тех пор, пока грудная клетка буквально ляжет на лицо. Иными словами, Х. имеет большой диапазон развития. Характерна поза еще и тем, что мышцы спины здесь всегда полностью расслаблены. Если после выполнения Халасаны в шее появились незнакомые ощущения (даже не боль!), следует немедленно оставить практику, поскольку перегрузка шейного отдела сулит большие неприятности. Если в обыденной жизни что-то тянется и спорадически простреливает в шее либо спине – вы уже травмированы.

При неверном выполнении перевернутых поз травмы иногда проявляются внезапно, как на ровном месте, без всякой болевой «пристрелки». Несколько дней малопонятного слабого фона в шее либо между лопаток, и при каком-то совершенно рутинном маневре среди бела дня боль ножом втыкается в

спину. Особенно скверно ведут себя межлопаточные связки, стоит их однажды «стронуть» - и это надолго.

Кроме того, новички допускают стандартную ошибку: как только боль от травмы ушла (а чаще, и не дожидаясь ее **полного** исчезновения), энтузиаст тут же возобновляет практику перевернутых (или любых других) поз. И, конечно, травма возвращается снова, причем в усиленном варианте. Отсутствие острой боли отнюдь не показатель окончательного выздоровления, например, сломанная рука, срастаясь, с какого-то момента не болит, но кому придет в голову обращаться с ней как со здоровой?

Прежде чем заново приступить к практике позы, неграмотным исполнением которой вы травмировались, нужно дождаться, пока симптомы неблагополучия полностью исчезнут. Все это время можно и нужно делать остальные асаны, **не затрагивающие** травмированные места. «Трогать» болевое ощущение - то же самое что сдирать поджившую болячку.

В Хатха-йоге есть **закон**: если травма повторилась, то с момента полного прекращения боли до начала практики данной асаны должно пройти столько же дней, сколько их прошло с момента проявления травмы до полного исчезновения боли и ограничений, ею вызванных.

Приведу историю, рассказанную мне еще в эпоху СССР завлабом функциональной диагностики Всесоюзного (теперь - Всероссийского) Центра вегетативной патологии (Москва, ул. Россоломо). Однажды, когда речь зашла о стойке на голове, он сказал: - А ты помнишь некоего Воронина, он еще поместил целую подборку статей по йоге в «Науке и жизни», в начале 1980-х? Как ему удалось протолкнуть ее - уму непостижимо. Но суть не в этом. Мой друг, ведущий нейрохирург города Кишинева, теперь знает наперечет всех местных йогов. Шутка, однако, но в травмопункты ежедневно на самом деле привозят по несколько человек. Ну, какая физическая форма у женщин, да еще поле сорока?! Взгромоздилась кое-как на голову, и пытается стоять, да еще страховка по боку... А потом подвывих шейных позвонков. И параличи бывали, а иногда шею вообще ломали насмерть, чего только не насмотрелся, мама дорогая! Я бы лично этому Воронину отвернул за дезинформацию его деревянную голову! - Ну, как это называется: «Через две недели после начала занятий можно приступать к Ширшасане...»

Как это называется, было понятно и тогда, теперь - тем более, а я напомним еще раз, что с гиперфункцией щитовидки при выполнении Сарвангасаны и Халасаны область горла затрагивать **нельзя**.

Последовательность выполнения перевернутых поз всегда стандартная: Сарвангасана, Халасана. Если они делаются подряд, Шавасана в промежутках - обязательна. Если время стойки на голове составляет от десяти до пятнадцати минут, то отдых перед С. должен быть не менее трех. Если «свеча» 10 минут - перед Халасаной надо отдыхать столько же. Пять минут «поза плуга» - две минуты Шавасаны, затем обязательно нужно сделать Джатхара Паривартанасану по три минуты в каждую сторону.

Если (по каким-то соображениям) нужно делать «стойку на голове» после «свечи» и «плуга», то промежуток между ними (заполненный другими асанами) должен составлять не менее десяти минут.

Новички часто задают смешной вопрос: что в йоге труднее всего? Айенгар ответил так: «Самое трудное это расстелить коврик и сесть». Все то, что продлевает жизнь циклично – употребление воды, еда, дыхание, сон. Целью этих действий является создание (сохранение) условий для их повторения. Мы отдыхаем для того, чтобы потом работать, работаем, чтобы получить возможность отдохнуть. Продолжает существование лишь то, что постоянно возобновляется. Почему женщины в среднем живут дольше мужчин? При прочих равных условиях их организм обладает дополнительным ритмом – месячными. Если делать йогу ежедневно, как дыхание, то она становится фактором, продлевающим молодость.

Глава 9

ОЩУЩЕНИЯ

Выделить истинное ощущение, не спутать его с тем, что полагается чувствовать, или с тем, что тебе внушено.

Эрнест Хемингуэй

Общаясь много лет с поклонниками йоги, я до сих пор поражаюсь удивительной черте российской саньясы: ее неизменно сносит к лозунгу: «За мир мы будем бороться так, что камня на камне не останется».

Пребывание только в состоянии «за» либо «против» и насилие, как его непрменный атрибут, вошли в плоть и кровь народа, отсюда представление об изменениях - в том числе и в себе самом – неразрывно связано с неизбежностью, необходимостью и даже пользой страдания.

Действительно, поэт Алексей Эйсер заметил когда-то: «Человек начинается с горя...», но это лишь метафора, говорящая о том, что без душевной смуты нет, как правило, импульса к развитию.

Тезис о том, что люди физически немощные несостоятельны и в плане духовном, не выдерживает критики. Напротив, известно множество случаев, когда тяжелые внешние условия либо плохое здоровье вызвали мощную интеллектуальную компенсацию, как это было, например, у Николая Морозова, Даниила Андреева, Милтона Эриксона и Стивена Хокинга. Понятно, что это исключения, потенциал этих людей оказался таким, что помешать его реализации не смогли никакие обстоятельства. Но в абсолютном большинстве случаев серьезные нарушения здоровья заставляют человека тратить на выживание всю наличную энергию. Известно что высшие этапы йоги требуют безупречности физического состояния, это является неотъемлемой частью духовного прогресса и его основой. Тем не менее, практику нельзя превращать в ежедневный подвиг, она должна строиться так, чтобы темп естественной трансформации не усложнял жизнь.

«Искусство мягкого самоуправления... Главная проблема в том, как управлять не управляя, как малым резонансным воздействием подтолкнуть систему на один из собственных и благоприятных для субъекта путей развития. Фактически эти синергетические представления согласуются с известными на Востоке правилами поведения, прежде всего с принципом ненасилия. «Хорош тот правитель, который управляет как можно меньше» - утверждали даосы» («Основания синергетики», с. 304)

Чтобы процесс очищения и самонастройки запустился и был оптимален, мы должны грамотно ориентироваться в сигналах, продуцируемых организмом (в аспекте коммуникации «тело-сознание»). Российский обыватель на собственной шкуре ощутил издержки быстрой смены социально-экономического уклада и теперь горячо ратует за постепенность реформ, отвергая революционную ломку. Но почему подход должен быть иным в отношении к себе самому? Полезные изменения всегда естественны, постепенны и происходят без скрежета зубного, поэтому между традиционной практикой асан и страданием нет и быть не может взаимосвязи. Человек всегда старается избежать физической боли, что вполне оправдано, поскольку боль это сигнал опасности. С глубокого детства методом проб и ошибок каждый учится строить свои действия так, чтобы **не повреждалось тело** - это закон.

Когда новичок приступает к практике, возникает масса вопросов: сильными или слабыми должны быть ощущения, большими или малыми усилия? Что более допустимо - ощущения слабые, отчетливые, либо неприятные, вплоть до боли?

Взаимодействуя, мы обмениваемся информацией и на этой основе строим свои действия так, чтобы их результаты отвечали обоюдным интересам участников обмена. Общение - всегда диалог двух заинтересованных сторон, каждая из которых формулирует резоны свои и партнера с максимальной четкостью.

Тело и сознание - неразрывный тандем, нечто вроде кентавра, плохо или хорошо может быть только обоим. Обычно человек наплеватьски распоряжается телом, используя его как инструмент реализации желаний, до какого-то предела (возраста) оно безмолвно подчиняется. Но в невысказанном договоре о дружбе и сотрудничестве между «матчастью» и Эго есть два «железных» пункта, которые всегда соблюдаются:

- тело можно эксплуатировать как угодно, но его целостность не должна нарушаться;

- оно должно располагать условиями, временем и ресурсами для восстановления.

Рассмотрим применительно к асанам важнейший принцип йогической этики - ненасилие (ахимсу). Будучи универсальным, он очерчивает пределы интенсивности как физической, так и духовной работы. Более того, если аскетизм ненасилие по отношению к самому себе полностью игнорирует, то йога на нем основана. Ее первые этапы предназначены для очищения тела, а не для причинения ему вреда, хотя некоторые «учителя» вообще не принимают ахимсу в расчет, например, тот же Паттабхи Джайс любит повторять: «No pain - no yoga» («Нет боли – нет йоги»).

Б.К.С.Айенгар, второй известнейший ученик Кришнамачарьи, идет еще дальше – вот выдержка из его последней книги «Light On Life»:

«Боль в йоге, это ваш гуру. Вы не должны убегать от боли, но должны пройти насквозь и оказаться за её пределами. Мы не ищем боль специально, но мы и не убегаем от неизбежной боли, которая всегда сопровождает рост и преобразования. Другими словами, усилия и неизбежная боль - это необходимые составляющие асаны. Вначале боль может быть очень сильной, потому что тело сопротивляется. Поддаваясь ей, мы расслабляем тело и постепенно она уходит. Но если мы уже имеем какой-то опыт в йоге, и вдруг неожиданно боль появляется там, где её не должно было быть, имеет смысл выйти из асаны и подумать, что могло пойти не так. Боль возникает лишь в том случае, когда тело не понимает, как нужно выполнять асану, и вначале это нормально. **В правильной позе боль не должна появляться.** Но чтобы прийти к правильному исполнению, вы должны встретиться с болью. Другого пути нет» (Перевод выполнен участником форума realyoga.ru (Rinugun), и выставлен по адресу: <http://www.realyoga.ru/phpBB2/viewtopic.php?p=49719&sid=326c0b636d578b56b9f7d2693cd9b39> - 15.04.2007)

Как мы видим, даже небольшой фрагмент текста крайне противоречив. С одной стороны, в правильной позе боли быть **не должно**, с другой - усилия и неизбежная боль - **необходимые компоненты** асаны.

Вот материал сайта по ссылке

<http://www.realyoga.ru/phpBB2/viewtopic.php?t=5249&sid=829a3c5c51ea3ad477ec53057c720044>:

Джонс (10.04.2007): Айенгар сам насквозь пробит травмами, и то, что его такой подход к практике не убил, в этом и уникальность. А попытка экстраполировать свой уникальный опыт, это, ИМХО, его заблуждение.

Rinugun (20.04.2007): Но ведь Айенгар же преподаёт йогу другим уже кучу лет. Целая жизнь заблуждения?

Майкл (21.04.2007): Айенгару сейчас почти девяносто, и он все еще практикует. Вы себе представляете, как это возможно быть насквозь травмированным и практиковать в девяносто лет при средней продолжительности жизни шестьдесят пять?

Виктор (21.04.2007): Майкл, еще в 1990 Факк Бириа говорил на втором московском семинаре, и я слышал это: «Гуруджи получил на одном из предельных прогибов серьезную травму, но не обращался к врачам и сам себя вылечил». У меня еще тогда мелькнула мысль: - Что вылечил - честь и хвала, но травмироваться-то было зачем? То, что он насквозь травмирован - не знаю... Но я помню, что делал он асаны с бешеной резкостью, это наводит на мысль, что травмы могли быть вполне.

Джонс (21.04.2007): Совершенно верно. У меня есть видео его семинара в достаточно преклонном возрасте (с его демонстрацией практики асан). Крайне резкие входы, короткое время выдержки, сильное напряжение, это из того, что очевидно. Понятно, что ЧВНа и релакса там и рядом нет.

Майкл (21.04.2007): Я не утверждал, что он не травмировался, в данном случае это не важно. Речь шла о двух моментах:

- если бы его травмы были болезненны и регулярны, он бы прекратил свои занятия лет 30-40 назад, т.е. когда он начал стариться, и запас его прочности начал подходить к концу;

- я не знаю, сколько в его практике «ЧВНа и релакса», но применительно к девяностолетнему практикующему йогу такие аргументы выглядят как минимум наивно – видимо вполне правильная практика, если он еще жив и полон сил.

Джонс, я понимаю, что вам еще не столько лет, но посмотрите на любых других людей в таком возрасте, если сможете найти - им не то, что делать асаны, шнурки завязать сложно, с кровати встать сложно. Понятно, что все эти моменты не делают его хорошим учителем. О качествах Айенгара, как учителя, мы сможем судить, если появятся его последователи такого же возраста, практикующие йогу. Если же не появятся, значит, его метод активного и бодрого долголетия применим только к нему, и он не смог его сделать универсальным.

Мастер (21.04.2007): Информация к размышлению (даже разочарование):

Журнал «Йога» №1 (2005 стр. 11)- интервью Виктора Ван Кутена, преподавателя йоги: «...Многое изменилось, когда Айенгар, пытаясь раскрыть верхний отдел спины, сломал мне позвоночник, что привело к параличу тремя днями позже... После этого я больше не мог следовать учению Айенгара...» Виктор потом вылечился. Преподаёт более мягким стилем. Вот так!

Джонс (21.04.2007): Хорошо, Майкл, будем последовательны. Я подобрал отрывки из биографии Айенгара, начиная с юности и заканчивая 2001 годом, судите сами.

«...Кришнамачарья научил Айенгара всем сложным прогибам в течение трех дней, он был тогда еще молод и достаточно крепок, чтобы силой заставлял юношу делать прогибы на своих поднятых ногах, которые служили опорой...

...Юноша (Айенгар) понимал, что, если он сделает что-то не так, пострадает репутация его Учителя. Во время демонстрации он старался изо всех сил и даже еще больше, от боли на глаза наворачивались слезы... (далее) Это событие навсегда связало жизнь Айенгара с йогой, однако, цена, которую он

заплатил за это, была немалой — боли во всем теле мучили его еще долгие месяцы...
...Возможно, Айенгар был единственным, кто был в состоянии вынести столь суровое обращение, но чрезмерные физические нагрузки не прошли бесследно: в конце учебного года он не сдал экзамены в школе и таким образом потерял стипендию, которую получал как сирота. На этом образование Айенгара закончилось, и теперь ему не оставалось ничего кроме как заниматься йогой...
...Кришнамачарья объяснил, что нужно вытянуть одну ногу вперед, а другую назад и сесть прямо (Хануманасана фактически является продольным шпагатом). Чтобы избежать выполнения столь трудной позы, юноша сослался на слишком узкие чадди (нижнее белье). Чадди действительно очень плотно прилегали к телу, между кожей и тканью нельзя было просунуть даже палец, белье врезалось в тело, оставляя на нем следы словно корсет. Однако даже это обстоятельство не спасло молодого человека. Кришнамачарья немедленно попросил одного из своих учеников принести ножницы и разрезать чадди. Таким образом, Айенгар был вынужден сделать асану. В результате ее выполнения он повредил подколенные сухожилия, которые зажили только через несколько лет. Такая ситуация не была ничем исключительным, по словам Айенгара, большинство трудных поз, включая стойку на руках, он осваивал не в процессе регулярных и длительных занятий, а во время демонстраций, когда асану необходимо было выполнить безукоризненно с первого раза, а все объяснения сводились к двум-трем лаконичным указаниям...

...Против него было все: пережитые в детстве болезни, плохо развитая грудная клетка, слабый позвоночник - следствие чересчур интенсивной и жесткой практики прогибов в юности...

...Он кардинальным образом изменил свою практику асан, перестав избегать поз, которые были особенно болезненными, и придавая особое значение наклонам вперед...

...Вплоть до 1958 одна проблема непрерывно сменяла другую: когда асаны заметно улучшились, и наметился определенный прогресс в пранаяме, Айенгар начал терять сознание в позах. Многие советовали ему не воспринимать йогу столь серьезно и не уделять ей так много внимания - ведь он уже был семейным человеком зрелого возраста. Но Айенгар продолжал заниматься, и его упорство в очередной раз было вознаграждено. Последующие двадцать лет стали поистине золотым веком его практики. Затем в 1978, вскоре после празднования шестидесятилетия. Кришнамачарья посоветовал Айенгару уменьшить физическую нагрузку и посвящать больше времени медитации. Спустя всего три месяца тело Гуруджи утратило эластичность. Он снова начал практиковать по четыре-пять часов в день, но так и не смог вернуть былую форму. Ему помешала авария, в которую он попал в январе 1979, повредив левое плечо, позвоночник и колени. Гуруджи не мог делать наклоны вперед, балансы и скручивания, он практически вернулся к тому, с чего начинал сорок лет назад. А всего через три месяца с ним случился еще один несчастный случай, в результате которого он повредил правое плечо и правое колено. Следующие десять лет ушли на то, чтобы научиться выполнять 75% асан, которые Гуруджи был в состоянии сделать в 1977. Незадолго до своего восьмидесятилетия он еще раз повредил ногу, а в конце 2001 - плечо...

Вывод: каким он был, таким остался. Стереотипы работы с телом, которые были заложены в юности, не изменились. Как видно, травмировался он регулярно на протяжении многих лет. Вы, Майкл, говорите, что, видимо, у Айенгара вполне правильная практика, если он еще жив и полон сил. Я не согласен. Одно дело его уникальность, способность восстанавливаться, переносить боль, воля и прочее, другое дело покой в практике. Не будем путать. Что касается методики Айенгара, возьмите «Прояснение йоги» и честно отработайте по неделям указанную программу хотя бы годика три. Велика вероятность будет увидеть Вас, Майкл, или в больнице, или (если хватит дури) на кладбище. Удачи в практике!»

Прав Айенгар или нет – вопрос сложный. Человек волен делать что угодно с **собой**, но **не с другими**. Ясно одно: **боль появляется только в том случае, когда нарушены принципы ахимсы и нацеленность практики на ЧВН.**

«Матчасть» предьявляет нам резоны в виде голода, жажды, утомления, усталости, боли. Проявления эти бывают позитивными – ощущается потребность в чем-то, либо негативными, говорящими об опасности, которую следует убрать или уменьшить – жара, холод, боль и т.д. Как утверждали древние греки: «Боль – цепной пес нашего здоровья», он может предупреждать об опасности, но если предупреждению не внять, то способен взбеситься и загрызть.

Соблюдение ахимсы - **ключевой момент** в практике традиционной йоги, тем более, когда речь идет о новичках. У каждого человека с младенчества вырабатывается личный алгоритм (техника безопасности - ТБ) контактов с живыми существами, предметами и явлениями этого мира. В специальной деятельности (цирк, спорт, космос) формируются специальные дополнительные навыки. Следовательно, и во время освоения йоги к прежним стереотипам ТБ должны быть добавлены новые! Если этого нет, люди часто попадают в ситуацию опасного абсурда.

В пособиях ширпотребовской «йоги» описывается исключительно внешнее выполнение асан, многие из них с виду так просты, что не возникает и мысли о каких-то подводных камнях. Но эта простота кажущаяся, она обманчива, у новичка **нет телесного опыта такой деятельности!** Никто из известных мне авторов - учителей йоги не поясняет детально в своих книгах, **каким должно быть состояние ума** в асанах, и **как** его достичь! Поскольку йога есть по определению ЧВН, то уже физическая часть ее должна **трансформировать сознание** в направлении самьямы. Кроме того, йога обеспечивает преобладание гуны саттва, именно поэтому Патанджали определяет асану как неподвижную и удобную позу. Покой тела – физическая неподвижность, покой ума - устранение из восприятия ощущений от формы и усилия, а также очистка ментального пространства от **произвольной и спонтанной** активности.

Когда в асанах возникают незнакомые (неприятные) ощущения, а я этого не замечаю либо игнорирую, включается типовой сценарий развития событий, который выглядит примерно так: сначала в какой-то позе и в определенном месте тела возникает не то чтобы боль, но некое смутное неудобство. Если оставить его без внимания, оно закрепляется и приобретает отчетливость, это верный признак того, что проблема находится в начальной стадии формирования.

Если игнорировать это, аналогичное ощущение проявится вскоре в том же самом месте, но уже в других асанах - это второй звонок: перегрузка накоплена, локализовалась и распространяется на сопредельный объем мышечной массы (суставной сумки, сухожилия). Если я по-прежнему не внимаю сигналу бедствия, неприятные ощущения в том же самом месте проступают в повседневности. Пока еще не боль, но локализованная неприятность ощущается постоянно, это звонок третий, сигнал начала воспалительного процесса - будущей травмы.

Маленькое отступление. Чувствуем ли мы внутреннюю работу мышц, сухожилий, связок, органов и систем организма, гуляя, скажем, по бульвару? Однозначно нет - если с телом все в порядке. Хотя в процессе ходьбы и задействован весь суставно-связочный аппарат, но это типовая нагрузка, восприятие к ней адаптировано и потому она в нем не представлена, ощущений нет - если не прислушиваться специально.

Если сознание начнет воспринимать хотя бы часть работы мышц или внутренних органов, человек сойдет с ума либо утратит возможность воспринимать окружающее.

Когда субъект здоров, и тело к типовой физической деятельности адаптировано, никаких явных (а тем более негативных) ощущений нет ни во время работы, ни после – это закон. Если они возникают, то всегда носят предупреждающий характер. О боли вообще нет разговора, физическую работу через боль человек в здравом уме без очень веских причин выполнять не станет.

Но тогда «лишних» ощущений (не говоря уже о боли!) **не должно быть и в асанах**, которые выполняет это же тело! А если такой негатив возникает, то первой задачей является его устранение - это одно из условий стабилизации ума и сохранности «матчасти»! Я могу сколько угодно делать сегодня асаны, но с одним условием: на завтра организм не должен напоминать об этом ощущениями!

Итак, мы остановились на том, что при безответственном подходе к выполнению поз йоги «лишние» ощущения «просочились» в повседневность. Если проигнорировать и это, тогда в той самой точке, откуда все началось, в асанах появится явная и неприкрытая боль. Далее события будут развиваться в том же русле: сначала она локализуется в одном месте и в одной позе, затем в том же самом месте, но в разных позах, позже она «проступит» в движениях повседневности, и уже потом станет постоянной. Одновременно падает гибкость не только наработанная практикой, но и повседневная. Затем большинство поз становятся вообще недоступными, да и обычные бытовые движения осложняются. Самое время вспомнить песенку про Охотный ряд: «Слезайте, граждане, приехали, конец...»

Описанный садомазохистский процесс порой весьма затягивается (в зависимости от крепости здоровья и степени тупого упрямства), но когда дело идет к развязке (травме), пропадает сон, возникает раздражительность и внутренняя паника, и затем следует срыв - острая травма, либо обострение переходит в хронику.

Справка из патофизиологии: типовым признаком воспаления на уровне микроциркуляции является переполнение капилляров кровью или гиперемия, которая может иметь два компонента: артериальный и венозный. То есть наблюдается как расширение мелких артерий и увеличение притока крови в очаг воспаления, так и сужение мелких вен, что уменьшает отток и способствует переполнению капилляров. При остром состоянии такая ситуация оправдана, поскольку создает условия для наращивания в очаге воспаления лейкоцитов и биологически активных веществ. Хроническое же воспаление органа либо звена опорно-двигательного аппарата приводит к застою крови. А это, в свою очередь, к постоянной гипоксии тканей, местному ацидозу, повреждению клеточных структур и активной пролиферации соединительной ткани, которая постепенно замещает функциональную, «родную» ткань органа, суставной сумки или связки, поэтому при длительной практике асан с болью и наблюдается стойкое падение гибкости.

Такое (в той или иной степени) развитие событий характерно не только для воспаления, но возникает при любом нарушении венозного оттока на местном уровне, будь то хронически пережатые петли вялого кишечника или хрящевая ткань межпозвоночных дисков, годами находящаяся в однообразно сдавленном положении. В запутанной теории происхождения остеохондроза нарушениям микроциркуляции отводится одна из главных ролей, в результате же грамотно построенного комплекса асан прорабатывается весь объем костно-хрящевого и связочного аппарата позвоночного столба.

Помню случай, когда группу йоги севастопольского Матросского клуба (занятия там ведет бывший офицер-подводник Юрий Гурьянов, его судьба заслуживает отдельного рассказа) посетил некий джентльмен, изъявивший желание примкнуть. В ответ на недоумение весьма зрелого (от семидесяти и выше) контингента он пояснил, что занимается самостоятельно и добрался уже до середины четвертого года программы «Йога-дипики» Айенгара. Парень был молод и отменно здоров, а когда начал общаться с людьми, уровень практики которых был для него нулевым, как-то даже повеселел. Но вскоре слег на полгода от непонятной хвори, которую врачи так и не смогли диагностировать, а когда с трудом выкарабкался, то бросил йогу навсегда.

Порой новичок упорно пытается освоить асаны несмотря ни на какие издержки, это тот самый печальный случай, когда стереотип самосохранения не сработал, и отношение к телу приобрело стабильно разрушительный характер, как при анорексии.

«...Люди обречены желать то, чего у них нет, и при этом у них не возникает чувства, что их усилия, направленные на достижение желанной цели бессмысленны» («Мотивация и личность», с. 121).

Вспомним эксперименты Скиннера, когда в искусственный лабиринт запускали голодную крысу, и после долгих поисков она находила там спрятанную еду. Затем приманку убрали, крыса проходила лабиринт дважды и, не найдя ничего, категорически отказывалась от дальнейших попыток. То же повторялось с любой другой особью: твердо уяснив, что еды нет, животное даже под угрозой голодной смерти не обращало больше внимания на лабиринт, предпринимая какие-то иные действия.

Когда аналогичные условия создали для людей (в сложной анфиладе комнат студенты искали сто долларовую купюру) то, в отличие от «глупых» крыс, сапиенсы раз за разом - десять, тридцать, пятьдесят попыток! - обшаривали лабиринт в поисках денег, которых там не было. Люди **надеялись найти их!**

Сколько же раз человек разумный должен переживать неприятность или боль, чтобы понять: этого делать не надо?! На что можно надеяться, без устали повторяя действия, не приносящие успеха? До каких пор можно впустую расходовать силы и время, не отдавая себе отчета в банальной истине: подлинная йога должна влиять на любые атрибуты бытия (в том числе и на тело) **только позитивно!** Надежда, не подкрепленная знанием и адекватными действиями - злейший враг человека. Социализм три четверти века держался на постоянно внушаемой вере в грядущий результат (светлое будущее - коммунизм) при сохранности маргинального поведения в социуме.

Сколько раз надо травмировать колени, силой заворачивая ноги в Падмасану чтобы догадаться, наконец: это **неверный способ** выполнения «позы лотоса»! Зачем систематически, одним и тем же способом, вредить своему здоровью вместо того, чтобы получить полезный эффект как-нибудь иначе?

Я видел «энтузиастов», годами живущих с болью, которую обеспечивает им упорная «практика» асан, несмотря ни на что они продолжают ее! Более того, эти люди **искренне убеждены**, что занимаются йогой, превратившись на самом деле в роботов, настроенных на самоуничтожение, не способных к нормальному контакту с миром и самим собой - это своего рода безумие.

«Есть люди, которые изнурили тело свое подвижничеством, и, однако, удалились от Бога, потому что не имели рассудительности» (Святой Антоний). Единственно верный ход событий - не делать с телом то, на что оно реагирует неприятными ощущениями или болью.

Напомню еще раз, поскольку это важно, градацию физической нагрузки по влиянию ее на функциональное состояние:

- слабая – не оказывает заметного воздействия;
- умеренная - стимулирует работу органов и систем (в синергетике это называют слабыми влияниями);
- сильная - угнетает жизнеобеспечение;
- очень сильная - разрушает организм, который не может к ней приспособиться.

Данной градации отвечает четыре типа ощущений в опорно-двигательном аппарате:

- фоновые, осознаваемые лишь в пристальном самонаблюдении и никак не отражающиеся на состоянии и самочувствии;
- нейтральные - достаточно заметные, но минимальные, они не нарушают ментальную релаксацию, если таковая состоялась;
- неприятные, они напрягают сознание и нервную систему;
- боль, состояние не совместимое с релаксацией и покоем, сигнал травмы.

Все вышеперечисленное коррелирует с диапазонами движений:

- в типовом диапазоне ощущений нет либо они подпороговые, не проникающие в сознание;

- ощущения явные, но умеренной интенсивности, растворяемые посредством релаксации;
- при произвольном выходе на предел гибкости и попытках «надавить» на нее, ощущения становятся неприятными;
- если пребывание в этом положении затягивается, либо, стараясь выполнить асану, человек напрямую применяет силу, возникает боль.

«Боль - неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с истинным или потенциальным повреждением ткани или описываемое в терминах такого повреждения» («Физиология человека», т.1, с. 222). Это переживание является сигнальной функцией. Ощущение, возникающее при неграмотном обращении с телом, именуют обычно глубокой соматической болью с тенденцией к переходу в хроническую.

Один из «секретов» традиционной Хатха-йоги таков: **вход** в позу, ее **удержание**, а также **выход не должны содержать дискомфорт!** Ощущения **малой** интенсивности, возникающие в асане, устраняются посредством расслабления тела и ума, при этом воздействия на тело сохраняют типовую размерность и **не могут вызывать травмы!** Так же, как **не вызывает** их прогулка по улице, уборка квартиры, работа на компьютере и многое другое. Полезная работа есть, она налицо, но неприятности и, тем более, повреждений в ее процессе не возникает.

Даже если поза выдерживается на пределе формы легко и без ощущений, явное мышечное напряжение в рабочей области нежелательно. Например, в Бхуджангасане ощутимо работают руки, но основное воздействие от формы приходится на позвоночник. В предельных вариантах Шалабхасаны, после прохождения «мертвой точки», когда осуществляется опора только на горло и руки, мышцы спины должны быть выключены, позвоночник нагружен только собственным весом тела, любые лишние (произвольные) движения либо усилия чреватые большими неприятностями.

В Ардха Матсиендрасане загружена по существу лишь кисть руки, удерживающая колено (либо стопу), но скручиванием задействуется весь позвоночник. В Пашимоттанасане фактически нет произвольной работы, форма «дрейфует» под весом туловища.

В «стоячих» позах (как и во всех прочих, где силовой компонент преобладает) нужно быть особенно внимательным, поскольку приходится одновременно иметь дело и с ощущениями, и с усилиями. Самая распространенная ошибка новичков - соблазн попытаться изобразить телом то, что «мастера» показывают сами либо на красивых картинках.

Встречаются изредка такие субъекты как Гудини или То-Рама, способные преодолевать боль без травм и разрушения здоровья, но подобный ход вещей - исключение и в расчет приниматься не может.

Вот фрагмент интервью Айенгара (журнал «Йогасара», 1994). Вопрос: «Как можно распознать боль от неправильной практики и благоприятную боль?»

Ответ: «Если боль остается после практики, это значит, что вы делаете что-то неправильно. Если вы чувствуете ее во время, но она исчезает после сеанса занятий, это здоровая боль. С другой стороны, иногда бывает что, когда вы вытягиваетесь, то чувствуете успокаивающую боль, которая может в то же время показаться ужасной. Вы должны научиться различать успокаивающую боль, которая является здоровой, и боль разрушительную, которая не предвещает ничего хорошего, усиленно твердит, что что-то не в порядке, что вы не можете этого выдержать».

Здесь сам вопрос поставлен некорректно, а ответ вообще неясен, поскольку у каждого человека переносимость боли индивидуальна, равно как и ее повреждающий эффект. Боль, которая одному сойдет за «здоровую», у другого - сигнал состоявшейся травмы. Есть люди, вообще не чувствующие боль, одна из причин этого - аномально высокий уровень эндогенных опиатов в крови. Если на какое-то время его понизить специальными препаратами, человек может получить шок - разом возвращаются все болевые ощущения, не пережитые своевременно. Кстати, подобным субъектам свойственна исключительная способность к тканевой регенерации, повреждения заживают с бешеной скоростью, не исключено что некоторые асы «динамической йоги» обладают именно этим свойством.

Итак, в практике йоги ощущения возникают в местах вызванного формой (которую вы придали организму) контакта с сознанием, на виртуальной границе, разделяющей относительно мобильную и не затрагиваемую изменением формы области тела. В силовых позах усилие (как и ощущение в асанах на гибкость и растяжку), должно быть убрано под порог восприятия посредством все того же расслабления, из темы стать подтекстом, но для этого нужна полная физическая неподвижность. Усилие (напряжение мышц) не должно вызывать ощущений и **смешиваться** с ними.

В типовых двигательных диапазонах, при слабых и умеренных нагрузках мышечная работа и ее нервное «обеспечение» остаются вне восприятия, скажем, прогуливаясь, я не ощущаю вес туловища, зато во время выполнения Чатуранга Дандасаны он ощутим очень явно, поскольку передается на руки, к нему не адаптированные.

Асаны йоги – это зафиксированные на некоторое время формы (положения) тела, сохраняемые в неподвижности и без ощутимого дискомфорта!

Энтузиазм новичков всегда нарушает эти условия, что сопровождается:

- 1). автоматическим повышением тонуса внимания и сознания;
- 2). сопротивлением тела при выходе на пределы диапазонов гибкости и произвольными усилиями в мышцах;
- 3). избыточной нервной поддержкой незнакомой деятельности.

Сутры указывают необходимость снятия в асане всех усилий, для этого мышцы нужно расслабить, когда это более или менее удастся, на первый план выступают ощущения. «Ощущение есть первая ступень познавательной деятельности человека. Ощущение – качественное отражение внешней среды и собственно организма. На основе ощущений формируется процесс восприятия. Есть три основных класса ощущений:

- экстероцептивные (дистантные и контактные, вызываемые на расстоянии и при непосредственном контакте с внешним миром);

- проприоцептивные или кинестетические (в том числе мышечное чувство, которое Сеченов назвал «темным» за непонимание его сознанием);

- интероцептивные или органические, продуцирующие сигналы от внутренних органов и соединительной ткани («Толковый словарь психиатрических терминов», с. 368).

В контексте Хатха-йоги нас интересуют ощущения, возникающие в опорно-двигательном аппарате (кинестетические) и от внутренних органов (органические или висцеральные). Повторим, **что в жизни и грамотной практике асан сигналы от органов, мышц и суставов остаются подпороговыми, не воспринимаемыми сознанием** - если у субъекта нет функциональных расстройств, синестезии, либо органических поражений.

Появление ощущений в поле восприятия говорит о том, что из асаны пора выходить, поскольку дальнейшая ее выдержка будет бесполезна и вредна. Если же ощущения возникают сразу, тело либо не готово к данной форме и **ее надо упростить**, либо что-то с ним не так, скажем, проявилась бывшая травма либо скрытый патологический процесс (например, отложение солей).

Итак, **до какого-то момента удержания позы (формы позы, положения тела) нет явных ощущений в суставах, связках, сухожилиях и мышцах - это закон.** Его незнание либо не соблюдение влечет за собой самую распространенную и фундаментальную ошибку: будучи не в состоянии выполнить асану как «на картинке», то есть - не достигнув желаемого (по его представлениям) полезного результата, новичок **принимает за этот результат ощущения**, которые возникают **только от некачественной практики!** Когда асаны либо вообще выполнены с нарушением принципа ахимсы, либо они передерживаются по времени.

Дойгоговский жизненный опыт не позволяет признать полезным эффектом **не наличие, но полное отсутствие** чего-либо! Поэтому новичок старается произвольно, выполняя асаны с ощущениями или даже легкой болью, что, **как ему кажется**, свидетельствует о полезной работе! Умом он **как бы понимает**, что неприятность или боль – это неверно, но все равно делает именно так, поскольку стереотипом поведения «заведует» часть психики, не относящаяся к сознанию, бессознательное оказывается мощнее.

Итак, **главный критерий правильности выполнения поз йоги - отсутствие явных ощущений в теле, именно оно является результатом, который должен быть получен! В асанах полезна только та работа, что остается вне восприятия.** Их следует **просто делать, как факт**, словно вы идете по улице или дышите - не нужно стараться сделать это **лучше!** Или **правильней.** Правильно так, как получается без ощущений! И все. Асаны – **транспортное средство**, вводящее нас в измененное состояние сознания, хотя, конечно, их выполнение имеет неоспоримую ценность и для тела.

В крайнем случае ощущения, возникшие в процессе входа в позу должны подвергнуться релаксационной «обработке» и уйти из восприятия. Подобно тому, как Лайя-йога - растворение сознания, традиционное выполнение асан подразумевает, как вариант, растворение физических ощущений, возникающих при вхождении в форму асаны. Но лучше (надежнее) с ощущениями не связываться вообще, поскольку их «растворение» удастся далеко не всегда и не всем.

Конференция gealyoga.ru (от 3.3.2003), АЮТ: «Ощущения являются центральным звеном между жизнью тела и жизнью ума (духа). Все мысли, если приглядеться, сопровождаются ощущениями. Все эмоции - это яснее ясного - сопровождаются ощущениями. Все события, происходящие с телом, сопровождаются ощущениями. В то же время сами по себе ощущения являются достаточно мировоззренчески нейтральными, и внимательное их наблюдение не сопровождается возникновением новых заморочек и усилением старых. Но наблюдение за ощущениями (непредвзятое, с интересом, регистрирующее) может привести к прослеживанию цепочек связей тело-ощущения-эмоции-ум-мотивации. И «снизу-вверх», и «сверху-вниз». То есть регистрирующее наблюдение за ощущениями создает благоприятную среду для возникновения озарений как на «низменные» темы жизни тела, так и на «возвышенные» - жизни духа. Вплоть до того, что некий интеллектual кладет рядом с тренировочным ковриком блокнот с авторучкой - для записывания нередко возникающих в асанах

мудрых мыслей. Випассана может осуществляться не только на базе ощущений, но ощущения - хорошая база для випассаны.

Кстати, бирманский учитель випассаны Гоенка регулярно хвалит «новаторов», соединяющих практику йогических поз с регистрирующим вниманием к ощущениям на фоне общего расслабления. Но ввести асаны в «официальную» практику ему, видимо, боязно - нет в традиции Тхеравады канонизированной физкультуры».

Итак, наличие ощущений в асанах зависит от следующих моментов:

- 1) скорости входа;
- 2) скорости возврата в исходное положение;
- 3) уровня физического и нервного усилия, вложенного в то, чтобы выполнить данную позу и в ней остаться, а уже затем:
- 4) от самой формы;
- 5) от времени ее выдержки;
- 6) от степени мышечной релаксации в ней.

Если явное физическое усилие сопровождается еще и ощущениями, это двойной перебор, отсутствие же в восприятии и усилий и ощущений - это грамотно.

При попытке выполнить Пашимоттанасану у неподготовленного и негибкого человека обычно возникает контрактура в пояснице и/или задней поверхности ног. Поэтому в такой ситуации правильным будет сесть, свободно наклониться вперед и полностью «отпустить» ноги внутри, расслабить их и ощутить это расслабление (на что может уйти две-три минуты). Если это получится, туловище само по себе начинает уходить вперед и вниз, таз проворачивается в суставах бедра. Как только из пустоты восприятия где-то (неважно где) «высунулась» первая точка ощущения, значит, тело говорит: «Стоп!» Если ощущения явные, но спонтанное изменение формы продолжается, процесс следует остановить и вернуться назад, к такому углу наклона, когда останется лишь легкое касание к ощущению. И в этой точке следует «зависнуть», углубляя физическую и ментальную релаксацию.

Я не пытаюсь «вдвинуться» в ощущение, где бы оно ни локализовалось, «держусь» перед ним, слегка прикасаясь, как бы осязая его «границу». Когда будет достигнут хотя бы относительный ментальный покой, ощущение растворяется и телу можно позволить «падать» дальше, до появления нового ощущения в прежнем месте либо где-то еще, тогда процедуру «растворения» нужно повторить. Длится она до тех пор, пока вы не упретесь в ощущение «нерастворимое». Это и будет абсолютный на сегодня предел формы (сгибания тела), до которого невозможно добраться силой.

Таким образом - а Пашимоттанасану можно выдерживать достаточно долгое время - в какой-то момент тело сложится пополам, как перочинный нож - живот и грудная клетка улягутся на прямые ноги. И в этой форме вы оказываетесь также без ощущений, как если бы это была Шавасана. Есть, конечно, там, внутри, едва уловимые отзвуки подвижек в опорно-двигательном аппарате, но они не втыкаются в сознание, не нарушают его однородности. В восприятии могут проскакивать отдельные «искры» ярких ощущений, но они сразу и бесследно исчезают.

Ощущения, не снимаемые релаксацией относятся к разряду сильных, с ними в йоге не работают, нужно упростить форму и таким образом «перевести» их в класс умеренных, подвластных «растворению».

Повторюсь: есть более рискованный вариант - не зависать на точке касания, но частично войти в ощущение, а уже затем, расслабляясь, «растворить» его и выбрать возникшую «слабину» формы. Держаться перед ощущением - способ более «чистый» и безопасный.

Обратимся к силовым позам. В русском языке усилие больше ассоциируется с движением, а напряжение скорее с неподвижностью. Уровень мышечной работы в асанах должен быть таким, чтобы:

- 1). нервный импульс не «проламывался» в двигательные структуры ЦНС;
- 2). не возникали ощущения, интенсивность которых нарушает общую релаксацию.

С «букетом» сигналов от тела необходимо детально разбираться в каждой позе, таким образом, коммуникация «тело-сознание» осваивается и приобретает искомое качество.

В любой асане всегда присутствует три этапа релаксации: мышечная, организуемая волевым импульсом, ментальная, и дорасслабление, ей сопутствующее.

Далеко не все в нашей жизни можно организовать произвольно, последовательными шагами. Во многих процессах и событиях нет непрерывности, свойственной логическим построениям (об этом, кстати, напоминает смерть). Нет у меня, скажем, навыков получения самадхи, я не предшествую этому опыту, а прежний непригоден. Нет мостика таких осознанных действий, которые привели бы меня туда. Я могу лишь опираться на естественные процессы, которые, будучи правильно организованы, постепенно приведут к нужному результату. Процессы такого ранга могут разворачиваться только автономно, вмешиваться в них нельзя! Они природные и не бывают лучше или хуже, поскольку подчиняются объективным законам, а не человеческим желаниям, поэтому протекают только так, как им свойственно. **Только так - или никак.** Воля человеческая не может их преобразовать либо ускорить, а любое вмешательство губит. Чтобы поле (Единое, Сеть) «отозвалось», прореагировало на

субъекта, размерность (тонус и активность) воспринимающего сознания должны быть сведены почти к нулю. Именно такая минимизация - ЧВН - вызывает в итоге резонансную волну, именуемую просветлением (самадхи).

Древние греки знали что стадия, необходимая для кристаллизации истинного понимания, требует полной остановки внешней активности, отказа от действий. Они называли это амеханией (эквивалент термина «недеяние»), и считали свидетельством интеллектуальной зрелости.

Не следует путать амеханию - пусковую фазу недеяния, связывание воедино условий, потребных для спонтанного развития событий - с ленью или элементарным бездельем.

«Действия не приведут к успеху, когда и поскольку они не согласованы с внутренними тенденциями развития (либо сохранения гомеостаза – В.Б.) сложной системы. Если эти действия не являются надлежащими, резонансными, они наверняка будут напрасны. Управляющее воздействие должно быть **не энергетическим** (энергозатратным, возбуждающим симпатику – В.Б.) но топологически правильно организованным. Важна **конфигурация** воздействия, а **не его интенсивность**. Резонансное влияние – это определенный укол среды в надлежащих местах и в определенное время» («Основания синергетики», с. 304).

В каждой асане (как и в промежутках между ними) мы тормозим личную активность, делегируя системе полномочия на изменение хода событий и управление ими, все остальное, как-то: улучшение самочувствия, прирост гибкости, сброс вытесненного и т.д. возникает и разворачивается **само по себе**.

Известен реальный эпизод, когда Генри Форд Старший собрал своих управляющих и пьянствовал с ними во Флориде целый месяц, не отпуская от себя ни на шаг. А тем временем аудиторы на местах оценивали, как факт отсутствия начальства сказывается на состоянии предприятия. И тех, в чье отсутствие показатели ухудшились Форд уволил без выходного пособия, поскольку знал: у грамотного руководителя механизм отлажен так, что при неизменных условиях он будет работать автономно.

Я создал условия - воспроизвел доступную форму, растворил ощущения (или не стал связываться, оставшись на границе их возникновения), но все дальнейшее происходит само! Я ничего не хочу, не жду, не пытаюсь выйти за пределы алгоритма, **нужные изменения система производит сама, это и есть самосовершенствование!** Я выполняю только потребный минимум действий, оставаясь зрителем.

Адепт йоги применяет ее технологию для переключения психосоматики в эвристический режим функционирования, а не как инструмент достижения каких-то, спланированных заранее, результатов.

Обратимся ко времени выдержки позы: по идее оно **начинается после того, как** полностью завершилось всякое изменение формы. Однако промежуток этот (от начала входа в асану до полного обездвиживания) может быть достаточно долгим, тогда именно он считается временем экспозиции.

Следует отличать позы с неизменной формой (скажем, стойка на голове, Вирасана, Чатуранга Дандасана) от тех, где есть тенденция к ее развитию - Бхуджангасана, Матсиендрасана и т.д.

Усредненное, подходящее любому время выдержки назвать нельзя, такая постановка вопроса абсурдна, для каждого это время индивидуально, однако есть признаки, при появлении которых асану следует завершать.

Основной это нарушение комфорта и однородности восприятия тела: где-то из его однородной пустоты высовывается первый «гвоздь» ощущения, сигнал, говорящий о том что полезное время выдержки позы пришло к концу, при ее дальнейшей выдержке ощущение будет усиливаться и проступать в других местах, приобретая неприятный характер либо превращаясь в боль. О внутренностях и говорить нечего, когда явными ощущениями реагируют они, позу следует прекращать немедленно. Если же ощущения вызваны хроническим расстройством (например, холециститом), то выполнение асан с ними допускается, однако интенсивность их и величина не должны отличаться от привычного дискомфорта повседневности. Тот же подход имеет место при любой непрерывной боли (болевым синдроме), которую дают артриты и любая иная «хроника» суставно-связочного аппарата.

Это тот случай, когда без боли не обойтись, впрочем, она достаточно быстро отступает, постепенно деградируя - во время практики - до неприятных ощущений, а затем и до умеренных, с которыми уже можно работать по классическому варианту.

Иногда физическая боль (особенно при долгой выдержке) порождается сбросом вытесненного, имеет психогенный характер, ее необходимо отличать от боли, вызванной неверным исполнением. Иногда, чтобы миновать неприятность, можно входить в позу по одной «траектории», но выходить по другой.

Иногда в начальном периоде освоения асан происходит обострение имеющейся «хроники», тогда практику следует на время прекратить.

Позы на растяжку и гибкость можно повторять до трех раз. Если все нормально, то тело свободно сгибается до уровня, достигнутого в предыдущем подходе, и продолжает «стекать» дальше, до нового промежуточного предела. Если при повторении асаны тело гнется хуже чем в первый раз, то либо вы неверно делаете ее, неосознанно добавляя в процесс исполнения что-то от себя, либо предел формы достигнут.

Второй сигнал к выходу из позы подает кровеносная система: в каких-то участках тела появляется жар, жжение, распирающее, тяжесть, тянущий холод (в стопах ног при стойке на голове), пульсация. Если последняя возникает в одних и тех же местах, но в разных асанах, то либо практика травмирует сосуды, либо проблемы с кровеносной системой существуют изначально.

В зависимости от множества неосознаваемых факторов, например геомагнитных возмущений, диапазоны основной гибкости ежедневно меняются, дрейфуют, и следует, не удивляясь этому факту, работать с тем что есть на текущий момент.

Теперь рассмотрим наиболее противный вариант перегрузки - отложенную реакцию. Суть в том, что она проявляется не во время практики, когда все идет, как положено, а через какое-то время, скажем, на завтра. Такая ситуация не позволяет отследить и понять, где именно и каким образом произошел «перебор». В таком случае нужно внимательней прислушиваться к организму либо применить метод исключения. Нарвавшись на сегодняшнюю неприятность, не соотносимую с выполненными вчера асанами, нужно исключить из практики все, где эта неприятность затрагивается, а также вдвое уменьшить время выдержки оставшихся поз. Затем, изымая из комплекса по одной асане в неделю, можно выяснить, в какой именно из них возникает перегрузка, и предпринять необходимые меры.

Бывают случаи когда, практикуя так называемую «динамическую йогу», молодые и гибкие люди со слабым типом нервной системы получают доступ к парадоксальному состоянию: чем сильнее эмоциональная взвинченность, тем меньше сопротивление материи, физическая гибкость растет вместе с общим возбуждением. Если при неграмотной практике человек получает, как правило, неприятности физические, то в данном случае перенапрягается нервная система. Именно так появляются супергибкие невротичные «учителя», процветающие до тех пор, пока позволяют молодость и здоровье.

Выходить из асаны следует плавно, удерживая релаксацию (молчание ума) и отсутствие ощущений. Правильным будет отпустить тело, давая ему возможность самостоятельно распрямиться, подобно сжатой в комочек и отпущенной мягкой резиновой игрушке. Если после выхода ощущения остаются, следует обязательно выдержать паузу, чтобы они растворились в ноль до выполнения следующей позы.

Итак, при грамотном выполнении силовых асан мышечное напряжение, равно как и ощущения в позах релаксационных, становится незаметным. Пусть я выполняю Чатуранга Дандасану. Прежде всего, в ней норовит произвольно напрячься живот, который должен быть опущен и буквально свисать к полу, обеспечивая свободу дыхания. Область солнечного сплетения и межреберные мышцы также следует отпустить, обычно общее напряжение «прихватывает» их вместе с брюшной стенкой.

Сейчас я скажу странную фразу: любую силовую асану можно держать как напряжением, так и расслаблением, и в каждом из этих вариантов ход событий будет различен. Длительность полезной выдержки асан напрямую зависит от того, есть молчание ума, или нет. Если да – экспозиция увеличивается примерно на треть, а парасимпатическое преобладание остается неизменным! Нагрузка, которая раньше «вздрючивала» психосматику, больше ею не замечается! Каковы следствия этого? Во-первых, можно увеличить темп выполнения асан. Во-вторых - удлинится время выдержки всех поз, что приводит к росту физической силы (вспомним учителя Шарангупту из «Лезвия бритвы»). И, в-третьих, становится возможным «чистое» выполнение комбинированных поз.

В девятнадцатом веке был разработан способ развития силы без движения, изометрический культуризм, но он потерпел фиаско, так и не разобравшись с возникающей перегрузкой. В истории российского атлетизма сочетать развитие громадной силы с высокой гибкостью сумел только Александр Засс.

Итак, посредством релаксации можно произвольно менять интенсивность и фокусировку напряжения (усилия). Асана может отслеживаться по любому из семи параметров, выведенных в восприятие, это релаксация мышечная, ментальная, ощущения, дыхание, напряжение (усилие), ЧСС, давление крови. Рассмотрим их последовательно.

Первые три параметра разобраны выше. Дыхание всегда сохраняется свободным, несмотря ни на какую сложность формы, нервная поддержка мышечного усилия также не должна отражаться на дыхании. Как правило, перегрузка начинает проступать в восприятии одновременно с легким, но ощутимым приливом тепла к лицу и (или) давлением в голове (глазах). Не стоит ждать, пока кровь буквально ударит в лицо, нужно немедленно выходить из позы. Тряска в теле говорит о мышечной слабости.

Когда релаксация станет глубокой по-настоящему, в Шавасане может проявиться мелкая мышечная дрожь, подобная бегущей по воде ряби, у правой она начинается обычно с левой стороны лица. Затем переходит на правую половину тела и может превратиться в спонтанную пляску мышц. Пугаться этого явления и реагировать на него не следует, это один из вариантов сброса вытесненного материала через эфферентные звенья нервных цепей.

Частота сердечных сокращений даже в «стоячих» и любых иных силовых позах в том случае, если в них удастся сохранить молчание ума, остается либо в пределах нормы покоя (для данного субъекта), либо не превышает девяноста в минуту – при самых экстремальных нагрузках.

Кровяное давление остается стабильным.

Если все описанное в данной главе принято, понято и учтено, травмироваться невозможно.

В медицине есть понятие подпороговой боли (например, при артрите), которая растет так медленно, что сознание ее не замечает. Такая скрытая боль, о которой человек не знает, изматывает нервную систему и может вызвать проблемы.

Резюме: растворение ощущений - необходимый начальный этап коммуникации Я с собственным телом, существенная часть йогической технологии.

Б.Л.Смирнов писал: «Древние риши были исключительно тонкими наблюдателями, с высоко развитой способностью к кинестезическим восприятиям и могли не только оценить эти восприятия, но и приспособить их для своих целей» («Побоище палицами», с. 200).

Коммуникация «тело-сознание» - первый шаг психической интеграции - дает возможность восстановить и сохранять то, что во все времена называлось душой.

«Что пользы, братия мои, если кто говорит, что он имеет веру, а дел не имеет? Может ли эта вера спасти его?» (Из «Послания апостола Иакова», гл. 2, 14)

ПРАКТИКА В РУСЛЕ СУТР ПАТАНДЖАЛИ

Пляшут стрелки, качается маятник, зеленеет небес бирюза, а в душе твоей грешник и праведник смотрят пристально Богу в глаза.

Светлана Кекова

Последние годы популярность йоги в России и мире растет, как на дрожжах. Огромный спрос рождает неограниченное предложение. Без тени сомнения к названию любого вида физической активности слово «йога» пристегивается в качестве великолепного бесхозного брэнда.

Как никогда актуально сегодня звучит фраза, оброненная несколько лет назад в России главой Парижского центра Айенгар-йоги Факом Бири: «Если бы Патанджали сегодня был жив, он **никогда не узнал бы йогу в том, чем мы занимаемся...**».

Поскольку накопились и начали, наконец, проясняться реальные последствия увлечений так называемой «йогической динамикой» и «авторскими стилями», люди начинают более здраво относиться к этому цирку, что, безусловно, радует. В данной же главе речь пойдет об «устаревшей» [как модно сейчас заявлять] традиционной йоге, на изучение которой мною потрачена масса сил и времени. Несмотря на три опубликованных ранее книги [последняя относительно удачна], постоянно ощущается потребность сформулировать главные моменты технологии как можно компактнее и с максимальной доходчивостью.

Цель текста данной главы – опираясь всего лишь на одну из Сутр [46,II], путем последовательных умозаключений, основанных на личном опыте, показать, **что именно** стоит за текстом Патанджали, и **какие** могут быть получены результаты от практики йоги в ключе рекомендаций первоисточника.

Итак, вот два варианта перевода этой Сутры и один комментарий:

- «**При прекращении усилия или сосредоточении на бесконечном асана достигается**» [«Классическая йога», 1992, с. 143].

- «**В асане должно быть совершенное расслабление [это, во-первых]. Во-вторых, ум должен быть сконцентрирован на Ананте. Слово Ананта означает бесконечность**» [«Йога-сутра Патанджали», Минск, 2006, с. 216].

- «...Человек, практикующий в соответствии с наставлением эту специфическую позу, **должен сделать усилие, суть которого – в снятии естественного напряжения**» [«Таттва вайшаради», II, 47, с. 113].

- Ясно, что снятие такого напряжения может привести **только** к расслаблению, и ни к чему другому. **Что** в данном случае подразумевается под «усилием», и **каким** оно может быть? Очевидно, здесь идет речь об отказе в асанах от обычных стереотипов поведения, в частности - от старания сделать позу лучше. Это бессмысленно, поскольку тело не заставить согнуться больше, чем это возможно в данный момент времени. Поэтому исполнитель любой асаны должен пребывать в **полной** [насколько позволяет форма] **мышечной релаксации**.

У Д.Эберта находим: «Обучение асане представляет собой совершенствование сенсомоторной регуляции, так что **снижение мышечной активности будет отражением роста мастерства...**» или «Основное требование для **всех** асан сформулировано в «Йога-сутре»: **неподвижность и удобство**. Это означает, что **каждая поза должна поддерживаться с минимальной затратой сил...**» [«Физиологические аспекты йоги», с. 42, 47].

- Если со снятием напряжения ясно, то что такое сосредоточение на бесконечном? Распределить внимание на бесконечном количестве [поле] чего-либо – это значит полностью **рассредоточить** его, **рассеять**, при этом сознательная ментальная деятельность прекращается, спонтанная – угасает либо дистанцируется от Я-сознания. Возникает **молчание ума**, временное [на период тренировки] отсутствие мыслей [процесса мышления].

- «Асана есть **неподвижная и удобная** поза» [ЙС, II, 46].

- «По существу, всякое **настоящее** йогическое упражнение стремится подавить проявление гуны раджас, а потому должно быть **статичным, а не динамичным**» [«Книга о Бхисме», 1963, с. 201].

- Исходя из вышесказанного, выполнение асан йоги в ее классическом варианте сводится к принятию телом определенной, **доступной ему формы**, но при этом:

- создаются условия для максимальной мышечной релаксации;

- а также для прекращения обычного мыслительного процесса [типовой ментальной активности];

Соблюдение данных установок на практике означает следующее:

- асаны выполняются с **такой** интенсивностью физической нагрузки, которая **не воспринимается сознанием** [если специально не «прислушиваться» к телу]. **Только если** напряжение [усилие] и/или форма **никак не напоминают о себе**, ум может стать пустым. Ощущения [напряжения] от формы или

противодействия силе тяжести остаются латентными [скрытыми от восприятия] на протяжении **полезного** времени выдержки. **Как только оно заканчивается, ощущение либо усилие прорываются в восприятие**, сигнализируя о том, что пора выходить из позы.

- если удерживать позу **после** возникновения ощущений в теле, начинает нарастать **негативный и травмоопасный эффект ее воздействия**;

- разнообразие асан имеет значение только для проработки мышц и суставно-связочного аппарата в условиях гиподинамии, оно дает возможность аккумулировать позитивное влияние практики йоги на органы и системы организма;

- разнообразие это полезно для наработки устойчивого молчания ума несмотря на различные положения тела;

- Когда в результате грамотной [традиционной, статической] практики асан мышление **утрачивает обычную активность и тонус**, то:

- асана выполняется без обдумывания, анализа, коррекции – безлично [равнодушно, бесстрастно, не заинтересованно и.д.], просто насколько позволяет текущая физическая готовность;

- а также **без** заметных [ярких] ощущений, которые неизбежно нарушают ментальный покой;

- отсутствие ощущений показывает, что возможности тела по принятию и сохранению данной позы **не** превышены [ежедневно мы выполняем большое количество полезной работы, и тело при этом **никак не напоминает** о себе];

- отсутствие ощущений показывает, что практика идет в режиме соблюдения **ахимсы**, это **отвечает** требованию ямы и **гарантирует** травмобезопасность;

- отсутствие ощущений говорит о том, что на время выдержки [до их появления] принятая телом форма является **оптимальной**, а воздействие ее – полезным;

- мастерство освоения асаны показывает минимизация не только **количества** мышц, задействованных в ней, но и **степени** [величины] их работы;

- следовательно, полезное время выдержки длится **от начала замирания в неподвижности**, до появления каких-либо ощущений [все равно – где], что говорит о необходимости выхода из позы;

- если при выполнении позы хотя бы как-то **задействовано произвольное мышление** – она **не является** асаной! Все новички в йоге на первых порах занимаются физкультурой.

- если в процессе занятий мышление [сознание] **перестает функционировать в обычном режиме, такая практика является йогой** [в ее первоначальном смысле, описанном Сутраами];

- запомнив вид позы на картинке либо в исполнении инструктора, я выполняю ее настолько близко к эталону, насколько позволяет тело, ни к чему **сознательно не стремясь!** Обычно в поведенческий стереотип взрослого человека жестко встроено **наличие цели** любого осознанного физического действия. В йоге не так: асана не имеет цели и адреса во внешнем мире, она выполняется так, как позволяет тело – и все;

- и я остаюсь в ней до тех пор, пока сохраняется относительное физическое удобство, неподвижность и тишина в теле [отсутствие ощущений, дрожи, тепла и т.д.].

- таким образом, **главный результат**, который я должен получить непосредственно в практике асан – это **отсутствие** какого-либо заметного результата - **в обычном его понимании**. Нет усталости, боли, пота, каких-либо новых/непривычных ощущений. Йога – это процесс неспешной смены положений [форм] тела, которые оно **никогда** не принимает в повседневности [и, тем более, в них не находится], вызывающий **определенное состояние ума**. Именно в **эти** отрезки времени происходит **полезное воздействие** асан, столь же неощутимое, как пищеварение либо ток крови в теле.

- следовательно, **волевое, целенаправленное и быстрое чередование** каких-либо положений [форм] тела остается обычной физической деятельностью и **не может** называться йогой;

- для каждого человека асана – это форма [положение, поза], доступная свободному воспроизведению именно **его телом!** Пусть мы видим на картинке (фото, видео и т. д.) красивую йогическую позу, но **является ли она асаной?** Не факт, поскольку неизвестно, в **каком состоянии сознания** на момент съемки пребывал исполнитель, и **какие ощущения** были при этом в его теле.

- в **традиционной** йоге работает **не** столько форма [и, тем более, ее сложность], как **время** выдержки. Даже если поза выглядит абсолютно простой, это вовсе не означает отсутствия в ней работы (нагрузки)! Попробуйте встать прямо, поднять прямую в локте руку, вытянув ее вперед, на уровне плеча и так остаться. Очень скоро придет понимание того, **как** работает время и **какую** нагрузку можно получить даже от совершенно элементарной формы.

- высокая сложность асан оправдана лишь в том случае, когда исполнителю их это **не составляет труда** и позволяет сохранить полную [прежде всего - ментальную] релаксацию;

- сложные позы целесообразно осваивать и выполнять **только** гипермобильным от природы людям. Тем, у кого уровень гибкости средний, сложность **противопоказана**, а стремление к ней – **разрушительно для здоровья** и бесперспективно в плане успешной адаптации.

- **чем проще** форма асаны, **тем дольше** ее можно выдержать **в состоянии комфорта**, тем более выраженное воздействие производится ею на организм;
- йога – это фиксация определенных форм [положений] во времени, **пассивная работа** с весом тела и его частей, векторами захватов, замковое (Падмасана, Гарудасана, и т.д.) переплетение конечностей и варьирование положения туловища относительно вектора силы тяжести;
- собственную активность [инициативу] в йоге заменяет выдержка позы **во времени и грамотное обращение с ее формой** [отсутствие ощущений]!
- действует **не сам** человек [лично выполняя цепочку операций, ведущих к запланированному результату], но сумма созданных, сведенных воедино и сохраняемых определенное время условий;
- только исполнение, отвечающее перечисленным выше критериям, вызывает полную мышечную и ментальную релаксацию, ими же сопровождаемая;
- после того, как новичок прошел первый этап физической адаптации к асанам, ему становится понятным, что:
- во время практики нужно **не думать, а чувствовать!** Анализировать свое выполнение асан и/или пранаям следует либо **до**, либо **после** занятий;
- **Определение: йога** – это **искусство косвенного управления параметрами** [произвольных и непроизвольных] **функций путем создания в теле и сознании определенных условий;**
- прямым [волевым, произвольным] усилием согнуть тело так, как на картинке, отключить голову либо изменить дыхательный рисунок – **невозможно**. В противном случае у людей не было бы проблем;
- Пример: чтобы жить – нужно есть. Я зарабатываю деньги, покупаю еду, приношу ее домой, готовлю, накрываю стол, усаживаюсь, соответствующим столовым прибором беру пищу, кладу ее в рот и подвергаю первичной обработке - пережевываю и проглатываю. Все это – **мои действия**. Но что **лично я сам** могу сделать с этой едой дальше? Ничего, мои возможности [полномочия] исчерпаны. Дальше организм распорядится пищей самостоятельно, **без моей воли**. Обработка еды продолжится, однако она уже будет **не произвольной, но автоматической**.

Многие процессы в этой жизни, которые инициирует, организует и в которых [до определенного момента, этапа, точки] принимает участие человек состоят из двух этапов: первый реализует он лично, **[его прямое участие]**, вторую – естественный ход вещей [продолжение и развитие **без его прямого участия**]. Если б не было первой части, не состоялась бы и вторая. Потому в Древнем Китае события такого плана именовали **действие не действием, у-вэй**. Если я попытаюсь произвольно вмешаться во второй этап – процесс пищеварения, ничего хорошего не выйдет. Природные процессы характерны [при отсутствии функциональных расстройств] именно своим абсолютным совершенством и автономностью от людской воли, поскольку являются плодами эволюции;

- На принципе у-вэй основана и традиционная йога. **Я принимаю позу**, выдерживая ее оптимальное время, а **что и как** происходит при этом в теле, его органах и системах – не моя печаль. При появлении первых же симптомов окончания полезного времени выдержки я выхожу из позы, и все. В йоге, как и с едой: если она **качественно** исполнена в потребном данному индивиду **количестве**, то и результат замечательный, индивид бодр и весел с удовольствием живет дальше. Но живет не просто, а гораздо лучше, чем когда йоги в его жизни не было.
- если же все от начала до конца выполнять в йоге **лично**, тогда никакая это **не йога**, а странные физические упражнения, напоминающие изометрию – это если субъект выдерживает позы в неподвижности хотя бы какое-то время. Если же нет, как в Аштанга-виньясе, это полная бессмыслица.
- В процессе привыкания к практике йоги новичок осваивает **первое** устойчивое переключение внимания – на тело. Наиболее доступным местом привязки внимания, как правило, бывают глаза. В асанах по возможности их следует закрывать, поскольку по зрительному каналу в мозг поступает большая часть информации извне, что препятствует процессу угасания ментальной деятельности. Когда мы смыкаем веки, в большинстве случаев глазные яблоки непроизвольно дрожат или двигаются. После некоторой тренировки их удастся отпустить [первоначально делать это проще в Шавасане], и это спонтанное движение замирает. Глазные яблоки сами по себе подворачиваются вверх либо вниз, находят удобное положение и уходят из восприятия. В глазных орбитах появляется тяжесть, иногда – тепло, и внимание удобно держится на этой области. Как только в сознании мелькнет какая-то мысль [образ, фраза, понятие] – глаза норовят вернуться в привычное для бодрствования положение, напрягаются, вздрагивают. Если какое-то время удастся сохранять их расслабленными [отпущенными] – процесс мышления начинает тормозиться. Конечно не у всех, порой стоит человеку только обратить внимание на закрытые глаза и попытаться что-то с ними сделать – возникает и усиливается неприятное нервное напряжение. Для людей такого склада нужно искать иной способ воздействия на ментальные процессы, пробуя привязку внимания к разным участкам тела. Рано или поздно отыщется место, на котором внимание «залипает» удобно, но произойти это может далеко не сразу. Таким удобным местом бывает переносица, точка между бровями (бхрумадхья), кожа лба, ладони, отдельные участки лица. Если у невротиков тело «отрезано» от восприятия [либо, напротив -

восприятие забито хаотичными импульсами от разбалансированной вегетатики], можно привязать внимание к ритмичным дыхательным движениям живота или грудной клетки, либо к току воздуха в ноздрях [при этом получается нечто вроде випассаны]. Нередко начинающий находит собственные уникальные точки закрепления внимания в теле. Никогда не следует привязывать внимание к сердечному ритму, это чревато большими неприятностями

- когда ум [восприятие, внимание] занят **только** телом – нет места для **посторонних** практике мыслей;

- постепенно усиливается сенсбилизация – утончается восприятие тела и его отдельных участков, четче становится отслеживание возникающих ощущений;

- но в них нельзя погружаться вниманием слишком глубоко и детально, это также уводит от искомого молчания ума;

- когда мышечная релаксация в асанах освоена и адепт научился **не связываться с ощущениями** [вольно или невольно «нажимая» на форму], тело **не делает лишнего**, поэтому вероятность травматизации исчезает окончательно;

- когда в каждом очередном занятии ощущений нет [во время выдержки позы и в паузах между позами наступает физиологический покой – тишина в теле], восприятие [внимание] переключается **вторично** – оно начинает воспринимать автономную продукцию сознания;

- тогда становится ясно, **чем именно** заполнен ум и в **каком** виде;

- человек узнает особенности своей главной репрезентативной системы – форму организации ее ментальных процессов, а также привычный способ описания мира, который отчетливо виден в словах [предикатах], используемых при общении, в мимике и жестах. Конечно, люди слышат и понимают друг друга вне зависимости от предикатов, но общение в терминах ведущей репрезентации собеседника будет для него гораздо более понятным, эмоциональным и значимым.

- Чтобы достичь молчания ума (ЧВН) нужно затормозить **общую** ментальную активность – процессы **произвольного и автономного** мышления;

- чтобы избавиться от произвольного, нужно:

1. не трогать воспоминаний;
2. не выстраивать логические цепочки;
3. не делать умозаключений;
4. отпустить мысли на самотек;

- все перечисленное излишне, если удастся закрепить внимание на теле;

Сегодня известны два базовых типа мышления - аналоговое и дигитальное. Аналоговое [согласно Г.Бэйтсону] более древний способ функционирования ЦНС. Оно мифологично, интуитивно, связано с бессознательным, инстинктами, вегетативными проявлениями и оперирует целостной картиной происходящего, хотя и размытой. Дигитальное же мышление гораздо более абстрактно и основано на принципах формальной логики. Эти механизмы [виды] деятельности ума [интеллекта] находятся в оппозиции и преобладание одного из них делает поведение человека нежизнеспособным, но эта тема выходит за рамки обсуждаемой.

При обоих типах мышления воспринятая информация поступает в мозг по всем пяти портам [если они сохранены], и уже затем, будучи отсортирована системным разумом, осознается каждым человеком в определенном, присущем именно ему виде:

1. Картинки - человек мыслит исключительно образами, ведущая репрезентация визуальная, как правило, люди такого склада – представители аналогового мышления;
2. Картинки – ментальное пространство заполнено либо «ожившим» текстом, либо абстрактными геометрическими [графическими] флуктуациями - это мышление дигитальное.
3. Внутренний монолог либо диалог [аудиальная репрезентация] – мышление скорее аналоговое.
4. Музыка – мышление дигитальное либо аналоговое, репрезентация аудиальная.
5. Нет ни картинок, ни разговора – кинестетическая репрезентация [нередко люди такого склада - дигиталы, весьма успешные в точных науках].
6. Репрезентация смешанная, именно она и встречается в подавляющем большинстве случаев. Человек говорит при этом, что иногда думает картинками, а порой и проговаривает что-то про себя. Но бывают ситуации, когда речь и картинки представлены в мышлении одновременно.
7. Раздвоенное мышление – как правило, встречается редко. При этом в одной половине ментального «потока» садхака занимается йогой, в другой – с кем-то параллельно общается, что-то решает и т.д. В этом случае репрезентация может быть переменной вообще, но одинаковой в обеих «частях» потока сознания. Если же она разная, это указывает на неполадки в психике.

Порой репрезентация весьма вариабельна, например, у пациентки Л. процесс входа в ментальную тишину был таким: в начале практики она «видела» на экране ума бегущую строку, содержанием ее были рабочие ситуации дня. Затем, по мере нарастания релаксации, строка исчезала и в уме начиналась

болтовня, которая, в свою очередь, потом утихала, перед внутренним взором появлялись картинки, и сознание начинало «плыть». Все это занимало около получаса.

- При любом виде ведущей репрезентации **молчанию ума предшествует стадия ментального хаоса**. Поток образов становится снопоподобным и бессвязным, содержание его после выхода из асаны [либо паузы между позами] невозможно вспомнить. Внутренний диалог/монолог вырождается в непонятную болтовню. У кинестетиков могут возникнуть подергивания конечностей, произвольные движения туловища и/или мышц лица, в восприятии проступает «гул» работы отдельных мышц либо их групп, звучание движения крови в теле.

- **Полное** [достоверное и однозначное] **молчание ума** возникает далеко не сразу. И отнюдь **не у каждого** адепта йоги, а только у части кинестетиков и дигиталов. Если садхака «видит» и/или «слышит» свои мысли, то полной и окончательной тишины в сознании может и не наступить [хотя и не факт]. Как правило, спонтанная деятельность [«продукция»] ума отодвигается на задний план и как бы выцветает. Появляется не очень ясная, но четкая дистанция: ты – здесь – занимаешься йогой, отслеживая отсутствие ощущений в теле, улавливая сигналы к выходу из позы. А там, на «дне» сознания, как на экране работающего TV что-то мелькает, говорит, вертится... Часть Я, практикующая йогу, наблюдает за этими фокусами отрешенно и безучастно, не втягиваясь и не пытаясь понять происходящее. Либо просто перестает их замечать;

- вообще молчание ума [ЧВН в его разных стадиях] не может нарабатываться быстро, его качество зависит от массы не прослеживаемых и неосознаваемых факторов, и не сводится к общему знаменателю. У кого-то это действительно тишина и мрак, у других – звездное небо, фосфены, игра цветов, «кино», сны, погружение, провалы. Согласно субъективным описаниям сознание оседает, размывается, плывет, угасает, теряет резкость, становится пунктирным, цепенеет, **почти** замирает.

- тем не менее, это «почти» присутствует всегда и означает **третье** переключение сознания – с какого-то момента оно становится **однаправленным** и **однородным** [экаграта].

- даже если тело находится в покое и неподвижности, то при типовом уровне активности ума и переполнении его материалом повседневности, **потоку мыслей** [их мельканию в уме] **отвечает беспрерывная игра тонуса скелетных мышц**;

- сам факт ее проявления и величины этого тонуса зависят от текущего эмоционального состояния, содержания мыслей и общего мышечного гипертонуса, вызванного степенью перегрузки подсознания;

- уже при наступлении начальной фазы ментальной релаксации в теле проступают незаметные ранее блоки хронических напряжений, постоянные, не исчезающие даже во сне, они всегда сопутствуют невротикам, субъектам с осложненным детством, длительно перегружающимся и т.д.

- каждый такой блок содержит [являет собой] привычный «рисунок» напряжений, как правило, набор их ограничен и устойчив;

- в местах перехлеста [накладки друг на друга] силовых линий этих «рисунков» [паттернов] возникают стойкие болевые очаги [области, точки], не имеющие видимых причин;

- по мере успокоения ума в асанах с телом начинают происходить любопытные вещи;

- как только сознание теряет «резкость» [начинается ментальная релаксация], тело тут же отвечает спонтанным движением [изменением] формы к пределу гибкости в данной асане;

- если в стакан насыпать кусковой лед, то вода в **таком** состоянии не заполняет емкость целиком;

- пока сознание не утратит обычный тонус - в мышечной массе **не может** полностью «растаять» привычная контрактура напряжений;

- в ответ на опустошение бодрствующего сознания тело без каких-либо специальных [волевых] усилий идеально «заполняет» [принимает] доступную на текущий момент форму асаны в ее абсолютном пределе;

- до **этого предела** не добраться личными стараниями и усилиями, а если это и возможно, то лишь на краткие мгновения и с высокой вероятностью травм [при постоянном применении силового подхода такая вероятность – 100%]. Наиболее безумные из «современных стилей йоги» для того чтобы максимально согнуться подвергают организм мощной динамической нагрузке, задержкам дыхания с бандхами, пребыванием в парной бане. Понятно что все это не способствует сохранности здоровья тела, не говоря уже о молчании ума.

- ежедневное приближение к пределу формы **таким образом** [в состоянии ЧВН] приводит к тому, что наличная граница гибкости начинает смещаться, достигая в какой-то момент предельных [на сегодня для данного субъекта] значений;

- при качественной практике **эта** приобретенная в практике йоги гибкость сохраняется долгие годы, продлевая физическую молодость;

- таким образом, Хатха-йога замедляет темп прироста энтропии, замедляя «скорость» личного биологического времени;

- следствием практики асан в состоянии сознания, близком [приближающемся] к ЧВН, является спонтанное очищение и регенерация психосоматики;

- процесс регенерации запускает **строго определенная размерность** нагрузки, а для традиционной йоги характерны **только слабые и умеренные** воздействия;
- слабые воздействия [раздражители] вызывают резонансный эффект, соотносимый с таковым от применения гомеопатии и акупунктуры. Для людей ослабленных, пришедших в йогу с целью избавления от функциональных расстройств, оптимальной является именно такая **мягкая** практика - великолепный алгоритм коррекции экстремальных состояний;
- кроме того, известно, что от **степени** нагрузки зависит **качество обучаемости** человека в любой сфере деятельности;
- воздействуя на опорно-двигательный аппарат, топологию внутренних органов, кровообращение и движение лимфы практикующий с одной стороны, неосознанно «давит» на ряд вторичных параметров гомеостаза [например – присущий уровень гибкости], с другой – дает системе возможность решить свои внутренние проблемы;
- именно **неподвижность тела и молчание ума**, возникающее [полученное] как в асанах, так и промежутках между ними, являются исходными условиями для запуска спонтанного системного самовосстановления!
- сознание включается утром, после выхода из сна, и все время дальнейшего бодрствования [вплоть до отхода ко сну] мозг [ум, интеллект] просчитывает, а тело выполняет действия, необходимые для достижения множества целей. Субъект находится под давлением **внешних** обстоятельств, требующих его вовлеченности и непрерывного реагирования. Во время досуга человек поглощен, как правило, реализацией **собственных** интересов и желаний;
- в **повседневности бодрствующее сознание** постоянно втянуто в процесс взаимодействия со внешним миром, и **никогда не бывает пустым**;
- пустотность [молчание ума] возникает **только** в процессе выполнения асан на условиях, предписанных Сутрой сорок шестой, главы II;
- как только психосоматика поверит [убедится], что ее систематически оставляют [на определенное время] в покое, она немедленно приступает к разрешению **своих насущных проблем**, реализуя в этот отрезок времени **цели внутрисистемные**, а не поставленные разумом;
- когда сняты все внешние задачи и принудительное целеполагание исчезло, система сама выбирает параметр порядка, который становится системообразующим фактором. Вся структура перестраивается, нацеливаясь на полезный конечный результат, который (у живого) всегда один: устойчивое постоянство внутренней среды организма – гомеостаз.
- иными словами, **только в данных условиях - пустое бодрствующее сознание и физиологический покой - возникает системная очистка и регенерация**;
- именно этот процесс **всегда сопутствует** занятиям **традиционной йогой** и является **неотъемлемым его признаком!**
- он есть не что иное, как **встроенная** в технологию классической йоги терапия [оздоровление психосоматики];
- в результате **такой** практики любой человек постепенно восстанавливает **исходные, присущие ему от природы** возрастные психофизические кондиции;
- теоретически - со сколь угодно низкого их уровня. В реальности, однако, это не так, какой бы мягкой практика йоги не была, в периоде освоения она все равно остается **затратной**. И только через какое-то время суммарный прирост энергии начинает превосходить ее вложения;
- йога возвращает психосоматику к состоянию устойчивого гомеостаза **с любой «стороны» отклонения**, выправляется все, что еще подлежит «ремонту»;
- но такое восстановление [йогатерапия] устраняет **только функциональные расстройства**, в том числе – хроника, не перешедшую в стадию органического поражения.
- ранее речь шла о теле, если же обратиться к психике, то в ней процессы регенерации начинаются только после того, как молчание ума в практике асан стало достигаться [возникать] систематически;

Если вам хватило терпения дочитать книгу до этого места, должен возникнуть закономерный вопрос: - Почему обо всем этом молчат сегодня индусы, которые учат йоге в индийских ашрамах, а также их западные ученики и апологеты? Почему никто, никогда и нигде в той же Индии (не говоря уже о Старом и Новом свете) не разъясняет начинающим западным йогам тему ментальной релаксации и все, что из нее следует? Некоторые считают, что аборигены утаивают эту информацию из вредности и коварства, кто-то уверен, что они просто не могут объяснить этого, хотя сами делают все, как надо.

На мой взгляд ситуация значительно проще, ведь европейские философы давным-давно отметили своеобразие умонастроения индусов, живущих не разумом, а сердцем. Множество людей, побывавших в Индии, отмечают изначальную психологическую расслабленность местного населения, она захватывает и потрясает людей Запада. Безусловно, свою лепту в это наркотное воздействие привносит и религия. Нищета и выживание на грани гибели никого особо не жмет, вера в бессмертие души и хорошее перерождение помогают сохранить беззаботность, несмотря ни на что. Это **нашим**

людям посредством практики йоги [или чего угодно] нужно учиться «отстегивать» голову, уходя от бесконечной ментальной суеты и перенапряжения, но у индусов в массе своей этого просто нет! И если с ними заговорить о проблеме психоэмоционального «перегрева», они, скорее всего, даже не поймут, о чем речь. Так же, как не понимают русские люди (а также европейцы и/или американцы) меня, когда я утверждаю, что практика йоги должна вести к молчанию ума и в этом молчании осуществляться! **Они так же незнакомы с ментальным покоем, как рядовой индус – с аналогичным напряжением.** Именно неудовлетворенность данным положением вещей и обусловленное ею беспокойство всегда побуждали людей Запада к высокой ментальной активности, которая породила и науку, и, собственно, всю цивилизацию. Йога же создавалась в другой информационной среде людьми с **иным мировосприятием и типом мышления**, вот почему то, что в Сутрах Патанджали является общим местом (сосредоточение на бесконечном, то есть – полная ментальная релаксация или молчание ума) оказывается для европейцев камнем преткновения. Их ум работает без отдыха, подобно каторжнику на галерах

Если же оценить то, что преподносится людям под видом йоги в системах Айенгара и Аштанга-виньясе, становится ясно, что родоначальники данных «стилей» не имели (а авторы прочих и сейчас не имеют) понятия о сущности традиционной йоги и **главной** проблеме Запада – психосоматическом гипертонусе **подавляющей части населения**. Исключая некоторые скандинавские страны или, скажем, Канаду, где согласно меркам бывшего СССР, давно наступил коммунизм, и люди [в большинстве своем] живут психологически комфортно.

Для успешного экспорта псевдойоги на Запад Б.К.С.Айенгару и П.Джойсу пришлось выдумать [чтоб компенсировать изначальную индусскую расслабленность]: первому – бесконечную детализацию и стремление к «правильной форме» асан, второму – поток движения и физическую гиперактивность. Если в Айенгар-йоге уму адепта, который забит нюансами выполнения асан, молчание и не снится, то у П.Джойса всякая ментальная деятельность подавляется, но вместо полного расслабления возникает тотальная перегрузка психосоматики, что лишь усиливает наличные проблемы.

Умение **избавляться от психоэмоционального перенапряжения и ментальной горячки – жизненная необходимость для абсолютного большинства населения России**, а целью подлинной йоги как раз и является овладение полной релаксацией, ведущей к молчанию ума.

Теперь посмотрим к чему могут привести перегрузки бытовая и социальная – неизменные атрибуты внутривосточного бытия.

Подсознание человека с одной стороны является демпфером, с другой – своеобразным «отстойником», туда, под порог восприятия, автоматически сбрасывается утративший актуальность и/или опасный для рассудка информационно-эмоциональный «материал». Если количество и сила стрессов, пережитых субъектом в детстве и юности, не выходит за пределы средних значений, защитный механизм вытеснения исправно выполняет свои функции [**Стресс**, в переводе с английского – **давление**, это телесное ощущение, являющееся результатом множества событий, источник которых располагается либо в самом организме, либо за его пределами].

Опять-таки, если стрессы начинаются слишком рано, а интенсивность и скорость их поступления превышают приспособительные возможности детской психики, подсознание постепенно превращается в «могильник», переполненный яростью, страхом, отчаянием и невыносимыми воспоминаниями. С какого-то момента оно не может выполнять защитную роль, напротив – эмоциональная составляющая вытесненного начинает просачиваться в психосоматику. Поскольку вместе со стрессовыми ситуациями вытесняются и области памяти, к ним «примыкающей», субъект утрачивает большую часть прошлого. Деформируется вся структура взаимодействий между сознанием и бессознательной частью психики, что ведет к тотальной аберрации восприятия, осознания и мышления.

Конечно, никто не гарантирован от соприкосновения со «свинцовыми мерзостями проклятой русской жизни» [М.Горький], однако на то и существуют родители, чтобы прикрывать детей от опасностей взрослого мира. Если же сами родители являются источником деструктивности то, хотя ребенок и развивается внешне нормально, его будущее душевное состояние и контакт с социумом оказываются сильно осложненными.

Известно, что «По мере развития человеческой истории менялись нагрузки, от которых нет программ генетической защиты, и теперь приспособление к среде зависит от психических возможностей человека во много раз больше, чем от силы его мышц, крепости костей и сухожилий и скорости бега. Опасным стало не оружие врага, а слово. Эмоции человека, изначально призванные мобилизовать организм на защиту, теперь чаще подавляются, встраиваются в социальный контекст, а со временем извращаются, перестают признаваться их хозяином и могут стать причиной разрушительных процессов в организме [Радченко, 2002]. Иными словами, вытесненный в подсознание негатив и неудовлетворительная коммуникация с миром сначала вызывают функциональное угнетение и разлад, а затем приводят к органическому поражению органов и систем.

Поэтому эффективная и безопасная «разгрузка» подсознания индивида является сегодня задачей социальной первейшей важности! Даже если все с детством и семьей обстоит благополучно и вытесненный материал скомпенсирован, остается проблема кумуляции перегрузок текущих. Эпоха требует максимального усложнения работы ума и быстроты реакций. Эмоции мешают абстрактному мышлению, без которого человеку Запада не обойтись, гормональные механизмы их обеспечения с одной стороны постоянно угнетены, с другой – порожденный стрессами адреналин не утилизируется необходимой и достаточной физической активностью.

Это ведет к постоянному преобладанию симпатки и мышечному гипертонусу, сохраняющемуся даже во сне. Опасно растет общее нервное напряжение со всей сопутствующей атрибутикой - сужением поля восприятия, нарушением четкости мышления, ухудшением коммуникации с окружающим и т.д.

Восприятие устроено удивительным образом, кажется [если мы пребываем в здравом уме и твердой памяти], что сознание [внимание] действует подобно лучу прожектора, высвечивающему в ночи пейзаж. Стоит лишь направить внимание [а вместе с ним и взгляд] на что-то, как оно становится ясно воспринимаемым. Но это лишь одна из многих иллюзий, осложняющих жизнь. Деформированное сознание, в отличие от прожектора, действует как проекционный фонарь, не проясняя ситуацию, но накладывая на нее свои собственные искажения. Такое состояние - душевный токсикоз, омраченность. Как правило, субъект не осознает её наличия, ему кажется что с ним-то как раз - порядок, это «снаружи» все идет как не надо. Ошибки поведения множатся и наслаиваются, ломая планы, расчеты и, в конечном счете, судьбу. «Жизнь становится похожей на сказку, полную ярости и шума, излагаемую идиотом» [Шекспир]. В перспективе маячат: срыв адаптации, невроз, функциональные расстройства, депрессия, пограничные состояния, психоз.

- Совокупная энергия психики каждого человека равна единице [разумеется, его собственной единице или ста процентам];

- система оптимальным образом распределяет эту энергию на весь спектр жизненных потребностей;

- днем определенное ее количество тратится на обеспечение работы бодрствующего сознания. Во время сна большая часть ресурса расходуется на деятельность внутренней «кухни» бессознательного;

- как уже отмечалось ранее, не бывает ситуаций в повседневной жизни когда бодрствующее сознание оказывается пустым, а когда это происходит в йоге, то, освободившаяся часть внутриспихической энергии по закону сохранения передается подсознанию, дополнительно активируя спрессованный там патологический материал. Складывается невиданная ситуация - тонус «объема» сознания становится нулевым. Возникшая «разность потенциалов» соседних слоев психики вкупе с ростом энергетического потенциала подсознания способствует «продавливанию» его содержимого сквозь анamnестический барьер в разреженное ментальное пространство. В данной ситуации есть все условия для обратного движения вытесненного [из глубины психики к ее «поверхности»]. Как и насколько будут осознаваемы [поняты] субъектом эти выбросы из подсознания – решает системный разум. Он деверсифицирует аннигилирующие психосоматические «разряды» по соответствующим портам восприятия, где они и «отыгрываются» согласно репрезентативному складу данной личности.

- полное [на протяжении всей практики асан] **прекращение деятельности** ума и резкое **падение его тонуса** [преобладание парасимпатки] до определенной величины – главное условие запуска процесса разгрузки подсознания;

- ведущая репрезентативная система организует [оформляет] аннигилируемый материал, определенным образом **представляя его в сознании**, но содержание «сброса» ученик [а до завершения процесса - пациент] йоги осознает лишь отчасти. В большинстве случаев разгрузка проходит неосознанно, через ощущения [беспричинную боль] в теле либо выраженные эмоциональные «откаты», так или иначе, отражаясь во снах.

- Многие, известные сегодня методы психологической разгрузки и реабилитации [психоанализ, ребефинг, НЛП, гипноз, аутогенная тренировка, гештальттерапия, томалогия, деконцентрация, и т.д. и т.п.] **проигрывают йоге в главном: она абсолютно безопасна!** Запуск автономного процесса очищения и восстановления инициирован субъектом, но реализуется психосоматикой, **без какого-либо вмешательства** [а, по большей части, и ведома] личности либо влияния извне! И потому процесс этот совершенен и безошибочен.

Рассмотрим наиболее типичные варианты разгрузки. В каждом эпизоде я нарочно выделяю ведущую репрезентацию, знать ее полезно в тех случаях, если предстоит серьезная разборка «авгиевых конюшен» подсознания. Для успешной йогатерапии [как, впрочем, и терапии любой] необходимо качественное общение с пациентом. В силу российской специфики детства очень часто источником длительных и тяжелых стрессов становится внутрисемейный климат, а происходит это отчасти и потому что «Кинестетики обычно жалуются на аудиальных и визуальных собеседников, обвиняя их в бесчувственности. Визуализаторы упрекают аудиалов в том, что те не обращают на них внимания, поскольку во время разговора не смотрят им в глаза. Аудиалисты жалуются, что кинестетики их не слушают и т.д. В конечном итоге всех недоразумений представители одной группы расценивают

поведение другой группы как намеренно недоброжелательное и патологическое [«Структура магии», т. 2]. Необходимо также помнить, что наличие ведущей репрезентативной системы не означает бездействия остальных. Многие одновременно мыслят образно и словесно, а кинестезия вообще представлена у любого человека [кроме «пограничников» и тяжелых невротиков]. Кроме того, знание ведущей репрезентации имеет **решающее значение** при выборе подходящей медитативной техники.

Итак, первый вариант – разгрузка **двигательная**. При этом человек может переживать мощные негативные эмоции, но воспоминания об их конкретных причинах - нет.

Эпизод первый: мужчина тридцати пяти лет, астенического сложения, средних физических данных. Обстоятельства детства - неудовлетворительные. В анамнезе полжизни сенной лихорадки с мощными летними обострениями, высокий уровень тревожности, мышечный гипертонус, сколиоз позвоночника, хроническая усталость и бессонница.

По мере занятий йогой общее состояние начало медленно и неуклонно улучшаться. Через два года практики от аллергии остался слабый след, здоровье на 95% пришло в норму, однако самое интересное не это. Ведущей репрезентацией у парня были ощущения, в пространстве ума он никогда ничего не видел и не слышал, мысли возникали ниоткуда. Когда релаксация достигла определенной глубины, в теле проявилась мелкая мышечная дрожь – вокруг глаз, в правом бедре, бицепсах. В Шавасане начала стабильно возникать легкая судорога в мизинце левой ноги, затем она медленно распространялась на всю конечность. Параллельно такой же процесс охватывал правую ногу, туловище и руки, в итоге все тело начинало странным образом двигаться, словно в приступе пляски святого Витта. Никаких особенных эмоций при этом не было. После нескольких минут такого непроизвольного цирка, когда ощущения начинали приобретать неприятный оттенок парень, который все это время не препятствовал процессу, сильно напрягал все тело, затем отпускал мышцы, одновременно открывая глаза, после этого двигательный произвол прекращался. Такие проявления систематически возникали в Шавасане около полугода, затем постепенно сошли на нет, а настроение и мировосприятие прояснились. В данном случае наблюдалась спонтанная двигательная утилизация вытесненного. Тем не менее, однажды у человека этого случился полноценный визуальный выброс. Просматривая в кругу семьи художественный фильм, он ощутил вдруг сильнейшую тошноту, едва успел добежать до туалета и, пока желудок выворачивался наизнанку, в сознании парня отчетливо всплыл эпизод многолетней давности: пьяный детина на деревенской улице ухватил за ворот рубахи, и бьет кулаком по голове маленького мальчика.

Эпизод второй: дама плотного телосложения, в начале практики общее состояние плохое. По типу ведущей репрезентации – кинестетик и дигитал. Много лет, пока муж из одного запоя переходил к следующему, ей приходилось растить детей и содержать семью. В результате образовалась бессонница, хроническое переутомление, общая угнетенность и полная потеря интереса к жизни. К тому времени, когда глава семьи в очередной раз вышел из пике, а дети выросли, душевное и физическое состояние дамы оставляло желать лучшего, а любые попытки как-то его изменить [поездки в Индию, пребывание в ашрамах и т.п.] были бесплодными. Через полгода занятий асанами в релаксационном ключе, когда голова ее начала освобождаться от мыслей, запустился активный двигательный сброс вытесненного. Это было зрелище! В Шавасане тело дамы ходило волнами, как ковер, когда его трясут, держа за один край, спина буквально хлестала о пол, те, кто расслаблялся рядом, пугались. При этом она не теряла состояние погруженности! Иногда [и немудрено!] после Шавасаны у нее болели мышцы живота и спины. Общее состояние и настроение на время разгрузки подсознания [примерно год и три месяца] оставались неустойчивыми, порой возникала тоска, беспричинные слезы и физический дискомфорт. Затем все резко улучшилось, начиная с настроения и цвета лица, до «физики». Изменилось восприятие, отношение к текущим проблемам, характер снов. Прежние стрессы аннигилировали, новые больше не накапливались. Хотя прошлое осталось неизменным, оно больше не давило, появился устойчивый оптимизм по отношению к будущему и жизни вообще.

Эпизод третий: человек возраста около тридцати, телосложение атлетическое, интеллект мощнейший. Репрезентация аудиальная. После армии перенес оперативное удаление меланобластомы и выжил - факт исключительный. Затем ушел в бизнес, и долгое время подвергался экстремальным нагрузкам. В момент нашей встречи был сильно переутомлен как физически, так и эмоционально, страдал бессонницей. Для того чтобы хоть как-то расслабиться, ему нужно было как минимум два литра водки. Поскольку все, за что бы ни брался, человек этот выполнял очень качественно, релаксация у него пошла фактически сразу, и двигательный сброс накопленной перегрузки был крайне активным, что проявлялось в виде мощных мышечных спазмов конечностей и туловища. Он мог улечься на пол для прослушивания Нидры в одном месте комнаты, а очнуться совершенно в другом, и как он туда попал – не имел представления.

Эпизод четвертый: женщина тридцати пяти лет, истерического склада. Детство и юность с крайне осложненным семейным климатом, вплоть до окончания школы чтобы поменьше бывать дома активно занималась спортивными танцами. После полугодичных занятий йогой проявилось следующее:

прослушивая Нидру, она отключалась почти сразу, затем, где-то посередине текста вставала и начинала двигаться с полужакрытыми глазами. На что это было похоже – объяснить не берусь, какая-то медленная танцевальная акробатика с лицом сомнамбулы и невероятными движениями, в отдельных элементах напоминающих асаны. Это могло продолжаться до получаса, потом она опускалась в Паванамуктасану и замирала минут на десять. О том что было с ней – не помнила, но чувствовала себя замечательно. Если во время «танца» звонил телефон либо кто-то из присутствующих делал резкое движение – дама приходила в себя и у нее начиналась истерика с последующим обмороком. При ежедневной практике асан и Нидры происходили такие двигательные разряды примерно два раза в месяц, но через полгода прекратились, и общее состояние значительно улучшилось.

Следующий вид сброса – эмоциональный. Ему подвержены люди с любым типом ведущей репрезентации, вся разница в том, что те, кто видит и/или слышит, иногда могут знать (вспомнить, понять) с какими именно воспоминаниями прошлого связаны их текущие переживания, эмоциональная «тряска». А дигиталам и кинестетикам такое знание, недоступно, хотя и бывают исключения.

Эпизод пятый: женщина среднего возраста с трехлетним стажем тяжелой депрессии. Несколько месяцев ушло у нее на привыкание к асанам, после чего общая релаксация, в том числе и ментальная, начала прогрессировать. И в какой-то момент, когда в теле отпустила большая часть мышечной контрактуры, а сознание начало «плыть», появились слезы. Причем лились они безостановочно все время занятий, прекращаясь только в Шавасане, а затем накатывала беспредметная и неодолимая тоска. От слезотечения болела голова, что мешало работе, поскольку практиковала дама йогу по утрам. Пришлось ей маневрировать частотой глубокого расслабления, выполняя его через день, чтобы глаза успевали восстанавливаться. Затем этап слезотечения сменился тошнотой, а она – головокружением. Все эти вегетативные фокусы продолжались около полугода и только после того, как критическая «масса» вытесненного аннигилировала, состояние пациентки стало таким, как было до стресса, она, по ее выражению – очнулась. Воспоминания о пережитом сохранились, но от них больше не трясло, они стали нейтральными. Весь процесс восстановления занял чуть больше года.

Эпизод шестой: дама тридцати лет с крайне осложненным детством. На момент начала практики в спектре ее проблем было следующее: боязнь мостов и высоты как таковой, непереносимость любых контактов с родителями, жары и холода, амнезия на большую часть прошлого, перманентная депрессия, хроническая усталость, отсутствие нормального общения с окружающими, скверная работа ЖКТ, выраженная истерия и полная неспособность концентрации внимания. Репрезентация по большей части аудиальная, ум забит постоянной болтовней, переходящей зачастую в сплошной гул. Это здорово выматывало ее, мешая сосредоточиться. Восстановление посредством йоги шло медленно, поскольку сочеталось с запущенной (из-за скверного общего состояния) работой и неудовлетворительными бытовыми условиями. После их улучшения дело наладилось, и проявились характерные формы разрядки, через эмоции, тело и сны. Изначально пациентка жаловалась на то, что осваивать йогу ей мешают спина и колени, травмированные в период детских занятий спортом. Однако позже выяснилось, что боль в коленях проявляется в основном после эмоциональных срывов, а усугубление ее происходит из-за того, что плохое состояние не позволяет в нужной степени дифференцировать ощущения в асанах. Иными словами, у пациентки еще в раннем возрасте произошла фиксация точек общего (и, прежде всего, эмоционального) напряжения – колени, лицо, глаза. После достаточно длительной практики улучшение состояния выразилось в том, что стрессы перестали затрагивать колени, и те, в свою очередь, не мешали выполнению асан. Пациентка начала по-настоящему чувствовать тело. Следующим «каналом» разгрузки стало лицо, в Шавасане и, особенно, Нидре, его буквально «жевало», после окончания занятий дама выглядела так, словно ее отхлестали по щекам. Прошлые травмы детально отыгрывались в релаксации и снах, этот, достаточно тяжелый процесс занял около трех лет. Воспоминания двигались от настоящего к дальнему прошлому, вплоть до глубокого детства, главной задачей было организовать сброс вытесненного таким образом, чтобы человек был способен нормально жить и продуктивно работать. В итоге она вспомнила все. И стала очередным восставшим из ада, здоровым и адекватным человеком, которому после тридцати пяти приходится начинать жизнь заново.

Нередко в процессе двигательной [мышечной] разрядки отыгрываются давние физические травмы. Это интересный момент, на котором есть смысл остановиться, поскольку тело помнит все, с ним произошедшее, его память – абсолютна.

Эпизод седьмой. Бывший судовой механик пятидесяти лет отроду обратился ко мне с проблемой позвоночника. Все шло нормально, и однажды зимой, уже имея достаточный опыт, он, по его словам, потянул колено выполняя Вирасану. – Ну, ты даешь, Саша – сказал я – как можно было так нарваться? Ведь давно известно, что в таком случае делать: оставь ногу в покое и выбери для практики позы, которые его не затрагивают. На том и порешили. Вечером по дороге домой он жутко промерз, ожидая троллейбус, мороз тогда был лютый. После этого колено прихватило так, что он был вынужден на две недели вообще оставить практику. Я ломал голову над этой ситуацией, как вдруг пациент позвонил

сам: – Слушай, вот какое дело – вспомнил: я же занимался борьбой и на третьем курсе института выполнил второй разряд по вольной, а потом на соревнованиях так это самое колено вывернул, что полгода хромотал и не мог сесть на корточки. – Молодец, - ответил я. – Тогда все встает на свои места. Занятия шли нормально, но настало время отыграться старой травме. Если б ты не перемерз, то неприятность прошла бы стороной, а тут на обострение сброса наложился удар температурный, вот и получил ты по полной выкладке.

Эпизод восьмой. Даме, у которой к сорока годам накопилось немало физических проблем, пришлось приводить в норму спину, разбираться с перекосом таза и варикозным расширением вен правой ноги, этим перекосом вызванным. В какой-то момент, уже получая от практики явную пользу, она пожаловалась на донимающую по ночам боль в пальцах левой руки. Зная, что она в прошлом мастер спорта по гандболу, я поинтересовался, не травмировала ли она когда-нибудь эту кисть? – Конечно – был ответ. - Травмировала, да еще сколько раз! Что такое ручной мяч? Замах и бросок правой рукой, а потом падение на левый бок. Две недели боли в руке не давали ей жить нормально, потом боль исчезла, и рука «стала, как новая».

Позже с ней случился второй замечательный момент, но это уже из другой оперы. Она и ее старшая сестра росли с матерью, отец умер, когда моей пациентке – его младшей дочери, было пять лет. Как видно, мать воспитывала их достаточно жестко, и в дальнейшем пациентка всегда находилась с ней в отношениях сложных, была мнительна и всегда недовольна собой, своей жизнью, семьей, детьми, мужем, работой и т. д.

Ведущей репрезентацией была зрительная, она мыслила «картинками». Но однажды, на втором году практики в ментальной тишине Нидры она отчетливо уловила вдруг далекий внутренний голос и поняла, что он был там всегда. Он беспрестанно укорял, твердил о ее никчемности, всячески издевался, клеймил позором и поносил непечатно. – Конечно – сказала она с горечью - это мать, ее манеру обращения со мной ни с чем не спутать. Явившись однажды, голос упорно продолжал свои монологи, казалось, от него нет спасения. Но вскоре дама явилась на занятия сама не своя и рассказала, что ночью ей был сон, где она пережила заново ссору с отцом, который тогда еще и хорошенько ее отшлепал. Было это незадолго до его смерти и стерлось из памяти напрочь. И во сне она узнала этот голос, который преследовал ее всю жизнь – голос отца, а не матери. - И теперь он исчез, я больше не слышу его! Во мне что-то перевернулось.... С этого дня на свете стало одним оптимистом больше.

Эпизод девятый. Семейка эта была вообще любопытной, речь пойдет дальше о муже вышеописанной дамы. Собственно, с ним я и начинал работать, супруга подтянулась позже. С первого же студенческого стройотряда он стал стеклянным человеком, спина не давала жить. Она болела всегда, с непредсказуемыми и короткими промежутками. Все попытки излечения были напрасны. Визуальный осмотр и рентгеновские снимки давали картину следующую: один из позвонков, расположенный ниже лопаток был буквально провален внутрь сантиметра на полтора, в позвоночнике была натуральная яма, как его родители не увидели это в детстве – непонятно! Более того, он клялся и божился что до тех пор, пока спина не отстегнулась после пятого мешка картошки, он понятия не имел, что с ней что-то не так. С этим легендарным позвоночником пришлось хлебнуть изрядно. На первом занятии пациент улегся на коврик ничком, прямой, как доска. – Подоприм подбородок руками – сказал я ему – поглядим, как спина гнется. Он укоризненно глянул на меня, вывернув шею. Потом осторожно подsunул кулак под подбородок и произнес: - А мне так уже больно... В самые простые позы парень входил по одной замысловатой траектории, выходил по другой, эти допустимые варианты приходилось прямо-таки отыскивать. Как бы то ни было, через десять месяцев занятий боль в спине исчезла, как отрезало, в момент. Была – и нет. Неделя, месяц, два три – ничего, диапазоны асан постепенно прирастали. Парень наслаждается жизнью по полной программе. И вдруг начинает нервничать. – В чем дело? – спрашиваю. – Спины, можно сказать, нет, живи и радуйся, думаю, мы с ней в первом приближении разобрались. – Это хорошо - сказал он – ну, а если заболит снова?! Однажды он явился на занятия со странным выражением лица, и в ответ на мой вопрос сначала только головой затряс, не находя слов. Но потом все-таки признался: - Сон я увидел, однако. Сначала вполне пристойный, ну обычный детектив, сплошной экшн, как у меня это обычно бывает: скитаюсь по Москве, какая-то суета, бандиты, разборки. И вдруг проходит слух что в городе завелась какая-то черная зверюга, типа киплингской Багиры, и калечит людей беспощадно. Все бы хорошо, но через какое-то время я понимаю [во сне!] что ищет она конкретно меня! И с этого момента сон превращается в кошмар. Я забился в какую-то квартиру и сижу там день, два, три. А она расположилась напротив подъезда и ждет. Мне есть хочется, и домашние не знают где я, а телефона нет – короче говоря, нужно что-то делать. А я даже во сне понимаю - что-то здесь не так! Обшарил квартиру, нашел наган насквозь ржавый, непонятно, может ли вообще выстрелить. Эта же тварь ни с места, как прикипела. Ну, собрался я с духом, наган в кармане – на всякий случай. Выхожу, вокруг ни души, внутри все дрожит. Зверь - ко мне, встал на дыбы и оперся о плечи лапами – меня аж к земле пригнуло. Из пасти дух смрадный, а у меня в душе борьба дикая: выстрелить – не выстрелить? Но понимаю даже во сне: что-то здесь не так, лучше не дергаться! Вдруг

она снимает с меня лапищи, разворачивается прочь, делает три прыжка и тает в воздухе. Меня вышибло из сна, как пробку. Весь от мокрый пота, голова шальная. Жена спрашивает: - Не заболел? Времени – полчетвертого ночи. Сполоснулся в душе, передел белье и снова лег. Но уже, в общем, толком и не спал. И такое ощущение, что словно все вокруг как-то не так, как будто изменилось...

- Ну, поздравляю! – сказал я. Раньше ушла боль, теперь – страх, с ней связанный. Хорошо, что ты не стал чудить во сне, а повел себя правильно. Если бы испугался – могли быть варианты...

Пределы восстановления всегда индивидуальны и непредсказуемы, о чем говорит **эпизод десятый**. Два года назад ребята из «Вымпела» привезли ко мне бывшего своего бойца, тридцати двух лет от роду. Судя по сохранившимся кондициям, раньше у него была исключительная физическая подготовка и редкостное здоровье. Что и спасло, когда его с целью убить со всего размаха хвятили бейсбольной битой по затылку. Диагноз: обширная гематома мозга, две операции, потом - кома. Специалисты сказали – не жилец. Но через месяц он очнулся. – Бывают же чудеса на свете! – сказали доктора. - А впрочем, лучше помереть, чем жить овощем, как генерал Романов, контуженный когда-то в Грозном. Но через три месяца парень заговорил, а еще через полгода встал на ноги. Медики подобрали отвисшие челюсти и от дальнейших комментариев воздержались. Сначала парня швыряло на ходу, как пьяного, постоянно приставала милиция, от которой спасало только удостоверение инвалида первой группы с приложенной выпиской о нарушениях координации. Я честно сказал: сработает ли йога в данном случае - не знает никто. Можно попытаться, но гарантий никаких нет. Хотя, не скрою, лично мне приятно видеть, когда своих в беде не бросают. Исходное состояние парня было таким: шаткая походка, слабая координация, движения деревянные, без присущей взрослому легкости. Плохое зрение, спотыкающаяся речь, неподвижное лицо, мимика как у грудного ребенка. При этом – полная сохранность интеллекта. По совокупности обстоятельств человек этот вообще не должен был выжить! А мы разучиваем с ним асаны. Однако, кисмет!

Он выполнял йогу от и до, благо времени свободного девать некуда. Когда зашла речь о дополнительной нагрузке, сказал, что отжимается и подтягивается, жаль бегать нельзя, координация не позволяет. Я попросил его регулярно кидать в стену теннисный мяч и ловить его затем на отскоке поочередно правой и левой рукой.

Через год практики координация, зрение и речь намного улучшились. Некоторые показатели стабิโลграммы из отрицательных значений поднялись почти до нормы. И теперь я с нетерпением жду момента, когда парень возьмется за кроссы.

- Возникает вопрос: если человек здоров и молод либо хорошо сбалансирован от природы в эмоциональном отношении [является «железным» сангвиником/синтонным циклоидом], чем может быть ему полезна и что может дать йога?

- Ясно, что описанная здесь технология касается отнюдь не только этапа «асана», поскольку в ней, представлены яма-нияма [подразумевается, что каждый взрослый человек, пришедший в йогу, **уже имеет** вполне сложившиеся морально-этические аспекты!], собственно асана, пранаяма [речь о которой пойдет ниже], пратьяхара, а также дхарана и элементы дхьяны;

- таким образом, **классический стиль выполнения асан**, делает их не просто физическими упражнениями, но чем-то гораздо большим, нежели просто Хатха-йога [асана и пранаяма];

- на самом деле **такая** практика [в молчании ума] уже **является отчасти медитативной** [отчасти – потому что под медитацией подразумевается **достаточно длительное** пребывание в неподвижности, асаны же **такой** длительности не обеспечивают], со всеми вытекающими последствиями. Она целиком включает в себя и Бахиранга-йогу, и два этапа Антаранга-йоги;

- **сложилась данная технология в представленном здесь виде, как результат буквального следования мною определению асаны, данным Патанджали в шлоке сорок шестой второй главы «Йога-сутр»;**

Итак, для молодого, здорового и не имеющего проблем человека йога обеспечивает:

- способность [умение] по желанию на какое-то время полностью выключать мыслительный процесс [в том числе и спонтанный]. После этого продуктивность и мощь интеллекта ощутимо растет;

- со временем процесс оперативного мышления, который ранее был представлен в сознании, уходит под порог восприятия;

- ум освобождается от ментальной суэты, аберрация восприятия становится минимальной, а внутренний покой позволяет замечать массу событий и нюансов, которые раньше для человека не существовали;

- меняется сам характер интеллектуальной деятельности. Думать, как раньше, словно ворочая жернова в уме – становится ни к чему [речь идет, конечно, о вещах достаточно сложных, элементарные операции с простыми текущими событиями не загромождают пространство сознания]. После сбора и накопления информации по какой-либо теме все осознанное, забываясь, уходит внутрь, и остается только ждать ответа, который, так или иначе «всплывет» в готовом виде;

- обычно практикующие йогу с удивлением отмечают, что перестали думать! То есть ясно, что процесс мышления происходит где-то, но не в сознании, а где-то еще;
- это признак того, что взаимодействие бессознательного и сознания **стало оптимальным**;
- а также того, что оперативная информация обрабатывается теперь не только разумом индивида, но всей совокупной мощностью психики. Соответственно, результаты **такой** работы на порядок более высокие;
- появляется возможность полного присутствия [когда это необходимо] в текущем моменте – сейчас и здесь;
- постоянно и вовремя срабатывает интуиция;
- не накапливается перегрузка и последствия стрессов;
- достигается максимально возможная для данного субъекта физическая гибкость;
- здоровье и самочувствие всегда отменные;
- обеспечивается максимально продуктивная коммуникация в социуме – это следствие **силы покоя**;
- такая **сила** не что иное, как накопленная саттвичность;
- используя ее, адепт йоги переносит акцент на взаимодействие с окружающим миром **не посредством** вложения в него как можно большего количества активности, но только **качеством** своего внутреннего покоя!
- Реакция мира [его «ответ»] на наши действия зависит не только от того, **что и как** мы делаем, но в большей степени от того, в **каком душевном** [психоэмоциональном] **состоянии** при этом находимся;
- часто именно психоэмоциональное состояние является **главным фактором**, определяющим развитие событий, инициированных нами в окружающем мире. Не величина [степень] личных усилий, не их количество, не затраченные ресурсы и время, но исключительно качество внутреннего покоя;
- тем, кто посредством практики йоги такого состояния **уже** достиг, объяснения не нужны;
- для тех, кто это не ощутил на себе и не понял, любые объяснения - пустой звук. Но я попытаюсь.
- Древнейший способ коммуникации млекопитающих – **эмоции, первая сигнальная система**.
- ее функционирование обеспечивают наиболее архаичные структуры мозга;
- у современного человека Запада эмоциональные проявления взяты под жесткий волевой контроль, подавлены и тщательно скрываются;
- однако это вовсе не исключает **их скрытое влияние** на межличностную коммуникацию;
- напротив – чем **сильнее** они подавляются, тем **больше** влияют на неосознаваемые аспекты поведения;
- в любой вербальной коммуникации **кроме второй** сигнальной системы незримо и мощно участвует **первая**;
- если речь адресована к сознанию собеседника с целью максимально эффективной передачи информации [либо ее сокрытия], то, хотим мы этого или нет, понимаем или нет – наше собственное эмоциональное состояние **решающим образом** влияет на восприятие собеседника и его ответные реакции;
- как правило, во время вербального общения происходит **неосознанный обмен** [взаимное заражение] эмоциональными состояниями;
- особенно сильно влияет на межличностную и социальную коммуникацию высокая степень «перегрева» подсознания [и, следовательно, сопутствующей омраченности сознания]. Такие субъекты часто становятся источниками психоэмоциональных «инфекций» [или эпидемий, можно вспомнить, например, Жанну Д'Арк], после общения с ними становится плохо и навсегда исчезает желание повторных контактов;
- у подавляющего большинства тех, кто живет с перегретым подсознанием и разбалансированной психоэмоциональной сферой **мало шансов** удачно реализоваться, поскольку из любого окружения [как бы часто его не менять] к ним автоматически притягиваются люди **такого же** психоэмоционального состояния. В такой ситуации фраза «Рыбак рыбака видит издалека» справедлива абсолютно. Бессознательное, подобно ракете с самонаводящейся боеголовкой, выхватывает из всего спектра возможностей **только** объекты, деформированные аналогично, прочих не замечая вовсе;
- я располагаю достаточной статистикой для следующего утверждения: при прочих равных условиях более позитивные результаты коммуникации с окружающим получает, как правило, тот, кто обладает высоким качеством душевного покоя [гармонии];
- практика асан и пранаям - это специфический «обжиг» тела и души в огне йоги, так гласит притча. Когда тело и душа очистятся – приходят сиддхи. Не будем приводить здесь обычный их перечень, остановимся только на **силе**, которую дает адепту длительная и качественная практика йоги.
- я не могу описать внятно, что происходит с человеком при ее появлении. Все события начинают складываться наилучшим образом, он всегда получает то, что ему **надо**. Подчеркиваю: действительно **надо**, но не **хочется**! Желания и **действительные** потребности – вещи очень разные. Если речь идет о желаниях, продуцируемых умом - сила не работает, она не по этой части.

- сила – это внутренняя гармония и покой, ничем не нарушаемая **саттвичность**, которая является результатом истинной йоги. Такое впечатление, что твой «удельный вес» вырос и одно только твое присутствие [наличие в этом месте в данный момент времени] ощутимо влияет на расклад событий и самочувствие тех, кто тебя окружает.
 - если человек, получивший силу по сути своей **светлый**, то рядом с ним всем всегда легчает;
 - если **темный** [бывает и такое, вспомним Гурджиева], то окружающие становятся сырьем для исполнения его желаний. И будет окружающим очень плохо. Но за это пользователю [утилизатору сущностей] придется когда-то перед кем-то ответить;
 - речь идет здесь в о типовой жизни человеческой, в ее пределах йога - не более чем фрагмент общей палитры бытия [специфическая деятельность в специально отведенное время], предназначенный для придания ей наивысшего качества, поэтому, когда приходит сила, она действует поначалу в достаточно узком кругу родных, друзей и знакомых. Человек перестает нуждаться в какой-либо поддержке, напротив - из потребителей покоя он становится его генератором, переходит в категорию опор, жилеток для слез, источников подпитки, железных дровосеков.
 - сколько не отдать силы окружающим, скажем - для облегчения их состояния, она всегда возвращается многократно;
 - когда приходит внутренний покой, ученики йоги с удивлением отмечают: при выполнении какой-то сложной последовательности действий, запуске [инициации] какого-то события либо процесса успешность их развития [и зачастую позитивный результат] зависят **только от качества этого покоя!**
 - даже если прогноз развития событий неблагоприятен, то устойчивость внутренней гармонии может переключить его в максимально благоприятное русло.
 - Итак, даже бытие изначально здорового и уравновешенного человека посредством йоги приобретает гораздо более высокое качество, множество дополнительных бонусов и возможностей, включая продление жизни вообще и ее активного периода в частности;
- В завершение опишем **конечный алгоритм** практики асан, который доступен к освоению лишь тем, кто полностью овладел технологией. Собственно пробовать могут все, в том числе и дилетанты, вреда не будет, но и полезного эффекта - тоже.
- Первое условие выхода в такой режим – сохранность полного расслабления мышц всего тела [не участвующих в сохранении формы асаны] вообще и брюшного пресса в частности;
 - на входе в асану, пребывании в ней, выходе, паузе перед выполнением следующей – короче говоря, на протяжении всего занятия! – пресс должен сохраняться **полностью расслабленным** [конечно, за исключением тех поз, где именно он работает];
 - мышцы брюшной стенки в практике задействоваться не должны! Никаких изменений положения тела пресс «замечать» не должен;
 - он пассивно участвует **только** в процессе дыхания, которое в асанах всегда остается свободным и спонтанным!
 - при этом все движения по переходу из позы в позу автоматически становятся плавными и замедленными [двигаться порывисто или быстро просто **не получится**];
 - если это **первое условие** выполнено, через какое-то время субъект замечает, что дыхания изменилось;
 - оно стало **легким, мелким** [поверхностным] и **редким**;
 - возникает особый рисунок: короткий, едва заметный вдох, чуть длиннее – выдох, длинная пауза;
 - и этот ритм тянется непрерывно и автоматически, словно неспешное перебирание четок;
 - возможен и другой вариант: дыхательный цикл удлиняется до такой степени, что практикующий в какой-то момент не в состоянии понять, что же, собственно, сейчас имеет место быть – вдох или выдох?
 - при сгибании вперед целесообразно сделать [скорее это происходит даже само по себе] один обычный [более глубокий] дыхательный цикл – и в новой форме [в асане] дыхание сохраняет тот же рисунок и частоту, что и в промежутке между позами, в покое [хотя дыхательный объем в асанах, как правило, значительно меньший];
 - на разгибании [раскручивании] происходит несколько спонтанных, более глубоких дыхательных циклов, и в исходном положении дыхание **сразу же** становится таким, как **до** выполнения асаны;
 - иными словами, **оно перестает сбиваться** вообще, словно вы ничего и не делаете!
 - Если [когда] такое дыхание возникнет, нужно привязаться к нему вниманием [«отцепив» его от пресса];
 - если прислушаться, то самопроизвольный короткий вдох звучит как «со», а чуть более длинный выдох – как «ахам»;
 - **такое** дыхание – не что иное, как естественная мантра «со – ахам», воспроизводимая телом;
 - как известно, непрерывное повторение мантры есть Джапа;
 - когда мантра повторяется самопроизвольно – это медитация, именуемая Аджапа-джапа;
 - в данном случае она реализуется в традиционной практике асан;

- эту мантру дыхания следует **слушать!**
- слушать **неотрывно**, и в асанах, и в **паузах между** ними;
- сознание при этом становится близким к просоночному, но искушения заснуть не возникает, поскольку внимание **непрерывно**, хотя и **без** напряжения фиксирует дыхательный звук;
- когда рисунок дыхания начинает нарушаться – занятия пора заканчивать;
- проведенная в таком состоянии [таким образом] практика асан влечет за собой замечательное самочувствие, а со временем - состояние, именуемое самтошей;
- сутра сорок девятая главы второй гласит: «При нахождении в ней [асане – В.Б.] практикуется пранаяма...»
- перестроившееся **само по себе дыхание** в асанах - **пранаяма спонтанная!**
- итак, опираясь всего лишь на два постулата Сутр, мы естественно пришли к такому положению вещей, когда с физическими упражнениями йоги совмещена не только пранаяма, но и мантра. **Выполнение асан становится медитативным** – без каких-либо специальных [сознательных] усилий самого практикующего!
- Таким образом, трактовка практических аспектов йоги в Сутрах Патанджали отнюдь **не устарела**, а, напротив, дает ученику йоги **неограниченные возможности самосовершенствования!**
- Потому она и сохранилась в веках.

10.10.2006 – 9.01.2007 Хаммамет – Лангкави – Куала-Лумпур- Москва

Глава 11

ПРАНАЯМА

Да, лишенный дыхания! Я совершенно серьезно утверждаю, что полностью утратил дыхание. Его бы не хватило и на то, чтобы сдуть пушинку или затуманить гладкую поверхность зеркала...

Эдгар По

Нет, еще не кончены войны, голос чести еще невнятен, и на свете, наверно, вольно дышат йоги, и то навряд ли!

Александр Галич

Дыхательные техники йоги объединяет общее название «пранаяма». Дыхание - это процесс газообмена между организмом и средой, в тканях и клетках он не замирает ни на мгновение, кислород обменивается в легких на углекислый газ, который на выдохе выводится из организма. Суммарная длина легочных капилляров составляет около трех тысяч километров, а поверхность стенок альвеол (площадь газообмена) – примерно сто пятьдесят квадратных метров. Вместе с элементами эндокринной системы (селезенкой, вилочковой железой и лимфатическими узлами), легкие выполняют важнейшую иммунную функцию, а их ткань поддерживает баланс внутриклеточных гормонов, участвующих в работе печени и головного мозга. Дыхание делится на два «этапа»: **легочное** дыхание – это собственно, газообмен в легких, и **клеточное** – преобразование энергии химических связей ряда соединений (например, глюкозы) в митохондриях клеток, протекающее **в присутствии** кислорода. Кислород в легких попадает в кровь, разносится ею по всему организму и через тканевую жидкость проникает в клетки. В клетках он «усваивается», то есть принимает участие в клеточном дыхании. В результате этого процесса энергия химических связей дыхательных субстратов преобразуется, превращается и «конвертируется» в энергию таких же химических связей универсального энергоносителя клетки – АТФ. В молекуле АТФ существует макроэргическая (химическая) связь между двумя фосфатными группами, для ее образования нужна определенная порция энергии, но особенно удобно для клетки то, что эта связь относительно легко (если имеется специальный фермент) разрывается с высвобождением этой энергетической порции. Поэтому АТФ используется клеткой как универсальная энергетическая «валюта», необходимое количество молекул АТФ можно доставить на тот участок, где необходим энергетический вклад, скажем - нужно ускорить биохимическую реакцию либо открыть ионный канал, в этом случае на месте расщепляется строго необходимое количество молекул АТФ. Без клеточного дыхания жизнь невозможна. Собственно, оно и есть **настоящее** дыхание, а в легких происходит только обогащение крови кислородом.

Никто не знает величину допустимых изменений параметров физиологических процессов, в том числе и посредством Хатха-йоги. Не исключено что состояние обратимого анабиоза, именуемого «сном йогов», иногда длящееся до сорока дней, основано на анаэробном превращении глюкозы в уксусную кислоту, а не молочную, как обычно. Именно такой ход событий дает устойчивость к недостатку кислорода, решая попутно проблему экстремальных энергозатрат.

Чтобы составить представление о предмете пранаямы, обратимся, как обычно, к первоисточникам.

«При нахождении в ней (асане) практикуется пранаяма, то есть прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого воздуха» («Классическая йога», с.144).

«При овладении асаной выполняется пранаяма, то есть регулировка дыхания: вдох - это введение внутрь воздуха извне, выдох – эвакуация наружу воздуха, находящегося в легких. Прекращение [движения] вдыхаемого и выдыхаемого воздуха есть пранаяма» («Вьяса бхашья»). ССС комментирует данный пассаж так: «При традиционной практике асан покой настолько глубок, что дыхание становится практически незаметным».

Пранаяма, однако «Проявляется как внешняя, внутренняя или как задержка дыхания, регулируется по месту, времени и числу, и благодаря практике становится длительной и тонкой» («Классическая йога», 2.50, с.144).

«Пранаяма называется внешней, когда отсутствует движение воздуха, предшествующее выдоху. Она внутренняя, когда отсутствует движение воздуха, предшествующее вдоху. Третий вид пранаямы функционирует как задержка дыхания, когда вследствие единого усилия прекращается и одно, и другое. Четвертый вид пранаямы превосходит внутреннюю и внешнюю сферы» (там же, 2.51, 145).

«Четвертая пранаяма есть отсутствие движения праны обеих сфер постепенного преодоления обеих стадий благодаря ограничению... вдоха и выдоха. В этом состоит ее отличие от третьей пранаямы» (там же, 145).

«Именно благодаря использованию... пранаямы интеллект становится способным к концентрации, и, как было сказано выше, достигает стабильности благодаря выдоху и задержке праны» (там же, 2.53, 145).

«Дейссен показал, что представление о пране... уже существовало в Брахманах и даже в Ведах. В ранних Упанишадах пране уделяется много внимания» («Книга о Бхишме», с.154)

«Дейссен (там же, с. 156 и далее)... указывает, что первичное значение слова прапа - «дыхание», «жизнь» преобладает в Ведах, Брахманах и ранних Упанишадах...».

Слой ведических текстов, именуемых Брахманами, перечисляет семь и более пран, объединяет же их одна главная. Много внимания уделяется этому вопросу в ранних Упанишадах, основной праной они признают дыхание. Аналогичные высказывания обнаруживаются и в философских текстах «Махабхараты».

Итак, пранаяма (буквально «задержка дыхания»), четвертый этап Раджа-йоги «...Не есть простая тренировка в дыхательных движениях; пранаяма - нечто большее, это тренировка в управлении жизненно-важными кортико-висцеральными функциями организма и нервными токами, идущими от коры как от органа высшей нервной деятельности ко всем внутренним органам, и, прежде всего, - к сердечно-сосудистому аппарату» (там же, с. 223). Б.Л.Смирнов отмечает, что в Махабхарате сведения о пранаяме скудны, лишь в одном месте мимоходом сказано, что ее всегда относят к «сампраджнята самадхи», то есть к высшей степени самоуглубления.

По соотношению продолжительности дыхательных фаз традиция различает три типа «упорядоченного дыхания», первый - 1:2:4 (где вдох - единица времени, выдох - две, задержка - четыре), второй - 1:2:1 и третий - 1:1:1.

Классическая пранаяма состоит из следующих фаз: выдох - «речака», вдох - «пурака», задержка - «кумбхака». Задержка бывает двух видов: после вдоха - «антара кумбхака», после выдоха - «бахья кумбхака». В средние века добавилась еще одна задержка и пранаяма стала «четырёхтактной», соотношение этапов приобрело вид 1:4:2:4 (вдох, задержка после вдоха, выдох, задержка после выдоха).

Кроме того, задержка (кумбхака) делится на «сахита» - связанную со вдохом и выдохом, и «кевала» - абсолютную или полную.

В Энциклопедии йоги («Йога-кама», ч. 2, т. 1, с. 93) говорится: «Прана – это сила, которая поддерживает жизнь».

Поздние Упанишады, а также Бхагавадгита приводят названия и описывают функции пяти пран («Мокшадхарма», гл. 185, 5-14): самана, апана, удана, вяна и собственно прана. Позднее к ним добавились еще пять. Но именно в поздних Упанишадах произошел смысловой переход от учения о пране как об универсальном жизненном принципе, к понятию пран как энергетических потоков.

Считается, что прана циркулирует по особым каналам в теле (физиологического соответствия им до сих пор не найдено), являясь разновидностью жизненной энергии. Понятие праны аналогично «ци» в китайской акупунктуре. Большинство традиционных китайских источников трактует упомянутые каналы как **воображаемые** линии, соединяющие точки, именуемые меридианами. Что касается так называемых «чудесных каналов» (жэнь-май и ду-май), то им соответствуют конкретные физиологические образования: вагус и симпатическая иннервация позвоночного ствола, вполне корректно подтверждающие их определение в китайской медицине – «управители инь и ян».

Регулировка дыхания играет решающую роль в Кундалини-йоге, а также в генерировании жара «туммо», чем прославились гималайские святые, не поддающиеся холоду - «респы» (см. картину Н.Рериха «На вершинах»).

Людей всегда поражал факирский трюк с зарыванием в землю и последующим «оживлением». В состоянии йогического «анабиоза» деятельность организма замирает и включается загадочный пока режим функционирования. В журнале «Наука и жизнь» (№7, 1989) опубликована статья А.Маленкова и Б.Сарбаша «В чем секрет зомби?». Речь идет о существовании и включении (опять же, в экстремальных условиях) механизма «портального сердца», когда жизнь сохраняется фактически без дыхания (скажем, летаргический сон, продолжающийся порой так долго, что этому могут позавидовать йоги).

Итак, под «пранаямой» подразумевается произвольное (только в начальной стадии обучения!) **управление дыхательным процессом**. Существует две группы техник - гипервентиляционная, где дыхание по сравнению с покоем убыстряется, и основная - **гиповентиляционная**, когда дыхательный процесс значительно замедлен по сравнению с нормой.

Йога утверждает, что длительность жизни определяется количеством дыхательных циклов. Наука же говорит, что частота дыхания в естественных условиях является одним из показателей эрготропности-трофотропности общего вегетативного тонуса, то есть состояние организма определяет частоту дыхания, а не наоборот. Таким образом, основная задача - снижение эрготропности, активизация парасимпатического отдела, а **не произвольные задержки и замедление** дыхательного ритма.

«...Грубый подсчет показывает, что для теплокровных животных **время жизни состоит из** двухсот пятидесяти миллионов дыхательных циклов, или одной и двух десятых миллиарда сокращений сердца» (Peters R.H., 1983: The Ecological Implication of Body Size, Cambridge University Press, 329 p.).

Цель пранаямы - создание условий для того, чтобы дыхательный цикл **спонтанно удлинился**. Дыхание это одна из немногих жизненно важных функций организма, допускающая вмешательство воли. Все известные дыхательные упражнения или приемы имеют ряд общих признаков:

- искусственные затруднения;
- волевые задержки;
- волевое замедление;
- поверхностность или малая глубина дыхания (хотя это «качество» остается под большим вопросом).

Этот перечень исчерпывает все мыслимые способы вмешательства в естественный дыхательный процесс. Методик форсированного дыхания (гипервентиляции) история не сохранила - за исключением **поздних модификаций** йоги, где они являются дополнительными к основным видам пранаямы. Отсюда можно заключить, что **полезным влиянием обладает только замедленное дыхание**, что было известно уже в древности.

В работе «Инфаркт и стенокардия начинаются в легких» (1996) приводится обзор ряда дыхательных методик, разработанных для лечебно-профилактических целей. Система Лео Кофлера - преподавалась в конце XIX века, в основанных им же «школах правильного дыхания». В начале XX века у него училась О.Г.Лобанова, которая на основе этих упражнений разработала затем собственную дыхательную гимнастику. Суть ее - паузы после выдоха до 2-3 сек, после вдоха - 1 сек, выдох не до конца, само дыхание поверхностное.

Концепция И.Мюллера изложена в книге «Моя система» (1904). В ней приводится две группы дыхательных практик, в одной из них ритм движений тела соответствует дыханию, в другой - за время одного дыхательного цикла выполняется несколько быстрых движений. Часть из них при этом совпадала с дыхательным ритмом, часть выполнялась в противофазе, как раз в этом случае возникала затрудненность и поверхностность.

А.Н.Стрельникова, которая в молодости была певицей, но сорвала голос, изобрела метод парадоксального дыхания - ежесекундные, быстрые и шумные вдохи носом, похожие на активно-яростное «принюхивание». Выдох же пассивный, мягкий, спонтанный. Изюминка в том, что здесь дыхание соединено с движением «наоборот» гораздо более акцентировано, нежели у Мюллера. Например, вдох происходит на принудительном сжатии грудной клетки - налицо искусственные затруднения и поверхностное дыхание. Стрельникова добивается хороших результатов в лечении заболеваний голосового аппарата и начальных астматических проявлений. Суть метода - создание (за счёт напряжения мышц) более высокого, чем обычно давления в лёгких и, как следствие, большего усвоения кислорода и уменьшения застойных явлений в малом круге кровообращения, что в принципе достижимо надуванием воздушных шариков или работой на тренажёре Фролова.

И, наконец, пресловутый метод К.П.Бутейко. Известно, что преобладание только глубокого либо только поверхностного дыхания это отклонение от нормы, Бутейко же учит исключительно поверхностному дыханию, которое, по его словам, должно стать постоянным для каждого. Все бы ничего, если б он не объявил свою методику панацеей от всех болезней.

Техника по Бутейко такова: волевым порядком частота дыхания замедляется до шести-восьми циклов в минуту (при существенном уменьшении глубины), затем к этому пристегиваются дыхательные задержки. В чистом виде метод ВЛГД (волевой ликвидации глубокого дыхания) предусматривает ежедневные трехчасовые занятия, до пяти серий за один раз с перерывами в одну-две минуты.

Бутейко заявляет, что его система излечивает астму. Мне встречались люди, сумевшие освоить поверхностное дыхание, и могу сказать следующее: **любые попытки волевой перекройки дыхательного рисунка вредны, а те, кому это удалось, так же плохо выглядят, как и себя чувствуют**. Поверхностное дыхание снимает у астматиков приступы удушья, так называемые большие кризы, но общее состояние больных **неуклонно ухудшается**.

«В результате применения метода Бутейко течение астмы иногда становится легче. Однако временное улучшение состояния приходит ценой ипохондрических кризов, гипоксемии, легочной гипертензии и других осложнений, которые больной получает плюс к своей астме» (членкор АМН России Л.А.Исаева, «Медицинская газета», 14 ноября 1984).

Поверхностное дыхание в лечебных целях описано еще Платоном, им пользовался С.П.Боткин и другие, Бутейко далеко не оригинален. Ходят легенды о том, что он создал свою «систему» на основе пранаямы, но этого не может быть уже только потому, что **метод йоги базируется на отсутствии волевого насилия** по отношению к организму, а именно оно и является главной чертой бутейковского «метода». Никому не может быть полезным дикое перенапряжение психики и ВНС, провоцируемое ВЛГД. Кроме того, подход Бутейко отличается слишком высокой избирательностью: если помогло, это заслуга автора, если нет - виноват сам больной.

Известно, что в состоянии покоя дыхательная пропорция примерно такова: 1,5 секунды вдох - 2,5 секунды выдох, около 15 циклов в минуту. Бутейко, лишая людей остатков здоровья, заставляет их вырабатывать поверхностное дыхание с темпом шесть-восемь циклов в минуту. Тренированный йог

спокойно и естественно дышит в ритме один цикл в три - четыре минуты, то есть его дыхание по сравнению с бутейковским примерно в двадцать пять раз «поверхностней», а уж о цикле в две минуты и говорить нечего, такая пропорция элементарна. И при всем том - никаких криков насчет устранения всех болезней, напротив, ограничения и противопоказания пранаямы известны четко, равно как и ее полезные эффекты.

Для того, кто освоил базовую технику пранаямы, одно дыхание в минуту вообще не является достижением, мне рассказывали о людях, которые довели продолжительность цикла в полном дыхании до девяти минут.

Французский ныряльщик Жак Майоль характеризует апноэ как «сознательную или непроизвольную задержку дыхания...» («Человек-дельфин», с. 73). Он говорит, что врачи наблюдали у профессиональных йогов двадцатиминутные дыхательные задержки. Японские ныряльщицы «ама» задерживают дыхание до двух, в Полинезии рекорд пребывания под водой - две с половиной минуты. Знаменитый ловец губок, грек Хаджи Статти, мог оставаться под водой почти семь минут (1913). Сам Жак Майоль, наработав «апноэ» четыре минуты пятнадцать секунд достиг глубины в сто метров, а задержку тренировал именно пранаямой.

«Г. Вильсон, цитируя «Азиатский ежемесячник» за март 1829 года, рассказывает о йогине, который мог задерживать дыхание на довольно длительный срок (20 - 40 минут). Он охотно демонстрировал свое искусство везде, где его просили, причем не из корысти, а просто из вежливости. Он также был способен оставаться под водой несколько часов» («Бессмертие и свобода», с. 442).

Однажды в Москве (1979) ко мне обратилась дама, поведавшая печальную историю. Когда ее сестра была начинающей певицей, ей в руки попала анонимная перепечатка, где шла речь о йоговском дыхании и тех преимуществах, которые оно может дать, в частности об увеличении объема легких. Девушка с энтузиазмом начала выполнять по этим описаниям пранаяму с задержками. Эффект проявился быстро, уже через полгода ее данные по вокалу повысились и способность владеть голосом заметно возросла. Однажды в очередном занятии перед концертом (в течение дня перед выступлением она обычно ничего не ела) задержки ей удавались особенно легко, но затем в области копчика возникло странное ощущение, которое стало усиливаться и вверх по позвоночнику пошел горячий зуд. Выполняя очередную задержку, она оглядела себя, приподняв одежду, и увидела, что от паха до пупка тело стало ярко-алым, граница же между обычным цветом и этим багрянцем была четкой, как линия горизонта на море. И, что удивительно, краснота эта медленно распространялась вверх. Когда линия раздела цветов дошла почти до солнечного сплетения, к девушки закружилась голова и она прекратила пранаяму. Через пару минут верхняя граница красноты поползла вниз, превратилась в узкую полоску на верхней части бедер и пропала. Самочувствие стало эйфорическим, как после бокала хорошего вина, в позвоночнике ощущалась слабая дрожь. На концерте девушка внезапно потеряла сознание, в больнице у нее началась нервная горячка. Затем последовало длительное и смутное лечение, поскольку врачи не понимали причин и сущности происходящего. В итоге вторая группа инвалидности, не то, чтобы петь - жить нельзя. Дыхательная и сердечная аритмия, панические атаки, страх смерти, ночные кошмары... Что можно сделать?

Поскольку прошло уже больше трех лет, единственное, что я мог посоветовать - это долгие пешие прогулки, затем, при улучшении состояния, быстрая ритмичная ходьба, потом бег, только это в перспективе могло нормализовать дыхание. В данном случае девушка навязала организму неприемлемый темп наращивания дыхательных задержек, что вызвало вегетативное «замыкание» с признаками пробуждения Кундалини. И она еще легко отделалась.

В 1971 мой друг Борис вычитал у йога Рамачараки (он же англичанин Уильям Аткинсон), что настоящий йог якобы должен контролировать дыхание в повседневности. Через месяц попыток этого контроля он начал задыхаться сидя на лекциях в институте, и с трудом восстановил дыхательный автоматизм посредством бега.

Не хотелось бы пугать, но если погрешность выполнения асан сразу проявляется ощущениями или болью, то ошибки в пранаяме не так заметны, но стоят **очень** дорого.

Теперь о задержках. Как известно, «основная» дыхательная пропорция (кстати, мне так и не удалось установить ее происхождение) выглядит так: 1:4:2:4, где 1 – время вдоха, 4 - задержка после вдоха (Антара кумбхака), 2 – время выдоха, 4 - задержка после выдоха (Бахья или Бахир кумбхака). Есть и облегченная пропорция - 1:2:2:2, а также вовсе простая - 1:1:1:1. Печальный факт: многие чайники от йоги почему-то всегда стремятся к освоению пранаямы с задержками дыхания, причем начинают свои авантюрные попытки исключительно с главной пропорции! Неизменно наживая большие неприятности, без которых можно прекрасно обойтись! **Задержки лучше вообще не трогать, это нерентабельно и опасно, кроме того, без них вполне можно обойтись!**

Допустим, длительность вдоха десять секунд. Тогда цикл будет выглядеть так: 10:40:20:40, то есть одно дыхание в сто десять секунд. Но ведь аналогичную, и даже гораздо большую величину цикла

можно свободно получить и без задержек: вдох 40 секунд, выдох 80 - одно дыхание в две минуты! И нет четырех точек перелома сердечного ритма:

- в начале задержки после с воздухом в легких - после вдоха;
- в начале выдоха, после окончания задержки на вдохе;
- в начале задержки после выдоха – без воздуха в легких;
- в начале вдоха, после задержки на выдохе.

Мало того, что эти изменения ритма ЧСС далеко не всем полезны, они еще и нарушают однородность молчания ума. Если цель пранаямы – уменьшение частоты дыхания, то зачем перегружать себя задержками, если можно достичь цели **более простым** (а, следовательно, и безопасным!) способом?!

На мой взгляд, дыхательные задержки в пранаяме, это более поздняя «примочка», привнесенная в пранаяму Тантрой и непомерно в ней разросшаяся. В усложнении дыхательных техник столетиями упражнялись аскеты, использующие пранаяму как один из видов тапаса. При этом принцип целесообразности все более утрачивался, пока не возник порочный круг: чем сложнее алгоритм, тем больше сознание втягивается в процесс его выполнения, тем устойчивей обычный ментальный тонус, для снятия которого пранаяма, собственно, и предназначена. Есть и совсем уж экстремальные методы, например мурчча - задержка дыхания вплоть до обморока.

Базовым, самым **простым и действенным**, является полное дыхание йоги (далее по тексту ПД). Будучи освоенным, оно обеспечивает все то, ради чего создавались самые экзотические виды пранаям, кроме того, технология ПД также основана на принципе «у-вэй». В отличие от дыхания с задержками, при освоении ПД нет:

- затруднений, поскольку новый стереотип дыхания формируется естественно и постепенно;
- контроля дыхательного процесса, напротив - он превращается в средство деактивации сознания;
- четырехкратного перелома сердечного ритма на входе в задержки и выхода из них;
- нарушения равномерности дыхания;
- проблем с мышечной релаксацией, которая напрямую зависит от тонуса сознания, контролирующего **(в начале освоения!)** дыхательный процесс.

Известен закон, именуемый «бритвой Оккама» (был такой францисканский монах-философ Уильям, живший в 1285 – 1349 годах, родился он в деревушке Оккам, графство Суррей, Южная Англия), звучит он так: «Non sunt entia multiplicanda praeter necessitatem» («Не нужно множить сущности без необходимости»). Именно этому принципу и отвечает ПД, равно как и вся практика йоги в целом. Если сравнивать ПД с прочими гиповентиляционными пранаямами, их вычурность видна невооруженным глазом. Если я гарантированно могу достичь цели более простым и безопасным путем, например, используя ПД, то задержки просто не нужны.

Что до отдельного дыхания (с блокировкой одной ноздри), эффект его отличен от такового в ПД, но оно возникает само по себе в практике асан, например, в скручивающих позах, где одно легкое всегда сжато больше другого.

Для особо безбашенных индивидов приведу основные моменты техники безопасности при дыхании с задержками, чтобы, по крайней мере, нанесенный себе вред был минимизирован.

Первое: попытки задержек можно начинать **только после освоения** глубокой полной релаксации.

Второе: если по завершению вдоха либо выдоха появляются спонтанные паузы - **не обращать** на них внимания.

Третье: при задержке на вдохе **запрещено** превращать легкие в замкнутое пространство, перекрывая дыхательное горло. В этом случае на запертом объеме воздуха «повисает» вся тяжесть грудной клетки (а в положении сидя - и всего верхнего пояса), внутрибрюшное и внутригрудное давление при этом повышается, что **крайне нежелательно**. Голосовая щель всегда должна быть открытой - при задержке как на вдохе, так и на выдохе, хотя в смысле вреда, который может возникнуть при погрешностях исполнения, задержка на выдохе менее опасна.

Четвертое: никаких усилий в теле и напряжения в сознании, кумбхаки должны быть **абсолютно** комфортными!

Пятое: они никогда не должны быть предельными по объему, особенно на вдохе, об этом будет сказано ниже.

Шестое: после завершения задержки на вдохе, перед началом выдоха следует немного «довдохнуть», и лишь после этого начать выдох. Аналогично, выходя из задержки после выдоха и перед началом вдоха, следует немного «довыдохнуть» и лишь после этого начинать вдох - это физиологично.

Седьмое: сам факт задержки никак не должен отражаться на плавности и темпе (скорости) вдоха и выдоха после ее окончания.

Если все вышперечисленное учесть грамотно, то издержки будут минимальными. Ни в коем случае не пытайтесь руководствоваться в пранаяме (как и в чем-либо еще) текстами «йога Рамачараки», это не та информация, на основе которой можно достичь успеха.

Теперь приведу алгоритм полного дыхания (ПД) йоги (без задержек), оно наиболее доступно для начинающих и не менее эффективно, чем множество других типов пранаямы, не в пример более сложных и опасных.

Общие рекомендации, советы и предупреждения:

Профессиональные («настоящие») йоги обычно выполняют пранаяму утром, вечером, в полдень и в полночь, но любителям достаточно одного раза в сутки.

Дыхательные практики йоги запрещены при:

- органических поражениях сердца;
- заболеваниях крови (лейкемия, гемофилия, тромбозы, тромбофлебиты, нарушение кислотно-щелочного баланса)
- повышенном внутричерепном и глазном давлении;
- проблемах с диафрагмой;
- отслоении сетчатки;
- хроническом воспалении среднего уха, легких, острых состояниях органов брюшины.

А также:

- после тяжелых черепно-мозговых травм, воспаления мозга;
- после полостных операций.

ПД не рекомендуется при сильном спаечном процессе, нарушениях схемы тела, острых невротических состояниях, срывах адаптации, выраженной вегетососудистой или нейроциркулярной дистонии по гипертоническому типу, повышенном кровяном давлении - все перечисленные противопоказания являются постоянными.

Временные противопоказания почти такие же, что и в практике асан, ПД выполнять не следует при:

- сильной физической усталости,
- перегреве либо переохлаждении;
- лекарственной интоксикации;
- параллельно с иглоукалыванием или шиацу;
- температуре выше тридцати семи градусов;
- детям до четырнадцати лет;
- после второго месяца беременности;
- сильных или болезненных месячных.

После приема алкоголя до начала пранаямы должно пройти не менее двух суток;

После бани или сауны промежуток должен составить не менее шести часов.

Несовместимы с пранаямой курение и прием наркотиков. После плотной еды до начала ПД должно пройти не менее четырех часов. При рассеянном склерозе, паркинсонизме, нейроинфекциях, психических расстройствах, злокачественных новообразованиях пранаяма **запрещена**. При наличии хронического процесса в легких либо астме дыхательная практика больного должна непременно корректироваться экспертом.

Желательно выполнять полное дыхание в одно и то же **время**, в одном и том же **месте**, в одной и той же **позе**. Допустимо делать его вечером, после работы, как средство восстановления.

ПД может быть выполнено **сразу** после практики асан на растяжку и гибкость и пятиминутной Шавасаны. Если тренировка построена с акцентом на силу (скажем – комплекс «стоячих» асан), лучше делать ПД либо до нее, либо в другое время.

Место должно быть чистым, тихим, умеренно освещенным (практиковать на солнце пранаяму, так же, как и асаны - запрещено!), без резких либо неприятных запахов. Есть мнение, что пранаяма бессмысленна в большом городе, поскольку ничего кроме вреда от нее легкие не получают. Но Гималаев на всех не хватит, как и побережья Крыма, мы вынуждены иметь дело с тем, что есть вокруг, поэтому перед ПД следует прочистить нос, проветрить комнату, сделать влажную уборку и зажечь «легкую» ароматическую палочку. Этого достаточно чтобы обеспечить минимальную пригодность воздуха, если только вы не расположились прямо под выхлопной трубой.

Поза: использовать на выбор Шавасану, Падмасану, Сиддхасану либо позу «свастики». Глаза всегда закрыты, дыхание только через нос (кроме «ситали»), в йоге считается, что дышать ртом - то же самое, что есть носом.

Если последний заложен, то перед выполнением ПД его необходимо промыть теплой подсоленной водой, если это не помогает, допустимы какие-нибудь капли, за исключением тех, которые сушат слизистую. Зимой следует непременно укрываться чем-то легким, но теплым, чтобы ни в коем случае не остывать (о подмерзании во время занятий йогой даже речи быть не может!). Днем на глаза следует положить легкую повязку, чтобы свет не просачивался сквозь веки.

Одежда должна быть свободной, лучше не синтетика, украшения оставить только из дерева, очки снимаются. Не должно быть никаких помех, на время ПД следует отключить телефоны, нейтрализовать родных и домашнюю живность.

Осваивать ПД рекомендуется исключительно в Шавасане, мало найдется людей, способных без подготовки комфортно пробыть в Падмасане от десяти минут до получаса. Остальные позы, предназначенные для медитации и пранаямы, с виду как бы и проще, но это лишь кажется, а в любой из них нужно оставаться без напряжения и с **прямой спиной**. Как правило, тем, кто не знаком с йогой в рекомендованных позах просто не устроиться удобно и надолго. Поэтому Шавасана - положение наиболее выгодное, поскольку расслабиться в ней проще всего.

Если ПД делается вечером, практику всегда надо начинать с расслабления. Примчаться с работы, рухнуть на пол и тут же начать пранаяму - не проханже, как сказал бы Юз Алешковский. Более того, сама дыхательная практика должна углублять релаксацию, в противном случае она – практика – еще не освоена либо выполнена неверно.

Шавасана выгодна тем, что именно в этом положении происходит оптимальное распределение воздуха в легких, хотя астматики могут выполнять ПД и сидя, полуоткинувшись, с прямой спиной.

Итак, техника. Полное дыхание **начинается** с полного выдоха. Затем, лежа в Шавасане, **вдох** начинаем животом. Брюшная стенка при этом выпячивается вверх, это этап вдоха, который можно назвать условно **нижним дыханием**. На втором этапе живот прекращает движение, теперь вверх уходит область солнечного сплетения, слегка расходятся края ребер (наполняются воздухом средние доли легких) - это **среднее дыхание**. И, наконец, в третьей фазе вдоха (так называемом **верхнем дыхании**) расширяется вся грудная клетка, причем она должна двигаться вверх (в Шавасане) и вперед (в сидячих позах), но не расходиться в стороны. В завершение вдоха слегка приподнимаются ключицы.

Отметим сразу, что все эти фазы **условны**, они вводятся в описание только для наглядности, на самом деле вдох выполняется слитно, единой плавной волной, как и выдох.

Одна из особенностей вдоха состоит в обязательности **последовательного включения** дыхательных мышц брюшного, нормального грудного дыхания и добавочных. Две первые мышечные группы устроены так, что предельное напряжение одной из них блокирует включение другой. При экстремальных ситуациях повышенную потребность организма в кислороде обеспечивают дополнительные дыхательные мышцы. Самая большая часть легких (нижний отдел) растягивается сокращением диафрагмы, что и приводит на первом этапе вдоха к выпячиванию брюшной стенки. Затем включаются мышцы, поднимающие «свободные ребра». Максимальное выпячивание живота не дает возможности полноценно включиться среднему дыханию, именно поэтому **каждая фаза вдоха не должна доводиться до предела!**

Вторая особенность: по глубине вдох **никогда** не выполняется «до упора», это очень важный момент! С одной стороны, легкие должны срабатывать процентов на девяносто «мощности», с другой - этому должно сопутствовать **полное** дыхательное удовлетворение. Можно было бы вдохнуть и еще, но не хочется, нет потребности. Именно такой ход событий - правильный. Если же постоянно делать вдох до отказа - это прямой путь к эмфиземе (патологическому расширению альвеол) легких, что нередко и случается с энтузиастами, поверившими «йогу» Рамачараке.

Следующая важная деталь - **полное** физическое и ментальное расслабление на вдохе, выдохе и в естественных паузах (если таковые имеются). У новичков всегда срабатывают «лишние» мышцы, не имеющие отношения к дыхательному процессу, например, на вдохе непроизвольно выгибается вверх поясница.

Выдох также начинается с живота (если после вдоха возникает короткая естественная задержка, акцентировать внимание на ней не следует) и происходит так: удерживая в неподвижности грудную клетку (ту ее форму, которую она получила по завершении вдоха), мы просто отпускаем живот и брюшная стенка начинает плавно проваливаться вниз, в направлении позвоночника – это фаза **первая**. Затем, когда ее движение естественно исчерпалось, начинается **вторая** фаза - опадает сама грудная клетка, когда ее движение закончилось - фаза **третья**: «остаточный» воздух вытесняется из легких легким толчком брюшной стенки.

Этот толчок, выполняемый сокращением брюшных мышц, должен быть не акцентированным, а как бы «виртуальным», он скорее обозначен, величина усилия в нем **не нарушает** общую релаксацию. Если после выдоха естественная пауза возникает перед вдохом, на нее также не следует обращать внимания.

Вдох и выдох ни в коем случае **нельзя дотягивать** до счета, дыхание должно быть свободным от сознательного управления, мы лишь слегка меняем рисунок естественного процесса, организм постепенно адаптируется и возникает новый дыхательный стереотип.

Обратимся к параметрам, которые придется отслеживать до тех пор, пока этот стереотип не сложится.

Первый (техника), и **второй** (релаксация) разобраны выше.

Третий параметр - контроль времени дыхательного цикла. Он может быть внешним либо внутренним. Внешний всегда ущербен, взгляд на часы нарушает однородность сознания, кроме того глаза при выполнении пранаямы должны быть закрытыми. Остается аудиоконтроль с помощью таймера или метронома, но это, опять-таки, сбивает ментальную релаксацию. В период освоения ПД допустим и удобен, как средство отвлечения от мыслей, счет секунд про себя, в дальнейшем он уходит «на дно»

внимания и не отвлекает. Чтобы удостовериться в соответствии своего субъективного отсчета секунд реальному времени, можно периодически выполнять контроль контроля, засекая время в начале и конце практики, и сравнивая затем реальную пропорцию со счетом. В итоге от последнего следует отказаться, как правило, это происходит само по себе, естественно и незаметно - с течением времени.

Параметр **четвертый** - однородность процесса. В покое дыхание обычно идет плавно, без прерывистости либо ступенчатости, таким должен стать и новый дыхательный рисунок. Отследить плавность можно только одним образом: вывести дыхательный процесс в область восприятия. Поэтому ПД сопровождается специфическим звуком. Что это за звук, и где он возникает? Нужно сделать небольшое усилие в носоглотке и, **как бы выпевая** на выдохе какую-то ноту, «обесточить» при этом голосовые связки. Тогда остается лишь тихое шипение, своеобразный шум процеживаемого (как на вдохе, так и на выдохе) через носоглотку воздуха, он вполне отчетлив, и его надо слушать. Именно по непрерывности и тону этого шума (шипения), мы ощущаем характер дыхания, его равномерность и однородность. Пока пропорция невелика, это шипение может слышать человек, находящийся рядом, когда она превышает минуту и более, звук этот улавливается только самим практикующим, а его монотонность дополнительно релаксирует сознание.

Параметр **пятый** - подсчет количества дыхательных циклов. Поскольку внимание уже держит четыре фактора одновременно, остается только один реальный способ счета – тактильный, после каждого вдоха-выдоха поочередно слегка подергивать пальцами рук, сначала правой, затем – левой. Пройден круг по обеим рукам - десять циклов, два круга - двадцать, это запоминается. Либо просто направлять внимание на соответствующий палец, даже не шевеля им – это также остается в памяти.

Шестой, важнейший параметр - сердце. В начале разовой дыхательной практики работа сердца еще может как-то ощущаться, но если все идет как надо, через какое-то время она должна исчезнуть из восприятия. Если же это не происходит, лучше не трогать ПД без опытного учителя.

Если в процессе ПД сердце вначале, как и положено, исчезло, но через какое-то время проявилось снова, то на сегодня ПД нужно прекратить. Подчеркиваю: речь не идет о тахикардии, в ПД работа сердца вообще никак **не должна** ощущаться!

Параметр **седьмой**: когда ПД освоено (новый дыхательный рисунок стал автоматическим), в каждом дыхательном «сеансе» сознание претерпевает ряд стандартных изменений. Все они приходят не вдруг, но постепенно. Сначала, после какого-то количества циклов сознание начинает **расплываться**, как в Шавасане, теряет четкость. Как правило, этому явлению сопутствует осязаемый **разогрев** конечностей, в некоторых случаях – лица и/или рук.

Через какое-то время добавляется момент второй - **погружение**. В процессе ПД вы как бы проваливаетесь куда-то, но это **не сон**. Третий момент - **мерцание** - это интересная фаза: с выдохом сознание гаснет, как свеча на ветру, на вдохе – «зажигается». Выдох - тебя нет, вдох - ты опять есть. При этом на ЭЭГ вертикальная амплитуда «пилы» альфа-ритма то уменьшается, то вырастает. (несколько таких энцефалограмм записал во время выполнения мною ПД в 1989 И.В.Молдовану, в то время завлаб физиологии Центра вегетативной патологии в Москве, директором которого был тогда ныне покойный профессор А.М.Вейн)

И, наконец, возникает стадия четвертая - **потеря контроля**. Сознание начинает вести себя неупорядочено, возникают провалы: ты вдруг «исчез», потом «вернулся», и невозможно вспомнить, что было перед этим и что должно быть дальше, вдох или выдох. Это признак того, что практика пришла к естественному завершению, следует лечь в Шавасану либо заснуть (если ПД выполняется непосредственно перед сном).

Если упомянутые фазы (одна, две, три – сколько их обычно получается на **данном этапе** освоения) сегодня почему-то не реализуются, нужно **прекратить** пранаяму и расслабиться.

Динамика изменения дыхательной пропорции. Рано или поздно грамотные и систематические занятия ПД формируют новый дыхательный рисунок (стереотип). Если раньше управлял этим рисунком лично я, то, начиная с какого-то момента, тело начинает дышать само, сознанию остается лишь наблюдать этот процесс со стороны. И лишь когда это станет привычным, начинается спонтанное удлинение дыхательного цикла.

Обычно это выглядит так: вдруг начинает самопроизвольно растягиваться выдох. Вдох остается почти таким же, отвечающим текущей пропорции, а выдох тянется и тянется, и сознание при этом начинает «плыть». Когда такое явление стало постоянным (скажем, вдох длится 10 секунд, а выдох – двадцать пять и более), значит пришло время **утилизировать** ситуацию - добавить пару секунд ко вдоху, тогда выдох соответственно увеличится на четыре секунды, и диспропорция будет выбрана (учтена). Если при этом все достигнутые ранее этапы изменения сознания сохранились, то переход на новую пропорцию сделан обоснованно. Какое-то время будет неизменной и эта новая пропорция, затем выдох снова начнет спонтанно растягиваться, «слабину» опять нужно выбрать, и так повторяется раз за разом. Если же прирост времени остановился либо в процессе ежедневных тренировок возник откат (в конце практики время цикла стало меньше, чем вначале) следует вернуться к предыдущей пропорции и ждать

пока удлинение выдоха не станет более стабильным, затем попытаться снова осторожно утилизировать его. Таким образом, величина дыхательной пропорции будет постепенно расти, пока вы не доберетесь до предела личных возможностей, причем динамика роста не линейна и непредсказуема, особенно после рубежа одно дыхание в две минуты.

Следующий момент: если вы делали ПД перед сном, и спать явно хотелось, но после практики сон пропал, значит, возникло перевозбуждение, а это неправильно. Бывают дни, когда дыхание просто не идет, к этому следует отнестись хладнокровно. При головной боли любые дыхательные практики, как правило, противопоказаны, лучше лечь в Шавасану либо прослушать Нидру.

ПД выполняется неправильно, если в процессе его возникает зевота, одышка, жар/холод, распирание в лице, глазах, ушах, головокружение, тошнота, потливость, сердцебиение, общий дискомфорт, неудобство либо дыхательные затруднения. После завершения ПД рекомендуется короткая (5 – 7 минут) Шавасана.

Обратимся к волевой регулировке дыхания в асанах, которая, на мой взгляд, ошибочна и опасна. Занятия в школе П.Джойса Сьоман описывает так: «Время пребывания в асане отсчитывается дыханием и увеличивается с ростом мастерства и выносливости. В основе этого лежит сложная и запутанная система подсчета вдохов и выдохов» («Динамические практики в классической йоге», с. 97-98).

«Во всех асанах нужно дышать только носом, а не через рот. Не задерживайте дыхания, входя в позу или находясь в ней» («Прояснение йоги», с. 50). «Широко распространено неверное представление о том, что асаны и пранаямы должны практиковаться вместе с самого начала занятий йогой. Опыт автора говорит о том, что если начинающий следит за совершенством позы, он не может сконцентрироваться на дыхании. Он теряет и глубину исполнения («сущность») асаны. Достигните устойчивости (стхирата) и спокойствия (ачалата) в исполнении асан перед введением в практику техник ритмического дыхания. Когда и асаны и пранаямы практикуются вместе, следите за тем, чтобы не нарушалось совершенство позы» («Пранаяма: искусство дыхания», с. 34).

Когда Б.К.С.Айенгар сосредоточился исключительно на работе с телом, он «...Отказался от системы виньяс и сложного дыхания, мотивируя это... тем, что они отвлекали внимание от самой асаны». Сьоман отмечает: «... Форма последовательности асан, которую мы находим у П.Джойса, была разработана в период учительства Кришнамаচারьи. Она **не являлась традиционной**».

Поскольку древние тексты ничего не говорят о **произвольной** регулировке дыхания в асанах, следовательно, оно может быть (в зависимости от формы) сжатым, стиснутым, редким, учащенным – неважно, главное - **естественным!** Его параметры определяются формой каждой конкретной асаны, главное - никаких задержек, дыхательный процесс непрерывен, ему **не должно** уделять специальное внимание, он **не контролируется!** В противном случае, мы имеем очередное препятствие к достижению молчания ума и опасность «перегрева» симпатки в асанах.

В трудах коллектива авторов Бихарской школы йоги во главе со ССС, опубликованных **до 1984** (все, что издавалось **после** – далеко не так значимо) детально разъясняется смысл понятия, именуемого **осознанностью**. Суть его в том, что внимание в асанах **непрерывно удерживается** на проявлениях деятельности какой-либо функции организма. Как способ ухода от воздействий (раздражителей) внешнего мира и мыслей, с ним связанных, такая осознанность (только на время практики!) весьма продуктивна, хотя в полной мере использовать ее можно лишь после того, как садхака разобрался с ощущениями. В фундаментальном труде «Крия и Тантра» (на русском – «Древние тантрические практики йоги и крийи») ССС рекомендует для успокоения сознания **постоянно наблюдать** за дыханием и **в повседневности**, что, на мой взгляд, **весьма опасно** для психики и здоровья.

В результате грамотной практики ПД новый (дополнительный) дыхательный рисунок формируется постепенно и самопроизвольно, воля и желание здесь не работают. В силовых позах («стоячие», для пресса, стойки на руках, комбинированные) расщеплять внимание выгодно и полезно: закрепив часть его за процессом дыхания полностью расслабленной брюшной стенкой, мы тут же чувствуем, как мышечная работа оптимизируется. В свою очередь, относительная независимость дыхания от влияний нагрузки и формы еще более углубляет общую релаксацию - практика становится безупречной.

Сорок девятую шлоку второй главы «Йога-сутр» ССС переводит так: «При выполнении асаны пранаямой называется прекращение вдоха и выдоха». Ревизионисты радостно узрели в этом пассаже следующее: в асанах выполняется еще и пранаяма, то есть налицо волевая регулировка дыхания. Подобное истолкование развязало руки самым безумным экстремалам псевдойоги. Но зачем в таком случае Патанджали выделил пранаяму как отдельный этап системы? Я считаю – это вытекает из формулировки текста Сутр о снятии **в асанах** любого **произвольного напряжения** – что в данном случае «прекращение» означает НЕ остановку или задержку, но исчезновение дыхательного процесса из восприятия. А возможно оно лишь в том случае, если налицо полная непринужденность, дыхание перестает восприниматься, исчезает из виду, как это имеет место в полном физическом покое!

В своем известном комментарии на Сутры Патанджали (английское название книги – «Четыре шага к освобождению») ССС поясняет, что вышеупомянутая шлока относится **только** к медитативным позам: «В Хатха-йоге ясно указывается, что в [некоторых] физических асанах **не следует** практиковать управление дыханием. В определенных позах **контролировать дыхание вредно**» («Йога-сутра Патанджали», Минск, 2006, с. 220).

Практикуя асаны в традиционном ключе, мы приходим к одному из вариантов развития событий - прекращению вдоха и выдоха (об этом см. конец предыдущей главы «Практика йоги в русле Сутр Патанджали»).

Сьоман в своем частном расследовании пытался найти истоки Аштанга-виньясы и пришел к выводу, что: «... Система йоги Майсорского дворца, идущая от Кришнамачарьи, является синкретическим (сочетающим несовместимые и разнородные элементы) учением, **опирающимся**, в основном, **на текст по гимнастике**, однако **подающим его под именем йоги**» («Динамические практики в классической йоге», с.105).

Иными словами, Аштанга-виньяса-йога **не имеет** никакого отношения к традиции, причем это **не мой вывод**, который читатель мог бы назвать пристрастным, но оценка человека, в меру сил и возможностей изучившего историю предмета. Сьомана можно упрекнуть лишь в том, что исследование его хотя и научное, но не масштабное. Это так называемая малая выборка, о чём он сам неоднократно упоминает, сетуя на то, что в библиотеки, кроме Майсорской, его не допускают, книг не выдают, и вообще к его энтузиазму относятся без понимания (что, в общем-то, странно, казалось бы, почему не помочь в поисках, касающихся истории йоги?) Поскольку почти каждая сентенция о нетрадиционности йоги Кришнамачарьи заканчивается пассажем на тему «новизна в наше время нормальна и естественна», создается впечатление, что Сьоман извиняется за однозначность своих выводов перед основоположником Аштанга-виньясы.

Б.К.С.Айенгар хотя и отверг контроль дыхания в асанах, но признался: «В тридцатые годы я учил асанам, как физическим упражнениям, не зная, чему нужно учить, а чему нет...» («Древо йоги», с. 48).

Приступать к ПД следует не ранее чем через год-полтора систематической практики асан и достижения хорошего качества **ментальной релаксации**, однако есть и другой важный момент, требующий уточнения. Известно, что в дыхательном процессе одновременно участвуют респираторная и сердечно-сосудистая системы, связанные через газообмен в малом (легочном) круге кровообращения. Кровь поступает сюда из правого желудочка сердца. Далее, насыщенная углекислым газом, она проходит по артериям малого круга и попадает в капилляры легочных пузырьков, где обменивает углекислый газ на кислород. Затем, обогащенная кислородом, она несет его по венам малого круга в левый желудочек и дальше в большой круг кровообращения, из которого кислород поступает в органы и ткани. Вкратце схема выглядит так: сердце - артерии легочного круга - легкие - вены легочного круга - сердце. В малом круге кровообращения, как и во всей сердечно-сосудистой системе, поддерживается определенное давление, без которого прокачка крови невозможна.

Нормальное (систолическое/диастолическое) давление в легочных артериях взрослого человека составляет 20/9 мм ртутного столба. Если в **венах** малого круга оно повышено, плазма крови пропотевает в альвеолы и бронхи, образовавшаяся мокрота уменьшает площадь поперечного сечения дыхательных путей и возникает приступ удушья - это так называемый отек легкого или сердечная астма.

Патологический процесс может развиваться и с другой стороны, от легких, в **артериях** легочного круга. Картина при этом сходная, точно так же из капилляров в альвеолы продавливается плазма и наступает удушье, но это уже не отек легкого, а бронхиальная астма. И бронхиальная, и сердечная астма - следствие гипертонии малого круга кровообращения. Следовательно, астматикам показаны исключительно виды пранаям с замедлением дыхания – ПД, Уджайи.

Но как определить давление в малом круге? Марк Яковлевич Жолондз впервые обратил внимание на тот факт, что частота дыхательных движений (ЧДД) напрямую связана с давлением в артериях легочного круга. Чем оно выше, тем человек дышит быстрее, чем меньше - тем медленнее. В цифрах тест Жолондза выглядит так:

- пятнадцать дыхательных циклов в минуту для взрослого человека (старше 25 лет) соответствует нормальному давлению в артериях легочного круга;

- менее пятнадцати свидетельствуют о наличии гипотонии - пониженном давлении в легочном круге;

- восемнадцать и больше дыханий в минуту - гипертония - давление в легочном круге повышенное. Бронхиальная же астма диагностируется при давлении высоком, ЧДД при этом составляет двадцать пять и более дыхательных циклов в минуту. У пятилетних детей норма - двадцать шесть дыханий в минуту, у людей в возрасте от 15 до 20 лет - около двадцати. Отсюда понятна эффективность гиповентиляционных дыхательных техник при бронхиальной астме.

Но что происходит при пониженном давлении в артериях легочного круга? Оно обычно сопровождается заболеванием, именуемым вегетативно-сосудистой (нейроциркуляторной) дистонией.

Человек с такой проблемой всегда находится в режиме легкого кислородного голодания. А поскольку в период ночного сна кровообращение в легочном круге падает, и локальный газообмен состояния покоя снижается на 20-30%, кислородное голодание еще усиливается. Отсюда ночное удушье и панические атаки. Ясно, что гипотоникам малого круга кровообращения, в частности субъектам с ВСД гиповентиляционные пранаямы не рекомендуются. Им показана гипервентиляция, а для тех, у кого легочное давление в норме - и то и другое. Если же нормотоник будет выполнять пранаямы только одного класса, это может привести к сдвигу кислотно-щелочного баланса крови (при больших величинах цикла либо задержек). Поэтому здоровые люди должны практиковать **оба типа** пранаям как взаимодополняющие.

Начальные значения вдоха и выдоха в ПД определяются несложно. Соблюдая вышеописанный алгоритм, нужно волевым образом принять вдох, скажем, пять секунд, выдох - десять. Начальное количество циклов не более двадцати. Допустим, сегодня, выполнив эти двадцать циклов, я не ощутил ничего особенного. На другой день, в то же время, в том же месте, в той же позе я снова делаю то же самое, но теперь с пропорцией десять - двадцать. Если через какое-то время возникает затруднение, значит, пропорция завышена. На третий день я использую пропорцию 8/16. В конце концов, нужно подобрать такое начало, чтобы эти два десятка циклов ПД выполнялись, с одной стороны, свободно, с другой, как говорят, «под завязку», это и будет та печка, от которой нужно плясать. Первое время допустимо выполнять ПД через день. Ну, а потом начинается рутинная работа, которая идет до тех пор, пока не сложится новый дыхательный паттерн, что занимает примерно полгода. Затем (а порой и параллельно) начинается спонтанный прирост времени цикла, тогда можно увеличивать выполняемое за один раз их количество до сорока, добавляя по одному в неделю. Как правило, пропорция растет, нелинейно, с непредсказуемыми остановками, и до какой окончательной величины она дойдет - не знает сам господь Бог, но когда дыхательный цикл превысит две минуты, начинается другое кино.

Что же дает ПД, будучи освоенным? При одном дыхании в две минуты полностью уходят мигрени, бессонница, простуды и легочные заболевания. Повышение количества углекислоты в крови, тканях и спинномозговой жидкости способствует расширению сосудов, что уменьшает проявления стеноза, оптимизируется нервная возбудимость. При отсутствии гормональной зависимости ПД может излечить астму.

Когда-то я экспериментировал с Бахья кумбхакой - это был интересный опыт! Через какое-то время после начала задержки возникает потребность вдохнуть, и вот здесь нужно непрерывно отпустить (расслабить) глаза. Если это удастся, на какое-то мгновение сознание гаснет, словно проваливаешься куда-то, затем «всплываешь» - и дышать уже не хочется. И только когда на шестой минуте из телесного безмолвия всплывают, как набат, мерные удары сердца - пора выходить из задержки.

При регулярной практике ПД исчезает одышка, беги хоть на двадцатый этаж - сводит мышцы, ноги «не тянут», но дыхание в норме.

Пранаяма вызывает еще более глубокое успокоение (ментальную «полировку») того внутреннего покоя, который достигается в асанах, считается, что пранаяма в ритме одно дыхание в пять минут ведет к самадхи.

И последний штрих: на предельных задержках сознание полностью тормозится, внутриспихическая коммуникация (предмет самьямы) становится невозможной, поэтому абсолютизировать пранаяму, как средство просветления, не следует.

ПРАТЬЯХАРА

На рассвете прощаются трое - плоть, душа и мятущийся дух...

Светлана Кекова

«Свавишая асампрайоге читтасья сварупа анукара ив индриянам пратьяхарах» - «При отсутствии связи с объектами сознание следует своему сущностному состоянию» («Йога-сутры», II.54).

«2.22. Глаза и иные (органы чувств) блуждают среди соответствующих чувственных предметов. Их отвлечение от этих предметов именуют «устранением чувств» (пратьяхара).

2.23. Равно как солнце, достигая третьей стражи суток, так и йогин, доходя до третьей ступени (йоги), должен устранить всякое умственное изменение (викара).

2.24. Как черепаха втягивает свои члены внутрь своего панциря, так и йогин должен устранять чувства внутри себя» («Горакаша паддхати»).

«Затем идёт пратьяхара, которая бывает пяти видов. Она заключается в отстранении органов чувств от соответствующих объектов. Видеть во всём наблюдаемом Атман – это пратьяхара. Не привязанность к плодам повседневных действий – это пратьяхара. Отстранённость от всех объектов чувств – это пратьяхара. Дхарана, выполняемая в восемнадцати местах – это пратьяхара. Её следует выполнять на стопах, пальцах ног, лодыжках, икрах ног, коленях, бёдрах, анусе, пенисе, пупке, сердце, горле, нёбе, носе, глазах, между бровями, лбе и голове, делая это по порядку вверх и вниз» («Шандилья упанишада»).

«Пратьяхара - третий физиологический этап восьмиступенной йоги, последний из подготовительных и вспомогательных. Пратьяхара переводится как «оттягивание», «отвлечение» («Книга о Бхишме», с. 240)

«При отсутствии связи со своими (обычными) объектами (внешнего мира – В.Б.) органы чувств как бы следуют внутренней форме сознания - это и есть отвлечение» («Классическая йога», с. 146).

Четыре века спустя Вьяса уточнил: «Когда сознание перестает функционировать обычным образом, как это бывает во сне или обмороке, органы чувств «выключаются». Когда речь заходит о пратьяхаре, имеется в виду реверсирование восприятия (переключение органов чувств с окружающего мира на тело и его процессы) и сенсорная депривация - блокирование доступа внешних раздражителей к мозгу, не утрата сознания или транс, но именно прекращение доступа помех извне.

Первая стадия пратьяхары - перенос внимания из окружающего мира на собственное тело - реализуется в практике асан. В некоторых вариантах буддийской медитации внимание направлено именно на спонтанную продукцию сознания. У известного йогина Свами Рамы, погруженного в глубокую медитацию, регистрировали биотоки мозга, одновременно воздействуя на его открытые глаза мощными световыми вспышками, ЭЭГ при этом показывала, что зрение «не замечает» этого воздействия.

Человек видит окружающее благодаря микродвижениям (тремору) глазных яблок с частотой от восьмидесяти до ста двадцати герц. Если остановить это движение относительно объекта созерцания, то в поле зрения на его месте остается светло-серое пятно. Кроме того: «...Направленность внимания на восприятие слуховых или зрительных стимулов радикально меняет рисунок возбуждения мозговых структур» («Магия мозга и лабиринты жизни», с.108).

Тексты утверждают, что даже в состоянии глубокого ментального покоя у йога сохраняется образ воспринятого (опять-таки речь идет о тех, кто с закрытыми глазами хорошо видит «картинки»), и с какого-то момента невозможно разграничить процесс восприятия, воспринимаемый объект и его образ, который «консервируется», застывает на экране сознания. Условия возникновения пратьяхары - полная физическая неподвижность, максимально глубокое расслабление и однонаправленность внимания. ССС утверждает, что без аномально сильного (по европейской шкале понятий) расслабления ума и тела медитация невозможна. Способность глубоко релаксироваться для ученика йоги - то же самое, что для математика владение интегральным и дифференциальным исчислением.

В свое время опыты по сенсорной депривации проводились как в России (ИМБП имени Газенко), так и за рубежом. Станислав Лем предвосхитил их эпизодом с «чертовой ванной» в одном из своих рассказов цикла «Навигатор Пиркс». Результаты этих опытов озадачивали. Выяснилось, что бодрствующее сознание субъекта не способно долго обходиться без внешних раздражителей в сочетании с неподвижностью тела. Тем более что испытатели не обладали навыками интроспекции. Человек бодрствовал лежа, не шевелясь, в соленой воде с температурой +36,6 градуса, не позволявшей тонуть, глаза и уши были закрыты. Если образное мышление отсутствовало, на экране сознания возникали вспышки, мерцания, световые поля, и т.д. Далее возникало ощущения утраты тела, изменения его формы, уменьшения или разрастания отдельных частей, иллюзия полета, вращения и

т.п. Затем начиналось такое, чему нет названия, и человек, как пробка, в панике выскакивал из депривации. Критическое время пребывания в ней оказалось абсолютно индивидуальным, зависящим от типа репрезентации и общей устойчивости нервной системы. Интересно, что сенсорный вакуум никогда не был целью медитации в йоге (особенно в йоге Тантры), напротив, привычный поток стимулов извне обязательно замещался подробно разработанной мифологической символикой.

«Внезапное просветление не приходит без тщательной подготовки. Будущий святой (достигший просветления посредством йоги - В.Б.) проходит длительный курс... тренировки, внимательно изучая все детали соответствующего философского построения; и тогда в момент внезапного озарения то, что он перед этим пытался понять лишь теоретически, возникает перед ним с ясностью жизненной реальности.

В Махаяне перед внутренним взором бодхисаттвы предстает совершенно иная картина, соответствующая теоретическому учению этой религии, нежели в Хинаяне» («Избранные труды по буддизму», с. 215).

И далее: «Иллюзия нейтрализуется философским прозрением, но решительный и конечный шаг, который останавливает эмпирическую жизнь навсегда и трансформирует индивида в абсолют, осуществляется йогой» (там же, с. 256).

Итак, пратьяхара это определенный этап перестройки восприятия, переключение его на иные «рельсы», водораздел между внешней (бахиранга) и внутренней (антаранга) частями йоги Патанджали. Это удержание (однаправленность) внимания в практике асан на тело и все, в нем происходящее. Когда практика отстроена, то внимание переносится на содержание самого ума. Немецкий физиолог Д.Эберт, поклонник буддизма, много лет изучающий йогу, отмечает: «Древнее санскритское слово «пратьяхара» сегодня можно было бы определить как функциональное прерывание афферентных связей. Такое прерывание, по-видимому, является характерной особенностью концентрирующей медитации. Что же касается раскрывающих медитаций (где объект пассивной концентрации либо находится вовне, либо вообще не определяется), то внимание просто повышено и направлено вовне. Возникающий при этом альфа-ритм связан, очевидно, со стабилизированным изображением на сетчатке» («Физиологические аспекты йоги», с.103-104).

Как бы то ни было, пратьяхара реализуется уже в практике асан, это необходимый этап йоги, который в «чистом виде» фактически не представлен. Когда в паузах между асанами либо непосредственно в самой асане сознание «уплывает», хотя практикующий отдает себе отчет в том, что он не спит, это и есть пратьяхара, переходящая в предмедитативное состояние.

Глава 13

СТРУКТУРА ПСИХИКИ

Трехмерный ум по трем координатам
Как юркий гном взбирается, скользят:
Лишь широта, лишь глубина и высота там,
И между прутьев выглянуть нельзя.

Даниил Андреев

В основу приведенной ниже схемы легла концепция К.Г.Юнга, которая сегодня, **на мой взгляд**, наиболее полно отвечает истинному положению вещей. Поскольку тело и психика каким-то неясным образом совпадают, нулевая линия на схеме - это условная грань, отделяющая субъекта от феноменального мира. Слева помещен Большой космос - поле бесконечных трансформаций энергии, справа - психическая субстанция индивидуума, содержащая элемент вечности. Основа живого и неживого - едина, но по мере усложнения организации возникают различия. Молекулы живой материи поляризуют свет и она представлена множеством автономных и самоподобных объектов, передвигающихся за счет собственных энергетических ресурсов вопреки внешнему влиянию, в то время как мобильность материи косной основана на посторонних источниках энергии и является следствием внешнего воздействия.

Далее мы наблюдаем разницу между животными видами, отличие человека от прочих млекопитающих - это третий уровень сложности «сборки», здесь в игру вступает сознание.

Психосоматика является продуктом как филогенеза (развития человеческого вида от морских предков до сего дня), так и онтогенеза (развития отдельной особи). Приемлемую (без стрессовой реакции) в данном сообществе степень нарушения типовой формы тела и границ психоэмоциональных реакций принято называть нормой.

Информацию, содержащую историю развития вида, а также «слой» психики в котором она зафиксирована, Юнг назвал архетипическим или коллективным бессознательным, фундаментом, из которого «вырастает» Эго. Человек похож на комплексное число в математике, с той лишь разницей, что мнимая часть - это личность, которой иногда может просто не быть, остается тело и сознание без самоосознания, как у животных.

Оптимизация контактов совокупного разума (термин Г.Бэйтсона: подразумевается, что в психике индивида существует «сверхсубъект», располагающий **всей** воспринятой в течение жизни информацией, а не той ее мизерной частью, которая находится в личной памяти) с Эго является задачей, которую успешно решает йога.

Юнг отметил, что развитие современного общества вступило в противоречие с интересами отдельной личности, которая не знает (не желает знать) ни направления этого развития, ни его издержек, возникших как результат разрушительного поведения человечества из-за отсутствия экологического аспекта культуры на всех уровнях, от индивида до ТНК.

Удовлетворение бесконечных желаний на Западе аналогично истощенному поиску вариантов выживания на Востоке, с одной стороны все это изолирует перегретое Эго от «остальной» психики, с другой - не дает возможности оценить последствия своего поведения, которое приводит к полному отчуждению личности от системного разума, против чего он протестует невротами, пограничными состояниями и расстройствами психики.

У тела есть собственные потребности, иногда ему просто необходимо реализовать свою животную природу, то же самое можно сказать о сознании, которое порой отчаянно нуждается в преобладании инстинктов.

С одной стороны, общество Запады продуцирует бесконечные псевдопотребности и стремление к их удовлетворению, с другой - не в силах предоставить каждому возможность такого удовлетворения. Внутрипсихический дисбаланс порождает извращенные виды компенсации: агрессию, отклоняющееся поведение, немотивированную преступность, алкоголизм и наркоманию.

Степень психической целостности индивидуальна, есть люди, сбалансированные от рождения, кто-то принужден к самопознанию обстоятельствами, для некоторых это превращается в самоцель. Что же происходит с сознанием при полноценной внутрипсихической коммуникации?

Громадное влияние на цивилизацию оказали переживания мистические, в процессе которых субъект **как бы выходит** за пределы бытия, времени и пространства. Для тех, кто пережил это состояние, стремление испытать его снова и снова часто становится целью жизни, некоторые «духовные учителя» утверждают, что находятся в нем постоянно и оно для них достоверной реальности.

Суть переживаний, именуемых просветлением, на самом деле предельно проста, так же как истина в нем представленная: частное есть проявление Единого. Индуизм рассматривает дух как неделимую и

нелокализованную субстанцию, утверждая, что все суть - Бог. Природа (материя) либо объявляется иллюзией (майя), либо реальностью низшего уровня, которая лишь для омраченного восприятия разделена на объект и субъект. Понятие (и принятие концепции) такого единства - тат твам аси (ты есть то) - является высшим уровнем религиозной абстракции, оказавшим, благодаря Востоку, мощное воздействие на менталитет и культуру Запада.

Если взять, скажем, песчинку, а затем часть собственного ногтя и последовательно рассмотреть в электронном микроскопе то, начиная с какого-то уровня, различие между живым и неживым исчезает, мы видим структурную идентичность - **единство!** Как в анекдоте про армейского старшину все проявленное состоит «из того же материала», но, одно дело, постичь это путем умозрительным, а другое – почерпнуть из мистических переживаний! Именно интерпретация этих переживаний разными культурами привела к возникновению мировых религий.

Чем более Эго (бодрствующее сознание) изолировано от бессознательного (совокупного разума), тем меньше способно оно постичь подлинную причину своей омраченности, и тем сильнее «ушибается» о ее реальные последствия. Различение необходимого и возможного появляется только после обретения целостности: «Свободный человек не делает ошибок, поскольку видит не только факты, но и законы, за ними стоящие» (Лейбниц). Свобода это разница между познанием и бытием, М.К.Мамардашвили отметил, что людям порой приходится действовать в ситуациях, когда уже поздно. И по отношению к ним есть только одна свобода - знания законов, что позволяет не попадать в такие ситуации, когда уже поздно.

Макрокосмос	Микрокосмос - человек										
Д А Н Н О Е – окружающий мир	Субъективная человеческая субстанция							Объективная, но являющаяся частью субъекта информация			
								Неосознанная личностная информация		Всеобщее коллективное	
	Склад личности										
	Ощущение	Эмоции (чувства)	Интуиция	Мышление	Оперативная память	Память, забытое	Выгесненное	Нечеловеческий материал	Эмоции	Аффекты, инстинкты	Ощущения
Сознание					Личное бессознательное			Коллективное бессознательное			

Человек познает мир пятью органами чувств, первый вид восприятия - ощущения. Они говорят: есть «нечто», и оно воспринято. **Ощущения** - одна из функций сознания. Фиксируя воспринятое и даже не сообразив толком, что это такое, мы уже заинтересованно реагируем, **эмоции** - вторая функция. Бессознательное снабжает нас интуицией, часто не успев ничего понять и обдумать, мы уже знаем, что означает воспринятое и какое оно имеет значение, **интуиция** - третья функция сознания. И четвертая, самая медленная и вязкая – логическое **мышление**.

Функции составляют пары оппозиций: «чувство-мышление», «ощущение-интуиция». Одна из них всегда ведущая, это основной способ взаимодействия субъекта с реальностью. Учитывая условное распределение на две большие группы «экстра» и «интровертов», мы получаем восемь типов склада личности.

Память существует двух «видов»: оперативная, управляемая произвольно, и долговременная, своеобразный склад общей воспринятой информации, к полному содержанию которого сознание не

имеет доступа. Первые пять «слоев» психики объединяет устойчивая система координат - Эго. В его «состав» входят: ощущение тела, существования, данные памяти и внимание - оперативная часть сознания, способная рассеивать, концентрировать либо произвольно направлять энергию восприятия. Затем идет область личного бессознательного, наиболее «близким» к сознанию его «слоем» является подсознание (вытесненный «материал»). В нем содержится тeneвая часть «Я», несовместимая с представлением о себе (и близких) информация, а также эмоциональные травмы, формирующие корни неврозов.

Мозг «пишет» все, что попадает в объем восприятия, но этот информационный поток изначально разделен на две неравноценные части, одна из которых, осознаваемая, составляет примерно тысячную долю воспринятого. Какую-то часть информации бессознательное по мере надобности блокирует, чтобы обеспечить комфорт и безопасность «Я».

«...Современная наука располагает данными, что человек, вообще говоря, помнит все, что когда-то было им произнесено, прочитано, получено в виде образов, однако он активно использует в своей деятельности лишь ничтожную часть этого гигантского багажа» («Основания синергетики», 2002).

Еще «глубже» расположены инстинкты и эмоции, «вырастающие» из архетипического, они поднимаются в сознание из первобытной тьмы, отвечая конstellляциям (сгущениям) внешних воздействий и факторов. Юнг считает, что именно этот слой поставляет «материал» психозов.

И затем - архетипическое. При определенных комбинациях внешних и внутренних событий оно может прорываться в сознание образами, импульсами эмоций либо ощущениями. Любые проявления человеческого имеют животный «фундамент», в том числе инстинктивные реакции и формы поведения, поэтому об архетипе можно говорить как о матрице, согласно которой разворачивается и функционирует психика каждого человеческого существа. «Кристаллическая решетка определяет спектр возможных форм; окружающая среда вызывает какие-то из этих возможностей к реализации» (1937, Килман).

Архетипическое - это универсальный субстрат, в котором запечатлена история эволюции рода и содержится генетический «набор» потенциальных реакций. Когда архетипическое каким-то образом непосредственно контактирует с личностью, это всегда имеет характер Божественного откровения (по выражению Юнга - нуминозность).

Как правило, архетипическое «выходит на связь» лишь с полноценной «надстройкой», обладающей творческими способностями, Сеть (Единое) сама отбирает субъектов контакта.

В аналитической модели есть еще две психические структуры - «маска» и «образ души», это не что иное, как демпферы (амортизаторы), защищающие сознание от прямого столкновения со внешними и внутренними воздействиями.

Маска это совокупность привычных реакций, укорененных в теле: тон, мимика, словесные штампы, манера общения и т. д. Это рабочий орган, от совершенства которого зависит качество социальных контактов. Отсутствие эластичности «маски», ее неизменность говорит либо о незаурядной силе, позволяющей субъекту успешно «пробовать» этот мир, либо о полной утрате адаптивности, что вызывает психическое перенапряжение, накапливается и обычно ведет к катастрофе.

Второй демпфер это «образ души» - тыловое покрытие сознания, нечто более туманное, нежели «маска», что-то вроде смутного представления личности о собственной природе и о том, как она может себя проявить. Это как бы смутное предчувствие о том, чего делать не надо, идущее изнутри.

Одна из важнейших функций сознания - обеспечение сохранности тела и продление его жизни, а также преобразование двух реальностей (внешней и внутренней) к виду, с которым способен иметь дело логический разум.

Все животные инстинкты и побуждения, принадлежащие телу, проходя сквозь личностные «фильтры», становятся общечеловеческими свойствами. Иногда в экстремальных ситуациях совокупный разум перехватывает инициативу, спасая жизнь тела ценой временного отключения, а порой и распада Эго. Когда здоровье подорвано, энергия бессознательного, пытающегося «достучаться» до разума, только усугубляет разрушительные тенденции.

Сравним концепцию Юнга с моделью индейца, учителя Кастанеды, ибо несомненный литературный талант последнего создал великолепные метафоры. Итак, бодрствующее сознание (субъект, Эго) дон Хуан именуется тоналем: «**Тональ** - это твое социальное лицо. Организатор мира. Все, что мы знаем и делаем как люди - работа тоналя. («Сказки о силе», книги I – IV, с. 505) Все, для чего у нас есть слово - это тональ. Тональ начинается с рождения и заканчивается смертью (там же, с. 506). Его функция - судить, оценивать и свидетельствовать. Тональ - это остров. Этот остров - фактически весь наш мир. Ум - это часть тоналя (там же, 508)».

«**Нагваль** (совокупный разум или бессознательное - В.Б.) - эта та часть нас, с которой мы не имеем вообще никакого дела. Но значит, по-твоему, Бога не существует? - Нет, я не сказал этого. Я сказал только, что нагваль - не Бог, потому что Бог принадлежит нашему личному тоналю. Бог - это все-таки то, о чем мы можем думать, поэтому, правильно говоря, он только один из предметов на этом острове.

Нельзя увидеть Бога по собственному желанию, о нем можно только говорить. Нагваль, - там, сказал он. - Там, вокруг острова (там же, с. 507)».

«При определенных обстоятельствах тональ начинает осознавать, что кроме него есть еще нечто. Это что-то вроде голоса, который приходит из глубин, голоса нагваля (там же, с. 511)».

Тональ начинается с рождения и кончается смертью, но нагваль не кончается никогда.. Нагваль - беспределен. Можно сказать, что нагваль ответственен за творчество (там же, с. 516)».

В схеме дона Хуана нагваль - это не только бессознательное, «принадлежащее» данному материальному носителю, но нечто более глобальное, фрагментом которого является бессознательное индивидов, живущих в одном временном «слое». То есть речь идет о той же суперсистеме или Едином, концепцию которого разделяет автор данной работы.

«Нагваль, научившись однажды выходить на поверхность, может причинить большой вред тоналю, выходя наружу безо всякого контроля (там же, с. 527). Никто не может выжить в намеренной встрече нагвалем без длительной тренировки (там же, с. 535). Требуются годы, чтобы подготовить тональ (сознание - В.Б.) к такой встрече, сталкиваясь лицом к лицу с нагвалем (бессознательным, собственным либо архетипическим) обычный человек обычно умирает от шока (там же, с. 536). Воин должен стать безупречным и совершенно пустым (в случае йоги - обеспечить требуемое качество ментальной пустоты - ЧВН), чистый остров (очищенное ментальное пространство) не оказывает сопротивления, ему нечем сопротивляться (поскольку обычная структура сознания на время снята – В.Б.).

Нагваль невыразим, все возможные ощущения, и существа, и личности плавают в нем, как баржи, - мирно, неизменно, всегда. Тональ - это то, где существует всякий объединенный организм» (там же, с. 592). Маги говорят, что через волю они могут быть свидетелями (то же говорит и Веданта) эффектов нагваля (там же, с. 595). Тональ является отражением неопишуемого неизвестного, наполненного порядком (препятствием к исчерпывающему самопознанию является теорема Геделя, в данном контексте говорящая о том, что процессы, обеспечивающие создание смыслового изображения на экране, на **этот же** экран выведены быть не могут), а нагваль - отражением неопишуемой пустоты, которая содержит все (там же, с. 596).

Нагваль привлекателен свыше всякой меры, и воины, которые отправляются в него, находят, что возвращение к тоналю, или к миру порядка, шума и боли - неприятнейшее дело» (там же, с. 599).

В самом начале начинается процесс распространения осознанности вглубь, и длится он до тех пор, пока личность не ассимилирует весь пережитый и эндогенный опыт, вплоть до архетипического. Врожденной способностью к объединению Эго с «остальной» психикой обладают единицы, о которых Г.Бэйтсон сказал: «Если мистики плавают в море бессознательного, то шизофреники в нем тонут». Или, по словам Монтегю Ульмана, основателя Лаборатории исследования сновидений при Маймонидском медицинском центре в Нью-Йорке «такие личности не в состоянии рационально организовать («переварить» - В.Б.) свой опыт, поэтому их видения – лишь трагическая пародия на опыт мистиков». Но даже и в самой Индии настоящие просветленные – редкость.

Глава 14

САМЬЯМА

**Но раньше райской синевы вникай в крошечные виденья,
Затем что этой злой главы главнейший смысл - предупрежденье.**

Даниил Андреев

В «Таттва-Вайшаради», одном из ранних комментариев на «Йога-сутры», Вачаспати Мишра поясняет: «Самьяма есть совокупность методов работы с сознанием, включающая **дхарану** (концентрацию), **дхьяну** (созерцание) и **самадхи** (сосредоточение). Эти **три** - суть средства реализации паранормальных способностей» («Классическая йога», с. 231).

Самьяма (иногда «саньяма») - общее название трех последних ступеней Раджа-йоги, именуемых внутренними средствами (антаранга) постижения истины (самьяма переводится как «совместное движение», «повозка», состоящая из собранных в определенном порядке и функционирующих совместно частей).

В «Дао дэ цзин» встречается образ глиняного кувшина, главная ценность которого - пустота, она может быть заполнена чем угодно. Данная метафора применима и в отношении самьямы: только молчание ума активизирует подсознание и дает возможность инфильтрации его материала в лишенное обычного содержания (опустевшее) ментальное пространство.

Итак, шестой этап йоги Патанджали, первый шаг самьямы, называется **дхарана или концентрация**.

Определения: «Концентрация есть фиксация сознания на определенном месте» («Классическая йога», с. 147, 1). «Когда тело закалено асанами, а ум очищен огнем пранаямы, чувства обузданы пратьяхарой, садхака (ученик) достигает шестой ступени. Здесь он сосредотачивается целиком на одном объекте или задаче, в которую полностью погружен. Чтобы достичь этого состояния, ум должен быть успокоен» («Прояснение йоги», с. 41).

«Дхарана - фиксирование ума (читты) на определенной точке» («Индийская философия», т. 2, с. 315).

Вот слова Асанги (основателя махаянской школы Йогачары или Виджнянавады, буквально - «учение йоги», одной из школ позднего буддизма, IV в. н. э.): «Что такое внимание или концентрация? Это способность удержания сознания на определенном объекте **так**, чтобы оно **не отклонялось в сторону**».

«Созерцание (дхьяна) есть сфокусированность однородных состояний сознания на этом месте» («Классическая йога», с.147, 2).

«Автор (Патанджали) определяет дхьяну как то, что должно быть реализовано с помощью концентрации. Однородность потока (сознания) определяет однонаправленность» (то же, с. 232).

«Дхьяна является заключительным состоянием равномерного потока, которому не мешают другие. Это - созерцание» (индийская философия», т. 2, с. 315).

«Как вода принимает очертания сосуда, так и ум, созерцающий объект, принимает форму этого объекта. Переливая масло из одного сосуда в другой, можно наблюдать непрерывно льющуюся струю. Когда струя сосредоточения непрерывна, возникает состояние дхьяны» («Прояснение йоги», с. 44).

«Дхьяна – это такое состояние сознания, когда все духовные силы находятся в равновесии, так что ни одна мысль, ни одна склонность не может доминировать над другими. Это можно сравнить с тем, как на бурлящее море выливают масло: волны больше не режут, пена не кипит, брызги не летят – остается лишь гладкое блестящее зеркало. И именно в этом совершенном зеркале сознания мириады отражений появляются и исчезают, никак не нарушая его спокойствия» («Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае», с. 85).

«Конечный этап Раджа-йоги - самадхи. **«Самадхи** - это состояние, которое **предшествует** достижению освобождения. Поскольку йога настаивает на достижении освобождения через самадхи, она определяется как самадхи. Это состояние экстаза, в котором связь с внешним миром нарушается. Это - цель дисциплины йоги. Степенями сосредоточения, или самадхи, являются: Сампраджнята, или сознание, и Асампраджнята, или сверхсознание. В первой сознание остается созерцанием объекта. В нем достигается единство между познающим и познаваемым, в котором познающий познает объект потому, что он им и является. Мысль и объект мысли составляют одно и то же. Различные названия относятся к различным оттенкам, которые принимают формы сампраджнята самадхи, такие, как савитарка, савичара, сананда и сасмита» («Индийская философия», т. 2, с. 316-317).

«Самадхи - это завершение исканий садхаки (ученика). На вершине медитации садхака переходит в состояние самадхи» («Прояснение йоги», с.45).

«Самадхи, пока оно сохраняется, представляет не простое воспринимаемое постоянство. Напротив, это последовательность внутренних состояний, которые становятся все более и более простыми, пока не

завершаются в бессознательности. Асампраджнята самадхи - это сосредоточение, не имеющее формы мысли, хотя скрытые впечатления могут и оставаться.

Самадхи является состоянием, которого лишь немногие могут достигнуть, и в котором почти никто не может пребывать длительное время, так как соблазны жизни разрушают его. Поэтому говорят, что... конечное освобождение невозможно до тех пор, пока живет тело» («Индийская философия», т. 2, с. 318-319).

«Когда прана и манас (ум) поглощаются и достигается равновесие - это и есть самадхи» («Путь Шивы», с. 62, XII: 4.6).

Сампраджнята самадхи подразделяется на следующие этапы:

- умозрительная - савитарка;
- не умозрительная - нирвитарка (у Радхакришнана - сананда);
- рефлексивная - савичара;
- нерефлексивная - нирвичара (сасмита, 148).

Все перечисленные виды собирательно называются биджа или саламба самадхи (с «зерном» или поддержкой, опорой)

Савитарка - это прямое, непосредственное восприятие реальных объектов или, например, визуализация Бога.

Нирвитарка - когда сознание, оставив собственную форму, приобретает форму объекта.

Савичара - здесь имеет место прямое познание тонкого аспекта материи.

Нирвичара - когда мысль отождествляет себя с сущностью объекта, не «производя» при этом «чувств».

Асампраджнята самадхи комментаторы не очень вразумительно толкуют как две фазы изменения сознания:

- ананданугата - переживание блаженства;
- асмитанугата - отражение зеркалом интеллекта одной только собственной сущности. Иногда эту фазу именуют Дхармамегха-самадхи, Вьяса в своей «Бхашье» говорит, что в этом состоянии йогин реализует абсолютное освобождение - кайвалья - полное **интуитивное** понимание бытия. Мадхава считает, что это не временное стирание личности, но **экстаз переживания тотальной пустоты**, без сенсорного содержания. В этом переживании нет того, что обычно называют опытом, но возникает «откровение». При этом йог становится дживанмуктой, освободившимся при жизни, «мертвый посреди живого» - это слияние со всем сущим, когда исчезает желание и возможность какого-либо действия.

Итак, сознательное сосредоточение всегда имеет объект, бессознательное же таковым не располагает, как утверждают тексты, йога сознания продолжается или дополняется йогой бессознательного, то есть сосредоточением автоматическим, которое продолжает процесс на основе сформированного ранее намерения. В асампраджнята самадхи развертывание сознания прекращается и его дальнейшая трансформация, если она и возможна, не есть предмет человеческого опыта.

«Остановка или прекращение – ниродхо - это не нарушаемая отчетливость (ясность) знания и высшее бесстрашие» («Классическая йога», с. 234, 9.4).

«Прекращение функционирования сознания есть бессознательное состояние психики. Самадхи, сатори или аналогичные «состояния просветления» могут представлять собой результат переключения на доминирование правого полушария. Таким образом, медитативная практика представляет собой метод временного ограничения левополушарного когнитивного модуля (устранение текущего преобладания активности левого полушария)» («Физиологические аспекты йоги», с.117).

«Слово Samadhi имеет также общее и специальное значение. Оно может означать или обычную способность сосредоточенного внимания, или развитое сосредоточение. Тогда оно становится мистической силой, которая может привести созерцателя в высшие миры и совершенно изменить жизнь. Йога обычно употребляется именно в этом значении» («Избранные труды по буддизму», с. 206).

Если Хатха-йога отлаживает функционирование организма, то задача самьямы (как это видится сегодня) - адаптация личности к «остальной» психике и налаживание оптимального контакта с системным разумом. Контакт Эго с материей своего носителя, тела, реализуемый в практике асан, это предварительная начальная стадия йоги, имеющая, тем не менее, важнейшие эффекты и следствия.

Когда в процессе повседневной жизни основные задачи решены удачно либо оказались непосильными, у **некоторых** людей возникает **иррациональная тяга к поиску смысла жизни**, своеобразное «томление духа». К.Г.Юнг утверждает, что причина этого - неосознанное стремление к целостности, являющееся подготовкой к смерти, не менее важной, чем рождение. В рамках экзистенциальной психотерапии это даже привело к появлению такого направления как логотерапия В.Франкла. Экзистенциализм пытается примирить нас с бытием, логотерапия идет дальше - она пытается найти в нем смысл.

В феноменальном мире человек представлен тройко и посмертное возвращение материи его тела в природу - всего лишь распад на составляющие вещества. Участок же Сети, который был «занят» данной личностью (субъектом), в той или иной форме возвращается в запредельную целостность, о

наличии которой можно только догадываться. В **имплицативный порядок**, как сказал бы Дэвид Бом, в иной, более фундаментальный уровень реальности, из которого, в результате сцепления каких-то факторов, эксплицируется (возникает) все, что рано или поздно, распадется снова. И эта вселенская игра, «свертывание» - «развертывание», бесконечна и беспредельна, человечество, как и любой отдельный индивид, лишь один из непредставимого множества ее участников.

Маслоу считает: «Принадлежность к роду... дает право (но не обязанность) стать дочеловечным, то есть актуализировать все возможные... потенции. Человечность как принадлежность к человечеству должна определяться не только в терминах бытия, но и в терминах становления. **Мало родиться человеком, нужно стать им**» («Мотивация и личность», с.22.).

Почему йога притягивает абсолютно разных людей? «Многие психологи гуманистического и экзистенциального направлений придерживаются мнения, что полное удовлетворение базовых потребностей **не может автоматически разрешить** проблемы идентичности, построения ценностной системы, жизненного предназначения, смысла жизни» (там же, с. 123).

Человеку свойственно стремиться к чему-то **большему**, нежели то, что он уже есть, ему нужна какая-то объединяющая, даже не обязательно конкретная цель, то, что называется смыслом. К примеру, у Экзюпери это образ собора в «Цитадели», но у каждого есть (или нет) свое представление об этом. Вот пассаж неизвестного автора, стремящегося найти конечный, **завершенный** смысл:

«Является ли (может ли в принципе являться) сознание продуктом деятельности мозга? Может ли быть так, что нейронная сеть невысказанной сложности и циркуляция нервных импульсов по ней не только регулирует отношения организма с окружающей действительностью, но и осознает сама себя и все, в ней происходящее? Откуда сознанию в ней появиться? Вот, например, есть движение транспорта по улицам Москвы, ежедневный общегородской трафик. Любой участник движения не имеет представления о транспортных потоках в целом по городу. Он взаимодействует только с теми, кто едет впереди, сзади, слева, справа, реагирует на светофоры и понятия не имеет где поток машин сильный, где - слабый, где пробки, а где свободно. Ни один из миллионов участников движения не располагает полной информацией. Для того чтобы получить такую целостную картину, надо **подняться над** городом. В нейронной сети не видно кандидатов на роль находящегося сверху, центра, куда стекается вся информация.

Либо аналогия с телефонной сетью большого города - сотни АТС, проводные и радио линии связи, миллионы телефонов, сотни тысяч модемов к которым прицеплены компы. По всем этим линиям циркулируют миллиарды бит информации. И все это невысказанно сложное хозяйство задействовано в жизнеобеспечении города. Но что получится, если из всего этого убрать людей? Вот она сеть – система линий связи, а толку никакого. Некому обмениваться информацией, поскольку телефоны между собой разговаривать не будут, может компьютеры и обмениваются спамом, но его даже удалять некому. Получается, что из сети убрано главное – ее «одушевляющая» (осознающая) часть, и сеть просто перестанет функционировать. Впрочем, точно так же произойдет сбой системы, если вывести из строя линии связи – это ответ на вопрос «Куда девается сознание, если ударить кирпичом по голове?». Следовательно, нейронная сеть мозга не более чем самый сложный регулятор, коммуникатор и не более того. Но главный вопрос остается – кто там «сидит на телефонах»? Ясно, что осознание. Если не предположить его изначального существования, то откуда оно там взялось? Ну, бегут импульсы с аксонов на синапсы, переходят эти миллиарды нейронов в различные состояния, выдают афферентные импульсы на мышцы и органы, осуществляется пищеварение и перистальтика кишечника (кстати, без всякого осознания замечательно все работает!). Но где же пресловутая часть, «отдающая себе отчет в происходящем»? Или это мозг в целом? Допустим. Но что является механизмом, интегрирующим восприятие? Пользуясь другой аналогией, вопрос можно перефразировать так – откуда мог бы появиться электрический ток, если б не было частиц несущих электрический заряд (электронов, протонов), ведь сколько не построить генераторов и электроприборов, все равно ничего не произойдет. Так и здесь – осознание **должно быть изначально** как имманентное (эмерджентное – В.Б.) свойство совокупности «деталей», из которых образуется осознающее существо. От количества и качества их зависит общий уровень осознания, ну и, скорее всего, еще от энергетики подпитывающей их. Но что же, черт возьми, претендует на роль этих компонент?!»

«В психике современного человека сознательная сфера гипертрофированна; соответственно, подавленная, словно перекрытая со всех сторон плотинами область бессознательного грозит в любой момент прорвать препятствие и затопить сознательный разум. Вот почему потребность в том, чтобы интегрировать бессознательное в целостную психическую субстанцию, стала специфически западной и современной проблемой, имеющей ключевое значение не только для индивидов, но и для целых народов. Что же касается людей Востока, и, вероятно, африканцев, то у них мы наблюдаем совершенно иное соотношение между сознанием и бессознательным» («Дух и жизнь», с. 469).

Чем дольше сохраняется **непрерывная и вынужденная** концентрация сознания и усилий человека (на каком-либо объекте, процессе, событии) в режиме **непрерывного целеполагания**, тем больше

усиливается разобщенность Я и совокупного разума. Психика цивилизованного человека давно перестала быть саморегулирующейся системой, Данте сказал недаром: «Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу...».

«Сумрачный лес» это символ тупика, утраты смысла: «Да, я еще живу. Но что мне в том, когда я больше не имею власти соединить в сознании своем прекрасного разрозненные части?».

«Весь мир ярко освещен, один я погружен во мрак» (Лао-Цзы).

Человеку известны, как правило, только два модуса бытия – сон и бодрствование, но даже если удастся успешно разрешить все проблемы и достичь поставленных целей, это не гарантия счастья.

В «Афоризмах старого Китая» (с. 116) находим: «Когда мысли разбросаны, надо знать, как собрать их воедино. Когда мысли сошлись в одной точке, надо знать, как их рассеять. Если не умеешь этого, то даже если одолеть омраченность, в сердце поселится беспокойство».

Иными словами, постоянное преобладание логики, посредством которой ум непрерывно упорядочивает поток внешних впечатлений, подобен полету с одним крылом.

«Мокшадхарма» характеризует метод йоги так: «Сильный зверь разрывает сети и уходит, слабый - в них запутывается и гибнет». Здесь имеется в виду что человек, взыскующий духовного, должен быть крайне упорным в этом своем намерении, иметь хорошие мозги, здравый смысл и нормальный уровень критичности. Кроме того: «Слабость характера это единственный недостаток, который невозможно исправить», - (Ларошфуко), иными словами йога - не для слабовольных! Прежде, чем рассчитывать на успех в ней, нужно состояться в социуме, тот, кто не сумел этого, никогда не достигнет нужного результата на «фронте» духовном. Но, опять-таки, даже наилучшая адаптация к миру не означает автоматического успеха в йоге.

Яшомитра (легендарный мудрец и философ древней Индии) сказал: «Все содержание сознания есть контакт». Взаимодействие с окружающим возможно и через посредников (электронных – Стивен Хокинг), но коммуникация с бессознательным случается только лично.

«Углубление и расширение сознания через обогащение его содержанием сферы бессознательного есть «просветление» («Дух и жизнь», с. 518). Но одновременно такое расширение означает **потерю** - на какое-то время - **текущей устойчивости** и содержит элементы системного кризиса, что нужно четко знать практикующим.

Когда процесс идет к концу, то «**Равновесием называется йога**» («Бхагавадгита», с. 170, II, 48). Вернее не сама йога, а **результат** ее долговременной практики.

Самопознание, индивидуация (по Юнгу), достижение не двойственности, самадхи, сатори - все это метафоры одного и того же явления, с той лишь разницей, что обретение целостности есть условие дальнейшего углубленного самопознания, для которого садхаке нужен либо самореализовавшийся учитель, либо очень качественная информация.

Восстановление **всегда начинается с очистки** (разгрузки) подсознания, процесс это достаточно деликатный, неправильный подход либо темп сброса могут **не восстановить** природный статус, но **дополнительно деформировать** личность. Грамотный наставник должен искать **такие способы** сброса, которые **минимально** задействуют сознание, Хатха-йога идеальный инструмент для этого. Прежде чем обратиться к топологии самьямы, определим **понятие медитации**. Для большинства людей (и не только в России) термин этот столь же туманен, что и «закрома родины». Есть конкретные психотехники, в Тантре это Чидакашадхарана, Аджапа-джапа, Таттва-шуддхи, Йога-нидра, Нада-йога и т.д. В буддизме - випассана на дыхании или движении, в классической йоге - самьяма на внешних либо внутренних объектах.

Еще Големан в работе «Разнообразие медитативного опыта» описал более сотни медитативных техник, опираясь на один только буддийский источник («Вишуддхамага», V в. н.э.).

До начала попыток медитировать субъект должен в совершенстве овладеть глубоким расслаблением, только на его основе может осуществляться **спонтанная** концентрация внимания. Известно, что ИСС (измененные состояния сознания) возникают в любых экстраординарных условиях: при подъеме на большие высоты, спуске под воду, физических перегрузках, стрессах, травмах, острых отравлениях и т.д. Медитация же йоги отличается от прочих ИСС тем, что это не случайный, но намеренный и тщательно организованный процесс взаимодействия бессознательного с личностью, позволяющий не утрачивать при этом текущую сбалансированность психики. Суть не в том, что именно «увидено» и эмоционально пережито в медитации, а насколько разум сумел «переварить» и усвоить пережитое.

При всем многообразии медитативные техники делятся на две основные группы, отличающиеся по способу воздействия на психику - концентрация либо инсайт, путь «единого» или «ничто».

Самадхи, достигаемое в Раджа-йоге, это полное торможение активности коры мозга, «ничто» - это достижение нирваны через инсайт, при этом ум отслеживает свои модификации вплоть до полного их затухания.

Третий метод, объединяющий - випассана, она начинается с концентрации, но переходит в инсайт, одно усиливает другое, и в итоге достигается нирваническое состояние.

Еще медитацию определяют как **простое** присутствие (**простое** внимание), безличную регистрацию того, что происходит перед внешним либо внутренним взором. Кстати, термин «простой» в данном случае никакого отношения к простоте (в ее обычном смысле) не имеет! И скрывается за ней бездна сложности, о чем не подозревают те, кто не имел с этим дела.

Когда-то, в поисках смысла и спасения от неразделенной любви Петрарка отправился на поиски легендарной страны Туле, вернувшись, он сказал, что можно было и не ездить, поскольку постижение истины **не связано** с передвижением в **реальном** мире. «Божественная комедия» Данте четко показывает символику условий интроспекции, а М.Мамардашвили блестяще интерпретирует их («Психологическая топология пути», 1997), причем все сказанное им справедливо и в отношении йоги. Путь к истине может начаться откуда угодно, конечный пункт не зависит от начала и способа следования. Недаром сказал когда-то один из просветленных: **«Не надо ездить в Индию, создавайте святость вокруг себя».**

В середине 60-х годов XX века один из моих друзей посещал школу йоги при центре геронтологии в Софии (в то время болгары очень плотно контактировали с Индией). Когда в нашем симферопольском сообществе йогических дилетантов возникли разногласия, он сказал ненавязчиво: - С медитацией спешить не стоит. В одиночку и без учителя - чревато, известно множество печальных прецедентов, нас там специально предупреждали...

Как известно, на дверях дантовского Ада была надпись «Оставь надежду, всяк сюда входящий», а перед тем как войти, Вергилий сказал: «Здесь страх не должен подавать совета». Смысл этой фразы ясен тем, кто имеет подлинный медитативный опыт (хороший этюд о глубинном страхе есть в фильме «Куда приводят мечты»). Большинство людей панически боятся своего бессознательного, с древних времен это область инстинктивного табу. Исходные условия самопознания таковы: **страх запрещен**, чувство самосохранения, равно как и надежда на успех, отброшены.

Самопознание всегда блокируют два мощных психологических механизма - **лень** и **надежда**. Лень проявляется в стремлении отложить все на завтра и отказе от личного участия, что несовместимо с йогой, которая реализуется **только лично**, каждый день заново, каждый раз «от и до». Если кто-то думает, что после великолепной вчерашней практики сегодня можно не выкладываться, он не понял ситуации: йога - это сейчас и здесь, «вчера» уже нет, а «завтра» еще не наступило: **«Прошлого нет уже, будущего – еще, а на их на меже нет ничего вообще...».**

Второе препятствие - надежда, человек рассчитывает получить результат уже в самом начале практики. Поскольку **в этом мире никто никогда никому ничего не должен**, все приходится делать самому, а результаты в йоге приходят медленно - единственный ее «недостаток». Отказ от надежды порождает страх узнать о себе такое, после чего придется расстаться с образом себя любимого, а именно этого, как отмечал ММ, человек хронически избегает. Всякий кто успешно осваивает медитацию, рано или поздно увидит себя без прикрас, и это одна из самых неприятных в жизни вещей.

Выманивая из бездны чудовище Гериона (символ лжи) Вергилий говорит: «Мы истину, похожую на ложь, должны хранить сомкнутыми устами». Здесь речь идет об изначальной неполноте информации, которой располагает Эго. На каждый текущий момент времени все события в мире уже случились, истина уже есть. Но человек не видит ее в силу ограниченности (локальности), эмоциональности и омраченности, имея дело лишь с фрагментарной картиной бытия, грубым ее приближением, скверной копией. В каждом из нас содержится истина, ибо «тот, который во мне сидит» (полный или системный разум) «знает» все, а Эго располагает лишь малой толикой этой информации, которая является ложной именно в силу неполноты. Модель поведения, на этой неполноте основанная, неадекватна и ущербна, придает действиям субъекта малый КПД, зато в нее встроен совершенно позитивный образ самого себя и ошибочное ощущение правильности положения вещей.

Вслед за внутриспсихическим перераспределением информации в самьяме происходит постепенный поворот «глаз души». Старая модель мира рушится («горы перестают быть горами, реки - реками») и ложь (неадекватная система представлений о себе и мире) медленно и мучительно трансформируется в истину.

Как отметил еще Фрейд, восприятие и осмысление опасной для душевного благополучия информации блокируется бессознательной частью психики, которая управляет механизмами цензуры, подавления и вытеснения. Это стало ясно из опытов по изучению табуирования - цензура фильтрует субсенсорные стимулы, которые не могут восприниматься субъектом.

Информационный контакт между двумя частями психики возможен **только** на поле сознания, которое должно быть соответствующим образом подготовлено, чтобы наполнить чем-то сосуд, вначале его следует опустошить.

Когда в ментальное пространство начинает спонтанно «просачиваться» содержание бессознательного, субъект в первую очередь сталкивается с изнанкой Эго. Становится понятно, что все позитивное у человека имеет свое продолжение во тьме «изнанки», что и ты сам, и твои близкие не совсем такие, какими кажетесь, что любые стремления и помыслы, в том числе и твои собственные, далеко не

безупречны. Второе рождение болезненно, это мощный душевный кризис, сопровождаемый сменой мировоззрения: «Чтобы крона дерева доросла до рая, его корни должны прорасти до ада». «Тень представляет собой моральную проблему, бросающую вызов личностному эго в целом... Ее осознание предполагает признание реального присутствия темных аспектов личности. Самопознание как терапевтическая процедура требует большого, тяжелого труда, растянутого на весьма долгое время» («Дух и жизнь», с.18).

«В скрытой части личности, как показывает опыт, присутствуют те или иные черты, демонстрирующие крайне упорное сопротивление моральному контролю. Сопротивление такого рода обычно связано с проекциями, которые не признаются таковыми, и их признание есть некое необычное моральное свершение» (там же, с.19).

Юнг утверждает, что в рамках базовой культуры человек может до **какой-то степени признать лишь некоторые** свои негативные стороны (качества). Те же из них, в которые **отказывается поверить разум**, проецируются на окружающее. Факт признания каждым человеком скрытого в себе самом личного зла - проблема наших дней, но, в общем, это было всегда. Своей осознаваемой, «светлой» и контролируемой части мы приписываем достоинства и совершенства, а зло всегда находим извне: во врагах, завистниках, скверном устройстве общества и т.д. На самом деле зачастую мы проецируем на окружающее собственное зло.

Поскольку проекции весьма эмоциональны, они вызывают такую же ответную реакцию окружающих. Бессознательно экспортируя вовне какую-то часть своих внутренних проблем, субъект непрерывно «вызывает огонь на себя».

В результате бессмысленной войны с миром наступает истощение, многие разрушают жизнь свою, родных и близких, так и не догадываясь, что подлинный источник всего этого ужаса заключен в них самих.

Теперь рассмотрим Чидакашадхарану, одну из медитаций Тантры (в дальнейшем по тексту - ЧД). Она предназначена **только** для людей, ведущей репрезентативной системой которых является зрение - при закрытых глазах они **свободно, четко и без напряжения видят образы** на экране ума (иногда это доступно и наяву).

Для субъектов с преобладанием других систем восприятия, например кинестезической (ощущения), эта психотехника **непригодна**, им следует применять Антара моуну либо Аджапа-джапу.

Формула Упанишад такова: «Тат твам аси» - «Ты есть то» (Атман идентичен Брахману), душа индивидуальная тождественна Абсолюту. Акаша в переводе с санскрита означает эфир, пространство; чид (чит) - сознание, следовательно, чидакаша - пространство сознания. Авторы Упанишад и Тантры были убеждены во взаимно однозначном соответствии (подобии) Большого космоса (Махакаши - бесконечного числа модификаций материи) индивидуальной психике, содержащей равномошную космической бесконечность вероятных событий. Цель ЧД - визуальное переживание процесса разгрузки подсознания и дальнейшей (если это сочтет необходимым системный разум) коммуникации сознания с бессознательным. По результатам ЧД подобна прочим психотехникам, но, повторяю, предназначена только для тех, кто ясно видит образы. Дхарана - концентрация, или осознание. Таким образом, ЧД это осознание (наблюдение) поля внутреннего пространства (Аджна-кшетра).

Освоив эту практику можно стать свидетелем и участником поразительных психических событий. ЧД эффективней многих психотехник, но и опаснее, поскольку здесь процесс «испарения» вытесненного материала имеет шанс быть осознанным и понятым.

Приступив к регулярной практике ЧД, созерцатель месяцами может наблюдать рутинный поток ментально-зрительного мусора (сброс поверхностных «слоев» подсознания – текущих вытесненных негативных эмоций), но когда амбразура откроется, подлинную глубинную «продукцию» ни с чем не спутать. В раскрытые шлюзы хлынет ад, его главный признак - крайняя эмоциональность и мощный негативный заряд потока образов, лучше это переживать при наличии опытного наставника. Главное не пугаться, то, что вы видите, давным-давно было «внутри», но оставалось неизвестным. А когда подсознание очистится, то в качестве компенсации на какое-то время может показаться и рай - потрясающие сюжеты, невиданной красоты цветочная мозаика, сопровождаемая запахом и вкусом. Но это также лишь проходной этап на пути к молчанию и покою.

Первая стадия ЧД - Кайя-стхарьям (осознание тела): при закрытых глазах направить внимание на тело и непрерывно удерживать его на всем теле. Чем полнее осознается тело, тем больше успокаивается ум, примерно, как и в практике асан, с той лишь разницей, что физическая активность полностью снята, и вы находитесь в неподвижной и удобной позе.

Затем следует, сохраняя осознание тела, ощутить его неподвижность. ЧД выполняется ежедневно, до тех пор, пока эти начальные этапы ЧД (привязка внимания к телу и неподвижность) не будут полностью освоены, продолжительность их - пять-семь минут, собственно это есть начальная пратьяхара.

Следующий момент - пение мантры АУМ. Оставаясь в удобной позе, следует семикратно, медленно и отчетливо произнести нараспев эту мантру, ощущая при этом реверберацию, пронизывающую тебя от носоглотки до пяток. Нужно полностью погрузиться в звучание мантры, в сознании не должно быть ничего кроме АУМ.

Затем следует выполнить Прана-шуддхи или Анулома-вилома, наблюдая движение воздуха в ноздрях, как при випассане. Так дышать около пяти минут. Затем ощутить, что воздух как бы входит отдельно в каждую ноздрю, и эти два воздушных потока, двигаясь в носу вверх и под острым углом, при завершении вдоха на какое-то мгновение как бы соприкасаются в точке «третьего глаза» (бхрумадхья). Там может появиться специфическое ощущение этого касания. С началом выдоха оно исчезает, потоки выдыхаемого воздуха как бы расщепляются, чтобы вновь «соприкоснуться» в конце следующего вдоха. Продолжительность этого этапа около пяти минут, со временем это касание станет привычным и удобным.

Когда всё, перечисленные выше, освоено (переключение восприятия на внутреннее пространство сознания состоялось), начинается, собственно, практика ЧД.

Итак, гарантированная тишина, глаза закрыты, спина прямая, тело и сознание полностью расслаблены, на экране сознания мелькает спонтанный визуальный «мусор». Суть в том, что на этот экран нужно **просто смотреть**, сохраняя глазные яблоки расслабленными (отпущенными). Но возникает вопрос: **как смотреть?** Если при освоении начальных этапов ЧД глаза расслабились и обездвижились не до конца, то медитативное состояние не возникает. Но в самом процессе медитации непроизвольные движения глаз вполне могут появиться!

Здесь много тонких моментов. Обычно бодрствованию сопутствует высокая динамика внимания, имеющего тенденцию сжиматься в точку и фланировать по наблюдаемому пространству. Так же, как в асанах не следует прицельно «тарашиться» вниманием на ощущения, его и в ЧД следует отпустить с тем, чтобы оно «растеклось» до границ «экрана» ума, охватывая его целиком. При этом утрачивается привычная фокусировка и возникает торможение, это будет началом собственно дхьяны - созерцания.

Как и в любой медитации, в ЧД нужно оставаться отстраненным **наблюдателем**, но ни в коем случае не **участником**. На содержание экрана и разворачивающиеся там события реагировать нельзя вообще, тем более - эмоционально! Медитирующий – это **свидетель**, безразличный регистратор, подобно прибору, который не волнуется, не переживает, и только фиксирует параметры ситуации.

Техника безопасности. Правила, перечисленные ниже, **незыблемы**, их соблюдение дает приемлемую вероятность успеха медитации и гарантирует сохранение психического благополучия.

1. Не отождествлять себя с тем, что приходится видеть, слышать и чувствовать (переживать) в процессе. Ты не идентичен тому, что «показывают», но оно и твое тоже – пусть мутное, неудобное или жуткое. Чтобы очистить авгиевы конюшни подсознания, это надо просмотреть, перетерпеть, пережить.

2. Никак не реагировать, когда на экран хлынет (а в теле отзовется неприятными ощущениями) «парад уродов», его нужно созерцать в полном бесстрастии, сохраняя спокойствие и мгновенно забывая о пережитом после выхода из процесса.

3. Не пугаться, это третье и самое важное правило. Как говорил Толстой: «Он пугает, а мне не страшно!» Нужно просто смотреть («Не лица - муть толклась, как доктора Моро создания жуткие в сцепленьях нетопырких, и тлея на дне зрачков, колюче и хитро рассудок крошечный - единый поводырь их») с непоколебимым спокойствием и отрешенностью, помня: **я только наблюдатель.**

Инстинктивный страх, возникающий при сбросе вытесненного, **не опасен, если только ему не поддаться!** Он возникает как следствие утраты внутриспсихической стабильности, любая медитация имеет стандартное развитие, описанное в «Божественной комедии»: ад, чистилище, рай.

Нет способов, посредством которых можно хотя бы **отчасти** избежать ада и чистилища, кроме Хатхайоги, при минимуме осознанности негатив постепенно стравливается в практике асан через тело.

Если узкие тропы самопознания неминуемо проходят через ад, то для тех, кто не владеет технологией и проявляет глупое упрямство, они в самом аду и заканчиваются. Представление о медитации как одухотворенном и радостном переживании снисходящей благодати – болтовня дилетантов.

«Расширяйте сознание!» - и вам будет хорошо!» Может и будет, но далеко не сразу. И не всегда. И не каждому. А сначала станет плохо, и, быть может, очень плохо. И не все способны это выдержать, любые попытки медитации противопоказаны «пограничникам» и невротикам, у которых вытесненное и без того рвется наружу, норовя снести «крышу». И если играть в подобные игры, не зная их сути...

Вот фрагмент полученного мною письма от 6.11.2002: «Со мной случилось нечто непредвиденное. Собственно медитацией я не занимался. Правда, немного поучился сидеть неподвижно и расслабленно. Это весной еще. Вот тогда я впервые увидел кое-что весьма странное, после чего прекратил свои попытки до вчерашнего дня. Впечатления улеглись довольно быстро, но характеристика события (данная по горячим следам) все же удерживала от экспериментов. А вчера все-таки посидел... Что-то вертелось, наброски, что ли, какие-то, но – не то. А вот ночью, я впал в искомое состояние совершенно без всякого желания. Прямо из сна. Ощущения жутчайшие. Я и вышел-то почти сразу, да только

несколько минут еще боялся - а не вернется ли оно и теперь. При бодрствовании. Чувствовал себя воистину на грани сумасшествия. Думал, что не смогу после этого в постель лечь.

Новички, я к вам обращаюсь, не шутите с этим, не лезьте туда. Хотелось бы узнать, что думают профи по следующим вопросам:

а) А была ли эта медитация. (100% эффект присутствия, звук, очень неприятные ощущения, сбившееся дыхание).

б) Если да, то как относиться к ее незваному появлению и чего теперь ждать. в) Можно ли поговорить с кем-нибудь в Питере. г) Были бы интересны любые комментарии. Буду очень благодарен всем отозвавшимся!».

Сброс вытесненного в подсознание патологического материала - необходимое условие уравнивания и последующего развития, при этом у людей кинестезического склада могут возникать (даже вне практики асан) неприятные ощущения, сопровождаемые сильнейшей эмоциональной «тряской».

Не следует ожидать появления на экране ума чего-то знакомого, отнюдь не обязательно проблема «выпаривается» в том виде, в котором поступила когда-то в систему, психика микширует все. Вы наблюдаете, скажем, образ банальной табуретки, но этому сопутствуют крайнее отвращение и ужас. Порой на экране ума разворачиваются потрясающие сюжеты: «Там источник света ложного - падший ангел Люцифер - в центре мира невозможного разрушает пень сфер».

Короче говоря, увидеть можно все что угодно, но реагировать на это нельзя! Если на «экране» появилось нечто, ввергшее сознание и тело в шок, и вы дернулись, испугавшись, последствия могут быть плачевными. Вас просто вышибет из процесса, и в пережитом негативном состоянии можно застрять надолго. Тексты утверждают - и это чистая правда! - если созерцатель отреагировал, «сцепился» с потоком исходящих аффектов, он может угодить в психосоматический ад, это главная опасность созерцательных практик на стадии отработки вытесненного. Один из немногих реальных и доступных выходов из данной ситуации - физическая нагрузка, вплоть до экстремальной. Например, быстрый бег в гору с утяжелением, погружение в ледяную воду, выливание на себя ее из ведра, несколько десятков (сотен) приседаний с выпрыгиванием вверх. Если и это срывает не полностью, нужно добавить лёгкие нейролептики типа алкоголя или гипервентиляции - и спать. Грубо, но действительно, по крайней мере, это будет чистилище вместо ада.

Если процесс ЧД нарушился, из него нужно выйти: медленно и глубоко вдохнуть, выдохнуть, напрячь тело, затем расслабить и, сохраняя неподвижность, медленно открыть глаза. Один из моих друзей (в прошлом пациент) осваивал йогу медленно, разбираясь с многочисленными проблемами. Режим его жизни и работы был настолько плотен, что он вынужден был вставать в четыре утра, выполнял асаны до шести, а далее везде: дорога, родной НИИ, люди и встречи до самого вечера. Все шло прекрасно, он восстанавливался, сбрасывая многолетнее переутомление, и как-то обронил, что собирается освоить раздельное дыхание. Я не согласился с ним, поскольку при подобном распорядке и сравнительно небольшом стаже практики добавлять что-то еще ни к чему, ежедневная сумма воздействий и без того такова, что любой довесок может вызвать дестабилизацию. Через полгода мы встретились, и он поведал забавную (в некотором роде) историю. В начале практики раздельного дыхания все у него шло отлично, но потом нарушился сон. Однажды, проснувшись в очередной раз где-то около трех ночи, он решил встать, но, к своему ужасу, не сумел даже пошевелиться. Если бы он знал, что в определенной фазе пробуждения тело оказывается обездвиженным! Но мой друг не владел необходимой информацией и потому сильно испугался.

- И вот уже третий месяц тащит меня, извините за выражение, фэйсом по тэйблу, - закончил он свой рассказ. - Слово клавиши пианино нажимаются сами по себе, до чего противно – передать нельзя. И спать боюсь ложиться: а вдруг снова? Врачи сказали, что просто ВНС барахлит, не опасно...

Конечно, мы сделали необходимую корректировку, и проблема отпала сама по себе. Но через полгода! А это был всего-навсего **элементарный испуг**, вызванный простым рассогласованием состояний тела и сознания, можно представить какие эффекты можно поймать в безграмотной медитации!

Существует вероятность (хотя и малая) что вслед за вытесненным может «всплыть» нечто более опасное, если вдруг образы приобретают символический характер, от каких-либо попыток медитации нужно отказаться полностью, оставить только асаны.

Если вдруг в сознании возник голос, и вы ему ответили, он свободно может стать неистребимой слуховой галлюцинацией.

Внутрипсихической перестройке, которая начинается при сбросе, может сопутствовать все, что угодно, например, физическая боль. Вообще основное «испарение» системных деформаций идет по кинестезической «епархии», боль может быть локальной, мигрирующей, общей, могут возникнуть судороги, тремор и т.д. Хотя полная мышечная релаксация является неременным условием грамотного входа в медитативный процесс, при возникновении нервно-эмоционального «сброса» она неизбежно нарушается, возникает мышечная контрактура и это нормально. Когда вытесненное после всех своих гримас растворится, как Терминатор в кипящем металле, приходит внутреннее

уравновешение – первый этап интеграции Эго с полным разумом. На всем протяжении практики ЧД созерцать ментальный экран нужно весь целиком, не фиксируясь на отдельных его участках либо образах. Все что может лично предпринять субъект для «улучшения» процесса будет ошибкой - любой ментальный акт, произвольное движение, усилие воли автоматически восстанавливает тонус бодрствующего сознания и медитация прекращается.

При соблюдении ТБ никакие фокусы разрядки в ЧД и прочих медитативных практиках не опасны, но если страх непреодолим, значит, медитация преждевременна, нужно сосредоточиться на асанах и глубоком расслаблении.

Когда медитация «пошла», меняется характер сновидений и общее эмоциональное состояние, начинают происходить вещи, описанные ниже в главе «Необычные способности».

В 1992 году дама средних лет (назовем ее Т.) приехала в Черноголовку на один из семинаров Центра. По ряду обстоятельств детства и юности ее нервно-психическое состояние было скверным, поэтому акцент в практике был поставлен на работу с телом. Эффект был хорош, но она, к сожалению, между двумя нашими семинарами угодила на какую-то «йоговскую» тусовку в Туле, где учили «медитировать» всех без разбора. Когда в сознании у Т. возникли голоса, тульский «учитель» назвал это признаком «продвинутой». Увидев ее полгода спустя, я был в шоке: не реагируя на расспросы, она лишь бледно улыбалась: - Я теперь все время говорю с ними... Вскоре женщина эта при невыясненных обстоятельствах выпала из окна восьмого этажа своей квартиры, и трое детей остались без матери.

Закон - точное знание того, что делать нельзя, в том числе и в медитации, это было давно известно Отцам церкви. Святой Феофан весьма доходчиво объяснил **неверные** разновидности внимания и молитвы Иисусовой: «В естественном порядке наших сил на переходе извне внутрь стоит воображение. Надо благополучно миновать его, чтобы попасть на настоящее место внутри. По неосторожности можно застрять на воображении, и думать по незнанию, что ты вошел внутрь, тогда как это преддверие, и застреванию всегда сопутствует самопрельщение...

Самый простой закон для молитвы - ничего не воображать! До тех пор, пока наше помышление о Боге несовершенно, оно связано с какой-либо формой (на барельефах раннего буддизма место Татахагаты всегда оставалось пустым - В.Б.). Всячески надо стараться о том, чтобы молиться без образов Божьих. Стой в сердце с верою, что Бог есть тут же, а **как есть** - не соображай!»

«В действии Молитвы Иисусовой **не должно быть никакого образа**, посредствующего между умом и Господом... Сознание ока Божия, смотрящего внутрь вас, тоже **не должно иметь образа**, а... состоять в одном простом убеждении или чувстве» (св. Феофан).

Отцы вообще были настроены против созерцания образов, опыт показывал, что без соответствующих знаний это слишком опасно.

«Некоторые, предстоя на молитве, возводят очи на небо и ум, и воображают в уме своем Божественное промышление, небесные блага, чины, святых ангелов и обители святых - все, что говорится в Писании об этих предметах, вызывают их из памяти и перебирают воображением во время молитвы, стараясь потрясти этим свои чувства, в чем иногда и успевают. Это... и считают проявлением подлинного религиозного настроения» (Симеон Новый Богослов).

«Представлять предметы Божественные под теми образами, как они представляются в Писании, нет ничего худого и опасного. Мы и рассуждать о них иначе не можем, как облекая понятия в образы, - но не должно никогда думать, что и на деле так есть, как эти образы являются, и тем более останавливаться на этих образах во время молитвы. Во время благочестивых размышлений это уместно, или при Богомыслии, но во время Иисусовой молитвы - нет! Образы держат внимание вовне, как бы священны они не были, а во время молитвы вниманию надо быть внутри, в сердце. Если кто зрит образы в начале практики Иисусовой - он не прав! Но в этой неправости - только начало беды, которое наводит на нечто худшее и опасное. Созерцание образов этих бывает весьма приятным и разнеживает душу, ей кажется, что это именно то, что надо, человек начинает молить Бога, чтобы он оставил в этом состоянии, - а это прелесть! У такого человека путь пресекается в самом начале, так как искомое считается достигнутым, хотя достижение еще и не начато» (Св. Феофан).

«Далее же самомнение еще более разгорячает воображение и рисует новые картины, вставляя в свои мечтания личность мечтающего, и представляя его всегда в привлекательном виде, поблизости к Богу, ангелам и святым, и чем более так мечтает, тем больше укореняется в нем убеждение, что он точно уже друг неба и небожителей, достойный осязательного с ними сближения и особых откровений. На этой степени начинается визионерство (видения - В.Б.), как естественная болезнь душевная.

Таким образом, многие прельстились, видя свет и сияние очами телесными, обоняя благоухание обонянием своим, слыша гласы ушами своими и т.п., иные из них повреждались в уме и переходили с места на место, как помешанные. Иные, приняв беса, являвшегося в образе светлого ангела, до того утверждались в прелести, что до конца оставались неисправимыми, иные, по внушению бесовскому,

сами себя убивали, низвергались в стремнины, удавливались. И кто может исчислить прельщения, в какие ввергал таковых враг.

Бывают видения истинные - опытные умеют их различать от порождений своего воображения и привидений бесовских. Но так как на деле людей больше неопытных, чем опытных, то поставлено вообще законом духовной жизни - не принимать никаких видений, и не доверяться им!»

Григорий Синаит: «Если увидишь свет или огонь вне себя, или внутри, или образ какой, Христа, например, или ангела, или иного кого, не принимай это, чтобы не потерпеть вреда. И уму своему не попускай строить в себе такие образы, это ведет к прелести. Если заметишь, будто тянет кто ум твой таким внешним воображением, не поддавайся, держись внутри, и совершай дело внимания Богу **без всяких образов**» (Симеон Новый Богослов).

В приведенных фрагментах показана опасность автономной работы воображения, которая не имеет ничего общего ни с медитацией, ни с действительным снисхождением благодати (см. ниже главу «Йога и христианский мистицизм»). Визионерство, названное душевной болезнью, это фантастический бред, героем которого нередко становится тот, кто слишком много молится или «медитирует». Иногда по недомыслию человек начинает свято верить в достоверность своих видений, что произошло, например, с Марией Дэви из пресловутого «Белого братства».

Не будучи в состоянии отличить игры воображения от разрядки подсознания («видений истинных»), Отцы справедливо заключают, что в созерцании доверяться нельзя ничему!

Применительно к ЧД это значит - не отождествлять с Единым появляющиеся на экране сознания глюки, продуцируемые воображением - «Когда ждешь в гости друга, не следует принимать удары своего сердца за стук копыт его коня».

Второй неправильный образ молитвы Иисусовой - ментальный. Если в буддизме сознанию предписано наблюдать собственную динамику вплоть до полного ее затухания, то в «умном делании» это втягивает молящегося в противоречие: он пытается заблокировать умственную активность и, в конце концов, запутывается в своих движениях, не понимая, что происходит. Тем не менее, святые Отцы утверждали, что это не так опасно, как взаимодействие с образами.

При выполнении ЧД такая ошибка будет заключаться в принятии саморазвертывающейся ментальной динамики за информацию «оттуда».

В третьем же, правильном образе молитвы: «Имея безопечение о всякой вещи, благословной и неблагословной, совесть чистую во всем, чтоб она тебя не обличала, и беспристрастие ко всему мирскому - сядь в каком-нибудь безмолвном месте, наедине, в углу, затвори дверь, собери ум свой, отвлеки его от всякой привременной и суетной вещи, прижми к груди бороду (Джаландхара бандха! – В.Б.), сдерживай немного дыхание, низведи ум свой в сердце свое, обрати туда и чувственные очи, и, внимая ему, держи там ум свой и пробуй умом найти, где находится сердце твое, чтоб и был там совершенно ум твой.

Вначале ты встретишь там тьму и жесткость, но потом, если будешь продолжать это дело внимания день и ночь, найдешь там непрестанное веселие».

Святой Иоанн Лествичник уподобляет дело спасения лестнице о четырех ступенях: одни укрощают и ослабляют страсти (аналогия с Карма-йогой), другие молятся устами своими и поют (Мантра-йога), иные упражняются в умной молитве (нечто среднее между Мантра и Карма-йогой), иные восходят к видению (дхьяна или Самадхи-йога).

Святой Феофан: «Когда сия благодать Духа Святого сойдет на кого-либо, то не что-либо обычное показывает ему из вещей чувственного мира сего, но то, чего тот никогда не видел, и не воображал».

Уместно привести высказывание А. Маслоу о диаметрально противоположных типах восприятия: «О внимании можно говорить либо как о свежей... реакции индивидуума на уникальные свойства объекта, либо как о попытке подчинить внешнюю (или внутреннюю) реальность некой предустановленной в сознании индивидуума классификации. Во втором случае мы имеем дело не с познанием мира, а с узнаванием в нем тех черт, которыми мы сами же и наделили его. Такого рода «познание» слепо к динамике и новизне, это скорее рационализация прошлого опыта, попытка сохранить статус кво... Рубрифицирующее восприятие не оставляет возможности для исправления ошибок. То, что однажды попало под рубрику, как правило, остается там навсегда» («Мотивация и личность», с.287, 292).

Святой Игнатий рисует идеального христианина так: «От непрестанной молитвы подвижник приходит в **нищету духовную** (отсюда «Блаженны нищие, ибо их есть Царствие Небесное»). Приучаясь непрестанно просить Божьей помощи, он постепенно теряет упование на себя. Это ощущение мало помалу может усилиться до такой степени, что око ума яснее будет видеть Бога в промысле Его, нежели видит глаз предметы мира. Непрестанная молитва вводит в **святую простоту, отучая ум от разнообразных помыслов** (т.е. торможение мыслительной деятельности становится постоянным), всегда содержит его в скудости и смирении мыслей... Наконец, молящийся может прийти в состояние младенчества, заповедованное Евангелием, содеяться буйим (сумасшедшим) ради Христа, то есть

утратить лжеименной разум мира и получить от Бога разум духовный». Понятно, что для современного человека такая перспектива выглядит малопривлекательной.

Цель (сегодня абсолютно не актуальная) средневековой йоги практически та же, что и у христианских мистиков: окончательное слияние частной души со вселенской целостностью, при той лишь разнице, что атрибутика и образ божества йогической традицией не предписывались. Ишвара был абстрактным богом, который в экстазе мог предстать как угодно и в любой форме (либо без оной).

Что будет, если медитацию продолжать после начального уравнивания? Каковы будут ее результаты? Если согласиться с гипотезой, что при самореализации «объем» сознания возрастает, то логичен вопрос: до каких пределов?

Здесь необходимо отступление. Станислав Лем в футурологической работе («Сумма технологии», 1968) характеризовал самадхи как нулевое информационное состояние, поскольку в нем, якобы, нет прироста информации. Сегодня ясно, что это утверждение ошибочно. Откуда возникают удивительные знания у йогов, достигших самореализации? На чем основаны их необычайные способности?

Опыты Дельгадо показали: мозг фиксирует все, что было воспринято от рождения и до текущего момента. «Через глаза и уши, практически мало зависимо от желания человека, к нему поступает огромный объем сведений. Его мозг, хочет человек этого или нет, реагирует на этот поток» («Здоровый и больной мозг человека», с. 7).

Нейрофизиолог Пенфилд обнаружил, что раздражение отдельных участков коры дает субъекту возможность заново пережить прошлое. Оперировав эпилептиков, Пенфилд воздействовал электротоком на разные участки мозга и обнаружил, что стимулирование височных долей, как правило, приводит к тому что пациент начинает в мельчайших подробностях вспоминать давние события.

Повторная стимуляция тех же областей коры вызывает **почти одинаковые** переживания, но отличающиеся в подробностях, словно запечатленный в долговременной памяти информационный блок всякий раз считывается немного под другим «углом». Известнейший физиолог, создатель теории функциональных систем П.К.Анохин утверждал: «Тщательно изучая реакции мозга, мы забываем, что за пределами фокуса сознания остается огромный багаж, который можно назвать памятью мозга; этот багаж накапливается в течение всей жизни и оказывается, как показывают некоторые гипнотические опыты, поразительно стойким» («Философские вопросы физиологии высшей нервной деятельности», с. 453).

Нейрофизиология подразделяет память человека на ряд отличающихся по характеру, хотя и тесно связанных «разновидностей»: органическую, физиологическую, двигательную, образную, вербальную - и все это кроме оперативной (произвольной). Сегодня считается, что память распределена по всему объему мозга и сознание в самую спонтанно контактирует со всеми ее модификациями.

Восприятие и осознание бодрствующего субъекта дискретно, общий же поток информации воспринимается (посредством органов чувств, а, быть может, и не только их) непрерывно, сознание успевает выхватывать из него лишь самое актуальное, более того - системный разум блокирует то, что считает необходимым.

Содержимое памяти можно условно разделить на информацию осознанную (доступную произвольному воспоминанию), забытое и вытесненное. «Мы все учились понемногу чему-нибудь и как-нибудь», из громадного количества полученных в жизни знаний человеком усваивается и может использоваться субъектом лишь очень малая толика. Усвоенное накапливается в памяти, какая-то часть его, будучи хронически невостребованной, со временем теряет энергию и уходит под порог восприятия. Сущность самадхи (самадхи) противоречит утверждениям Лема. При перестройке психики информация действительно не поступает извне, она проникает в сознание из «терминалов» бессознательного где, как выразился Атилла Йожеф, «все наше прошлое в нас нагромождено». Начинается восстановление старых следов, устанавливается контакт сознания с памятью внутренней среды.

Поскольку, даже при регулярном культивировании самадхи, процесс этот достаточно медленный, все это время субъект должен находиться вне социума. Если медитировать «без отрыва от производства», сохранность разума не гарантирована. Один мой знакомый обучался йоге непосредственно в Индии, в одном из филиалов Бихарской школы и за три года достиг больших успехов. Незадолго до окончания командировки учитель дал ему дхьяна-дикшу (личную медитацию), и парень сказал что займется этим, вернувшись в Россию. Гуру посоветовал не искушать судьбу, поскольку практика высших стадий йоги поглощает человека без остатка, и только после полного завершения внутренней перестройки достаточно часа медитации в сутки, чтобы сохранять мастерство, вот это уже сочетается с повседневностью. В период же овладения мастерством попытки совмещения процесса с активной жизнью в социуме - прямой путь в желтый дом. Для того чтобы системный разум безопасно интегрировал в себя сознание, оно **не должно** участвовать в каких-либо параллельных процессах.

Если в медитативном плане все идет успешно, личность постепенно ассимилирует большую часть информации, сознательно воспринятой в течение жизни. Интеллектуальный «калибр» субъекта при

этом существенно меняется, возникают удивительные способности, например монахи в тибетских монастырях помнят наизусть сотни томов Канона. Емкость памяти огромна, Дж. фон Нейман подсчитал, что за среднестатистическое время человеческой жизни мозг накапливает порядка $2,8 \cdot 10^{20}$ бит информации.

Итак, мы обсудили два этапа внутренней интеграции: избавление от вытесненного (результатом чего является уравнивание и обретение целостности) и расширение объема памяти (но не сознания!). В самом деле энергозатраты сознания минимальны, большая часть суммарной энергии делегируется бессознательному, его информационные массивы «пробивают» анамнестический барьер и входят в ментальное пространство. По мере успешного взаимодействия обеих частей психики восприятие оптимизируется, исчезает омраченность, налаживаются отношения с окружающим миром, человек осознает темное начало как составную часть своей природы. В религиях Старого света Сатана нередко считался братом Христа, реальность невозможна без смены оппозиций.

Возможно, что при определенных условиях глубокое сосредоточение активизирует ведущую информационную структуру - «квазикристаллитный центр» эпифиза («Природные минералы и причинная медицина будущего», с. 79), одновременно она же является фрагментом Сети слабых взаимодействий, объединяя на полевом уровне все одновременные человеческие существа.

Древняя метафора показывает Бога как окружность, центр которой везде, а периферия нигде. Неважно, откуда начинать и каким путем двигаться к самореализации, если действия соответствуют природе, мы всегда, везде и отовсюду приходим к Единому. Основа материального и духовного одна и та же, потому и в самом деле возникают типовые образы, ощущения и эмоции. Запредельные переживания - суть одно, различия только описание, трактуемое, как правило, в рамках интеллектуального и культурного багажа личности и ее конфессиональной принадлежности.

Экзюпери говорил: «Человек, будучи не в силах охватить многообразие мира, усваивает ряд маленьких, однобоких истин, и потом изо всех сил воюет против остальных, с их такими же маленькими однобокими истинами».

Физики постигли законы устройства материи абстрактно-опытным путем, с помощью приборов, мистики и йоги шли опытным путем, используя для этого самих себя.

И те, и другие столкнулись с проблемой влияния наблюдателя на исследуемый процесс (объект) и преодолели ее по-разному: первые открыли диссипативные структуры и теорему Геделя, вторые - создали йогу, превратив бодрствующее сознание в детекторный приемник с минимальным уровнем помех. Результаты физиков и «лириков» в целом оказались идентичны, первые формулировали законы теоретически, с последующей проверкой, мистики переживали их непосредственно в опыте.

Физики столкнулись с динамическим вакуумом, основой вещества оказалась пустота, внутриатомные расстояния чудовищно огромны по сравнению с размерами ядер и электронов. Но с каким уровнем единства имеют дело йоги и мистики? Если даже удалось получить контакт - с чем мы сталкиваемся?

Тексты и свидетельства утверждают, что в самадхи долго пребывать нельзя. «...Человек не в состоянии продлить этой полноты - молний истины нельзя растянуть в долгое и ровное солнце, которое само по себе было бы подвешено на небосклоне... и гарантированно, достаточно длительное время... показывало бы нам истину» («Психологическая топология пути», с. 394).

Утром каждый просыпается самим собой только потому, что в бессознательном есть механизм, «включающий» сознание, он срабатывает также после обморока и глубокого торможения в йоге.

После клинической смерти (особенно неоднократной) структура психосоматики изменяется, возникает специфическая бледность кожи и экстрасенсорные способности. Исследователи связывают это с разовым разрушением большого числа клеток головного мозга, в первую очередь - коры, постоянный информационный «шум» которой заглушает «шёпот» бессознательного. Самадхи также граничит со смертью, в его «окрестностях» случаются маловероятные внутриспсихические события. Именно в момент контакта с Единым «остаток» сознания **ощущает себя** абсолютной системой отсчета, что производит неизгладимое впечатление на незрелый интеллект, порождая комплекс избранности.

Пройдя точку возврата можно попасть в Махасамадхи, «замыкание» на бесконечность, во вспышке растворения субъект мгновенно осознает все мировые связи, но Эго при такой нагрузке необратимо распадается. Человек больше не приходит в сознание, оставшись в «священном безумии», иногда вместе с разумом гибнет и тело. Качественная практика Хатха-йоги - своеобразный якорь, обеспечивающий психике необходимую устойчивость.

Контакт с Единым всегда был доступен весьма ограниченному числу людей. Состояние просветления - это освобождение от ментальных ограничений: «Желания самоактуализованного человека не вступают в конфликт с разумом» («Мотивация и личность», с. 258).

«Итак, если ставится задача объединения структур подсознания, сознания и сверхсознания (Сети или Единого - В.Б.) в единую структуру, то это означает стремление объединить разновозрастные структуры: замедленный темпомир подсознания, обычно текущий мир сознания и угасающий темпомир сверхсознания. Структуры появляются в одном темпомире, а не просто «всплывают» или

«опускаются». Единый темп, а не единый уровень – вот что может их объединить. (Отсюда ясно, почему ментальное пространство должно быть пустым. Во-первых, сознание заторможено, т. е. его «скорость» понижена и уравнена с интенсивностью процессов бессознательного. Во-вторых – «всплывающей» из глубин информации должно быть место куда выйти, поместиться. В-третьих – суммарная энергия психики запускает и- при деактивации сознания – процесс диффузии из бессознательного в опустевшее пространство сознания – В.Б.).

Мы знаем, что на каком-то этапе (появляется – В.Б.) и начинает продвигаться волна синхронизации и гармонизации процессов (в системе - В.Б.). Восстанавливаются связи с прошлым, со слабым и тонким миром, с подсознанием. Сознание, осознаваемое – это ведь только «луч прожектора», который высвечивает, контролирует, держит в ясности лишь малую долю огромного груза прошлого, лишь «вершину айсберга», ничтожную часть колоссального информационного массива всей воспринятой мозгом информации.

Касание темпомиров может произойти и тогда, когда слабые и медленные процессы начинают разгораться, а интенсивно развивающиеся структуры, наоборот, растекаться. Быстро развивающиеся структуры сверхсознания могут «подпитывать» медленные и тем самым способствовать созреванию самопроизвольного импульса подсознания для его выхода на поверхность сознания.

Отметим еще одну парадоксальную особенность опыта медитации. В результате успокоения ума и синхронизации процессов на поле мозга создается сверхсложная структура, отражающая сложность мира. Но вербализовать и передать этот опыт другим чрезвычайно сложно. Ведь чтобы транслировать эту структуру, ее нужно отразить на такую же сверхсложную основу, основу языка, образования, культуры, которой (основы) еще нет. А поэтому опыт и медитации и просветления остается сугубо индивидуальным, в принципе непередаваемым, быть может, даже социально бесполезным (как говорил Мейстер Экхарт - благодать не действует – В.Б.). У просветленного остается лишь общее ощущение, происходит перекристаллизация его личности» («Основания синергетики», с. 232).

Известен печальный результат попытки Пентагона использовать обратную связь для подготовки пилотов ВВС. Был создан компьютерный тренажер, имитирующий воздушный бой с абсолютной достоверностью. В процессе его эксплуатации произошел ряд случаев, когда после отключения аппаратуры испытуемые выпадали в кому, вывести из которой их не удавалось. Что может столь сокрушительно подействовать на здорового парня, каковым, вне сомнения, является любой американский летчик? По-видимому, совокупный разум считает мгновенную смену реальности катастрофой, отключая сознание на фоне полного соматического благополучия. Один из участников проекта realyoga.ru: «Могу поделиться опытом: мы с приятелем в начале 1990-х, в Москве, на своей шкуре оценили воздействие одной из первых моделей виртуального мира. Получасового пребывания в нем оказалось достаточным для того, чтобы ещё минимум два часа ходить на полусогнутых и держаться поближе к стенам, т.к. ощущение нереальности «давило», прежде всего, на координацию движений. Хотя, если припомнить внимательно, то и прочие системы были на грани...».

Известны эксперименты, когда испытуемым надевали очки, переворачивающие мир вверх ногами. Вначале возникало сильнейшее головокружение и потеря ориентации, но через некоторое время зрительный анализатор переставался, и человек вновь начинал видеть мир как обычно. Когда очки снимали, вновь наступала дестабилизация, затем зрительная функция восстанавливалась. Иными словами, глубокая перестройка восприятия требует времени и физической неподвижности.

Кастанеда утверждал, что тельтек может «получить» восприятие любого живого существа, но это бред, поскольку механизмы восприятия у животных разных видов имеют различные физические характеристики, кроме того, параметры сенсорного восприятия человека являются неизменными. Идея пересадки человеческого мозга в тело слона осталась фантастикой именно потому, что центр несовместим с чужеродной периферией (рассказ А.Беляева «Хойти-тойти»). М.Эриксон расстраивал восприятие испытуемых под гипнозом, и выяснил что «...Индукция нарушений в любой выбранной модальности поведения вероятнее всего должна сопровождаться нарушениями в других модальностях» («Стратегия психотерапии», с. 198). Внушенная глухота приводила к расстройствам памяти, зрения и пространственного восприятия, иногда к тошноте, головокружению и локальной анестезии, то есть к нарушениям тактильного восприятия. Вывод Эриксона: «...Индукция гипнотической глухоты у нормального субъекта может привести к появлению других разнообразных нарушений в поведении. Эти дополнительные проявления, должно быть, составляют часть процесса индукции нарушения звукового восприятия или являются выражением дисбаланса психофизиологических функций организма, вызванного таким нарушением» (там же, с. 194).

Фактически то же самое происходило при внушенной слепоте. Отчасти это совпадает с характеристикой состояний при мгновенном изменении «точки сборки» (Кастанеда), но в эриксоновских опытах есть момент, явно противоречащий тельтекскому, а именно: перед изменением восприятия **всегда** развивалось предварительное оцепенение и полная физическая неподвижность в сочетании с анестезией. Короче говоря, перестройка восприятия несовместима с перемещением тела в

пространстве и вовлеченностью в какие-либо параллельные (одновременные) внешние процессы (действия).

Опишем наиболее часто встречающиеся варианты взаимодействия субъекта с Единым.

Первое - самореализация путем Карма-йоги. Гениальные личности, несомненно, имеют доступ к архетипическому, а также обладают способностями для выражения пережитых откровений. Лао-Цзы, Будда, Христос, Магомет и другие создали шедевры духа. Гении, чьи имена не сохранила история, изобрели бронзу, колесо, лук и купольный свод. Вожди, реформаторы и завоеватели используют архетипическую энергию для возбуждения народов.

Второе - Бхакти-йога, контакт с божеством через религиозный экстаз, юный Рамакришна впал в транс, увидев белый журавлиный клин на фоне черной грозовой тучи. К этой группе относятся мистики, которые не привносят в мир новое, но влияют на массы. Отметим, что экстаз бхакти, как и обожение в Иисусовой молитве, это контакт с известной наперед, предписанной Божественной сущностью.

Третий вариант разбирается в данной книге, это Раджа-йога, универсальная и уникальная технология самонастройки.

Четвертое - катастрофы тела и сознания (в том числе «проколы» при неграмотном использовании психотехник). В этом случае, даже возвращаясь к более или менее нормальному состоянию, люди не способны извлечь пользу из пережитого.

Пятое - Джняна-йога, создание произведений мысли с материальным воплощением, либо без оно – это систематизаторы, великие писатели, философы, музыканты, художники и ученые.

Область **шестая**: «изобретение велосипедов». Сюда входит бесконечное число «терапий», «систем», «доктрин», а также бредовые идеи мелких шизоидных концептуаторов. К сожалению наметившаяся в конце 1980-х годов тенденция позитивного развития йоги в России потерпела крах, это ясно сказал первый и единственный президент Ассоциации йоги СССР:

Президенту Философского общества СССР академику И.Т. Фролову
«Многоуважаемый Иван Тимофеевич!

По инициативе Московского отделения Философского общества СССР, секции «Философские проблемы психорегуляции, самосовершенствования и резервных возможностей человека, Минздрава и Госкомспорта СССР 21 октября 1989 года в Москве на первой Всесоюзной научно-практической конференции «Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека» была образована «Ассоциация Йоги СССР» (учредитель - ФО СССР). За период формального существования (организационного становления) обнаружилось, что:

- 1) создание «Ассоциации Йоги СССР» не имеет под собой жизненных оснований, так как в Советском Союзе нет достаточного количества квалифицированных кадров по йоге;
- 2) большинство членов созданной Ассоциации имеют искаженные и подчас превратные представления о йоге как об оздоровительной системе;
- 3) в большинстве Ассоциацию составляют лица, усматривающие в йоге, прежде всего, источник наживы.

Кроме того, известно: специфика йоги такова, что ее преподавание требует не только высокой квалификации, малейшие неточности в методике преподавания могут оказаться роковыми для здоровья человека.

Население проявляет массовый интерес к физической культуре йогов и обращается за помощью, но данная Ассоциация не может в силу изложенных выше причин обеспечить выполнение первой заповеди медицины: «Не навреди».

Я, как ученый-индолог и специалист, член ФО СССР, предлагаю Философскому обществу СССР отказаться от учреждения «Ассоциации йоги СССР» как оказавшейся неспособной к выполнению поставленных перед ней задач.

Вместо этой Ассоциации имеется реальная возможность создания Ассоциации меньшего масштаба, ставящей своей целью, прежде всего, подготовку квалифицированных преподавателей-инструкторов, издание учебных пособий, методических указаний и т.д. Организации: «Союзгипроводхоз», НПО «Контакт», ВЦСПС выразили устное согласие стать учредителями. Учредительное собрание намечено провести в конце февраля сего года».

Профессор В.В.Бродов 5.02.1990

Представление российских энтузиастов о подлинной йоге в значительной степени профанировано как зарубежными (йога Айенгара, Аштанга-виньяса), так и отечественными фальсификаторами («академия йоги» Ар Сантэма, «институт йоги Патанджали» Резниченко и т.п.), а также шизогенным творчеством отдельных представителей братского народа Украины. Усилия таких выдающихся личностей, как Б.Л.Смирнов и В.В.Бродов не сделали погоды на информационном фронте, и я надеюсь, что данная книга хотя бы немного послужит исправлению этой печальной ситуации.

И, наконец, **седьмая** область, изучение и утилизация процессов бессознательного вне контекста йоги - Фрейд, Адлер, Райх, Фромм и другие. Особняком стоит Карл Густав Юнг, человек уникальный, поиски

которого вдохновляли и автора этих строк. Он утверждал спорную, на мой взгляд, мысль: конечная цель психического развития - самодостаточность, такая степень уравновешения, которая минимизирует активность индивида.

Если сопоставить мистический буддизм и христианскую благодать, получается следующее:

- «Сейчас уже не я живу, а Христос живет во мне» (он есть я) - св. Павел;

- «Узнаешь, что ты и есть Будда» (я есть он) - «Трактат о медитации Амитабхи» (424 г. н. э.)

В первом случае «стакан наполовину пустой», во втором - наполовину полный, стоит ли ломать копыя, тем более, в условиях свободы совести и вероисповедания? Каждый получает свой результат, если подлинный, то он один и тот же. Лживы «учителя», проповедующие свой личный путь, поскольку каждый человек неповторим.

Считается, что самореализация избавляет от страданий - это иллюзия, она их минимизирует и меняет отношение к ним, уводит из пространства фактов в «зазеркалье», создавая особый орган восприятия и коммуникации, не совпадающий с органами чувств, данными от природы. Обычно человек чувствует в одном мире, но мыслит в другом, этот разрыв непреодолим и порождает страдание, йога - один из наиболее эффективных способов наведения мостов между этими мирами.

Совершенство - понятие абстрактное, каждый вкладывает в него то, что знает, хочет и на что способен. В истории отечественной авиации был летчик-испытатель, который, один из немногих, умер своей смертью, причем - беспрецедентный случай!!! – семнадцать лет летал с одним глазом. Это Сергей Николаевич Анохин. Он во время испытательных полетов неоднократно попадал в критические ситуации, из которых выходил живым и здоровым - не считая глаза. Но самое интересное, что при последующем анализе этих ситуаций уже на земле не находилось даже теоретических возможностей спасения. А человек раз за разом из таких ситуаций выходил. На вопрос: как? – ответить не мог. Это, видимо, пример исключительной коммуникации той самой базы с телом.

И в завершение очерка о самьяме - три этюда. Первый – прозаический, из книги Л.В.Шапошниковой («Годы и дни Мадраса», с. 334):

« - Значит, вы здесь (в Пондишери - В.Б.) вполне счастливы?

- Да, да! - подтвердил Амбу. - Я чувствую себя счастливым и богатым уже потому, что могу делать других счастливыми, и приносить им радость. Каким образом вы приносите им радость?

- Вы знаете, - сказал Амбу, беря меня доверительно за руку, - гимнастика йоги приносит людям радость. Она делает ваше тело здоровым, подвижным и выносливым. А это всегда радостно сознавать. Человек, занимающийся такой гимнастикой, всегда сохраняет ровное, хорошее настроение, не раздражается, и относится к другим, даже малозначущим людям, как к своим друзьям».

Второй - поэтический:

«Месяц встал над готическим ельником, и поверх цепенеющих вод с мудрецом и голландским отшельником водит истина свой хоровод. Я в лицо загляну ей, но выстою, и тебя попытаюсь спасти, драгоценную хвою смолистую зажимая в горячей горсти».

Третий – философский: «Йога Патанджали формулирует методы достижения более глубоких функциональных уровней. Многие из нас проходят через жизнь с полузакрытыми глазами, с затемненным разумом и тяжелым сердцем, и даже те немногие, которые когда-то имели редкие моменты прозрения и пробуждения, снова быстро впадали в дремотное состояние. Приятно узнать, что древние мыслители призывали нас остаться наедине с самими собой, в молчании осознать возможности души и превратить то вспыхивающие, то угасающие моменты прозрения в равномерный свет, который мог бы осветить долгие годы нашей жизни» («Индийская философия», т. 2, с. 329).

Глава 15

МЕДИТАЦИЯ

Слово - ерунда, но уж больно сама вещь хороша.

Александр Пушкин

«Медитация в йоге – это не техника, не практика, а состояние, которое возникает (или не возникает) в результате практики» (Фаек Бириа, «Советский спорт 1991, 26 янв., с. 2).

Лучшее поэтическое определение медитации дал, на мой взгляд, Арсений Тарковский: «Я прощаюсь со всем, чем когда-то я был, и что я презирал, ненавидел, любил. Начинается новая жизнь для меня, и прощаюсь я с кожей вчерашнего дня. Больше я от себя не желаю вестей и прощаюсь с собою до мозга костей, и уже, наконец, над собою стою, отделяю постылую душу мою, в пустоте оставляю себя самого, равнодушно смотрю на себя - на него. Здравствуй, здравствуй, моя ледяная броня, здравствуй, хлеб без меня и вино без меня, сновидения ночи и бабочки дня, здравствуй, всё без меня и вы все без меня! Я читаю страницы неписанных книг, слышу круглого яблока круглый язык, слышу белого облака белую речь, но ни слова для вас не умею сберечь, потому что сосудом скудельным я был. И не знаю, зачем сам себя я разбил. Больше сферы подвижной в руке не держу и ни слова без слова я вам не скажу. А когда-то во мне находили слова люди, рыбы и камни, листва и трава».

О чем, собственно, идет речь, когда обсуждается расширение сознания? Если о диапазонах функционирования органов восприятия то, чтобы расширить их, потребовалось бы изменить конструкцию этих органов, каждый из которых является эволюционно сложившимся приемником, улавливающим строго определенную часть информационного потока.

Чувствительность восприятия имеет большой индивидуальный разброс, но для каждого индивида ее прижизненное значение незыблемо (без учета естественных возрастных изменений), а физические свойства пространства, преобразованного органами чувств, как утверждают исследователи, характеризуются геометрией Лобачевского.

Касаемо зрения с одной стороны, встречается полная слепота, с другой - способность наблюдать невооруженным глазом фазы Венеры (такое зрение было у матери математического гения К.Ф.Гаусса), а также узнавать людей в лицо с расстояния в километр (Вероника Шейдер, Штуттгарт). Некоторые замечательно видят в темноте, но я не встречал описания случаев, когда человек увидел бы тепловое излучение.

Так называемая патологическая синестезия возникает при тяжелых поражениях мозга, в этом случае функции слуха, зрения и вкуса «берет на себя» осязание, но и тогда параметры такого удивительного восприятия неизменны. При редкой природной синестезии (когда репрезентативны все пять органов чувств одновременно) кровоток в определенных участках мозгового объема снижен.

Сознание может «расширяться» только за счет поступления в него информационных массивов из глубин внесознательной психики, а затем их интеллектуального «переваривания». После прекращения восприятия извне (на стадии пратьяхара) возникают условия для такой диффузии (обратной коммуникации, когда бессознательное поставляет информацию сознанию).

Обычно человек расширяет данные ему природой диапазоны восприятия посредством приборов - телескопа, микроскопа, очков, бинокля, томографа, локатора, синхрофазотрона и т.д. Зрение, слух и обоняние доставляют львиную долю информации об окружающем мире без непосредственного с ним контакта.

Внимание - оперативная часть бодрствующего сознания. Управляя вниманием, субъект регулирует объем и направленность восприятия, оно постоянно движется и, повинувшись воле, может быть сфокусировано, рассеяно, либо на какое-то время лишено направленности. Осязание отвечает за сохранность тела, вкус говорит о качестве пищи и воды, обоняние - воздуха.

Кинестезия – одна из функций кожи, к ней добавляются сигналы от опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, иными словами, осязание представлено в ощущениях, имеющих как внешнюю, так и внутреннюю природу. Вкус локализован в полости рта и отчасти носоглотки.

Зрительный анализатор является частью мозга, «выдвинутой» на периферию. Существует зрительное поле, величина и конфигурация его при открытых глазах неизменна. Есть подвижный фокус зрения - «пятно» переменной величины, сцепленное со вниманием. Все что находится вне этого фокуса, мы видим расплывчато, не центральным, но периферическим восприятием. Центральное же всегда «слипается» с объектом, которым ум занят в данный момент. Если активность ума не связана с текущим восприятием, а глаза при этом открыты, взор может на какое-то время застыть, а его фокус - расплыться.

Глаз не есть часть наблюдаемого им, в акте восприятия он не принадлежит миру. В поле зрения я вижу только окружающие меня предметы, но не само это поле, оно существует благодаря

функционированию зрительного «устройства» (которое также не наблюдаемо). Иными словами, зрительный контакт с реальностью не прямой, он реализуется в пространстве функций сознания.

I. Расфокусировка взора при открытых глазах

Когда мы созерцаем пейзаж, взор непрерывно движется по ломаной линии, ненадолго задерживаясь и постоянно меняя направление. При этом центральное (осознанное) и периферическое (неосознаваемое) восприятие разделяет жесткая, хотя и невидимая граница, эти две области курируются разными психическими структурами.

Что можно сделать с полем зрения? Произвольно сузить либо расширить, можно остановить движение глаз, отведя точку схода на бесконечность и сохраняя этот расплывшийся взор (без усилия!), тогда через какое-то время наступает торможение сознания, зрительное поле превращается в экран ума. Если при расфокусированном либо зацепившемся за что-то взоре сохранено простое внимание (тонкая «пленка» сознания), такое состояние будет медитацией. Для тех, кто хорошо видит образы, этот процесс реализуется в «картинках».

В развертывающейся медитации спонтанная концентрация внимания происходит на всем зрительном поле сразу (при открытых глазах) либо на экране сознания (при закрытых) – это будет Антара-тратака. Через какое-то время, если произвольный тремор глазных яблок замирает, «содержимое» поля зрения стабилизируется – это спонтанное сосредоточение, и далее сознание имеет дело уже только с этим «отпечатком», вне зависимости от того, что в действительности происходит перед созерцателем.

II. Расфокусировка закрытых глаз

Она соответствует описанной ранее практике ЧД для тех, кто видит образы на экране ума. Когда мы созерцаем его целиком, закрытые глаза должны быть полностью расслаблены. Постепенно поток ментального мусора утрачивает динамику, «проходящий» образ стопорится, застывает - это начало сосредоточения. Дальнейший ход событий аналогичен первому случаю.

Разработчики метода НЛП установили, что сознание индивида оперирует ментальной информацией с преобладанием образов, ощущений либо звуков. Подавляющее большинство людей никогда не задумывались о характере собственного мышления, именно поэтому субъекты с разными репрезентативными системами общаются как инопланетяне и зачастую не могут удовлетворительно понимать друг друга.

Тип репрезентации определяет и выбор психотехник (способов медитации). В одной из глав шестого урока «A systematic course in the ancient tantric techniques of Yoga and Kriya» ССС утверждает, что способность к визуализации есть у любого, ее только необходимо пробудить и усовершенствовать тренировкой. Однако я знаю множество людей, у которых образное восприятие не «включается» ни при каких условиях.

Хорошие результаты при созерцании с открытыми глазами могут получать люди разных репрезентативных систем, это путь через внешнюю Тратаку. Тем, у кого преобладает кинестезия, необходимо использовать Кайя-стхарьям, Нидру, которая работает через ощущения в теле и т.д. Джапа, мантры, бходжаны и киртаны подходят тем, у кого репрезентативной системой является слух.

Итак, любая медитация развертывания на каком-то этапе переходит в концентрирующую, которая, в свою очередь, не может состояться без рассеивающего начала.

Концентрация внимания - это непрерывная фиксация внешнего либо внутреннего взора (синхронно с прочими органами чувств) на каком-либо объекте. Сфокусированному и остановленному вниманию (взору) сопутствует полная неподвижность, субъект не способен функционировать, передвигаясь в пространстве со взглядом, прикованным к одной точке (если только он не повредился в уме).

Есть два варианта:

1. Поле зрения (восприятия) заполняет монотонный раздражитель: пульсация точечного источника света, равномерное мелькание световых бликов, звуковой ритм.
2. Неподвижный взор фиксирован на неподвижном объекте.

Рассмотрим одну из психотехник Тантры - Тратаку (далее по тексту – Т.). Взгляд в Т. нацелен, как правило, на пламя свечи, хотя в выборе объектов созерцания допускается большое разнообразие. Рекомендуется практиковать Т. в темноте и без сквозняков, чтобы пламя было относительно неподвижным.

Начальная фаза называется Бахир-тратака (внешняя). После ее освоения можно переходить к Т. комбинированной. «Тратака» означает «смотреть немигающим взглядом», для чего идеально подходит огонь, архетипический объект и символ, знакомый тысячам поколений.

Итак, тело неподвижно, поза удобная, температура воздуха не отвлекает, резких запахов нет, тишина. Зрение-внимание-сознание без малейшего напряжения фиксируется на пламени свечи. Как только такое напряжение **начинает появляться**, практику следует закончить, процесс адаптации зрительного анализатора к непрерывному созерцанию должен быть естественным, без насилия. При соблюдении принципа «у-вэй» время комфортного наблюдения за пламенем будет медленно, но неуклонно расти. Во внешней Т. происходит то же самое, что и в описанной выше фокусировке внимания на объекте, с

той лишь разницей, что при выполнении данной практики ночью периферическое восприятие заблокировано темнотой.

Затем можно постепенно переходить на комбинированное внешне-внутреннее созерцание, а потом и на мысленный образ пламени. Поскольку Т. обеспечивает переход от созерцания реального объекта к умозрительному, она считается мостиком от Хатха к Раджа-йоге.

Обсудим физические аспекты медитации. Что такое ощущение? Органы восприятия - это порты связи с внешним миром, через них субъект получает информацию. Восприятие имеет ограничения - оно всегда избирательно. Ухо улавливает частоты от двадцати до двадцати тысяч колебаний в секунду, глаз – волну, длиной от трехсот восьмидесяти до шестисот восьмидесяти миллимикрон.

Воспринимаемая картина окружающего – это грубое приближение к реальности, человек располагает лишь частичной информацией о мире и происходящих в нем событиях, хотя этого достаточно для выживания вида. Узость диапазонов восприятия формирует первый уровень информационной аберрации.

Несовершенство восприятия порождает погрешность отражения, неприятности могут зарождаться тут же рядом, но за пределами «видимости». Все то, что возникает без наглядных причин, как бы ниоткуда, человек склонен считать сверхъестественным, не задумываясь о том, что причины многих явлений (и до какого-то момента их развитие), равно как и случайности, формируются **вне досягаемости** органов чувств (фильтр первый), а также **за пределами их диапазонов** (фильтр второй).

Третий - **язык описания**: то, что не обозначено словами (не имеет названия) в сознании отсутствует. Затем вступают в игру: цензура системного разума, ограниченность личного опыта, плохие физические кондиции или возраст, неудовлетворительное состояние воспринимающих органов и т.п.

В итоге громадный поток информации, поступающей извне процеживается сквозь массу фильтров и достигает сознания в виде тонкого ручейка, образуя зияющую ужасными прорехами кальку бытия.

Что может сказать зрение о теле? Лишь кое-что о состоянии кожи. Слух? Он улавливает лишь дрожь и сотрясение, порождаемые процессами жизнедеятельности. Внутренние сигналы скрыты, как правило, под порогом восприятия (пока в системе не произойдет нечто экстраординарное), они заглушаются работой мышц при движении и ощущениями в опорно-двигательном аппарате, а также звуками окружающего мира.

Относительное физиологическое безмолвие и отсутствие ощущений является признаком здоровья. Когда деятельность нутра проникает в сознание, значит что-то не так, если, конечно, мы не задались целью наблюдать ее нарочно.

Какими бывают ощущения? Вот **одна из** возможных классификаций:

- приятные;
- никакие (непонятные, незнакомые, случайные);
- неприятные;
- боль.

Боль - мера физического дискомфорта (см. «Ощущения»). Уровень болевого порога очень разнится, от индивидов чуть ли не полностью лишенных кожи, до полного бесчувствия - «Только после десятого удара Боб понял, что его бьют».

Вебер отмечал: «...Присущая нам способность ощущать прикосновения к поверхности кожи резко различается в зависимости от того, в каком месте человеческого тела расположены точки контакта». Если какие-то участки кожи более бедны рецепторами, ощущения, возникающие в них, осознаются труднее («Структура магии», т. 1).

«Вмешательство логической функции в тех случаях, когда оно имеет место, изменяет данность, уводит ее от реальности. Войдя в сферу психического, ощущение вовлекается в круговорот логических процессов. По своему произволу психика изменяет данное, представленное ей. Организованная деятельность логической функции стягивает в себя все ощущения и строит свой собственный внутренний мир, который последовательно отходит от реальности, сохраняя с ней в некоторых точках такую тесную связь, что происходят непрерывные переходы от одного к другому, и мы едва замечаем, что действуем по двойной оценке - в нашем собственном внутреннем мире и одновременно в совершенно ином, внешнем мире» (там же, с. 20).

В традиционной практике асан речь идет об ощущениях в мышцах, суставах и связках, эта тема обсуждалась ранее. Отдельный класс - ощущения при расстройствах, заболеваниях и травмах, их мы здесь не касаемся. Остаются два вида ощущений, представляющих интерес: соматические эффекты при сбросе напряжений в медитации, и ощущения, вызванные по собственной воле.

«Согласно Йога-сутрам пратьяхара может быть понята как такая способность, посредством которой интеллект обладает ощущениями так, **как если бы** контакт с объектом был реальным» («Бессмертие и свобода», с. 131).

Когда в практике асан запускается процесс системной очистки и самонастройки, у тех, кто не видит образов, сброс внутриспихических деформаций идет через ощущения. Образная (созерцательная)

разгрузка психики сопровождается судорожным дыханием, когда же это идет через тело, ощущения, **не связанные с формой асан**, могут быть очень интенсивными, вплоть до острой боли, сопровождаемой негативными эмоциями. Все это необходимо переживать с полной безучастностью и спокойствием, памятуя, что такая боль интегрирована в медитативный процесс и является неотъемлемой его частью. ТБ, приведенная выше в описании ЧД, справедлива также для субъектов, не видящих образы и ориентированных исключительно на ощущения. Оба типа медитативной практики (как с образами, так и без) могут сопутствовать слуховые и кинестетические феномены.

Особенности каждого конкретного человека предопределяют, в каком виде и по каким сенсорным каналам преимущественно пройдет сброс. Мастер должен выбрать для ученика наиболее подходящие и безопасные психотехники, которые не нарушали бы текущую адаптацию.

Что бывает в случае отсутствия подготовки и применения ударных «средств» вслепую, видно из следующего эпизода (1992 год, отчет написан по горячим следам):

«...Хотя прошло уже больше трех лет, я не могу сказать, что я что-то забыла. Да и вряд ли забуду в будущем. Попробую описать это без ненужной эмоциональности. В течение нескольких часов практики «йога-дхара-садханы» (по «системе А.Лаппы, с бандхами и задержками дыхания на вдохе прямо в асанах – В.Б.) я не просто вышла за предел возможного, но удивляюсь, как выдержала темп занятия и величину нагрузки (у дамы была исключительная природная гипермобильность - В.Б.). Силовые асаны приходилось выполнять с запредельным напряжением и перевозбуждением. Когда в конце занятия А. рассказывал, как надо делать капалабхати и что после этого, я не слушала внимательно, так как никогда не занималась пранаямой и не думала что у меня получится. Знала только, что надо опустить подбородок на грудь и сделать глубокий вдох, а потом резкий выдох. И попробовала. То, что случилось потом, я не могла представить, не успела удивиться или испугаться. После первого вдоха и резкого выдоха - это единственное, что я сделала по своей воле - процесс дыхания стал автоматическим, я не только не могла остановить или изменить что-то, но вдохи и резкие выдохи пошли в нарастающем по мощности темпе. Дышать так сознательно я бы не смогла. Голова с каждым вдохом поднималась вверх, параллельно с этим я каким-то образом видела себя изнутри, наблюдала свой позвоночник как бы в разрезе. Мутный серый фон, вертикальный ствол и поднимающаяся снизу вверх спираль темно-коричневого цвета, точнее вибрирующий жгут, закрученный спиралью. Мощный - до предела - вдох, сильный толчкообразный выдох - подъем спирали на новый уровень. Остановка. Следующий вдох-выдох - новый подъем. Она как бы наращивала себя с каждым дыханием.

Было ощущение (это уже потом, при воспоминании), что мощностю этого жгута (я бы сказала, вихря, смерча, это ближе, но не точно) и процесса превосходила силы моего организма в колоссальное количество раз. Но это уже эмоциональная оценка, возникшая потом. Тогда у меня не было ни эмоций, ни мыслей, только осознание происходящего. Последний вдох (их было не много, и тогда я не считала), кратковременная потеря сознания, и когда оно вернулось, я была... в свете. Плотный, неяркий, матовый, светящийся туман. Холодноватый, чисто белый, без оттенков. Я его видела, могла думать. А вот чем видела и думала - не знаю. Было совершенно ясное осознание, что тело и голова находятся внизу, подо мной. Первое, что я подумала: «Что дальше?!». Кругом свет, а что мне с ним делать, не знаю. Состояние растерянности. Вспомнила обрывок фразы А.: «...Представляйте воронку и втягивайте все назад».

Представила, получился образ, увиденный как бы со стороны. Силуэт головы - темный, и белая плоская воронка. В этот момент все опять закрутилось. Снова потеря сознания. Когда я пришла в себя, то находилась уже в теле, видела глазами, думала головой. И вот тут я уже смогла удивиться. По телу шли сильнейшие вибрации. Это продолжалось долго. Когда же все успокоилось, и я смогла идти, то почувствовала что мне плохо. Меня тошнило, трясло, я боялась, что потеряю сознание. Это длилось несколько часов, потом стало проходить. Весь вечер чувствовала сильные энергетические волны, которые я же излучаю».

Спустя пять лет та же дама стала невольным участником другого эксперимента:

«После утренних занятий Хатха-йогой, во время выполнения громкого зикра (суфийская практика - В.Б.), я снова ощутила это движение по спирали, снизу вверх. На мгновение перед внутренним взором возникла картина, как моментальный снимок: белая, тонкая, яркая (как лазерный луч) спираль. Ее верхний конец находился где-то в области пупка. Спираль была не в позвоночнике, а как бы внутри тела. Если назвать примерный диаметр витка, то он был от восьми до десяти сантиметров. Почему так думаю, не знаю. Потом «изображение» исчезло, но осталось неприятное ощущение, что меня как бы распирает изнутри, все вибрирует, шатает.

На следующий день во время зикра это спиральное раскручивание было уже отнюдь не мягким и тихим. Когда спираль поднялась до головы - опять «картина»: черный круг, внутри которого яркий, белый светящийся квадрат. И меня как бы засасывает туда из тела. Причем - засасывает тем словом (формулой зикра), которое я продолжала произносить про себя. Слово тащило вверх из тела.

Прекращаю зикр. Картинка исчезает. И опять начинаются вибрации. Минут десять трясет. Потом весь день очень плохое физическое состояние».

В этом описании опущен ряд моментов, например: во время ударной практики, несмотря на исключительную гипермобильность И. настолько сильно травмировала глубокую связку бедра правой ноги, что возник артроз сустава, с которым она мучилась впоследствии не один год.

После упомянутого зикра И. была испугана настолько, что на какое-то время бросила йогу, а от суфийских и изысков отказалась навсегда. В течение последующих семи лет при одной только мысли о пранаяме у нее возникал непреодолимый страх. Она вплотную познакомилась с последствиями совмещения асан с дыхательными задержками, и ее мнение таково: «Пусть этим занимаются любители экзотики, а мне еще детей надо вырастить».

Возвращаясь к ощущениям, отметим, что «При прямом физическом прикосновении к коже мозг определяет локализацию стимула (воздействия) благодаря связям каждого участка тела с соответствующим пунктом в сенсорной коре» («Мозг, разум, поведение», с. 55).

«Мы различаем ощущения с поверхности нашего тела по остроте стимулов (тупое или острое), различаем температуру (горячее или холодное), характер давления на кожу (постоянное или вибрирующее). То, что каждое из этих качеств воспринимается по отдельности, означает, что существуют рецепторные клетки, специализированные для восприятия определенных особенностей стимула» (там же).

Известно, что свободные нервные окончания (рецепторы) имеются примерно на семидесяти процентах площади кожи. Наиболее любопытная (в рамках обсуждаемой темы) их особенность заключена в том, что они **могут срабатывать от неадекватных раздражителей!** Например, при воздействии на глаз слабым разрядом электротока в поле зрения видны световые вспышки - фосфены. То же самое возникает при сильном надавливании или резком ударе («искры из глаз посыпались»). Электрическое раздражение среднего уха продуцирует восприятие шума. Иными словами, идентичные ощущения могут возникать от разных раздражителей либо вызываться **одним только направлением** внимания. Кроме того: «Интенсивность или сила ощущения влияет также на его интерпретацию» (там же, с. 55).

Что происходит, когда кожа с чем-то контактирует? Воздействие преобразуется в нервные сигналы и далее, как событие, существует и циркулирует в нервных сетях как «пакет» импульсов определенной конфигурации. По афферентным проводящим путям этот пакет поступает в двигательные участки коры полушарий, где сенсорная информация синтезируется и возникает программа действий, передающаяся по эффекторным связям на исполнительные двигательные механизмы.

«...Проекция тела в осязательной области коры имеет вид маленького человечка - гомункулула... с сильно искаженными пропорциями... в сенсорной коре действительно существует ряд проекций (карт) поверхности тела» (там же, с.71).

«Сегодня доподлинно известно, что внутренние органы имеют свои «выходы» в покровах тела, которые представлены проекциями на поверхности кожи, названные зонами Захарьина-Геда». Кроме того: «ЦНС может резко изменять функциональное состояние рецепторных приборов кожи и прилежащих тканей» («Анатомо-клинический атлас рефлексотерапии», с. 8).

Итак, почти любая точка кожи при контакте с чем-либо порождает ощущение. За время жизни тело многократно подвергается типовым физическим воздействиям, и направление луча внимания на отдельные его участки способно **оживлять** эти кинестезические треки. Человек с высокой реактивностью нервной системы способен вызвать любые ощущения в коже, мышцах и даже внутренностях (что наблюдается при затяжных истерических фугах), когда никакого реального раздражителя (стимула) нет вообще!

Как сказал мне один из пациентов: - Да я что угодно почувствую, вы только скажите где...

Ум, располагая неосознанным опытом тела, открыт любым кинестезическим фантазиям, одной из которых (наиболее вредной) является пресловутая «работа с энергиями». Она, безусловно, влияет **на сознание**, что принимается дилетантами за полезный результат, на самом деле это лишь временное отвлечение от привычного модуса осознанности.

«Локализацию точек акупунктуры определяют в соответствующих областях тела на условных, принятых в рефлексотерапии топографических линиях по определенным анатомическим ориентирам, дополняемым делением каждой области на установленные в результате практического опыта индивидуальные по размерам пропорциональные отрезки» (там же, с.13).

Известно, что энергия «ци» «движется» по меридианам. На самом деле, меридианы - это **условные линии**, которых, равно как секунд и километров, в природе не существует. Другое дело, что ощущения у самых разных людей при одинаковых расстройствах проявляются в одних и тех же местах, что было подмечено в древнем Китае.

Ощущения, пробужденные лучом внимания, могут где угодно возникать и как угодно двигаться по плотной «оболочке» прошлых кинестезических следов на поверхности тела, тяготея к виртуальным аттракторам – «меридианам».

Нет никаких оснований для отождествления «нади», по которым «течет» прана, с «меридианами», перераспределяющими «ци». Эти модели полностью автономны, «нади» скорее являются аттракторами состояний сознания. Тем не менее, спецы «энергетической йоговской накачки» непринужденно гоняют индийскую прану по китайским меридианам.

В сложных психотехниках Крия-тантр перемещение внимания происходит в очищенном и проработанном Хатха-йогой теле, с предварительной подготовкой сознания, эти действия требуют навыков, которые формируются только длительной и грамотной практикой асан.

В начале 1930-х И.Г.Шульц опубликовал свою известную статью «Аутогенная тренировка и анализ Раджа-йоги». Впоследствии он детализировал самовнушенное воздействие на тело и психику, за основу были приняты ощущения тепла и тяжести в конечностях, прохлады в области лба и т.д. Они вызывались произвольно и были стационарными, различаясь интенсивностью и локализацией. Автор **не рекомендовал** (особенно в начальных стадиях освоения АТ) **двигать ощущения по телу**, поскольку волевые усилия, потребные для этого, нарушают релаксацию. Современные же способы псевдойоговской «работы с энергиями», как правило, не сопровождаются даже минимальным расслаблением.

Вначале «гуру» приказывает ощутить нечто - ученик сразу это и чувствует, отчего внушаемость резко усиливается. Ощущения, вызванные вниманием - это поверхностные импульсы, моделирующие прикосновение, холод, тепло и т.д. Гомеостаз, к счастью, штука достаточно устойчивая, его не нарушить фантомными нервными разрядами, если они не достигают мощности, сравнимой с реальным контактом, что бывает редко и уж на вовсе глубоких стадиях внушения, самовнушения или фанатической веры. Выдающиеся способности к моделированию ощущений и состояний проявляют личности исторического склада.

Примерная классификация ощущений:

- неясные, по неизвестным причинам проявленные в теле или на его поверхности, уходящие без следа;
- типовые, возникающие при контакте с вещами, явлениями и предметами - напрягают только при чрезмерной интенсивности;
- редкие и случайные, зависящие от внешних причин: удар током из неисправной розетки, бытовой ожог и т.д.;
- необычные поверхностные либо внутренние, сопровождающие расстройства здоровья;
- при специальной работе с телом: спорт, цирк;
- в традиционной Хатха-йоге;
- волевое управление функциями - йогический факиризм;
- как побочная реакция при медитативной самонастройке;
- при пробуждении Кундалини;
- статические, вызванные в рамках АТ и аналогичных техник;
- в неойоге – предельные психосоматические реакции.

Из конференции сайта realyoga.ru, Федору от Виктора (20.12.2001): «Федор, я считаю (и это подтверждено практикой) что существуют разные режимы функционирования психосоматики. В том числе и такие, когда «кухня» внутренних процессов (в частности - циркуляция сигналов по сетям ЦНС и ВНС) может быть выведена в сознание и поддается ограниченному волевому воздействию - не в смысле силы сигнала, но касательно направленности. Представьте, вот потеря сознания, кома, сон, но ведь «аппаратура» организма все равно обеспечивает при этом жизнь. Во сне эта работа может восприниматься частично, и тогда человек из снов узнает о телесном неблагополучии.

Есть такие режимы жизнеобеспечения, при которых сознание воспринимает перемещение сигналов на коже и в объеме тела. Для этого сигналы должны быть выведены туда или «выбиты», что и происходит при пробуждении Кундалини. Но если в Тантре раскрутка этого процесса опасна для жизни (поскольку затрагивает центральные механизмы гомеостаза), то например в цигун все это гораздо мягче – немного иные условия, и уже реализуется иной аттрактор (сценарий развития событий). Практика киевских «кругов» вытаскивает это по-своему и, не имея таких наработок обращения с ситуациями, которыми располагает цигун и Тантра, многие горят на этом в прямом смысле слова: «поперла энергия», жжет, а куда ее девать, что с ней делать - непонятно. Практики Рыбы и Ясочки - тоже вытаскивают/выбивают, очень сильно изменяя при этом сознание. Другой вопрос - **зачем?** Да, можно все это вытащить и что-то с ним делать, но подобные манипуляции вскоре расстраивают работу системы. Эволюция недаром скрыла внутри всю кухню жизнеобеспечения и минимизировала ее восприятие, только если что-то не в порядке из глубин сомы появляются сигналы неблагополучия. До тех пор, пока воздействие на организм (пранаяма, асаны, манипулирование «энергией» и т.д.) напрягает константы периферийные – сознание и самочувствие сохраняют адекватность. Если затронуты константы центральные – все идет вразнос. Ощущения «застревают» в восприятии (в теле их нет) - не избавишься. А это отклонение от равновесия. Да, появляется нечто интересное и новое, но выпадает и что-то из прежнего спектра восприятия. Вот и выходит что «управление энергетикой» - игра с непредсказуемыми последствиями.

Чтобы оправдать цену этим «достижениям» сиддхи объявляют «высшими» и «богоугодными». Ну и что здесь такого? Хлысты, скопцы, фанатики-индуисты, вертящиеся дервиши и т.д. и т.п. - все это «высшее» и во славу Бога, так почему пробуждение Кундалини не может считаться святым делом? И считается! Так вот, в традиционной йоге параметры восприятия трансформируются эволюционно, без нарушения повседневного рабочего состояния. Потом и сиддхи приходят - но человек **остается собой**. Есть изменения, но нет их непомерной «стоимости», и «на поверхность» ничего не вылезает, и возиться со всем этим не надо. Вышел из медитации - и остался тем, кем и был. Ты тот же, только возможности другие, растет «мощность» личности. А повезет - и Сеть может выйти с тобой на контакт. Не ты, но она сама. Всех благ!»

Поскольку вокруг так называемой мистической физиологии, связанной с «поднятием Кундалини», слишком много досужей болтовни, приведу еще один фрагмент обмена мнениями на конференции realyoga.ru:

Йог Урт (16.07.2001): «ВСБ, правильно ли я понял вашу мысль? Речь идет о так называемой «мистической физиологии». Неужели все эти бесчисленные нади, чакры и т.п. есть только плод «творчества» видоизмененного сознания и объективно не существуют. Или скажем так, существуют в каком либо ином виде, но, только будучи наблюдаемыми, предстают перед нами в общепринятом? И почему тогда в данном случае искажается объект наблюдения, ведь вряд ли здесь применимы понятия квантовой физики, все-таки речь идет об объектах имеющих размеры далеко не микро, пусть даже структура их и более «тонкая». И не есть ли Ваша точка зрения лишь отражение того, что лично вам не удалось наблюдать эти объекты, и посему Вы скептически относитесь к возможности их существования? Но ведь если Вы правы, то тогда под вопросом очень и очень многое. Существует ли тогда объективно пресловутая Кундалини, и не есть ли ее «подъем» некая разновидность наведенного самогипноза, есть ли «пучки энергии», которую гоняют туда-сюда цигунисты и т.д. и т.п. Прошу заранее прощения, если чем-то обидел, но уж очень хотелось бы понять, в чем тут дело».

От АЮТ (17.07.2001): «ИМХО вся эта «мистическая физиология» - описание ощущений, возникающих при соответствующих процедурах саморегуляции. Например, сконцентрировался на горловой чакре и давай тенора слушать, или там восход солнца смотреть. И проникся весь, и обрыдался светлыми слезами - а «по трезвяни» так бы качественно не проняло. В изящной словесности отражено то же самое «...Щемящее чувство дороги...» или там - «Очко выиграло - Муладхара ответственна за выживание» - так что это как бы и необъективно (медицински), но сказать, что вовсе не реально - язык не поворачивается. Цигунисты гоняют ощущения, а насколько это «энергия» и что это за энергия - вопрос с научной точки зрения абсолютно подозрительный. Что не столь важно с точки зрения инструментальной, нажал на кнопку - мотор завелся, а там пусть у тебя двойка будет по двигателю внутреннего сгорания. Но эксперименты над собой надо проводить сознательно, а над другими - не надо и вовсе. Облико морале, однако».

От Виктора (16.07.2001): «Уважаемый Урт! Обиды здесь не при чем, тема, затронутая Вами, крайне интересна и горяча. Нади, чакры и прочие «детали» мистической физиологии отнюдь не плод воображения, это реальные атрибуты экстремального психофизиологического режима, потенциально имеющиеся в психосоматике, хотя зело опасные и вызывающие мощнейшую аберрацию сознания. Поймите простую вещь: есть типовые «сценарии» функционирования тела и психики, которые реализуются по всему спектру вероятности или по частоте повторения. От обыденного состояния (когда Вы встаете, убираете постель, чистите зубы, одеваетесь, идете на работу) до крайне редкого, когда приходится напрячь все силы, чтобы отбиться, скажем, от нападения. И, соответственно характеру взаимодействия с окружающим, включаются те или иные физиологические (психофизиологические и нервные) механизмы обеспечения этих (чудовищно разнообразных) действий. Но есть ситуации, незнакомые системе, например, человек попадает под лавину и несколько суток остается под снегом. Вот тогда-то и срабатывают экстренные режимы функционирования, о наличии которых не имеет понятия сам субъект (см. в архиве сайта, статью «Секрет зомби»). Я называю их обеспечением чрезвычайных обстоятельств. При специфическом сосредоточении внимания на собственном теле либо определенных его процессах возможна не типичная реакция системы, срабатывают неизвестные сценарии обеспечения жизнедеятельности. Как только внимание выбивается из процесса - все гаснет (если, конечно, он уже не достиг такой мощности, что из него трудно «выскочить» - потерял контроль). Данный мистический «механизм» потенциален, понимаете? Это один из психофизических аттракторов, на которые можно выйти путем умышленно организуемой физиологической запредельности, скажем, задержки дыхания в асанах. Можно сделать это мягко, через работу с ощущениями, или посредством Таттва-шуддхи. Причем, как только созданы условия, и процесс запустился в какой-либо форме, жесткой или мягкой, «крыша» может съехать. Предрасположенность к самосборке механизма мистической физиологии и его запуску очень разная! Я встречал немало людей, у которых это включалось с первой попытки (от перегрузок псевдойоги, с ее предельными усилиями, задержками дыхания и т.д., см. гл. «Пранаяма»). Те, у кого подобные вещи

случаются спонтанно, как правило, отличаются гиперчувствительностью, либо испытали пограничные состояния. Но именно таким людям это крайне противопоказано, поскольку усугубляет наличную психоэмоциональную неустойчивость.

Цигунисты, гоня по нервным сетям сигналы, усиленные до безопасного уровня, не переходят порога, после которого развитие внутрисистемных событий подавляет либо парализует сознание и волю, как это имеет место в психотехниках Тантры. Они таковы по своей сути – особенно все, связанное с поднятием Кундалини – провоцирующие потерю системной устойчивости. Вот тогда-то и возникают условия для срабатывания маловероятного в обычном состоянии психосоматики аттрактора (хода развития событий) – возникает и начинает действовать виртуальная структура мистической физиологии. Но есть большая вероятность срыва процесса в разные разрушительные режимы, когда необратимо либо частично распадается личность, а тело остается относительно здоровым.

Возникает вопрос: зачем вообще нужны фокусы с Кундалини? Убедительного ответа услышать мне пока не удалось. Этот феномен, как и «прозрения» христианских подвижников, якобы подтверждает существование Бога и наличия особых переживаний при контакте с ним. Переживания эти объявлены «высшими» и святыми. А главное во всем этом, конечно же, сиддхи, из-за которых загорелся когда-то весь сыр-бор, к обладанию ими стремится бесчисленное число глупцов. О многом говорит тот факт, что сиддхи возникают при мощной разбалансировке психосоматики. Например, при МДП (маниакально-депрессивном психозе) на стадии возбуждения больной становится супердетектором, улавливающим немислимое: он насквозь видит подоплеку поступков, окружающих событий, прошлое и будущее. А в период депрессии превращается в чурбан, тварь бессловесную, это системная цена «сиддх» фазы возбуждения. О том же говорят исследования А.Г.Ли, который отмечал резкое, вплоть до 100%, возрастание прогностических способностей в острой фазе у больных шизофренией. Что характерно, при медикаментозном купировании этой фазы упомянутые способности исчезали. Иногда при неоперабельных опухолях мозга он, в режиме агонии, продуцирует сиддхи совершенно уникальные.

Ну, а поначалу все это, конечно (если не раскатать хорошенько систему), безобидно, - как пишет АЮТ: «И проникся весь и обрыдался...». Все это вполне реально, правда, реальность больно специфическая. И столько всякого развели вокруг этого за сотни лет. К сожалению. Людям всегда нужно что-то эдакое. Продиращее от мозга и до костей, как говорят девочки, чтобы выйти из скуки, деться куда-нибудь...» Таким образом, «работа с энергиями» это всего лишь игра ощущений, которые можно двигать в теле как угодно. Будучи неоднократно вызваны, они закрепляются в виде условных рефлексов. Это не улучшает здоровье и не дает духовного развития, на какое-то время меняет самочувствие, и только. Но даже безобидная игра ощущениями без нужной квалификации или природных способностей - один из способов причинения себе беспокойства, и порой немалого.

Глава 16

СИДДХИ

По ночам и звезды еще висят,
Но никто не знает, какой ценой...

Светлана Кекова

Обратимся к паранормальным способностям (вибхути или сиддхи), которые, как говорят, свойственны людям, освоившим и регулярно практикующим йогу. Изложенные в данной главе гипотезы - не более чем попытка осознания событий, которые с какого-то момента неизбежно возникают в жизни адепта.

Итак: «Самьяма есть совокупность методов работы с сознанием, включающая концентрацию, дхьяну и сосредоточение. Эти три суть средства реализации паранормальных способностей» («Классическая йога», с. 231).

Или: «Благодаря самьяме на трех изменениях (дхарана, дхьяна, самадхи) возникает знание прошлого и будущего» (там же, III, 16).

И далее: «Благодаря непосредственному восприятию содержания познавательного акта возникает знание чужой ментальности» (там же, III, 19).

«Благодаря самьяме на свете в голове возникает видение сиддхов» (там же, III, 32).

«Благодаря интуитивному озарению наступает всеведение» (там же, III, 33).

Сиддхи возникают, говорит Вьяса, вследствие безупречной практики самьямы. Но в то же время: «Они являются препятствиями при йогическом сосредоточении, и магическими совершенствами при «пробужденном» состоянии сознания» (там же, III, 37).

«Мы добиваемся полного интуитивного знания о том, на чем сосредотачиваемся. Высшие способности чувств (гиперстезия), благодаря которым йогин может видеть и слышать на расстоянии, появляются как результат сосредоточенности. Мы можем достигнуть также непосредственного знания подсознательных впечатлений и благодаря им - познания наших прошлых жизней. Йогин может сделать свое тело невидимым.

Сверхъестественные силы в действительности препятствуют самадхи, хотя они рассматриваются как совершенства, когда кто-нибудь достигнет их. Они - **побочный продукт высшей жизни**» («Индийская философия», т. 2, 323-324).

Аскеты шиваитской секты капаликов стремились именно к сиддхам: «... Их первичной целью было не столько мистическое единение с божеством, сколько достижение йогических сил - таких как телепортация, способность становиться невидимым, проникать в ум другого человека, ходить по воде и летать по воздуху». Для этого они кроме всего прочего: «... Практиковали суровые упражнения Хатха-йоги» («Странствующие йогини», с. 24).

Ранее упоминалось об исключительных способностях йогов-факиров, одним из которых был наш современник Свами Рама. За этими чудесами стоит изощренная коммуникация сознания с телом и его процессами, однако возможности эти локальны и ограничены телом факира.

В начале 1980-х, когда я адаптировался к московской жизни, у мамы случился инфаркт, который родители скрыли. Тогда и приснился сон, настолько испугавший меня, что я среди ночи бросился звонить в Судак. Суть сновидения заключалась в том, что мама умерла, но почему-то в Москве. Звонит отец, и я в ужасе выскакиваю из своего НИИ на проспекте Вернадского и ловлю машину...

Шли годы, постепенно все это забылось. Родители мои перебрались из Судака в Харьков, затем в Изюм, и уже в восемьдесят седьмом - в Москву. Сколько я помню, мать всегда страдала сердцем, которое у нее убила ангина еще в сорок втором, на фронте, затем дело довершил ревматизм, и летом восемьдесят восьмого произошло неизбежное.

В тот день с утра я почувствовал себя настолько не в своей тарелке, что, придя на работу, решил идти сдаваться в медпункт. Но тут позвонил отец и не своим голосом сказал, чтобы я ехал как можно скорее, маме плохо. И когда, себя не помня, я выскочил на проезжую часть у своего НИИ и замахал рукой мчащимся машинам - в сознании вспыхнул тот самый сон. Назвав водителю адрес я уже знал что, как и тогда во сне, не успею увидеть маму живой. И не успел.

Все, что было в том давнем сне, совпало с действительностью, вплоть до цвета машины. В работе «Синхроничность» К.Г.Юнг рассказывает о своем друге, который гулял по испанскому городу, руководствуясь увиденным ранее сновидением, и приводит факт из биографии Сведенборга, наблюдавшего во сне горящий Стокгольм, находясь весьма далеко от него. В первом случае информация поступает в сознание «игнорируя» пространство и время, во втором - только пространство.

Экстраординарное восприятие нередко проявляется у людей с тяжелой патологией мозга, это видение сквозь материальные преграды, знание будущего, определение вкуса и цвета на ощупь и т.д. (см.

работы Ли и Васильева). То, что мозг способен к такому восприятию также и в здоровом состоянии, подтверждает феномен сиддх (хотя, согласно критериям современной психиатрии, йоги, у которых есть такие способности, здоровыми людьми не являются).

Задолго до Ферми и Сцилларда физики сталкивались с явлением радиоактивного распада, но его никто не замечал, не знали, что именно нужно заметить. Как только явление было осознано, поименовано и описано оно начало встречаться очень часто. Может быть, в случае сиддх стереотипные объяснения не дают возможности встать на новую точку зрения?

Случайными Юнг называет явления, отсутствие причин у которых четко доказано. Пример: женщина фотографирует новорожденного сына и уезжает в другой город, оставив проявлять фотопластинки в Страсбурге. Началась война, вернуться, чтобы забрать фотографии, ей не удалось. Три года спустя, уже во Франкфурте, чтобы снять новорожденную дочь она приобретает фотопластинки в каком-то магазине. Когда одну из них проявили, оказалось что изображение дочери наложилось на сделанное три года назад фото ее сына.

Такие события Юнг назвал синхронистичными, они основаны на одновременном наличии двух состояний: либо в повседневность вторгается нечто ей инородное, либо с ментальным содержанием сознания вдруг начинают совпадать материальные, неизвестно откуда взявшиеся артефакты.

В 1994, на морском берегу я сказал сыну: - Как же портят все очарование крымской ночи фонари этих забегаловок! После моих слов побережье мгновенно погрузилось во мрак. Сын воскликнул: - Тебе в цирке работать надо, папа. Потом, подсвечивая тропу фонариком, мы возвращались по сокращенке. Подходя в кромешной темноте к домику, я сказал: - Все это, конечно, хорошо, но мне надо бы поработать... Окна домиков нашей базы и берег внизу у моря мгновенно вспыхнули электричеством.

Подобных происшествий можно припомнить много, вот, например, сюжет, приснившийся весной мне 1993. В родном Симферополе, в старинном доме по улице Куйбышева, который давным-давно снесли, паковал вещи, готовясь к переезду, мой одноклассник Валера, о котором я не вспоминал Бог весть сколько. Мне так и не удалось заговорить с ним во сне, была там и покойная мать Валеры, и даже его соседи. Тем же летом на Пушкире я встретил одноклассницу, мы сидели когда-то за одной партой и не виделись ровно тридцать лет. Когда, перебирая в разговоре своих, добрались до Арсентьева, Нина сказала, помрачнев: - Он весной повесился, белая горячка...

Следующую группу случайных событий дает парапсихология. Юнг в своей статистике пользовался опытами Дж.Б.Рейна, где карты со специальными символами тасовала машина. Затем они раскладывались сериями по пять штук, испытуемый, отгадывая, называл карту, которую для проверки переворачивали. Один молодой человек получал результаты гораздо выше прогнозируемых, Однажды он угадал подряд серию из 25 карт, вероятность чего составляет 1 : 298023876953, то есть при одной попытке в секунду подобный случай мог бы реально произойти один раз за восемь тысяч лет (весьма интересные данные о подобных вещах публиковались в журнале «Психофизика» - центр Васильева).

Юнг классифицировал эти феномены следующим образом:

- 1). Совпадение переживаний наблюдателя с происходящим в этот момент **неподалеку** событием, при котором наблюдатель лично не присутствует, но его психическое состояние полностью отвечает содержанию данного события.
- 2). Совпадение состояния наблюдателя с событием, происходящим в то же время, но **на большом удалении**.
- 3). Совпадение психического и ментального переживания с событием **будущим**, реальность которого может быть установлена только впоследствии.

Общим у всех этих отдаленных от субъекта во времени и пространстве явлений оказывается полная эквивалентность (смысловая или материальная) с тем, что он узнает ниоткуда или просто чувствует. Явления эти возможны при двух условиях: либо психика индивида независима от пространства-времени, либо она встроена в глобальную, и пока неизвестную нам, систему взаимодействий.

Попытаемся взглянуть под определенным углом на соотношение общего и частного, закономерного и случайного. С одной стороны тело человека – это типовое «изделие», тиражированное сегодня в более чем шести миллиардах экземпляров, организация и принципы функционирования его также едины. С другой стороны, несомненно, что в каждом теле имеются уникальные особенности, обеспечивающие ему неповторимость.

Американские исследователи установили, что все население планеты представлено сотней тысяч типов лиц, то есть каждый живущий имеет сегодня примерно шестьдесят тысяч двойников (без учета возрастных различий).

Кроме совпадения по лицам неминуемо существуют двойники по телосложению, если совпадают обе группы признаков плюс возраст, мы имеем практически полную физическую идентичность.

Тираны и диктаторы часто подбирали себе двойников, иногда последние находились сами, известен берлинец Густав Велер, которому власти нацистской Германии официальным указом запретили отпускать усы, делающие его копией фюрера. Можно вспомнить Сталина и Михаила Геловани или,

например, эпизод, описанный Паустовским в автобиографическом цикле («Беспокойная юность», М., «Художественная литература», 1968, т. 4, с. 372).

Феномен близнецов (не говоря уже о клонировании) лишней раз показывает, что человеческие существа могут быть не только похожими, но и фактически идентичными. Опираясь на сохранившиеся архивы и портретные галереи, генетики исследовали ряд аристократических династий Европы. При этом выявился прелюбопытнейший факт: дети нередко похожи не на родителей, бабушек либо дедушек, а повторяют - от полного внешнего сходства до личностных свойств - облик, а иногда и судьбу людей, живших много поколений назад.

Есть два основных вида идентичности: двойники единоутробные (сегодня известно около двадцати миллионов пар близнецов, похожих друг на друга как две капли воды) и случайные, существующие в одном (горизонтальном) временном «слое». Известны также двойники «по вертикали» - в разном времени («Не говорите, что это уже когда-то было, ибо оно еще когда-то будет, и не говорите, что это когда-то будет, ибо все это уже когда-то было»).

Итак, физическая уникальность человека весьма относительна, однако с психикой и сознанием дело обстоит с точностью до наоборот.

Множество поразительно однотипных (по внешнему виду и структурным особенностям) творений цивилизации возникали совершенно независимо и в разное время, это относится в первую очередь к постройкам и орнаментам. «Однако, ссылки на сходства материалов, орудий и внешних условий все же не вполне убедительны. Они не позволяют полностью объяснить сходство и совпадения особенностей упомянутых выше произведений искусства» («Красота и мозг», с. 23-24).

Создание идентичных орнаментов гораздо вероятно, нежели открытие теории относительности, тем не менее, это укладывается в рамки гипотезы о том, что материя порождает дубликаты как первого рода – физические тела, так и второго - результаты интеллектуальной деятельности.

Поскольку род homo sapiens насчитывает до сего дня (по западной статистике) примерно восемьдесят пять миллиардов живших (и живущих ныне) на планете людей, следовательно, тело каждого живущего в данный момент времени является либо дубликатом тех, кто уже были раньше, либо предтечей тех, кто появится в будущем. А все человечество - единый четырехмерный биологический конгломерат.

Возникая и развиваясь в уникальном объеме пространства, даже близнецы, стартующие в бытие с минимальным разрывом во времени проживают неповторимую судьбу. Но с другой стороны мы никогда не задумываемся о том, насколько много типового в физическом бытии человека. Физике частиц известны опыты по расщеплению фотона на дочерние и внучатые кванты, после этого одна пара внучатых, вне зависимости от внешних обстоятельств, одновременно и беспричинно дублирует все, что происходит с первой. Иными словами, кванты, полученные при расщеплении фотона, так и остаются частями **единого материального объекта и ведут себя как одно целое**, вне зависимости от того, как давно случилось разделение, и на каком расстоянии друг от друга они пребывают. Реальное поведение их таково, будто они находятся на противоположных концах сколь угодно длинного, абсолютно твердого стержня, и любое движение одного объекта мгновенно отражается на другом. Проще говоря, они каким-то образом существуют в неизвестном науке поле взаимодействий, скорость передачи информации в котором бесконечно велика, а время равно нулю. Крамольный и забытый ныне астрофизик Николай Козырев утверждал, что время превращает Вселенную во фронт плоской волны и является эквивалентом эфира, благодаря чему все макротела обладают способностью мгновенной коммуникации. Если, согласно одной из гипотез, человечество произошло от одной пары пралюдей, то сегодня это матрица состоит из миллиардов «клеток», и дуближ на физическом уровне неизбежен. Когда общее количество людей на планете превысит двадцать миллиардов (примерное количество нейронов мозга), станет вероятным появление субъектов с идентичной психикой.

Упомянутая выше матрица предположительно имеет трехслойную структуру и в ее основе лежит «банк данных» времени. Первый уровень - автономный организм, обменивающийся с внешним миром веществом, информацией и энергией. Второй - Эго, часть индивидуальной психики («чип» в сером веществе мозга), обладающая самоосознанностью и встроенная в автономное тело (за исключением сямских близнецов). И, наконец, уровень третий – бессознательное, связанное с историей рода («чип» в белом веществе), «отвечающее» за архетипические и паранормальные явления, в том числе сиддхи.

Похоже, что именно этот последний, не обнаруженный пока наукой, чип реализует, в том числе, функцию поля (Сети или Единого). Судя по ситуации, в которую попало сегодня человечество, многие беды являются результатом отсутствия необходимого контакта индивида с матрицей. Сознание может работать **весьма успешно для блага самого человека**, но это вовсе не означает пользы в более широком контексте – для окружающей среды и успешного развития цивилизации. Раковая опухоль тоже функционирует успешно – быстро растет, но развитие ее абсолютно противоречит интересам организма.

Пока человек оставался органичной частью природы и не губил ее быстрее, чем она восстанавливалась, в глобальном ограничении его действий и желаний просто не было надобности. Но

сегодня она есть, более того – от нее уже не отмахнуться. Мировые религии не по этой части, они работают в сфере социума, да и то не эффективно, например, убийство на протяжении веков так и осталось проблемой ими не решенной. А уж отношения между человеком и природой для церкви просто неинтересны.

Да, Александр Македонский, Цинь-Ши Хуанди, Тимур, Ленин, Гитлер и Сталин уничтожили многие миллионы людей, их поведение было абсолютно не экологичным по отношению к собственному роду. Тем не менее, это были внутривидовые разборки, невзирая ни на что, численность человечества все время росла, и тенденция эта сохраняется.

Если же рассматривать отношения между цивилизацией и природой - глобальную экологию, то здесь ситуация принципиально иная. Принимающие стратегические решения политическая и промышленная элиты всех государств мира, а также состоятельные граждане не видят надобности (не желают – им и так пока хорошо) осознавать себя частью природы, в результате биосфера и в том числе человечество стремительно деградируют, скатываясь к необратимому состоянию.

В этом смысле йога может быть исключительно полезна каждому из нас и обществу в целом, поскольку ее практика с одной стороны, оздоравливает, с другой – **не дает возможности забыть** о том, что он, индивид - часть целого. Если опухоль осознает контекст и перестраивает свое поведение, она хотя бы перестает быть раковой, то есть – безысходно ведущей к гибели, она совместима с жизнью.

Нейрохирург К.Прибрам («Языки мозга», 1975) отметил «Ученые приходят к мысли о том, что внешний мир построен по голографическому и структурному принципу, подобно тому, как мы пришли в этой книге к выводу о голографической и структурной организации нервной системы. Следовательно, между мозгом и другими физическими устройствами существует известный изоморфизм».

Концепция «бутстрапа», разработанная Джеффри Чу, также основана на гипотезе всеобщей структуры мировых взаимодействий, каждая точка содержит в себе информацию обо всех прочих точках пространства-времени.

«Взаимодействие мозга с голографически организованной окружающей материей основывается на том, что он имеет возможность обращаться к памяти, емкостная система которой находится вне самого мозга. В данном случае мозг выполняет функцию интерфейса, соединительной системы компьютера, а сама информация находится где-то в другом месте. Он помнит лишь параметры множественных каналов информации, по которым можно обратиться в регистр памяти, лежащей в окружающем пространстве» («За пределами мозга», с. 228).

Судя по множеству фактов, накопившихся на сегодня в самых разных аспектах изучения человека, мозг способен каким-то образом «включаться» в структуру более высокого порядка, становясь приемопередающим элементом. Но вот насчет масштаба его влияния... Вопрос приверженцам антропософского «космизма»: на какой объем пространства, соизмеримый хотя бы с солнечной системой, не говоря уже о галактике, распространяется влияние человечества? Ответ однозначен: объем этот равен нулю. Если коммуникативная Сеть человечества и существует, то, скорее всего, она возникла сравнительно недавно и является следствием либо увеличения количества людей, либо эволюционных изменений самого мозга. Если бы полевые способы контакта были реализованы эволюцией, в животном мире (к которому принадлежит и род хомо сапиенс) вряд ли возник бы естественный отбор: какой резон волкам подыхать с голоду, если они могли бы экстрасенсорно «пеленговать» добычу за горизонтом?

Как бы то ни было, техногенных методов коммуникации с системным разумом и Единым наука пока не создала, остается только йога либо инициатива самой Сети – если таковая существует, хотя, быть может, феномен межличностной коммуникации является флуктуацией каких-то локальных условий.

Оптимизация собственной психики – решение этой задачи может принести человечеству дивиденды, величину и значимость которых трудно представить. Пока этого не произошло, разрушительное поведение по отношению к природе (уже не говоря о собратьях), останется неизменным.

С точки зрения Г.Бэйтсона: «Разум - это необходимое и неизбежное следствие достижения структурой определенной сложности, возникающее задолго до того, как в организме складывается мозг и ЦНС. Ментальные характеристики свойственны не только индивидуальным организмам, но также социальным и экологическим системам, этот разум присущ не только телу, но также проводящим путям и сообщениям вне тела» («Уроки мудрости», с.74).

Итак, гипотетический церебральный чип (либо сам мозг, который при определенных условиях функционирует как элемент неизвестного целого) может активизироваться посредством каких-то событий (например – практикой йоги либо катастрофами сознания и тела), в результате возникают сиддхи (чудеса), которые всегда вызывали у людей ощущение присутствия в мире вездесущей, всемогущей и непостижимой силы, именуемой Богом.

Вызывают ли физические травмы утрату адаптации к внешнему миру, либо они просто изолируют мозг от поля? Всегда ли перестройка коммуникации в долговременной практике йоги сопровождается полевыми проявлениями?

Неясно, что решающим образом влияет на качество и длительность жизни индивида: полная автономность сознания либо факт его коммуникации с Сетью? И каким образом действует на личность понимание (переживание) того, что она является ничтожной частью необозримого множества? Является ли мозг только органом отражения, а если нет, то каковы критерии его «подключения» к Сети? Как отличить нейрофизиологический спазм от подлинного контакта?

Мозг и продуцируемое им (либо включаемое Сетью) локальное сознание индивида - универсальный орган адаптации к окружающему миру. У животных нет самоосознанности, поэтому их адаптационные возможности весьма ограничены, но идеальны в условиях высокой стабильности параметров внешней среды. Сообщества муравьев и пчел ведут себя настолько упорядоченно что выглядят сознательными, информационный обмен у них эффективно осуществляется в отсутствие мозга, поскольку нервная система насекомого это простая цепочка нервных узлов. Колония насекомых - структура из мобильных единиц, обладающих минимумом запрограммированной автономии и ограниченным набором встроенных реакций при неизменных внешних условиях.

Реаниматологам и врачам «скорой» хорошо известно что шок, кома и потеря сознания далеко не всегда отключают восприятие. Более того, коммуникация субъекта с внешним миром порой сохраняется даже при клинической смерти. Пенфилд обнаружил данные, согласно которым сознание функционирует при глубокой анестезии, несмотря на отсутствие активности мозга (не снимается ЭЭГ).

Мавроматис (1991) отмечает: «Самые различные формы измененных состояний сознания имеют в своей основе сохранение его общей активности при сокращении физиологической, что отмечено парасимпатической доминантой». Иными словами, продуктивные ИСС, а не оглушение, достижимы лишь при неподвижности и глубокой ментальной релаксации, что по закону вегетативного маятника возникает после хорошей нагрузки и достижения начального этапа ЧВН, полученного в традиционной практике асан.

«Не существует ли в нас наряду с корой головного мозга какой-нибудь другой нервной основы, способной к мышлению, или процессы, происходящие во время потери сознания, являются феноменами синхронистичности? То есть, они не связаны с органическими процессами?» («Синхронистичность», с. 290).

И далее: «У человека кома не парализует вегетатику. Может, в это время она становится носителем психических функций? Не являются ли сны порождением не столько спящей коры (сознание «выключено», во время сна оно отсутствует - В.Б.), сколько продуктом не спящей вегетатики? То есть, не обладают ли сны трансцендентальной природой?» (там же, с. 297). Известно, что сознание, а точнее его физиологические корреляты, отсутствует в глубокой стадии сна. В ней же, кстати, и наблюдается парадоксальная активность ВНС, причём симпатической её части.

Роберт А. Монро, автор методики Hemi-Sync (в русском переводе «Путешествие вне тела»), утверждает, что сознание и ум - явления не локальные, он именуется телепатией невербальной коммуникацией (НВК).

Не берет ли поле в определенных ситуациях на себя функции восприятия, которые обычно присущи сознанию индивида? Не ВНС, как это предполагает Юнг, а именно поле (Сеть)? Что вообще первично - поле или мозг? Существовало ли поле до человечества, либо последнее только «включилось» в его структуру? Быть может, эта внепространственная вневременная субстанция подобно динамическому вакууму является всеобщим банком информации живого вещества планеты?

Либо полевые феномены это компенсация расщепленности психики человека цивилизованного? Или же поле это следующий этап развития, третья сигнальная система, формирующаяся постепенно, а массовое «подключение» к ней человечества с помощью йоги еще впереди? Я далек от мысли, что сегодня способностью такого «подключения» обладают избранные. Лично для меня бритва Оккама отсекает гипотезу о творце, создателе и управителе всего. Сегодня цивилизация находится на распутье: начать ли процесс киборгизации, вживления различных устройств в тело человека, либо улучшать существующие системы и формировать новые? В принципе, есть разработки и с той и с другой стороны, и куда пойдёт человечество - неясно. Второй путь более перспективен, поскольку он делает субъекта автономным, не зависящим от источников энергии и производителей - уже сейчас есть методики формирования дополнительных сенсорных каналов, стабилизации адаптационных механизмов и т.д. Учитывая, что изменения эти строго физиологичны, вероятность наследственной их передачи достаточно велика.

Сознание – это, прежде всего, взаимодействие со своим телом, представителями вида и природой. Пока неясно, насколько мозг занят текущей адаптацией, а в каких случаях переключается в полевой режим. Быть может, это имеет место в процессе творчества? В обычном, бодрствующем состоянии сознания, активность коры весьма велика, она просто «глушит» сигналы подкорки, не давая им просачиваться в

сознание. А именно подкорка, с её древними, дочеловеческими слоями, вероятнее всего и продуцирует сиддхи. Не случайно спонтанный выход интуитивной информации чаще всего происходит в ИСС при снижении активности коры - юродивые, шаманы с психотропами, ЧВН в йоге.

Непонятно, когда и как системный разум вставляет свои «две копейки» (или пятьдесят одну?) в любые человеческие проявления. Да и вообще две ли это копейки, а не девяносто восемь, хотя сама мысль о том, что контрольный пакет поведенческих реакций принадлежит чему-то (кому-то), находящемуся за пределами разума - унизительна. Но сознание берет на себя слишком много и не справляется, а поле (Сеть) не имеет доступных средств его вразумления подобно тому, как организм не может справиться с раковыми клетками - аналогия грустная.

Человек амбивалентен: тело стремится к самосохранению, душа - выходу за пределы. Высокая степень эгоцентризма выключает индивида из системного поведения, в результате оно приобретает тотальную деструктивность, и печальнее всего то, что именно такой вид автономии обеспечивает богатство, успех и власть.

Постоянное преобладание полевой настройки делает личность (или данный тип культуры) органически неспособной к силовому переделу миропорядка по своему разумению (именуемому обычно «улучшением»), быть может, именно поэтому Индия, несмотря на все прозрения йогов, так и не стала колыбелью техногенной цивилизации.

Итак, в статусе человека заложено «двойное смущение»: если индивидуальное сознание оторвано от «остальной» психики и находится в «свободном полете», цивилизация неизбежно попадает в режим развития с обострением и высокой вероятностью распада.

Если же перевешивает полевое преобладание, каждый субъект и все сообщество тяготеют к ультрастабильности, сохранению гармонии со средой при минимуме эволюционной динамики - это стагнация и вырождение. **Оба пути неприемлемы.** С одной стороны, мы не можем ждать милостей от природы и разрушительно влияем на нее своей деятельностью, с другой - для выживания вида нужно сохранять гармонию с природой, **прежде всего, со своей собственной.**

Выход из тупика представляется мне таким: общество должно быть информировано о действительном состоянии экологии, необходимо минимизировать корпоративную ложь с ее научным прикрытием, а также распространение эзотерического и религиозного мракобесия. Каждый, чье бытие становится нестерпимым, а таких в мегаполисах сегодня подавляющее большинство, должен иметь возможность самовосстановления - в том числе и посредством йоги - **без выпадения из социума.**

В идеале каждый индивид должен четко представлять себе границы личной автономии в поведении и издержки ее избытка, прежде всего, для себя самого, не тяготея к перекладыванию этих издержек на потомков и/или на окружающий мир. Необходимо, с одной стороны, пережить либо ощутить, с другой - понять свою принадлежность к вселенскому порядку, который так настойчиво проявляет себя в полевых феноменах, включая сиддхи. Психика располагает возможностью связать животное начало человека с социальным, сознание с бессознательным, Эго с Полем, находящимся вне обычной размерности мира и его причинно-следственных связей.

Итак, мы возвращаемся к условиям коммуникации Эго с полным (системным) разумом, но как бы уже с другой стороны, установив, что в каждом индивиде содержится элемент вечности.

Полноценно развитое сознание есть одновременно и условие контакта, и препятствие к нему. Чтобы возможность коммуникации с полем стала реальной, личность не должна иметь грубых церебральных дефектов, а также эзотерической либо религиозной доминанты. Кроме того, в полевой режим можно попасть лишь при специфической деактивации сознания, обычная активность коры делает этот процесс невозможным, но активность эту успешно тормозит йога.

«Особые состояния психики заключаются в достижении и удерживании некоторых минимальных уровней бодрствования с целью стимулирования психофизиологических процессов, ответственных за проявление биополевых явлений.

Система, функционирующая в таком режиме, находится в «точке бифуркации», что в теории колебаний означает крайне неустойчивое состояние. Энергия, способная вывести определенный элемент системы из такой точки, может быть крайне слабой и находиться в зоне идеальных стимулов. Результаты исследований подтвердили, что неустойчивость системы - одно из главных условий ее высокой чувствительности к биополевым влияниям» («Гипноз и преступность», с. 226-227).

Вся хитрость медитации заключена в устойчивой сохранности **простого внимания**, ум временно обездвижен и обесточен, только тогда на его чистом «экране» может проступить глубинное содержание психики. Особенно впечатляюще данный процесс протекает у людей с преобладанием визуальной модальности восприятия, у прочих он наблюдается лишь косвенно, а результаты осознаются постфактум.

Сознание в обычном своем состоянии контактирует с полем крайне редко и в исключительных случаях. Мир полон описания таких контактов и сопутствующих чудес, но превратить коммуникацию с полем в реальность постоянную дано единицам. Таким исключением, черпавшим информацию из

поля, была Ванга, но она крайне редко говорила, **что** именно следует сделать для того, чтобы неприятности в будущем данного человека не наступили (по данным болгарской АН сбывалось около 80% ее пророчеств).

Как воздействовать на Сеть, чтобы возник нужный отклик? Здесь можно применять только намерение. В медитации самоосознанность минимальна, но оперативная память хранит памятование о желательности определенного хода событий. Это с большой вероятностью притянет соответствующий глубинный отклик - коммуникация развернется именно в русле намерения. Никакие варианты контакта **по желанию** не проходят! Намерение гомеопатично, тысячекратное разведение - вот пример идеального раздражителя, вызывающего нужную реакцию. Любые манипуляции и ухищрения с целью получить необычные способности - бесплодны либо непредсказуемо опасны по своим последствиям, как правило, все решает Сеть. Либо Его величество Случай.

По проявлениям полевых эффектов можно подразделить человечество на следующие условные группы:

- безумцы и слабоумные - сознание фрагментарно, личности нет, контактировать некому;
- люди с явным ослаблением умственных способностей - юродивые, блаженные. Контакт возможен, но бесплоден, это пародия на коммуникацию, очень часто принимаемая окружающими за откровение;
- те, кто по неясным причинам (от Бога, в результате случайности либо катастрофы) получают доступ к Сети либо она сама отбирает их.
- среднестатистическая группа, незнакомая с невротами и пограничными состояниями, полевые феномены крайне редко вторгаются в их жизнь, именуясь чудесами, случаем либо дьявольским наваждением;
- люди, обладающие первобытной жизненной энергией, позволяющей игнорировать бессознательное, это первопроходцы, революционеры, разрушители и ниспровергатели, завоеватели и авантюристы. Они реализуют свои устремления только на основе личных способностей;
- те, у кого при ясности ума и неординарных данных преобладают желания, замешанные на инстинктах (пример - Сигизмунд Малатеста, один из персонажей Возрождения);
- аскеты, контактирующие с конфессиональной моделью Единого (не с подлинной Сетью!) через религиозные ритуалы (см. главу «Йога и христианский мистицизм»);
- те, кто после контакта творчески трансформируют энергию архетипического, создавая вневременные произведения, от Йога-сутр и Божественной комедии до росписей Сикстинской капеллы и теории относительности;
- те, кто способен управлять сиддхами - великие йоги. Обладая реальной силой, они **никогда не трогают текущую конфигурацию событий**, поскольку хорошо представляют последствия такого вмешательства, в том числе и для себя;
- духовные реформаторы, быть может избранники и полпреды Сети.

По мере накопления практики йоги «калибр» сиддх (и личная сила) растет, но это обстоятельство никак не гарантирует контакт с Единым. Попытки влиять на чужую судьбу чреваты утратой личного полевого статуса.

В середине 1990 на одном из моих уральских семинаров появилась некая Оксана, математик по профессии. За год регулярных занятий она решила проблемы со здоровьем, но затем ударилась в буддизм и стала пренебрегать йогой, ради приработка занявшись в Екатеринбурге «снятием кармы». Я намекнул ей, что ввязываться в эти игры, не имея соответствующего запаса прочности, могут только камикадзе. Весной 1998 она позвонила мне с просьбой взять для нее в посольстве Австралии анкеты для въезда. Я выполнил ее просьбу и вновь посоветовал не искушать Господа бога своего. Рассмеявшись, она ответила, что за «карму» хорошо платят, зато в Австралии можно будет, наконец, работать по специальности. Два месяца спустя Оксана, ее мать и дочь погибли в автомобильной катастрофе на трассе Челябинск - Екатеринбург. В машине ехали пятеро, на остальных двоих выживших не было ни царапины. «Тот, кому дано услышать - поймет, кому не дано понять - не услышит» (Лао-Цзы).

На самочувствие и состояние окружающих могут влиять экстрасенсы - субъекты со специфическими способностями (которые можно отнести к «малым сиддхам»). Как правило, эти люди не понимают механизмов и причин своих способностей. Они могут снять достаточно тяжелую симптоматику или боль, а также способны замедлить на какое-то время развитие расстройств, не опасных для жизни. Сочетать практику йоги с экстрасенсорным воздействием нужно с большой осторожностью, поскольку наложение эффектов может быть опасным. Помню бывшего спортсмена, пришедшего в йогу для избавления от многочисленных травм. По ходу практики перекося спины у него постепенно сместился в область таза и в Пашимоттанасане, которая по форме получалась вполне прилично, начал болеть правый сустав бедра. У парня этого был знакомый экстрасенс, который заявил что «видит» в ноге энергетическую «пробку» и благополучно ее «убрал». Нога стала как новая, правда неприятные

ощущения исчезли вместе с гибкостью. Когда через полгода форма Пашимоттанасаны восстановилась, вернулась и проблема, с которой пришлось разбираться достаточно долго.

«Состояние, в котором Эго и не-Эго больше не противоречат друг другу, является осью Дао. Просветление - это когда ты используешь свое внутреннее зрение, свой внутренний слух, чтобы проникнуть в сердце вещей, и тебе не нужно никакое знание, даваемое разумом» (Чжуан-Цзы).

«Невозможно, чтобы кто-то видел что-то из вечного, если он не станет подобным этому» (Евангелие от Филиппа).

«Абсолютное знание при синхронистичности, которое нельзя получить с помощью органов чувств, говорит о трансцендентальной форме существования смысла» («Синхронистичность», с. 292).

«Психика существует в материальном теле и сливается с информационным полем через бессознательное» (там же, с. 8).

Об этом говорит и В.В.Налимов, выдвинувший концепцию семантического вакуума потенциально содержащего бесконечное количество смыслов, которые «всего лишь» нужно извлечь.

Юнг отметил что, устанавливая контакт с полем, человек становится в некотором роде бессмертным, этот тезис многозначен, я понимаю его так что поле, быть может, каким-то образом дублирует структуры, представляющие для него интерес.

Иногда человек практикует йогу систематически и грамотно, но его «остальная жизнь» придает сиддхам отрицательный знак.

История **первая**. Когда в 1991 был основан московский Центр «Классическая йога», он состоял из четырех человек: автора этих строк, Бориса Мартынова (выпустившего впоследствии дельных ряд книг, в том числе переводы «Йога-упанишад»), Константина Данильченко и Романа Амелина, болезненно тучного парня, за внешней флегмой которого скрывались блестящие способности и незаурядный ум. В совершенстве владея английским, Роман имел абсолютный слух, с блеском окончил музыкальную школу и неоднократно пытался поступить в консерваторию. Но когда понял что туда попадают только по протекции, сорвался с нарезки и надолго загулял, пока не намекнуло о себе плохое здоровье. Ко времени нашего знакомства он успел основательно, правда, в основном теоретически вникнуть в йогу, поскольку пользовался тематической подборкой англоязычной литературы культурного Центра при индийском посольстве в Москве. Там же мы занимались у первого в России профессионального преподавателя йоги Лакшмана Кумара.

При первом же знакомстве меня поразили теоретические познания Романа, кроме того, он потрясающе пел мантры и постоянно занимался какими-то медитативными штуками, не уделяя при этом телу никакого внимания, а когда чувствовал себя плохо, обходился Пракшаланой.

Я постоянно доказывал ему необходимость систематических занятий асанами, но Роман был крепким орешком, и борьба наша длилась с переменным успехом года два. Он то начинал заниматься более или менее регулярно, то надолго забрасывал практику, предпочитая лишний раз посидеть за чашечкой кофе в «Джантаранге» либо угостить нас роскошным пловом собственного изготовления. Потом у него возникла идея-фикс: попасть в Бихарский ашрам, чтобы получить программу восстановления своего здоровья прямо на месте. Сказано - сделано, вскоре Роман отбыл в Индию.

Знанием английского языка, философии йоги и мантр он произвел такое впечатление на индийцев, что получил возможность непосредственного общения с главой ашрама Свами Ниранджананандой. Через месяц ежедневных бесед он дал Роману мантра- и асана-дикшу (дикша - персональное посвящение). После первого же применения мантры Роман двое суток лежал в лежку и потел черным потом. С асанами было еще круче, не менее часа в день он должен был выполнять Сукшма-вьяму (суставную разминку), а затем подряд около сорока поз. Кроме того, Ниранджан запретил употреблять Роману чай, кофе, и острые приправы.

- Ты был прав, - сказал он, - если б не сачковал я эти два года! Ведь ерунда получается: визуализация и все прочее идет великолепно, а самочувствие все хуже и хуже.

Тогдашним летом мы с сыном уезжали в Крым, и я посоветовал Роману приступать к занятиям, не дожидаясь моего возвращения.

- Нет, - апатично сказал он, - без тебя не хочу, подготовлюсь морально, а вернешься, тогда и начнем...

И мы уехали. Однажды утром я с удивлением узрел на пляже в бухте Ласпи старого друга, с которым мы не виделись несколько лет. Он поздоровался и спросил: - Слушай, есть у тебя в Москве знакомый по имени Роман? Имей в виду, с ним нехорошее что-то случилось...

Роман так не успел начать работу с телом, в которой так нуждался и которой с таким роковым упорством пренебрегал, он погиб в исключительно нелепой автомобильной катастрофе. Если дух развивается без сопутствующей трансформации физической оболочки, судьба с какого-то момента начинает работать на разрыв.

История **вторая** началась в 1989. Накануне первой Всесоюзной конференции по йоге меня пригласила в гости Елена Олеговна Федотова. В 1988 вместе с представителем НИИ нормальной физиологии им. П.К.Анохина она была направлена научно-техническим управлением Минздрава СССР (возглавлял его

тогда профессор В.И.Ильин) в Индию, где они посетили ряд ашрамов. Поездка была предпринята в рамках подготовки к конференции, знаменующей выход йоги из опалы. В беседе нашей Федотова сказала, что благодаря ее стараниям в Москву прибывает всемирно известный гуру Б.К.С.Айенгар и хорошо, если бы кто-нибудь из наших самостоятельных йогов поразил его своими успехами настолько, что он открыл бы здесь свой филиал.

- Ему видней - сказал я тогда, - это как Бог даст.

Случилось так, что Айенгар выделил меня из толпы энтузиастов во время массового занятия в спорткомплексе 2-го Мединститута, он даже лично (дожимая своим весом мою поясницу к полу) походил по мне ногами в Супта Вирасане, с чем тут же, просяив, поздравили меня Дхармаверсингх и Фаек Бириа: - Для ученика это великая честь!

На следующий день вместе с обоими секретарями Айенгар приехал ко мне в гости, на Ленинский проспект, Федотова присутствовала в качестве переводчика. Затем, через какое-то время после отбытия в Индию, он прислал ей и мне приглашения на месячный курс в Пуну. Я не стал дергаться, поскольку не имел тогда возможности, да и особого желания, кроме того, мое понимание йоги, весьма отличное от метода Айенгара, к тому времени вполне сложилось. Федотова же прошла в Индии этот курс, получила свидетельство об участии в семинаре и, не мудрствуя лукаво, основала московский центр Айенгар-йоги. После этого, забросив основной род деятельности, Елена Олеговна ринулась в бурные события, знаменующие выход йоги из подполья. Ее можно понять: кандидатов наук хоть пруд пруди, а возможность стать владельцем собственного дела выпадает далеко не каждому.

То было легендарное время: легализовалось множество апологетов Зубкова, а новоиспеченный центр Федотовой отлично спелся с мутными ребятами из спортивных госструктур. Один из них, Ю.Белоус, тогдашний глава НПЦ при НИИ Госкоморта, сразу после того, как Айенгар проявил ко мне внимание, предложил возглавить их секцию йоги вместо Л.Тетерникова, но я отказался. К тому моменту Тетерников уже покинул фирму Белоуса, после конференции у него, как у вице-президента Ассоциации йоги СССР, на руках оказались все козыри. Он тут же присвоил учредительные документы, печать организации и ушел в автономное плавание. Найти его по телефонам либо наяву не мог никто. Я по-прежнему работал в своем НИИ, занимаясь в свободное время терапией и наблюдая за странными событиями в йоговском мире, а удивляться было чему. В непрерывной чехарде семинаров по «йоге», закрученных Тетерниковым по всему разваливающемуся СССР (он умело пользовался своим статусом в Ассоциации, работу которой сам же и парализовал) Федотова приняла самое активное участие в качестве эксперта, хотя не могла не понимать, что связалась с отпетым мошенником. Периферийный народ ломился на эти семинары, не имея ни малейшего представления о том, что такое йога, конкурентов не было, кандидаты химических (Тетерников) и психологических наук (Федотова) снимали крутые пенки по городам и весям, тем более что при наступавшем беззаконии и безвластии нечего было опасаться.

Отснятый Далем Орловым видеоматериал, где Айенгар около часа показывал на мне нюансы асан участникам конференции, канул в небытие. Сама Федотова больше не проявлялась, а когда ей еще дважды пришлось помимо воли вместе с Фаеком посетить мой дом, была холоднее льда. На занятиях в своем Центре вела себя она по отношению к новичкам с абсолютной беспардонностью, чтобы не сказать крепче, и эту манеру вскоре усвоило ее ближайшее окружение. Было ясно, что йога для Елены Олеговны это исключительно бизнес, а я, прилюдно одобренный самим гуру, самый опасный конкурент. Она не подозревала что у меня нет ни малейшего желания втягиваться в ее самозабвенную борьбу за денежные знаки. В 1993 Федотова опубликовала свой перевод «Йога-дипики», и вскоре отбыла с сыном в США, в Стэнфорд, к мужу, который давно уже работал там по гранту. Свое московское детище она (не знаю, на каких условиях) оставила Елене Ульмасбаевой, а сама начала преподавать йогу по новому месту жительства. Я не мог взять в толк: как может человек учить людей чему-либо, не говоря уже о йоге, если его собственное поведение противоречит элементарной вежливости. Однако Бог долго ждет, да больно бьет, сделанное нами неминуемо к нам же и возвращается. В древности такой ход событий назывался гармониями, тайными путями порядка, уравнивающими людские действия. Федотова проникла в сферу йоги, не имея на то никаких оснований, и это (на мой взгляд – именно это!) привело к тому, что осенью 1998 года она, ее муж и двенадцатилетний сын были зверски убиты в райском городке профессуры Стэнфорда, виновников полиция так и не нашла.

Если Роман упустил себя физически, то Федотову, у которой не было проблем с телом, погубила морально-этическая дремучесть. В обоих случаях итог получился равнозначно губительным. Чтобы не завершать главу на минорной ноте, расскажу пару любопытных случаев. После нескольких лет занятий сиддхи у одной из моих учениц начали проявляться весьма специфично. Например, однажды утром у нее возникло четкое ощущение, что с сыном в школе что-то произойдет. Понятно, если оставить его дома, это «что-то» произойдет тоже, и не исключено что в гораздо худшем варианте. Поразмыслив, дама отправила сына в школу, строго-настроено предупредив, чтобы он вел себя как можно тише, а

затем созвонилась со знакомым хирургом. Днем, во время беготни на большой перемене ребенка толкнули, и он врезался боком в угол подоконника. Из дому, ощутив недомогание, он был сразу же доставлен в больницу, где и подвергся успешной операции по устранению разрыва селезенки.

Еще одна дама спустя год после начала практики каким-то образом стала «видеть» внутренности окружающих, в частности – пораженные болезнью места. Это повергло ее в такой шок, что на какое-то время она перестала пользоваться общественным транспортом. Когда мы обсудили ситуацию, и было сформулировано нужное намерение, способность «видеть» начала включаться только по желанию.

У каждого, кто осваивает йогу, жизнь постепенно становится прекрасной и удивительной – это и есть самое главное чудо. Сиддхи можно сравнить с конфетти. Но если конфетти является атрибутом праздника, то сиддхи – это признак будущего совершенства, его начальный симптом, подобный повышению температуры после прививки. Но если температура не падает...

Глава 17

СИСТЕМНОСТЬ

Здесь не каратека, не крикнешь, взлетая, «кия!», здесь право эскейпа - посмертное: дернуть кольцо - и с черного неба, с девятого уровня «Я» холодные звездочки лягут тебе на лицо, и схлопнется спейс; не останется даже дыры пред очи безликого Биоса мышкой предстать, чтоб вымолить карму. В правилах этой игры нет реинкарнаций, но только холодный рестарт.

Владимир Строчков

Что такое смысл? Видя растущее зеленое дерево и располагая опытом, мы знаем о наличии у него корней, скрытых от непосредственного восприятия. В данном случае видимое - картина неполная, однако если дерево живет, следовательно, у него есть корни.

Решающим фактором выживания является восприятие внешней среды, процесс восприятия это часть автономно функционирующего механизма, встроенного в каждое человеческое существо.

Цель данной главы - попытаться прояснить системный аспект йоги, сильно захватанной эзотерикой. Видимый мир (космос) является бесконечной иерархией «вложенных матрешек» (в математике это называют рекурсией). В пределах каждого «матрешечного слоя» организованной материи реализуется характерный спектр закономерностей, и в то же время каждый из слоев имеет множество областей контакта со слоями близлежащими.

Г.Бэйтсон утверждал, что границы субъекта отнюдь не совпадают как с поверхностью его тела, так и с объемом мозга, поскольку отдельные участки коммуникационных связей, по которым движется информация, расположены вне организма.

Возникает вопрос: имеет ли границы и если да, то где локализуется **полный совокупный разум** (в дальнейшем по тексту - ПСР)? Ведь именно он всегда потребляет часть суммарной информационной мощности, обеспечивающей индивиду адекватное отражение мира.

Я - это обособленная часть психики, «прибор» ближнего действия, предназначенный для решения оперативных тактических задач выживания, располагающий унаследованным телом и ФИО. Часть, по определению, никогда не способна контролировать целое. Ментальные характеристики (свойства) присущи психосоматике в целом, еще никому не удалось нащупать грань, где материя переходит непосредственно в разум. Психика не локализуется в мозге - если только мы не рассматриваем его частные ментальные характеристики.

Переплетающиеся причинно-следственные цепи нашего мира образуют поле (континуум), школа китайского буддизма Хуаянь называла его сетью Брахмы. Часть поля образована замкнутыми контурами - живыми организмами в среде обитания, компьютерными терминалами, экосистемами, социумом и т.д. В сетях такого типа события в любой точке отдельного контура с течением времени оказывают влияние на все его остальные точки и звенья, прежде чем угаснуть полностью воздействие обходит весь контур или локальный участок сети.

Такие системы Пригожин именуется открытыми, поскольку они обмениваются с окружающим миром информацией и веществом. Биосфера планеты, социум и каждый отдельный организм можно рассматривать как стабильный (на протяжении определенного времени) «узел» петель обратной связи, иерархически связанный с подобными образованиями разного уровня сложности. ПСР воспринимает и фиксирует **всю** информацию, поступающую в систему, включая тело и его процессы. Оперативный же разум (сознание личности) присущ любому набору компонентов, обладающему достаточной степенью сложности причинно-следственных цепей и определенными энергетическими соотношениями (это одна из гипотез современности).

В каждый момент времени на «экран» бодрствующего сознания выводится оптимальное количество информации - выборка, сделанная ПСР. Она не случайна, однако о правилах и принципах ее формирования ничего не известно. Безусловно, она связана с **целью**, в теории функциональных систем П.К.Анохина **цель** - это полезный конечный результат, который Я умозрительно себе представляет.

Что такое целеполагание? Это произвольный либо внушенный выбор частной задачи для ее последующей логической и операциональной реализации, построение логической схемы предполагаемых действий, которые должны привести к прогнозируемому результату. Однако никакая схема не способна учесть тенденции всего поля взаимодействий, поскольку она является упрощением его вычлененного (более или менее известного) участка. Действия, реализующие модель локальную, как правило, нарушают стратегический контекст внутренних и внешних событий, а также качество их системной взаимосвязи. Любой, даже самый безупречный поступок (не говоря уже о поступках, продиктованных эмоциями) в какой-то мере деформирует ткань мироздания. И чем дальше этот

поступок от безусловной необходимости, тем массивнее нарушения, ТНК, например, вообще не заботит состояние биосферы, их задача - любым путем увеличить прибыль сиюминутную.

Каждое утро человек просыпается для того, чтобы включиться в процесс решения множества проблем, что требует умственной, физической, волевой и нервно-психической концентрации, непрерывного усилия, которое, собственно, и есть жизнь.

Конечно, оперативный разум (ОР), личность, как-то контактирует с ПСР, но контакт этот зачастую заблокирован перегруженным подсознанием, кроме того, ОР всегда получает от ПСР усеченную информационную выборку. В результате суммирования этих двух факторов возникает и увеличивается разница между представлением субъекта о своей жизни и ее действительным положением.

Собравшиеся на очередную сходку акционеры Газпрома решают проблему увеличения дивидендов, их не интересует тайга, сплошь залитая нефтью, как и тот факт, что сегодняшняя сверхприбыль, полученная такой ценой - это будущее, украденное у собственных детей и внуков. Акционеры сужают логику до границ частной задачи, сознательно уходя от системности, и потому решения, принятые вне контекста, будут временно выгодными для них, но в перспективе - глобально деструктивными.

Если всегдашняя цензура ПСР осложняет адаптацию субъекта к окружающему чисто гипотетически, то выбор целей, основанный на желаниях, не имеющих ничего общего с необходимостью, еще больше разрушает системность поведения человека, в то время, как животные не принимают решений, отличных от контекста своего индивидуального, а тем самым всеобщего выживания.

Таким образом, подлинная взаимосвязь организма, психики и мира от нас ускользает. Локализация субъекта в пространстве и природа его восприятия таковы, что сознание воспринимает **не полные** петли обратных связей (общий смысл происходящего), но лишь отдельные, ограниченные участки этих причинно-следственных цепочек, фрагментарно «выступающих» на свет Божий (как крона дерева, наблюдаемая над поверхностью земли), и складывающихся в усеченную картину мира.

Если отдельные индивидуумы до какой-то степени поддаются системной коррекции через искусство, религию, философию, то концерны, тресты, компании, политические партии и т.д. этому неподвластны. А поскольку именно они принимают решения, приводящие в движение энергоресурсы и огромные массы людей, то последующее развитие событий - разрушительно. Люди, соблюдающие исключительно корпоративные интересы, действуют как дегуманизированное, маниакальное Эго, толпа стирает индивидуальность.

Если субъект хочет осознать и учесть влияния «соседних», не воспринимаемых обычно уровней реальности, он должен использовать для этого методы, не входящие в обычный спектр деятельности, например йогу.

Системные силы (факторы), которые **пока еще удерживают** нашу среду обитания (область Вселенной) в относительном равновесии, можно назвать как угодно, например Богом. Мудрость человека и общества состоит в постижении тотальной системности мира и ее учете в своих действиях.

Органы чувств являются приемниками, преобразователями и проводниками информации, разум оперирует не объектами или событиями, но их нейрхимическими эквивалентами, возникающими в процессе восприятия, это «пакеты» сигналов, идущих с периферии к принимающим решения структурам. Каждый взрослый человек располагает индивидуальным набором треков ментальной активности (аттракторов), сформированных опытом. Информация, передаваемая от периферии к мозгу, многократно перекодируется, следуя Бэйтсу, назовем эти информационные «пакеты» трансформами. Они обладают природой телесной «матчасти», а непосредственно «наблюдаемый» (осознаваемый) субъектом участок спектра этих трансформ образует самоосознанность и ментальное пространство.

Что такое информационный обмен? Это процесс, в котором минимально необходимая и достаточная **часть** сообщения проясняет воспринимающему субъекту **относительно полный** его смысл, но на определенных условиях.

Допустим, А переписал в свой блокнот текст из блокнота В, и после изучения этого текста некая проблема для А прояснилась. В то же время, посторонний наблюдатель не обнаружит в блокноте А никакой **новой** информации по сравнению той, которая имела у В, записи идентичны. Суть в том, что информация не изолирована, после акта коммуникации она добавилась к той, которой ранее уже обладал А, и в контексте имеющихся сведений упорядочила или дополнила ее.

Когда субъект находится на информационной грани, «рассекающей» действительность (либо случившееся) на видимую (понятую) и скрытую от восприятия части, постигать смысл - значит умом различать то, что для непосредственного наблюдения недоступно, подобно спрятанным в земле корням дерева.

Иногда нам трудно уловить очевидность происходящего именно потому что психика является самокорректирующейся системой, которая по известным только ей резонам (хотя на этот счет есть много догадок и гипотез, например - теория установки Узнадзе) фильтрует воспринимаемое. Тем более что, повторюсь, у ПСР нет возможности напрямую информировать часть структуры, именуемой личностью.

Экран TV не показывает сведений о совокупности процессов, создающих изображение, он не для этого создан. Дополнительное сообщение о наблюдаемой части процесса обеспечения потребовало бы дополнительной мощности и цепей контура, что, в свою очередь, потребовало бы этого снова и т.д. Если в ОР начнет поступать **вся** информация о процессах внутренних органов и систем, человек сойдет с ума, поэтому на «экран» сознания выводятся только экстренные сообщения о внутренних неполадках и сбоях.

Вывод из вышесказанного таков: **каждый очередной шаг (действие) по увеличению осознанности будет уводить систему все дальше от нее.** Животное полностью пребывает в текущем моменте, потому зависимость от данных памяти у него гораздо меньшая, нежели у человека.

О каком расширении сознания может идти речь, если пропорция между осознанностью (степенью вовлеченности в текущий момент) и сознательностью (учетом прошлого и будущего) должна непрерывно варьировать, обеспечивая максимальную адекватность отражения!

Предельное (расширение) «размазывание» сознания по текущему моменту означает утрату информационной глубины (памяти), в стопроцентной осознанности находится идущий по карнизу лунатик, бессознательное, спасая жизнь, обеспечивает высокую точность его действий. Однако стоит окриком вернуть лунатика в контекст - обычное восприятие - и он падает. Полная осознанность, обладая высокой ценностью **только** в определенных условиях, имеет сугубо прикладной характер и никак не тянет на статус наивысшей реальности.

Как правило, в данный момент времени субъект осознает преимущественно то, что соответствует конкретному желанию либо решению текущей задачи. Еще таз повторю: сознание - механизм тактический, отыскивающий кратчайшие пути решения проблем, оно не способно функционировать с учетом более широкого круга последствий, а это делает большую часть действий заведомо ошибочной в плане стратегическом.

Я-сознание извлекает из информации, предоставленной ему ПСР, только такие последовательности событий, которые не имеют петлевой структуры, характерной для целостной системы. Поскольку ПСР, как и окружающий мир, не линеен, то это делает человека слепым касательно истинной природы Я и мира.

Различия между ПСР и менталитетом Эго - фундаментальны, например целостная система не является трансцендентной сущностью, что обычно приписывают Я, идеи либо мысли могут быть присущи только сети причинно-следственных цепей, функционирующей «на» трансформах различия. Информационная структура субъекта не ограничена сознанием, включая, с одной стороны, внесознательные психические процессы, с другой - пути передачи информации, расположенные вне тела.

Фрейд и Юнг расширили область разума вглубь, объединив тело и бессознательное, Бэйтсон же ввел в оборот понятие внешних информационных контуров. Он утверждал, что интеллект присущ не только телу со встроенным мозгом, но и расположенной вне организма информационной «арматуре». Кроме того, согласно гипотезе Бэйтсона, только биосфера обладает полным разумом, который, возможно, эквивалентен Богу, а человеческая индивидуальность является лишь одной из миллиардов подсистем. Подобный взгляд подчеркивает ничтожность субъекта и сильно умалет гордыню Эго.

В непрерывном процессе достижения целей мы, руководствуясь так называемым здравым смыслом, рано или поздно оказывается среди хаоса, в чем виним собственную глупость, а чаще социум. Логика и целесообразность не обеспечивают сегодня универсального решения, как частных, так и глобальных проблем. Кроме этих **вторичных параметров порядка** каждый индивид должен располагать по возможности безвредным и эффективным способом **органичной подстройки** к структуре мировых взаимосвязей. А посредством йоги и творчества мы действуем в гораздо более полном, нежели обычно, контакте Я с ПСР.

В 50-х годах XX века для бегства от целеполагания на Западе использовались психоделики, позже - холотропное дыхание, но, на мой взгляд, все это не оправдало себя. Оппоненты могут возразить, что на самом деле ситуация неоднозначная: с одной стороны попсовые версии упомянутых методик (ребёфинг, вайвейшн, косячки хиппи) безусловно доказали свою несостоятельность. С другой - ряд направлений в психотерапии (холотропное дыхание, наркоанализ и т.д.) работали и продолжают работать с определенной пользой и эффективностью. Но я считаю, что оптимальный синтез двух взаимодополняющих аспектов бытия (целеполагающего и системного) может обеспечить только включение в жизнь традиционной йоги.

«Налетит ветер - и бамбук зашумит. Умчится ветер, и бамбук смолкнет. Летящий гусь отразится на поверхности замерзшего пруда. Улетит гусь, и на льду не останется его тени. Благородный муж размышляет о делах по мере того, как они встают перед ними. Дела пройдут, и сознание его становится пустым» («Афоризмы старого Китая», с. 109).

Трагедия человека Запада состоит в том, что его бодрствующее сознание никогда не бывает свободным и, следовательно, **не знает покоя.** Безостановочный бег вовне и внутри - вот наш крест. Вспомним

Фому Атлета: «**Горе вам из-за колеса, которое вращается в мыслях ваших**». Люди чувствуют острую необходимость притормозить внутреннюю суету, но не знают безвредных и надежных способов. Логика говорит: если сознание потеряет подвижность - оно перестанет быть бодрствующим. Но это не так, йога дает возможность временного торможения ментальной активности, и польза этого неоценима.

С точки зрения психофизиологии притормозить количество информации, воспринимаемой субъектом и ускорение ее переработки должно компенсироваться увеличением количества либо улучшением качества сна. Ни того, ни другого в обществе не видно, наоборот - бессонница среди людей среднего возраста приобретает массовый характер. В этих условиях актуальность йоги растет: она предлагает специфическую работу тела в состоянии, которое еще не сон, но уже и не бодрствование, именно в этих условиях психосоматика самовосстанавливается.

Обратимся к понятию гомеостаза. Любая биологическая система может быть описана системой взаимосвязанных переменных, которые, как ни странно, носят название констант, например, кислотно-щелочной показатель, количество эритроцитов крови, гемоглобин, размеры органов, их форма и т.д. Эти, **относительно постоянные**, количественные характеристики находятся в пределах допустимых (референтных) значений. Их величины мигрируют между верхней и нижней границами - система располагает свободой маневра. Когда под воздействием стресса одна или несколько переменных принимают значения, близкие к предельным, система в отношении них напрягается, утрачивая адаптационную гибкость.

Все константы взаимосвязаны, когда одна из них напряжена, то, как бы мало не менялись остальные, они все равно будут давить на нее. Таким образом, гибкость (способность к адаптации) постепенно теряет вся система, в чрезвычайных случаях она допустит лишь такие изменения, которые сдвигают предельные границы «напряженной» переменной, что усиливает патологию.

Среди множества прочих есть у человека константа, именуемая общей гибкостью (мобильностью суставно-связочного аппарата). Известно, что практика асан до какой-то степени усиливает ее, многие школы «современной йоги», как в самой Индии, так и за ее пределами превратили это в самоцель. Гибкость - **естественный** резерв изменения телесной формы. Систематически и **мягко**, в полной релаксации, придавая этой константе в асанах предельные значения, мы приводим систему к адаптационной жесткости, в ответ она меняет границы толерантности этой систематически напрягаемой переменной - гибкость растет.

Частота затрагивания границ этой переменной становится критерием ее изменчивости, иными словами, посредством Хатха-йоги, грамотно и разнообразно «напрягая» психосоматику, мы создаем ей дополнительный запас прочности, ибо, если данная переменная - мобильность суставно-связочного аппарата - слишком долго остается в пределах средних значений, она фиксируется. При этом данный контур обратной связи становится максимально жестким, а это опасно. Мне известен случай, когда очень пожилой человек, стоя на стремянке, сделал скручивающее движение, намереваясь поставить цветы на полку, справа от себя, и при этом у него случился мгновенный перелом позвоночника в трех местах.

Физическая практика традиционной йоги, загружая тело в ресурсосберегающем режиме, увеличивает устойчивость системных констант первого рода, причем диапазоны адаптации могут достигать удивительных пределов. И тогда мы видим йога, равно безразличного к жаре и холоду, наличию либо отсутствию сна, выполняющего тяжелую работу без отдыха с минимальным количеством еды, и так далее. Организм всегда стремится иметь запас прочности по любой константе, в практике асан мы систематически лишаем его запаса гибкости, что ведет к ее увеличению до природных границ.

Мне много раз приходилось видеть, как люди, имеющие большие проблемы со здоровьем, через два-три года практики выходят на системное состояние. В их жизни становится на место все, что было дисгармоничным - в мировоззрении, семье, работе, адепты йоги начинают видеть мир «через свои глаза, а не ими» (Блейк).

Системное поведение - восприятие и учет импульсов от ПСР, описал Поль Валери. Он говорил: **есть то, что человек делает, а есть то, что делается само собой**. Что такое сделать? Это значит, шаг за шагом собрать что-то, смонтировать, составить по частям. Но ведь если можно что-то сделать так, значит, то же самое всегда можно сделать и по-другому. Однако мы не можем осознанно суммировать все информационные потоки: субъект не распоряжается работой восприятия, он способен лишь нацеливать его на что-то. Благодаря йогической самонастройке в критический момент и в нужной ситуации механизм принятия решений срабатывает вне сознания и его контроля, сопровождаясь немотивированными, но безошибочными действиями.

Если и существует некая полнота, именуемая Богом, в ней нельзя пребывать разумом, но только всеми, без изъятия, частями существа. Сфокусированный взор далеко не всегда может различить новое, для этого необходимо рассеянное сознание, в котором нечто кристаллизуется благодаря минимальным

влияниям, тем самым системным силам, которые сознание в обычном своем тоне не замечает и не улавливает.

Каким должно быть наполнение сознания в асанах? Есть ли содержание у совести? Это просто ясный внутренний голос, в котором нет критериев или признаков, по которым мы можем заранее определить, что такое совестливый поступок, а что - нет. Совесть ясна, но беспредметна, так же, как и сознание в практике йоги, и этому опустошению сопутствует **отсутствие всякого ожидания**.

«...Мыслить – означает быть подвешенным в беспредметном состоянии и быть способным ждать» (М.Мамардашвили). Мысль не рождается усилием или желанием, необходимо создать условия и держать их во времени, как асану, которую я просто делаю, выполняя требования технологии, и тогда, рано или поздно, наступает покой. И это нельзя ускорить никакими манипуляциями, собственная активность блокирует подлинное понимание, все, что делает человек от себя - суета сует, как сказано у Екклесиаста, только ментальное молчание индуцирует самонастройку на высшее. В процессе освоения Хатха-йоги завязываются нити событий, выводящие в системную реальность, когда же действует одна только логика, то, как сказал Витгенштейн - это ад.

5 – 15 мая 2001, Рим – Франкфурт - Москва

Глава 18

О ДУХОВНОСТИ

Человек без дела, даже накормленный - страшнее атомной бомбы.

Николай Моисеев, академик

В середине 1990-х Б.Ельцин поручил Минкульту реанимировать общенациональную идеологию. По этому поводу в средствах массовой информации возник диспут и центральные газеты опубликовали ряд статей. Одна из них начиналась так: «Слово «духовность» взяли на вооружение подлецы и неудачники» (ЛГ 16.10. 96, «Идеология отсутствия таковой», А.Никонов).

Много лет назад в поселке Архангельского края я наблюдал, как в местном магазине отоваривались аборигены: - Кило сахару и белую головку... - Макароны и поллитру... – Один хлеб, бычки в томате и водку. Убил меня окончательно пацан лет десяти: - Водку и коробку спичек!

Аналогичным рефреном звучат сегодня призывы к духовности, ведущие, как считают некоторые, к единству российского народа.

Что говорит классика? В Новом Завете слово «духовность» повторяется множество раз и означает «причастность к святому духу». Обычно духовное противопоставляется животному или телесному, все религии считают, что есть духовное благо и есть зло, худшие наши грехи - духовные.

Христианство утверждает что в душе человека побуждения высшие постоянно сражаются с недостойными, с одной стороны, есть плотские проявления - чувственность, аппетит, с другой - дух, вера, нравственность, мысль. В противовес идеям Фрейда сегодня такая идея присутствует и в психологии.

Декарт, в трактате «О страстях» писал: **нет высоких и низких частей души, она является единой и неделимой!** Это совпадает с точкой зрения М.Мамардашвили, утверждавшего что душа не более духовна, чем материя материальна, и вопреки дешевым массовым представлениям никакой борьбы в душе нет, поскольку человек по своей природе целостен («светлое зеркало изначально чисто» - один из постулатов чань).

Воротить нос от грязи, которая есть ни что иное, как смесь земли с распавшейся плотью, значит, поощрять небытие, утверждал Экзюпери. Как пример, он вывел образ огромного кедра, который, в сущности, является грязью, очистившейся до высокой степени совершенства. Кедр питается тлением, но, благодаря труду роста, превращает землю и прах в ствол, ветви и хвою. Экзюпери был глубоко верующим человеком, тем весомей его мнение о чистоплюях: «Нельзя требовать, чтобы человек перестал потеть. Вместе с потом ты уничтожаешь людскую силу. Кастраты борются с пороками, грязью и потом, которые являются признаками силы - силы без доброго применения. Они уничтожат силу - низшее, и вместе с тем жизнь». Чтобы получить возможность расти к свету, дерево должно глубоко укорениться в землю. «Высшего нет без низшего» (апостол Павел). «Высокое стоит на глубоком» (Лао Цзы).

Маслоу относит жажду духовного роста к разряду высших потребностей, но: «Чем выше место потребности в их иерархии, тем менее насущна она для выживания, тем дольше она может оставаться неудовлетворенной и тем больше вероятность ее полного исчезновения. Потребности высших уровней отличаются... меньшей организационной силой. С субъективной точки зрения высшие потребности менее насущны. Намеки их неявны, неотчетливы, их шепот порой заглушается громкими и ясными требованиями других потребностей и желаний, их интонации очень похожи на интонации ошибочных убеждений и привычек. Для актуализации высшей потребности требуется больше предварительных условий, чем для актуализации низшей. В общем, можно сказать что «высокая» жизнь неизмеримо сложнее, чем жизнь «низкая» («Мотивация и личность», с. 156-157).

Интересно также его мнение о сочетании «высшего» с «низшим»: «Если мы согласимся с тем, что корни высших и низших потребностей питает почва нашей биологической природы, что высшие потребности равнозначны с животными позывами и что последние так же хороши как первые, тогда противопоставление их друг другу станет просто бессмысленным.

Если мы однажды в полной мере осознаем, что эти благородные человеческие позывы возникают и набирают силу **только после** удовлетворения более насущных, **предваряющих все прочее** животных нужд, то мы сможем отвлечься от самоконтроля, подавления, самодисциплины и задумаемся, наконец, о значении спонтанности и естественного выбора.

Любой уважающий себя теолог обязательно обращался к проблеме взаимоотношения плоти и духа, ангела и дьявола, то есть высокого и низкого в человеке, но никому из них **так и не удалось** примирить противоречия, таящиеся в этой проблеме. Теперь, опираясь на тезис о функциональной автономии высших потребностей, мы можем предложить свой ответ на этот вопрос. **Высокое**

возникает и проявляется **только на базе низкого**, но, возникнув и утвердившись в сознании человека, оно может стать **относительно независимым** от его низкой природы» (там же).

Если в душе идет борьба, значит, душа расколота. Вместо бессмысленных внутренних разборок необходимо познавать мир, активно в нем участвуя, это и будет собственным движением к духовности, а не заклинаниями. Душа едина, и чувственная ее часть также является разумной. Люди не могут, к сожалению, разграничивать в своем поведении душу и тело, слишком часто смешивая физические желания с душевными потребностями. Указывать кому-то, что в душе низшее, а что нет - это полиция нравов. Но в то же время пожелание «быть духовным» - это лишь слова, напрасные попытки идейной материализации. «Все эти охи, ахи, крики о духовном и духовности без страстей - это простое обезьянство в человеке» (М.Мамардашвили). «Неотделимы факты мира от сил духовности, и слеп, кто зрит от магмы до эфира лишь трехкоординатный склеп» (Д.Андреев). Духовность либо есть, либо ее нет, быть отчасти духовным то же самое, что женщине быть слегка беременной. Впрочем, я готов снизить жесткость данного высказывания, поскольку, как сказал когда-то Ларошфуко: «Зачастую наши недостатки являются продолжением наших достоинств».

Большевики силой приобщили массы к новым «ценностям» и вскоре после революции количество донощиков почти сравнялось с численностью населения. Умонастроение середины двадцатых годов поэт описал так: «А век поджидает на мостовой, сосредоточен, как часовой. Иди - и не бойся с ним рядом встать. Твое одиночество веку под стать. Оглянешься - а вокруг враги, руки протянешь - и нет друзей; но если он скажет: «Солги», - солги, но если он скажет «Убей» - убей» (Э. Багрицкий, «ТВС»). Когда первичный революционный угар выветрился, партия приказала каждому винтику зубрить моральный кодекс строителя коммунизма. Подразумевалось что в результате этого винтик обретет высокую духовность, и с сердцем, легким от песни веселой, рванет в светлое будущее. Как многократно бывало и раньше - не получилось, «Он шел на Одессу, а вышел - к Херсону». Тем не менее, в период социализма немалое количество «винтиков» обрели высокую духовность, и оставили яркий след в истории.

Сегодня психика среднестатистического жителя России не уравновешена и склонна к самоповреждению в ходе функционирования. Поэтому стремление к самосовершенствованию сильно сегодня, как никогда, «духовные учителя» пользуются в очень узких кругах весьма широкой известностью. Хотя подлинное саморазвитие не нуждается в посредниках, всегда стремящихся к финансовому симбиозу с духовными «овцами», подобно лиане, вытягивающей из дерева столько соков, что ему становится не до роста - выжить бы.

Крайне модным стало обретение духовности через обряд крещения, но еще Ницше заметил, что у тех, кто формально крестился меньше шансов стать настоящим христианином, нежели у атеиста, ибо крещение должно быть итогом длительного развития, логичным для верующего в силу внутренней необходимости. В работе «Философствование с молотком» Ницше дал образ человека, ударяющего по статуям богов, что вызывает гулкий звук, ибо статуи свободны от содержания так же, как свободна от истинной веры душа того, кто становится христианином только посредством религиозной атрибутики.

Историк Я.Кротов отмечает: «Фанатизм, страсть отмежеваться и тыкать в еретиков пальцами сами по себе вроде бы не делают человека православным по духу, по манере поведения - но все-таки православные и таких субъектов считают своими. Это своеобразное перемирие, внутреннее согласие взрывается только в тех случаях, когда православие берет себе на вооружение государственная власть» (GEO: №1, 2000, с.53). РПЦ предлагает традиционную религию, но имеем ли мы, включая священнослужителей глубинки, основательные знания о христианстве, его происхождении, развитии, ересях и борьбе за существование? Хотя, быть может, на то и вера и глубинка, чтобы не требовать больших знаний, ведь должно же цементировать хоть что-то русский народ?

Ницше утверждал: цивилизация - тонкая пленка над океаном инстинктов, в любую минуту все это может рухнуть, поскольку ни на чем не основано. Правоту философа подтвердили коммунизм и нацизм, но кто осмелится утверждать, что всеобщие моральные принципы впервые сформулированы именно христианством?

В Георгиевском монастыре, что под Севастополем, субъект в неопрятной рясе злобно кричал: - Немедленно убрать видеокамеру, а то конфискую! На недоуменный вопрос: - В чем дело, батюшка, тут ведь одни развалины? - прозвучало: - Да, и военная часть рядом! А я, как бывший офицер, не могу допустить видеосъемку вблизи объекта! Было ясно, что «святой отец» вымогает деньги, одновременно срывая злость на случайном собеседнике, но что я мог противопоставить ему, сменившему уставной жест «есть» на крестное знамение? Недаром сказано о фанатике: «Духовной похотью томим...» (Д.Андреев).

Кант говорил: самое трудное - это движение в сознании, которое в корне отличается от ритуала, являющегося движением внешним, выполняющимся без малейшего волнения души.

Духовность и мораль - две стороны медали. Форма, в которой впервые возникла философско-религиозная мысль, это философия личного спасения. Уже философы древности полагали, что мир, в

котором мы родились случайно, устроен так, что от него приходится спасаться, проделывать какой-то специальный путь, чтобы выйти из бессмысленного круговорота бытия. Всегда считалось, что есть другой мир - справедливости, счастья, свободы, он где-то там, быть может, на небе.

«Что ни год - лихолетье, что ни враль, то Мессия! Плачет тысячелетие по России – Россия! Выкликает проклятия... А попробуй, спроси: - Да, была ль она, братие, эта Русь на Руси? Эта - с щедрыми нивами, эта - в пене сирени, где рождаются счастливыми и отходят в смиреньи. Где как лебеди девицы, где под ласковым небом каждый с каждым поделится Божьим словом и хлебом. ...Листья падают с дерева в безмятежные воды, и звенят, как метелица, над землей хороводы. А за прялкой беседы на крыльце полосатом, старики-домоседы, знай, дымят самосадом. Осень в золото набрана, как икона в оклад... Значит, все это наврано, лишь бы в рифму да в лад?!» (Александр Галич)

Многие религии обещают пребывание в раю после смерти - если ты праведно вел себя на земле этой, не сомневался в вере, ее представителей, и не выступал супротив власть предержащих. Но рай оставался мечтой, а люди всегда жаждали хотя бы немного пожить в царстве счастья. Быть может, этот совершенный, утраченный мир был и раньше, а в сегодняшний мы угодили за грехи рода людского или собственную вину? И потом, после смерти, вернемся туда снова? Недаром же в одной из раннехристианских ересей земная жизнь рассматривалась как пребывание в чистилище.

Особенно ярой жаждой справедливости всегда отличается Россия, где, как обычно «...Зима заплетает морозным узором стекла жалких построек срединного царства. Кто на трон вознесен, кто навеки увенчан позором, кто в посмертном пространстве бесчисленные терпит мытарства».

Быть может человеку свойственно проявлять лучшие качества (хотя для этого нет никаких видимых причин) лишь потому что он неосознанно исполняет долг перед высшей реальностью? Ведь такие качества, как сострадание, честность, совесть, деликатность, доброта ничем не вызваны. Но, с другой стороны, мало на свете людей, которые никогда не делают алогичных поступков, именуемых добрыми, которые, правда, часто мешают, становясь источником неприятностей, ибо добро наказуемо. Человек пребывает одновременно в двух взаимоисключающих мирах, высшем - чьим законам он иногда подчиняется, проявляя духовность, и обычном, грубом и суетном: «Мир шуршит, как газета, пахнут кровью дешевые роли, все страшнее в кассете непроявленный ролик...» (Уильям Джей Смит, поэма «Поезд»).

В состоянии души, характерные для мира высшего, мы попадаем случайно, неуправляемо, по закону перебора сердца. Древнее философское определение звучит так: у атрибута субстанции нет второго момента. Греки выражались яснее: «Нельзя лечь спать на вчерашней добродетели». То, что ты сегодня, вот сейчас, совестлив, добр, сострадатель - отнюдь не гарантия того, что ты останешься таковым завтра. Ты добр только потому, что добр сейчас, ни вчера, ни завтра не имеют к этому отношения. Скорее всего, завтра, втянутый в беспощадную борьбу за жизнь, ты поднапряжешься и начнешь соответствовать зверским ее законам, а значит, окажешься вне моральных ограничений: «Я хотел переделать их, а переделали меня. У меня нет совести, у меня есть только нервы» (из монолога Писателя в фильме А.Тарковского «Сталкер»).

Древнеиндийский фаталист Махакали Госала, современник и непримиримый оппонент Будды, утверждал: «Нет причин... для высокой нравственности существ: они становятся чистыми без причин и без повода».

«Но что же тогда присуще мне, как феномену?» - вопрошал с тоской Веня Ерофеев, да и любой из нас после сорока лет жизни имеет право повторить слова Даниила Андреева: «Как устал я от подмен и зол на российской сбивчивой тропе, от усобиц, казней, тюрем, крамол, от безумных выкриков в толпе...»

Видимо, при наличии определенной дозы иллюзий, без которых человек рано или поздно превращается в шлак мне, как феномену, присуще одновременное пребывание в двух мирах. Я не в силах создать «высшую» реальность, царство свободы и справедливости, зато постоянно нужно сохранять от распада свое тело и душу в условиях, когда **зло рождается само по себе, а добро каждый раз надо делать заново.**

Есть давние представления о высшем мире, которые сложились исторически, например, в отличие от нашего, он совершенен. Правда, возникает всегда одна и та же неразрешимая проблема: для построения счастья на земле нужен идеальный человек, но где его взять? После 1917 рецепт был прост: «Чекисты решили переделать природу, а **заодно** переделать и людей» («Страна победителей. Книга для школьников», 1935).

Они утверждали, что воплощение в жизнь лозунга «Свобода, равенство, братство», автоматически ведет к счастью, но на самом деле девиз Великой французской революции в полном варианте звучал так: ««Свобода, равенство, братство или смерть». Когда партия успешно искоренила в стране общечеловеческую мораль, выяснилось, что вместо «или» нужно ставить тире либо знак тождества, поскольку полное равенство возможно только на кладбище.

Главная идея утопического социализма, зародившаяся в монашеских орденах католиков - создание нового человека - аналогична цели алхимиков. Антагонизм между идеальным и материальным - не

новость, алхимики сотни лет пытались создать гомункулуса, существо, в котором тело и дух не имели бы этого противоречия. Одной из первых попыток построения царства Божьего на земле в 1534 году стала Мюнстеровская коммуна, кровавую ее вакханалию заварили анабаптисты во главе с Иоанном Лейденским.

Нацисты и большевики активно пытались создать новую породу людей, которые составили бы ядро идеального государства, но поскольку алхимия и социализм были явлениями псевдокультурными, основанными исключительно на вере и желаниях без учета законов реальности, то ничего не вышло. Культурные люди всегда понимали символический смысл различия между двумя мирами. «Царство Божие внутри вас есть», но в составе обычной жизни оно не реально. Посвящая какую-то долю своей ежедневной активности идеальному, соблюдая во имя его необязательные, как бы, законы морали, каждый способен максимально **приблизиться к человеку в себе** и тем самым сделать весь социум гуманней. Когда такая потенциальная возможность превращается в безусловную потребность, это и есть «второе рождение», ибо человек не идентичен существу, возникшему биологическим способом, личная реализация «дочеловечивания» (выражение Маслоу) это и есть работа духа.

Деятельность, содержащая в себе элементы духовного роста, избыточна, она **не является необходимой** в природном составе бытия, без нее вполне можно обойтись, если жить, как все либо следовать идеям. Многие всю жизнь не могут подступиться к этому процессу, но упрекать их нельзя, они стали людьми, насколько смогли, то, что хотелось - совсем другая история, недаром дон Хуан однажды произнес, обращаясь к Кастанеде, странную фразу: «Почему ты считаешь, что все в толпе обязательно должны быть людьми» (Кастанеда К., кн. 1 – 4, книга 2 – «Отдельная реальность», с. 133, «София», Киев, 1999).

Различие между двумя мирами - метафизическое, невозможно придать статус высшей реальности тому из них, в котором мы пребываем как существа телесные. Нельзя по желанию ввести царство Божье указом или декретом. **Эта высшая реальность**, о которой идет речь, **физически нереальна**, если мы иногда, по закону перебоя сердца, ощущаем ее и ей подчиняемся, это вовсе не означает, что в аналогичном душевном состоянии находятся соседи по квартире, дому, городу, стране, планете. Всегда действовать по законам добра, красоты, совести, сострадания, одновременно пребывая в социуме, могут лишь единицы, их называют святыми. А мир остается таким же, как и всегда, просто у святых есть причины и возможность не уподобляться большинству, они **не желают соблюдать** договорную реальность.

Тем же, кто всерьез пытается строить бытие по законам высшего, долго не протянуть, ведь «Мир... убивает самых добрых, и самых нежных, и самых храбрых без разбора. А если ты ни то, ни другое, ни третье, можешь быть уверен, что и тебя убьют, только без особой спешки» (Э.Хемингуэй, «Прощай, оружие!»).

Высшая реальность - это **символ** подлинной жизни, которая с его помощью организуется к лучшему - насколько это возможно в текущих условиях. Редко кто бывает удачлив на этом поприще, но пытаться должны все. Я не имею в виду бессмысленное стремление к полному изживанию зла, оно неискоренимо, зло – это составная часть природы человека, стать идеальным - значит утратить тело, а что является абсурдом. Можно лишь попытаться изменить к лучшему пропорцию добра и зла в этом мире, но усилия эти следует, в первую очередь, приложить к себе.

Идеальный мир достоверен для людей искусства, они вообще могут пребывать в нем большую часть своей жизни, являющейся творческим процессом. Но и для них смешение идеального с реальным губительно, что мы видим на примере А.Блока, который упорно относился к жене, словно к Прекрасной Даме, чем сломал и ее жизнь, и свою собственную.

Многое изменилось с тех пор, когда рельсы упрямо резали тайгу на пути к голубым городам, когда «Разбивались машины, семьи и черепа, а мы шли на вершины, наши гимны хрипя». В сознание людей начала проникать банальная истина: «...Мы так же с тобой одиноки, как каждый из нас одинок» (Ю. Карабчиевский).

Роль духовного пастыря сегодня пытается взять на себя РПЦ, но, по данным Л.Гримака, в России сегодня действуют сотни религиозных сект. Все эти проводники «лучшего&истинного» заранее требуют безоговорочного признания именно их веры - это условие первое. Второе: никогда и никто из них не зовет присоединиться к успешному начинанию, все должны стать участниками очередного эксперимента, который, как они снова обещают, наверняка «будет удачен». Третье: от каждого примкнувшего требуют полного отказа от предыдущего образа жизни и безоговорочной передачи себя и своей личной собственности в распоряжение секты. И четвертое: стремление к «высшему» и предлагаемая модель бытия всегда отвергает окружающую реальность. Выхода из таких рассадников «духовности» нет, любой туда угодивший становится живым имуществом секты.

Шквал эзотерики, рухнувший сегодня на Россию - дешевая имитация духовности, за десятилетия социализма людей приучили пользоваться препарированной и отфильтрованной информацией, слепая вера печатному слову это симптом интеллектуальной несостоятельности. «Пророки» и «учителя»

безбожно лгут, но спрос рождает предложение. Впрочем, в какой-то мере и оно порождает спрос. Из мерзости буден, требующей непрестанных усилий выжить, из распада межличностных отношений, разброда и одичания хочется к свету. И вам предлагают этот свет, а вы верите, поскольку привыкли верить, это уже потом наступает ситуация «Что с ними делать, если они все терпят!?»

Мало кто помнит главный признак высокой квалификации учителей, врачей и родителей, он состоит в том, что, получив необходимое, ученики, больные либо дети должны быть способными жить и развиваться дальше **самостоятельно!**

М.Мамардашвили считал, что с понятием высокой духовности следует обращаться весьма осторожно, ибо она может оказаться весьма низко расположенной. Он подчеркивал: локализовать духовность нельзя. Людям всегда приятно оперировать высокими словами и понятиями, это большое искушение, кажется, что уже один только разговор на эту тему как-то возвышает. Но никакие понятия, в том числе и предельно высокие, не содержат в себе аналитически состояний мысли!

«...Я враг всем пророкам, насилующим душу истинами. Наш путь лежит через вещество и через формы его. Те, кто зовут к духу, зовут назад, а не вперед» (М.Волошин «История моей души», с. 202).

Откуда берется мысль? Это вначале интерес к определенному предмету, потом сбор информации о нем и ее переработка. Затем данные сводятся вместе, и какое-то время удерживаются в поле сознания с определенным ментальным напряжением. И только тогда может состояться мысль. Продуктивное мышление - тяжелая работа, неотделимая от духовного развития, которое может быть во мне вместе с постижением значения понятий, в том числе и высоких. А факт одного только их переживания вовсе не делает душу возвышенной так же, как стигматы, возникающие на теле фанатика, не превращают его в Иисуса Христа.

Если человек пережил нечто, это вовсе не значит, что он осознал происшедшее! Более того, переживание и понимание высокого, к сожалению, неотлично от пустых, но красивых слов о таком переживании. Они **похожи** на правду, но это лишь **названия** состояний, озвученные понятия, которые сами состояниями **не являются!** Можно сколько угодно болтать о медитации, но действительное ее наличие доподлинно устанавливается либо по энцефалограмме (альфа-ритм при открытых глазах), либо по радикальному изменению жизненной «траектории».

Духовность никогда не проникнет в человека через слова, но только совместно с работой тела, души и мысли. Ницше так озвучил когда-то свою трехчастную формулу духовности: сверхчеловек, человек, последний человек. Он говорил, что цель духовного развития - стремление именно к сверхчеловеку, за что был поднят нацистами на щит, а большевиками предан анафеме. Он утверждал: можно стать человеком лишь пытаясь выйти к сверхчеловеческому. Потенциал духовного роста держится на постоянном преодолении повседневности, формируемых ею негативных качеств и тенденций. Алиса в Зазеркалье говорила: «Даже для того, чтобы стоять на месте, нужно очень быстро бежать». Лев Толстой, рассуждая о нравственности, отмечал, что жизнь подобна быстрой реке, пытаясь сохранить моральность всегда нужно править выше – течение сносит.

Сверхчеловек у Ницше - метафора трансцендентности. Слишком много тех, кто не умеет либо не хочет превозмочь свою животную природу, это «Люди, которые и знать не знают, что такое звезда, они только кивают и улыбаются, и подмигивают, повторяя: «Мы счастливы, мы счастливы...» - таким виделся Ницше образ «последнего человека». Только преодолевая свое несовершенство, можно приблизиться к духовному рождению. - Нет совершенного человека! - утверждал философ – **Любое самосовершенствование это всего лишь попытка стать человеком.** Она бывает и неудачной.

Известны люди, которые использовали для духовного развития самые неблагоприятные, можно сказать фатальные жизненные обстоятельства - Николай Морозов, Даниил Андреев, Павел Флоренский, Варлам Шаламов, Сервантес, Ван Гог и другие. Но это скорее подчеркивает уникальность упомянутых людей, нежели пользу экстремальных условий, погибли десятки миллионов, но превратить нестерпимость бытия в творческий импульс смогли единицы.

В гипнотическое состояние можно войти, созерцая блестящую точку, часто такими точками становятся идеалы и высокие понятия, вводящие человека в интеллектуальный обморок. Мышление подавляется, личность как бы грезит с застывшим в высотах взглядом, и самое грустное, что именно с такого паралича наступает девальвация личности.

Основой духовности являются свойства, не имеющие национальности и конфессии, «Иисус мог тысячу раз родиться в Вифлееме, но если он не родился в твоей душе, ты все равно погиб» (Ангелиус Силезский)

Как духовность связана с йогой? Вопрос сложный. Мой личный опыт говорит о том, что длительная и качественная практика значительно расширяет возможности человека, но **почти не затрагивает** устоявшиеся свойства его натуры. Если исходная морально-этическая конституция не имела явных отклонений, то в процессе освоения йоги общечеловеческие ценности становятся более фундаментальными, кристаллизуются. Духовность же, например, йоги Тантризма выглядит, по

меньшей мере, странной: «Теми же действиями, из-за которых смертные гниют в аду, йогин освобождается» («Жнянасиддхи», с. I, шл.15).

Когда-то предок человека воспользовался каменным топором не охоты ради, но для воздействия на ближнего своего. Быть может, это внесло фатальные изменения в развитие рода, не случайно у множества поздних австралопитеков, скелеты которых раскопал в Олдувайском ущелье профессор Лики, были проломлены черепа. Для сохранения рода австралопитекам понадобился новый запрет, незнакомый животному миру, так возникло первое неолитическое табу «не убий!», которое впоследствии стало заповедью и вошло во все религии. Эта заповедь по-разному понималась в разные времена и у разных народов, но была предпосылкой, открывшей путь к созданию коллективной памяти, а, следовательно, и развитию цивилизации.

В первобытную эпоху возникло множество мифов, в каком-то смысле они были ступенями познания, со временем видение мира уточнялось, образуя все более адекватную картину и превращаясь в науку. Во многих религиозных системах основные этические принципы формулировались одинаково.

Буддизм: «Не причиняй вред другим, так же как ты не хочешь, чтобы навредили тебе».

Бахаизм: «Он не должен желать другим того, что не желает себе, и обещать того, что не может выполнить».

Зороастризм: «Природа только тогда хороша, когда не делает другому то, что не хорошо для нее».

Даосизм: «Хороший человек должен жалеть о злонравных поступках других, смотреть на удачу других, как на свои собственные, и на их беды, как на свои».

Индуизм: «Суть всех добродетелей в том, чтобы обращаться с другими так же, как ты хотел бы, чтобы обращались с тобой».

Ислам: «Никто не может считаться верующим, пока он не желает для своего брата того же, что желает для себя».

Иудаизм: «Не делай ближнему своему того, что плохо для тебя. В этом весь закон, все остальное - комментарии к нему».

Конфуцианство: «Максимум доброты это не делать другим того, что не желаешь себе».

Христианство: «Поступайте с человеком так же, как вы хотите, чтобы он поступил с вами».

Как мы видим, принципы идентичны, другое дело - произвольное их толкование сектами, культами и отдельными людьми, что запросто может превратить действия на основе «понятого иначе» в полную противоположность заповедям, о чем свидетельствуют «славные» деяния инквизиции, конкиста, крестовые походы, завоевание Тибета буддизмом и кровавая история XX века. За все это было уплачено миллионами жизней, но царства Божьего на земле как не было, так и нет.

Допустимые исключения из заповедей давно известны, это убийство, совершенное:

при защите собственной жизни, умышленном либо безумном на нее покушении;

лицом, утратившим психическую адекватность;

в состоянии аффекта;

при соответствующем социальном статусе - военнотрудовой, солдат.

Государства договариваются о том, чтобы воевали специально обученные люди военных профессий, а гражданское население не затрагивалось (Женевская конвенция, которая нарушалась и нарушается бесчисленное количество раз).

В случаях первом и четвертом граница, отделяющая необходимость от злонамеренности, крайне зыбкая, поэтому точное определение ее в каждой конкретной ситуации остается вечной проблемой. Во все времена сохранялись две субъективные причины игнорирования закона «не убий!» - фанатизм веры и присвоенная «духовность». Когда кто-то заявляет во всеуслышание о собственной духовности, подразумевается и наличие тех, кто ею не обладает. Следовательно, вводится разделение на отстой и элиту, тех, кто знает путь к истине и тех, кто не имеет о нем понятия.

Какой может быть цена игнорирования общечеловеческих законов? Если вспомнить голод 1933 года на Украине (тогда умер мой дед, а отца трясло, как осиновый лист, когда он говорил об этом шестьдесят лет спустя). В местах поголовной гибели населения встречались и такие, кто выжил - людоеды. Но они либо сходили с ума, либо испытывали неутолимую потребность убивать, поэтому части НКВД, входившие в мертвые села расстреливали их на месте тех. Патологическая тяга к убийству формировалась также у персонала нацистских лагерей смерти и зондеркоманд СС.

Именно посредством йоги тибетские махасиддхи, поведение которых ужасает даже в словесном описании, получали свои «способности». Дилетанты считают, что освоить йогу можно только при строгом соблюдении ямы-нийамы и позитивное «духовное развитие» является непременным следствием практики, но это совсем не так! Когда в йогу приходят взрослые люди, они обладают **уже сложившейся** этикой и моралью, полученной в семье и закрепленной социумом. Грамотная практика очищает, дает силу и новые возможности, но прежние нравственные установки, как правило, сохраняются, в том числе и негативные. К сожалению.

Если адепт обладает мощным интеллектом и большой силой воли, будучи при этом недобрый, жестоким, амбициозным, себялюбивым или слишком властным, то по мере освоения йоги все эти отрицательные качества кристаллизуются и к ним добавляется сила.

- Но где же тогда ожидаемое воздействие ямы-ниямы? – спросят меня. Парадокс в том, что переворот в мировоззрении (возникающий на высших этапах йоги) действительно происходит, он весьма вероятен, но сила приходит гораздо раньше! И когда аморальные субъекты получают ее, то им больше ничего не нужно, именно так формируются махасиддхи и черные маги. Самьяма успешна далеко не у каждого, а с силой все гораздо проще. **Сама по себе практика йоги духовность не порождает!** Отрицание этого очевидного факта - демагогия, самообман либо заблуждение. Не нужно обольщаться, подлинная духовная трансформация плод тяжелейшей работы ума и души. Развитие же тела к духовности вообще не имеет отношения.

Яма-нияма предназначена для:

эффективной социальной адаптации;

обеспечения покоя души путем гармонизации желаний и потребностей.

Этика йоге не присуща, она введена в систему не затем, чтобы практикующий стал хорошим, но чтобы он уравновесился, это всего лишь **одно из технических** требований. Кто-то реализует йогу в рамках морали, кто-то - аморальности, и, что не редкость, вторые преуспевают больше. Однако всему есть цена, окончательный расчет откладывается иногда за пределы бытия, но он неизбежен. Вот фрагмент дискуссии о махасиддхах на конференции gealyoga.ru:

Отправлено АЮТ (11.01.2002) в ответ на сообщение «О духовности в йоге» от Виктора (10.01.2002): «Я хочу в соответствии с надеждами ВС собственный вариант предложить, опираясь на автора информационной теории эмоций П.В.Симонова. Духовность в повседневности используется как слово, обозначающее нечто такое, что у меня, хорошего, есть, а у тебя, недоделанного, нет. И потому ты меня должен слушать и слушаться, пес смердящий.

Такая трактовка духовности заманчива, но имеет определенные неудобства - а ну как оппонент раньше успеет отрекомендоваться духовным человеком? И вообще расплывчато как-то, недостойно нашего просвещенного времени.

Симонов полагает, что наилучшим образом человека характеризует то, что ему больше всего требуется в жизни. Типа: кто любит выпить, а кто - закусить, кто попа, а кто - попадю, кто за больными ухаживать, а кто других больными делать. Предлагается **считать духовностью** доминирование в личной иерархии ценностей потребности в познании, эстетичности и альтруизме. Чем более эти потребности преобладают - тем более человек духовен. Вы скажете: а почему же религия в этот перечень не вошла?! - какого черта, действительно? Если ваша вера подвигает вас на альтруизм или кантаты сочинять - и так под определение духовности попадете, а если иноверцам мозги полоскать или еретиков щемить - то нечего и рядиться в духовные одежды. И атеистам духовность не заказана, что мне душу (которой нет, но которая иногда болит) греет. Доминирование потребностей индивида можно определять разными способами, грубо говоря - достаточно продолжительным и внимательным наблюдением в разных ситуациях. Причем, очень гармонирует со всякой восточной мудростью тот факт, что **человек сам о степени своей духовности здраво судить не в силах** - ибо иерархия потребностей лежит в области бессознательного и процессы ее изменения - там же. А сознание только по косвенным данным может об этом судить, если какие-то механизмы психологической защиты не вмешаются и не помогут узреть истинную степень своей «духовности».

Ухожу от Симонова, размышляю самостоятельно. Йога есть некое универсальное вооружение, позволяющее человеку быстрее и качественней осваивать любые знания и навыки, а через инсайты решать проблемы успешнее, чем раньше. Про сиддхи не говорю - и без них весьма способствует... Как род вооруженности человека - вроде бы к духовности отношения не имеет, существует параллельно и может быть и к добру, и к худу. Но замечено многими практикующими, что кайф от йоги имеется. И хочется разобраться в ее сложных нюансах. Самоуглубление, познание - вот практикующий и начинает давать крен в сторону повышенного внимания своим познавательным потребностям.

Многими исследователями показано, что медитация развивает образное правополушарное мышление, что, в частности, способствует наиболее успешному врубанию в искусство и личным занятиям им. Вот и эстетические потребности в структуре личных ценностей заколосились...

Кайф физический (о нашедшем такой кайф - в главе «Начинающим») в йоге изрядно зависит от уровня достигаемого сосредоточения и общего успокоения/сбалансированности психики. Многие же нехорошие поступки проистекают или облегчаются именно от общей несбалансированности процессов возбуждения/торможения. Йога этому препятствует, и с определенного уровня делает просто невозможными крайние проявления гнева, страха и прочей бяки. Если человек кайф равновесия поймал, то ему тяжело будет отказаться от него, и он вряд ли вернется к воровству и убийству - хлопотно это и практике вредит. Потому не помню я что-то уравновешенных уголовничков либо Дон-Жуанов. И убийцы спокойные редко встречаются, обычно, в кино. В природе же большинство

«спокойных» убийц - личности акцентуированные, чаще шизоиды либо психопаты. А благостного Дон-Жуана и в кино не бывает, также как уравновешенного завистника либо глубоко мыслящего вора. Так что яма-ниама сама собой вырастает, хотя если кто с ходу человека в эти рамки поместит (гуру, папа с ремнем) - это обычно способствует.

Надеюсь, я показал, что занятия йогой постепенно помогают более глубокому сдвигу ценностных ориентиров человека в сторону духовности в части эстетических и познавательных потребностей, а также препятствует развитию в нем бездуховных тенденций. И сглаживает таковые уже развитые. Причем тем сильнее, чем более медитативный и менее выпендронистый характер носит практика. Надеюсь, ясно, что «классическая йога» с этой точки зрения - метод номер один. С альтруизмом сложнее, я как-то склонен думать, что он либо есть, либо уже нет. С йогой, или без. Но тут, ИМХО, и все прочее бессильно. Можно до опупения зубрить десять заповедей, Винаю, Моральный кодекс строителя коммунизма, «Беседы и суждения» или еще что столь же возвышенное, слушать парторга, батюшку или наставника-гуру. Толку - ну если только остервенеешь, потому как достанут до печенок. Но йога как минимум не хуже. Причем, в отличие от прочего действует **независимо от** идеологической накачки. Метод, а не религия - «Слабит мягко, не нарушая сна». Вот такой вот я оптимист. Извините за высокий штиль, но как еще рассуждать о духовности и хвалить свою практику?»

Поскольку уже речь идет о связи йоги с духовностью, коснемся пресловутой «Живой этики». Рерихи утверждали, что она чудесным образом явилась в мир благодаря феномену непроизвольного письма. Медиум-бразилец Кармине (Карлос) Мирабелли (1889 – 1950) также демонстрировал в свое время чудеса психографии, он писал на языках, которые никогда не слышал и не понимал, даже на китайском - одном из двадцати шести языков, которыми владел в измененном состоянии, хотя лично знал только три («Моделирование состояний человека в гипнозе», с. 245). Эти люди честно признавались в том, что не знают, кто им это диктует, и не понимали языка и смысла «принятого».

Огромный массив текстов «живой этики», «снизошедший» Елене Рерих, «подали» ей на русском языке, и, что уже совсем странно, он имел мощный псевдославянский акцент. Психографическое восприятие **исключает одновременное осознание**, следовательно, она **не могла понимать** воспринимаемое. Для этого требуется огромная специальная работа, о которой нет никаких данных. Кроме того, яснопишущая вела себя как единственный посредник, толкователь и распорядитель «космических истин», причем понимающий их лучше «отправителей», она сразу встала на одну доску с «учителями», именуя их и себя смачным словечком «мы». Сегодня мы знаем (и это наводит на определенные мысли), что «Основы буддизма» Натальи Рокотовой (один из псевдонимов Е.Рерих) и главный фрагмент учения - «Община», написанный Н.Рерихом в 1927, печатались в типографии Урги (Улан-Батор) на деньги Наркоминдела СССР и переправлялись в Москву по спецканалам НКВД.

В тексте «Общины» встречается масса прелюбопытных пассажей, вот один из них: «Монолитность мышления бесстрашия создавала Ленину ореол и справа и слева. Даже в болезни не покинуло его твердое мышление (это когда вождя заново учили говорить и кормили с ложечки? - В.Б.). Его сознание как в пещеру сосредоточилось, и вместо недовольства и жалоб он удивительно использовал последнее время. И много молчаливой эманации воли посвятил на укрепление дела. Даже последний вздох он послал народу. Видя несовершенство России, можно многое принять ради Ленина, ибо не было другого, кто ради общего блага мог бы принять большую тяготу. Не по близости, по справедливости он даже помог делу Будды» («Битва за Гималаи», с. 234).

Даже на коротком фрагменте текста бьет в глаза поразительная литературная убогость и огромное количество употребляемых не к месту штампов, что является характерным признаком психопатологии. Забавные тексты принимала Е.Рерих от «великих учителей»! Кстати, ее супруг в апреле 1924 был признан монахами монастыря Морулинг перерожденцем Пятого Далай-ламы и получил имя Рета Ригден, что буквально означает «царь Шамбалы». Эти детали засекреченной операции Советской России в Тибете стали известны только через семьдесят лет. Первую центральноазиатскую экспедицию Рериха финансировало ОГПУ, он был курьером и личным представителем Наркоминдела, но всегда вел параллельную собственную игру, от учреждения в США «Майтрея сангхи» до «Пакта». После долгих экспедиционных скитаний семья предусмотрительно осела в долине Кулу, благодаря этому ей удалось избежать карающего меча НКВД, активная же «духовная» деятельность обеспечивала постоянное пребывание на виду. Кроме того, высказывания Рерихов в адрес советской власти были исключительно лояльны, не в пример Бунину или раннему Алексею Максимовичу.

Судя по текстам Е.Р., как отметил дьякон Кураев, великие учителя и пророки прошлого чуть ли не в очередь записывались, дабы пообщаться с ней: «Лучшие духи из Астрала мечтают прибегнуть к нашим рабочим кельям».

Не секрет, что творческое начало может опираться на патологию (немалое количество тому примеров привёл Ломброзо в книге «Гениальность и помешательство»): «С особым пиететом в мартинистской среде говорили о жене Фуямы (мистическое орденовое имя Рериха) - Елене. Блестящая светская красавица, она пользовалась известностью и как медиум. Пророчица страдала эпилепсией и в минуты,

предшествующие приступам болезни, пока судорога не сжимала горло, она общалась с духами и слышала голоса неземных существ» (там же, с. 23).

Рерихи реализовали, прежде всего, личное мифотворчество, уже потом они выдумали легенду о том, что «Духовные Учителя, или как они сами себя называли - Старшие Братья человечества, и были создателями вместе с Еленой Ивановной Рерих книг «живой этики», или Агни-йоги» (Е.Рерих, «Письма», 1992, т.1, с.11).

За четверть века до Рерихов Даянанда Сарасвати искал в Гималаях «настоящего йога», который нес бы живую традицию и являл собой полный спектр духовных проявлений. Не найдя ничего, он уничтожил все собранные тексты, посчитав их искаженными (62).

В случае «живой этики» речь не может идти ни о какой духовности, поскольку главный атрибут учения - маниакальный поиск врагов и борьба с ними. Оно напоминает не морально-этический опус, а скорее сборник постановлений ВЧК-ОГПУ-НКВД, пропитанный абсолютным презрением к людям, которых высокомерно поучают и запугивают, как последнее быдло.

К эзотерикам и, прежде всего, к адептам Агни-йоги, можно отнести слова Юнга: «...Групповой опыт оказывает воздействие на более низких уровнях сознания, чем опыт индивида (коллективное постижение доктрины «вставляет» гораздо сильнее, нежели одиночное - В.Б.). ...Когда множество людей собираются вместе, чтобы испытать одну общую эмоцию, суммарная психика, эмануруемая группой, лежит **ниже** уровня психики индивида. Если группа очень велика, коллективная психика **приближается к** психике животного, вследствие чего этические достоинства людей большой организации подлежат сомнению. Психика любого большого собрания людей неизбежно опускается до уровня психологии толпы. Пребывание в группе является простым и легким путем следования, но групповой опыт не простирается глубже, чем мыслительный уровень индивида в этом состоянии. Изменения внутри вас происходят, но сохраняются ненадолго. **Регрессивное отождествление с низменными и наиболее примитивными состояниями сознания неизменно связывается с обретением более высокого смысла жизни**» («Синхроничность», с. 152).

Вся этика рериховского «учения» полностью исчерпана в его названии, любые разговоры о духовности здесь беспредметны.

Известно, что юный Рене Декарт принимал участие в схоластических диспутах, участники одного из них никак не могли обосновать некое богословское положение и, когда пришла его очередь, он с блеском сделал это. Окружающие восхитились. Тогда он тут же доказал обратное, и его снова никто не смог опровергнуть. Он заметил тогда, что в любой момент времени в мире есть все слова, из них можно построить все что угодно и это будет похоже на правду, однако с равной вероятностью может быть и фикцией. Но, если есть основание - учтены законы, показывающие ограничения, заложенные в природе вещей, любую конструкцию из слов уже не создать.

«Слова дразнят друг друга, показывая язык» (Экзюпери). Если человек, говоря о духовности, не имеет личного опыта, владея лишь ограниченным смыслом интеллектуальных фишек, они легко размениваются, как пешки в шахматах, лишённые веса и субстанции. Они звучат так, будто чем-то наполнены, но на самом деле внутри пусты.

Пища, в том числе и духовная, необходима, но когда ее слишком много или она некачественная, подобно Агни-йоге, это гораздо опаснее духовного голода.

Духовность не может принадлежать кому-то и раздаваться, как милостыня. В работе «О духе, душе и теле» Святой исповедник, архиепископ Симферопольский и Крымский Лука Войно-Ясенецкий предположил, что кроме известных форм энергии существует и духовная, наличие которой выделяет человека из биосферы.

Йога - не запатентованный способ «приобретения» духовности, если таковая и проявляется в ее адептах, то **видимых причин этому нет**. Единственное, что может быть установлено более или менее достоверно, это некоторые причины ее отсутствия. У Стругацких в «Понедельнике...» есть персонаж Саваоф Баалович Один, в незапамятные времена решивший уравнение Совершенства. Теоретически он мог все, практически - ничего, ибо одним из граничных условий уравнения было требование, чтобы чудо и процесс его сотворения не причинили вреда ни одному живому существу.

Подлинный учитель не тот, кто сохраняет других, но тот, кто, помогая другим, сумел сохранить себя. «Чтобы получить все, нужно отдать все», душа и сила - это расходный материал тех, кто транслирует людям йогу. Наиболее трудно здесь, как и в жизни, видеть свои ошибки. Стремясь к совершенству, мы пытаемся подражать великим, не отдавая себе отчета в том, что каким бы достойным восхищения не был чей-то путь развития, повторить его нельзя. Да и не нужно.

«...Главной заботой каждого учителя является не позволить своему ученику сделать что-либо такое, что швырнет его к помрачению разума и истощению. Каждому ученику необходима для страховки умеренность и сила» («Сказки о силе», т. 1 - 4, с. 572). «Постоянной задачей каждого учителя (в данном случае у Кастанеды идет речь о магии, но этот принцип, безусловно, распространяется и на

йогу - В.Б.) является делать все, чтобы разум (ученика) чувствовал себя в безопасности» (там же, с. 595).

Один из моих друзей, которому йога помогла выжить, всегда говорит новичкам: - Я советую остерегаться инструкторов йоги, учителей и гуру, которые:

- назначают высокую плату и объявляют о своих сверхспособностях, якобы снизошедших «оттуда»;
- выдают сертификаты на право преподавания после нескольких семинаров;
- предлагают пранаяму и «медитацию» в начальной стадии обучения;
- советуют игнорировать людей, играющих важную роль в вашей жизни помимо йоги;
- убеждены в том, что их путь является единственно верным, и плохо отзываются о других;
- наслаждаются чувством собственной значимости;
- утверждают, что передают тайное знание исключительно для посвященных, и берут клятву хранить его в тайне;
- пытаются сделать вас зависимыми от себя и от своих советов;
- объявляют, что постигли все и вся.

Истинный учитель йоги не видит существенной разницы между собой и другими, потому что знает: рано или поздно кончается жизнь, но не путь.

ЙОГА И ХРИСТИАНСКИЙ МИСТИЦИЗМ

Друг другом питаются рыбы, нас время прозрачное ест,
Но вместо веревки и дыбы воздвигнут сияющий крест,
И временный смерти проситель себя у пространства крадет,
Увидев, как снова Спаситель по Мертвому морю идет.

Светлана Кекова

Карл Густав Юнг писал: «Христианская цивилизация оказалась **удручающе пустой**: все только оболочка, а внутренний человек остался нетронутым, и потому не претерпел изменений. Душа его осталась закрытой - формальное внешнее формирование не раскрыло ее, она не успевала следовать за внешними изменениями жизни. Да, все можно найти снаружи - в образе и слове, Церкви и Библии, но **ничего этого нет** внутри! Внутри царят архаические боги, могущественные, как и в древности. Другими словами, внутреннее соответствие внешнему образу Бога **не состоялось** из-за отсутствия психологической культуры... Лишь немногие переживали Бога как сокровенный опыт собственной души. Большинство же встречалось с Христом только во внешнем мире, и никогда не находили его внутри. Давно пора понять, что бессмысленно восхвалять свет и проповедовать его, если никто не может видеть этот свет. Гораздо важнее обучать людей искусству видения».

Чтобы сравнить психотехники двух традиций, обратимся к исихазму (исихия - покой, безмолвие - аналог Антара моуны), который дожил до наших дней в традициях старчества и схимничества. Он известен в Палестине и Египте с четвертого века (архимандрит Василий): «...Исихастская молитва была в XIII-XIV веках разработана на Афоне великими подвижниками, среди которых известны Никифор Уединенник, Григорий Синаит, Григорий Палама, святые Отцы Каллист и Игнатий». Эта датировка примерно совпадает со временем появления тантрической йоги в тибетском буддизме.

Суть христианской догмы в том, что мир творит Бог Отец, и творит его Сыном и в Духе. Облик Господа известен в изображениях, его житие - из священных текстов. Благая весть Христианства - знание о преодолении смерти, Ветхий завет заявляет прямо «Бог смерти не создал». Здешнее, посюстороннее бытие кратко и печально, Божественное - напротив, блаженно и вечно. Падение человека состоит в разобщенности с Богом, следовательно, **целью каждого верующего должно быть стремление соединиться с Ним**. Это обеспечивается участием в коллективных церковных обрядах **либо лично** - посредством Иисусовой молитвы.

Поскольку произвольная трансформация человеческой сущности в бессмертную невозможна, то в этом процессе, как утверждает исихазм, **главную роль** играет начало Божественное. Йога же до какого-то момента реализуется исключительно **самим практикующим**, лишь позже, на каком-то этапе, в игру вступает совокупный (системный) разум, а на последних этапах психической интеграции в игру может войти Единое.

Если в исихазме источником Благодати является Бог, то к самадхи в йоге приводит процесс природный, личные же действия играют подготовительную роль. Движущая сила этого процесса не поименована, как в «умном делании», но он от этого не менее эффективен, скорее наоборот. В подвижничестве все зависит только от Бога и Его милости, в йоге - от человека, его характера, способностей и владения технологией. И в йоге, и в умном делании наставник должен направлять ученика в тех моментах развития, которым сопутствует потеря устойчивости. В проведенном ниже сопоставлении использована работа С.Хоружего «К феноменологии аскезы» (по тексту этой главы в скобках даны номера ее страниц), где он говорит что «Исихастская аскеза явление с выраженной технологией» (с. 11), что в полной мере относится и к йоге.

Вера существует не во что-нибудь, но лишь в то, чего **не может без нее быть**, она не имеет предмета, который возможно наблюдать иным путем, нежели она сама. Если я говорю «вот книга», то, помимо звучания произнесенного слова, именуемый книгой объект можно наблюдать и ощутить с помощью органов чувств. Если я говорю «вот Бог», то органы чувств наличия его реальности не подтверждают. С философской точки зрения такие явления как вера или воля есть способы избавления от рутины бытия, они могут дать возможность духовного роста. «Бог есть то, что непрерывно воссоздается нами. Точнее, теми из нас, кто к этому готов» («Разбрасываю мысли», с. 75).

Если Отцов церкви побуждала к «умному деланию» **вера**, то йога основана на **воле**. В обычной жизни есть прагматическая разновидность веры, я верю в результаты того, что делаю лично. В каждого человека встроена определенная «доза» такой веры, которая сопутствует и занятиям йогой, веры постоянно подтверждаемой, в противном случае она была бы лишней в составе человеческого сознания, а эффективное действие - невозможным.

Снисхождение благодати христианского мистицизма - это фантастический процесс в замкнутом контуре, когда вера подтверждает сама себя.

В йоге Патанджали результат практики **не детерминирован заранее известным** итогом, сама же это самонастройка с **открытым**, вероятностным результатом.

«Молитва Иисусова в существе своем есть непосредственное, ближайшее и живое соединение нашей духовной природы, или внутреннего человека, с Господом Иисусом Христом, а через него - Богом Отцом и Святым Духом» (схимонах Илларион). Здесь результат ясен, задача поставлена

«Чтобы начался восходящий процесс спонтанного выстраивания структур сознания и психосоматики, **необходим глобальный выход из равновесия**, исходное потрясение, отбрасывание всех привычных стереотипов... Это покаяние с его напряженностью и экзальтацией, устрашающими образами, резкими эмоциями» (с. 21), так считают христианские мистики.

Первые этапы йоги (яма и нияма) напротив, нацелены на то, чтобы **обеспечить успокоение ума** и души, привести их в гармонию с внешними условиями и внутренними побуждениями. Йога-сутры, а также их комментаторы утверждают, что человек, обуреваемый страстями и желаниями, пусть даже духовной направленности, не сможет продвинуться к совершенству.

Святой Игнатий Брянчанинов: «В молитве Иисусовой есть два главнейших периода. В первом молишься при одном собственном усилии. Божья благодать, несомненно, присутствует, но не обнаруживает себя. Во втором периоде благодать обнаруживает свое присутствие и действие, соединяя ум с сердцем, доставляя возможность молиться непарительно (как бы само собой). Молитва первого периода - трудовая, деятельная, второго - благодатная и самодвижная» («Но молитва, питаюсь молитвой, произносит молитву сама»).

Итак, йога Патанджали и обожение в исихазме базируются на разных посылах, одна традиция показывает, что следует делать **для получения результата** (просветления), другая диктует, **что именно должно быть результатом** (примерно такой же ход событий характерен для мистики Тантризма).

Подвижничество нацелено на получение благодати, и бытие аскета целиком посвящено Иисусовой молитве - за исключением тех обыденных действий жизнеобеспечения, без которых не обойтись. Отцы постоянно подчеркивали, что **при таком образе молитвы в миру пребывать невозможно**. Хоружий вынужден отметить, что аскетический образ жизни - **удел избранных**, а для прочих устремление к Богу подразумевает сохранение обычного бытийного статуса, то есть они принадлежат к «не до конца спасшимся», из которых, собственно, и состоит церковный организм. Это люди, которые служат Богу в меру своего разумения и сил без надежды на прижизненную благодать.

Поскольку главная функция церкви это **посредничество** между Богом и людьми, то **путь личного спасения никогда ею не приветствовался**. Быть может, отсюда проистекает и ее негативное отношение к йоге.

«Пребывать в мире с Богом нельзя без непрерывного покаяния» (Феофан Затворник). По-гречески покаяние, метанойя (умоперемена) – это изменение направленности ума от противоестественного страстного состояния к бесстрастию через непрерывное переживание вины. Покаяние есть призыв о помощи, надежда на Бога, активизирующая непрерывно «вбиваемое» в психику ожидание чуда. Следствием покаяния бывает всемерное усиление ревностности в молитве, устремление к Богу всеми силами души.

Йога Бхагавадгиты ведет к спасению («мокша»), но в повседневности она трактуется как **равновесие и гармония в социуме**. Горячее же покаяние или переживание вины относится к разряду состояний тамасических, от которых йога советует избавляться в самом начале, поскольку они препятствуют установлению душевной гармонии. Христианский аскет **яростно отвергает социум**, только это позволяет ему стремиться к обожению, хотя касательно всего прочего любая страсть считается рабством.

«Христианская аскеза (синоним - **подвиг**) это образ жизни, специально и строго направляемой к достижению **христианского совершенства**, упорные и упорядоченные усилия, как внешние, так и внутренние, предполагающие воздержание, самоотречение, борьбу, отказ от страстей. Подвижничество - монашество внутреннее» (с. 73). Йога **не допускает подобной борьбы**, считая ее саморазрушением. «Бесстрастие, - пишет Хоружий, - глубинный слой покаяния, приходящий в результате **преодоления** естества. Подвиг, как процесс, нельзя предполагать всеобщим. Всякий, реально проходящий путь Подвига есть по определению подвижник - и это... далеко не общечеловеческая участь» (с.76).

Не тоску ли по миру и горечь его утраты аскеты трансформируют в стремление к Богу? «А может, грязь и низость - только мука по где-то там сияющей красе?» (И.Анненский).

Если подвижники естество **преодолевают**, то йога **сотрудничает** с естественными процессами психосоматики, не вмешиваясь в их автономное протекание..

Подвижничество - удел мизерного количества людей даже среди глубоко верующих, для адепта йоги в «Бхагавадгите» непременным условием духовного развития является погруженность в обыденную жизнь, оба режима бытия создают целостность, они не взаимоисключающие, как в аскетике.

Подвижничество - магический ритуал, непрерывно длящийся на испытательном полигоне крайних проявлений православной христианской веры.

«Добываемый в Подвиге опыт себя есть опыт открытия общности со всеми живущими. Монах тот, кто, от всех отдаляясь, со всеми состоит в единении» (с. 80-81). Правда, подавляющая часть упомянутых «всех» о таком единении понятия не имеют, и Хоружий тут же поясняет: «Выражение этого единения, конечно, молитва».

В мистическом христианстве, как и в йоге, большое значение придается молчанию, сторона, взыскующая благодати, должна превратиться в приемник. Однако аскет улавливает не далекий голос Космоса, заключенного внутри каждого из нас, но известную наперед и горячо ожидаемую внешнюю мелодию. Внутреннее безмолвие в йоге вызывается обездвиживанием и глубокой релаксацией, которая в «умном делании» неизвестна, сознание подвижника занято непрерывной обращением к Богу что, по Георгию Флоровскому, есть «мысль нерасшищаемая». Не совсем ясно, **как** можно мне услышать ответ Его, если я непрерывно говорю сам?

«Когда молишься, не придавай Божеству какого-либо облика, но не вещественно приступи к невещественному» (Авва Евагрий). Из слов святителя следует, что **форма проявления благодати зависит от самого подвижника**: «По вере вашей воздастся вам». Но, как правило, аскеты отказывались иметь дело с образами, поскольку визуальные проявления вытесненного принимались за «прелесть», «перегретое» истовым ожиданием благодати сознание нередко галлюцинировало. Отсюда установка: «Ум, обращаясь к Богу, после того, как пресечет в себе все образные представления, зрит Его безвидно» (Св. Феодит Филладельфийский).

«Идея «короткой молитовки» подобна идее мантры на Востоке» (с. 112). На самом деле, молитва Иисусова - это длительное «проклевывание скорлупы» ожидаемого чуда, **«Видишь то, во что веришь»** («Разнообразие медитативного опыта», гл. 17).

Святые Отцы настаивают на определенных физических параметрах призыва благодати, но тут же оговариваются: «Никакая техника, никакой искусственный прием не имеет ни малейшего значения в деле соединения души с Богом живым» (с.122). «Есть между телесными деланиями и такие, которые как бы срастаются с умною молитвою и никогда от нее не отходят, однако **остаются сугубо подсобными**. Немыслимо утверждать, что за их счет, путем простого им следования, можно существенно приблизиться к соединению с Богом. Их даже нельзя считать обязательными» (Феофан Затворник, «Умное делание», с. 131).

Этот момент также разнится с йогой, в святоотеческих текстах нет никаких упоминаний о релаксации, что свидетельствует о, безусловно, симпатической окраске процесса: «В напряженной молитве тело легчает и разогревается, от упорного моления Богу в теле возникает осязаемый жар» (Григорий Палама, с. 123).

Процессу «умного делания» сопутствует следующее:

вера и накал ожидания благодати;

«вбивание» программы в бессознательное и постоянная ее активация;

непрерывное нарастание нервно-эмоционального перегрева, поскольку у психики (при бодрствующем сознании) не хватает ресурсов для параллельной «сборки» и предъявления субъекту ожидаемой божественной «реальности».

Обе части психики функционируют автономно, их «материал» никогда напрямую не сталкивается в сознании, в противном случае человек был бы лишен ментальной ясности и не смог действовать. Диффузия из бессознательного в сознание возможна только при полной деактивации последнего, достигаемой в йоге.

Психика же аскета, куда он годами непрерывно вбивает одно и то же, рано или поздно накапливает громадную разность потенциалов, и в какой-то момент, в сопровождении оглушительной психосоматической «пиротехники» наступает **ожидаемый** разряд. Но что, собственно, происходит? Ода просто «оживает» образ веры! Суфий, последователь Тариката, узрит Аллаха в долине небытия, христианин - Иисуса в силах Его, каббалист - Яхве и так далее. Это оживление уже известной ранее информации, психосоматическое сальто-мортале, аналогичное стигматизму, хотя и не в пример более мощное.

С одной стороны, благодать - событие **как бы** спонтанное, следовательно, мы имеем дело с психофизиологическим аттрактором, с другой – результат процесса жестко детерминирован догматом веры. Это выход не в открытый космос мировых взаимосвязей, но и в локальную область **узко профессионального представления о нем**.

В традиционной йоге истинными считаются процессы, разворачивающиеся в психосоматике без насилия и предварительного программирования. Поднятие Кундалини принадлежит к такому же

классу явлений, что и благодать исихазма, но результатом является не психосоматическое явление Бога в умозрачительно ожидаемом виде, но запуск нейрофизиологического режима с типовыми признаками, в том числе зрительными, которые позднее «вмонтировались» в мифологию тантрической мистики.

«История религии изобилует примерами трансцендентных переживаний, интерпретируемых в соответствии с тем временем, местом и верой, в среде которых они имели место. Индийский святой Рамана Махариши, например, рассматривал свои состояния в терминах философии адвайты. Он предполагает, что Саул во время его великого переживания по дороге в Дамаск, интерпретировал все по возвращении в нормальное состояние в терминах христианства по той причине, что этим были заняты все его мысли. Среда, с которой человек общается, определяет то, как он истолковывает свои внутренние реалии» («Многообразие медитативного опыта», 1993, с. 101-102).

Иными словами, при «оживлении» любых умозрачительных модификаций веры действует типовой психофизиологический аттрактор, а «наполнение» галлюцинации может быть любым, равно как и сопровождающий ее вазомоторный антураж, однако в традиционной йоге (в отличие от исихазма или буддийских сект), содержание медитации **не программируется!**

«О внимании можно говорить либо как о свежей идиосинкразической (непосредственной) реакции индивидуума на уникальные свойства объекта, либо как о попытке индивидуума подчинить внешнюю реальность некой предустановленной в сознании классификации. Во втором случае мы имеем дело не с познанием мира, а с распознаванием в нем тех черт, которыми мы сами же и наделили его. Такого рода «познание» слепо к динамике, к флуктуациям и новизне, это скорее рационализация прошлого (предварительного) опыта» («Мотивация и личность», с. 287).

Единожды случившийся у аскета «пробой» (переживание благодати) в дальнейшем происходит проще, поддержание мастерства в самадхи также во много раз легче, чем его наработка.

Итак, если непрерывная молитва христианских аскетов (и не только, вот буддийский пассаж: «...**Точно зная**, что есть благо, он (монах) очищает ум от сомнений», «Дигха-никая», III, 49) ведет к фантомной реальности, возгоняемой подвижником, то йогину в его начальных прозрениях открывается часть подлинной конфигурации мировых взаимосвязей.

Если йога обеспечивает системный прирост информации, увеличивающий «калибр» личности, то благодать мистического христианства - информационно нулевое состояние, «короткое замыкание» суженного до предела сознания, которому присвоен статус окончательной истины.

Переживание самадхи также имеет «вкус» завершенности, и это понятно: субъект ощущает неразрывное единство с миром, частью которого является всегда, независимо от того, жив он или мертв.

«Синергия, соработничество Божественной и человеческой энергий - ключевой момент всей икономии Богообщения» (с.127). «И Бог и человек встречаются в сфере личности» (с.128). В благодати сознание встречается не с реальным Богом, но с представлением о нем, что подтверждают слова Мейстера Экхарта: «Дай нам Бог так томиться по Господу, чтобы это заставило его Самого родиться в нас!»

«Во всех своих проявлениях - походке, телесной позе, дыхании и т.д. - (буддийский - В.Б.) аскет должен обнаружить «истины», провозглашенные Учителем; иначе говоря, он превращает все свои движения и поступки в предлог (материал) для медитации» («Йога. Бессмертие и свобода», с. 224). Подобная технология гораздо круче «умного делания», это тотальное программирование - буддийский монах всегда, везде и во всем воспринимает мир и действует в нем с привязкой к четырем «благородным истинам».

Возникает вопрос о следствиях обожения, явленных внешнему миру, и тут можно снова обратиться к Экхарту: «Если в какой-нибудь душе есть Божья благодать, то как ясна эта душа, как подобна Богу, как сродни Ему! И все же она никак не действует. Благодать не действует, не совершает никакого дела, она слишком благородна для этого: действие так же далеко от нее, как небо от земли» («Реальность нереального», с.154). Экхарт ясно видел специфику благодати, вынужденно «брезгливой» к окружающему, что как бы объясняет ее абсолютную камерность и бесполезность.

«Устремление к благодати должно сохраняться, подтверждаться, самовоспроизводиться всегда» (с. 129) - вот цель жизни аскета.

Отцы отмечают, что сама природа благодати исключает возможность форсированного ее получения: «Когда человек, измаявшись, бросает свою самодеятельность и, имея ум свой нагим от раздумий и помышлений, весь повергается перед Богом (Григорий Синаит), то вот таким он оказывается прозрачен для благодати».

Если подвижник получает обожение только в результате **полного изъятия** из социума, то йога требует молчания ума **только на время практики**. Более того, в средство самонастройки и очищения могут быть превращены некоторые виды сравнительно простой деятельности (Карма-йога).

«Нельзя никаким конкретным действием обеспечить расположение всего существа к принятию благодати. Этому расположению присущ особый, сверхъестественный тип энергийного образа, который отличается глобальным единством всего множества энергий» (с.132).

«Как в страстном состоянии человек всецело предан и подчинен страсти, так в благодатном расположении он (согласно святителю Феофану) «исполнен самопреданием Господу, но, в отличие от страсти, это расположение хотя и доминантно, однако же, не имеет никакой здешней доминанты. Поэтому оно таинственно: любая деятельность, любая конкретная энергия, даже и направляющаяся к Богу, может на деле оказаться лишь отвлекающим «шумом», препятствием и заслоном для благодати». Невольно вспоминаются слова Набокова о Достоевском: «Услышав вопль его ночной, подумал Бог: ужель возможно, чтоб все, придуманное Мной, так страшно было бы и сложно?!»

Если подвижничество - крайне узкий сектор человеческих интересов, то йога предоставляет широкий выбор: оздоровление, разрешение жизненных проблем, душевный покой, просветление, контакт с Единым - в зависимости от того, на что ориентировать спонтанность.

Аскет уверен, что Бог везде, что все сущее есть Он, именно эта уверенность дает **ощущение** единства с миром. Не единства на том основании, что все живущие де-факто входят в мировой состав, но из убеждения, что весь мир - это Бог, куда включен и аскет, вот такое сложное подтверждение совершенно прозрачной ситуации.

Технология молитвы Иисусовой это некий замкнутый цикл, нечто подобное мне довелось наблюдать во время службы в армии. Иногда, принимая сигнал с передатчика корреспондента и направляя ему ответный, мы вдруг получали от корреспондента фрагменты собственной информации, отправленной ему ранее, это загадочное явление называли «шлейф».

Исаак Сирий описывает три степени ведения (познания) в Умном делании. **Низшая:** «Познание противно вере» (вспомним дону Хуана у Кастанеды - «Учение всегда оказывается не тем, что от него ожидаешь»).

Средняя: «В бесстрастии вера поглощает ведение, и рождает оное снова» («Когда я не знал дзэн, горы были горами, а реки - реками, когда начал узнавать - горы перестали быть горами, а реки - реками, когда узнал - все стало как прежде»).

Высшая: «Ведение сопрягается с верою, делается с ней одно, возгорается духом...» Такое ведение «Может воспарять в область бесплотных, касаться глубин неосязаемого моря, представляя в уме Божественные действия в естествах существ...» (с.128).

«С приближением к пределу духовного пути мы входим в область, где все мистические традиции как будто сходятся. Современные авторы постоянно подчеркивают близость, доходящую до буквальных совпадений между описаниями духовных состояний у мистиков самых различных эпох и религий. Но, различаясь в своей мифологии и догматике, традиции разнятся, как правило, и в представлении о том инобытии, куда часто ведет и вводит духовное восхождение» (с.143).

С последним утверждением можно согласиться за исключением слов «как будто», поскольку состояние сознания в любом запрограммированном просветлении одинаково, а «наполнение» определено заранее атрибутикой соответствующего религиозного мифа.

«Тот, кто не видел Бога, не может и говорить о нем» (Авва Евагриий). Если принять это утверждение за истину, то сегодняшняя церковь вообще является фикцией, ибо подлинное богословие – это не проповеди и богослужения, но «поведание о том бытии, в которое действием Святого Духа человек был введен» (с.148).

«От века святые видят не начертание, или вид, или отпечаток, но безвидный (в данном случае, скорее всего - безобразный, не имеющий формы) свет. Он может созерцаться облаком, шаром и т.д. Этому свету соответствуют и эмоции - наслаждение, изумление, радость» (с. 167).

«Каким-то сверхприродным знанием он (подвижник - В. Б.) точно знает, что видит свет, который выше света, но чем он видит, он точно не знает, и дознаться до природы своего видения не может» (с. 169).

«Когда же приходим мы в отрешенную добродетель, тогда не приходит уже Он безобразным и безвидным. Но приходит в образе Бога, ибо Бог не является в каком-либо начертании или отпечатке, появляется как простой, образуемый светом, безобразным, непостижимым и неизреченным. Являет он себя ясно, узнается достаточно хорошо, видится чисто невидимый» (Симеон Новый Богослов).

Интересная деталь: Бог, явленный подвижнику, **узнаваем!** А узнаваемо лишь то, что уже известно.

Резюме Хоружего не вдохновляет, хотя с ним нельзя не согласиться: «Действительно ли в мистическом опыте достигается и осуществляется актуальный онтологический выход - и в каком смысле, и к какому инобытию, - это суть глубокие и тонкие вопросы, до сих пор не нашедшие не только бесспорного ответа, но и общей корректной постановки» (с.198). Значение обожения в аскетике до сих пор остается непомерно преувеличенным в глазах как обывателя, так и самой церковной братии.

Итак, после погружения в подвиг начинается покаяние. Одновременно либо вслед за этим - борьба со страстями. Потом: молчание ума (собственно исихия), сведение его в сердце, непрестанная молитва, бесстрастие, чистая молитва, обожение (благодать).

Таким образом, продвижение к благодати имеет примерно столько же этапов, что и Раджа-йога. Но если, несмотря на авторитет йоги, статус дискурсивного познания в древней Индии был достаточно высок, то христианские мистики гораздо более категоричны в этом отношении.

«Меньшая роль познания и рассудочного мышления, более низкая оценка их религиозной значимости в числе главных отличий христианского вида религиозности» (с. 211).

«Знание надмевает» (Григорий Палама). «Знание **должно сочетаться** с любовью к Богу, а верней - оно должно возродиться через любовь и идущую за ней благодать, и тогда станет совершенно иным, новым и **боговидным**» (Палама «Триады», с.17).

«Если аналитически-рассудочное мышление делает своим предметом духовный процесс, совершаемый в этом же сознании - течение процесса разрушается» (с. 213).

«В состоянии самого видения не улавливается какой бы то ни было процесс мышления, то есть появления в уме понятий и образов. И, однако, по окончании сего состояния и ум, и сердце ощущают себя исполненными **нового** познания» (архимандрит Софроний).

«Претерпение незнания» или непознающее состояние - это терпеливое воздержание от работы ума, превращение ума в открытую готовность встретить Бога» (Палама).

Общение с Богом ставилось **выше** всех прочих видов познания лишь потому, что подавляющая часть святоотеческих текстов была создана до развития науки. **Ощущать** познание и **располагать** им на самом деле в результате работы ума - состояния принципиально разные, но подвижники, будучи фанатиками, верили, что это одно и то же.

Великий физиолог Павлов был глубоко верующим, однако отнюдь не с помощью мистических озарений делал он свои открытия. **Благодать есть акт не познавательный, но узнавательный**, миллионы людей погибают ежегодно от голода, и вера не помогает им выжить.

В святоотеческих писаниях технология «умного делания» не систематизирована. «Полной системы связей между всеми понятиями установить невозможно, она нигде не представлена исчерпывающе, и в разных местах может описываться по-разному. В качестве главного, стержневого во всем комплексе свойств называют иногда внимание» (с. 218).

Вывод напрашивается однозначный: обожение мистического христианства - тупиковая ветвь универсальной технологии, исчерпывающе представленной классической йогой.

«Традиция требует различать опыт истинный и опыт ложный. При этом **под истинностью** понимается действительное совпадение опыта с тем, **чем он намечался** и должен быть» (с. 238). Умри, Пушкин, лучше не скажешь!

«Традиция выступает как замкнутый и полный мир, который не находит нужным соотносить себя с чем бы то ни было за ее пределами» (с. 240). Подобное отношение к реальности наблюдается в некоторых формах шизофрении, и Хоружий также признает что «Исихазм методичен в своем безумии» (перефразированный Шекспир). «Ибо только безумие, в его типичнейших формах, создает изолированный мир и отказывается (оказывается неспособным) соотносить его с миром объемлющим и всеобщим; но при этом оно часто организует его с поразительной последовательностью и строгой согласованностью деталей» (с. 240).

Если идеализм Гиты нацелен на освобождение души, то в исихазме «Вещь, **предданная** в пассивном созерцании, затем **появляется** в созерцании едином» (с. 289).

Несмотря на то, что благодать является исключительно в ожидаемом виде, «умное делание», по Хоружему: «...Есть раздвигание границ сознания, их преодоление - во встрече с другим сознанием» (с. 303).

На самом деле снисхождение благодати – это своеобразный церебральный разряд, аналогичный эпилептическому припадку, который также сопровождается иллюзией проникновения в суть вещей. Причем сила иллюзии бывает громадной, например Жанна Д'арк настолько заводила толпу, что та бестрепетно шла на смерть.

В противовес этому традиционная йога создает условия для обретения подлинной системности. Тот, кто достиг покоя души, видит хрупкость мира и призрачность человеческих притязаний, получив точку опоры для развития духа.

В завершение вспомним замечательные слова Мейстера Экхарта: «Я исправляю все это, и отказываюсь от всего этого, и буду исправлять, и буду отказываться, в общем, и в частности всегда, когда это понадобилось бы, от всего, в чем было бы признано отсутствие здравого смысла».

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Начальный вариант данной работы назывался «Экология жизни», затем название поменялось, однако суть осталась прежней. Я глубоко убежден что йога, как метод самонастройки и оздоровления, востребована сегодня больше, чем когда-либо. Бесконечные поиски того, что придало бы жизни смысл (при одновременном избавлении от иллюзий, пустых желаний и внутреннего беспокойства) отражают потребность людей в опоре, не зависящей от мира внешнего.

Если еще недавно жители развитых стран начинали испытывать трудности со здоровьем в среднем после 35 лет, то сегодня это начинается гораздо раньше. Всеобщий рост наркомании, алкоголизма, агрессии - **симптомы общемирового системного кризиса**. Не исключено, что вскоре мы будем ностальгически вспоминать сегодняшний день, когда сады и поля еще плодоносят, а вода и воздух относительно чисты и пригодны для употребления. Человечеству придется изменить образ жизни, и это будет сопровождаться ломкой всех стереотипов, в первую очередь отношения к природе и своему телу как неотъемлемой ее части.

Мировоззрение и поведение должны становиться более экологичными и для этого, на мой взгляд, нет более подходящего средства, нежели **практика** традиционной йоги. Будучи безопасной и вполне социально приемлемой, она оздоравливает «материальную часть» человека, одновременно гармонизируя психику без электроники и химии.

Автор будет благодарен читателям, если свое мнение об этой книге они сообщат по адресам boykosite@mail.ru, boyko@realyoga.ru либо 123308, Москва, «До востребования», Бойко В.С.

Школа йоги В.Бойко находится в Москве, исчерпывающую информацию о ней можно получить на портале <http://www.realyoga.ru>

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И СПРАВКИ ПО ПЕРСОНАЛИЯМ:

Аберрация - искажение (от латинского «отклоняться»).

Артур Авалон, настоящее имя - сэр **Джон Вудрофф** (1872– 1936). Имя А.А. получил при посвящении в рыцари ордена Святого Григория (1915). Получив юридическое образование в Оксфорде, женился на Эллиен Гримсон (1902) и уехал с ней в Индию, где провел 21 год. Преподавал право в университете Калькутты, был советником правительства Индии (1902–1903), членом Верховного суда Калькутты (1904–1922) и верховным судьей Бенгалии (1915–1923). Затем, вернувшись в Англию, преподавал индийское право в Оксфордском университете (1923 - 1930). В Индии написал, перевел, издал ряд книг, посвященных Тантре. Первым был сборник «Гимны Богине». Затем в Лондоне вышел перевод «Маханирвана тантры» (1913). Через год - двухтомник «Принципы Тантры». Далее - переводы небольших тантрических текстов «Волна Блаженства» («Анандалахари»), «Величие Шивы», а также «Исследование Мантра-шастры», затем оно было переработано и издано под названием «Гирлянда букв». Одна из самых известных книг «Шакти и шакта» вышла в свет в 1918, а в 1919 появился перевод знаменитой «Змеиной Силы». После этого Авалон издал переводы тантрических текстов («Камакалавилаша», «Иша-упанишада» и «Тантра-раджа Тантра»). Последняя работа – двухтомник «Мир как сила» (1922). Первый том назывался «Мир как сила. Реальность, жизнь, ум, материя, причинность и непрерывность», второй – «Махамайя. Сознание». Это большой теоретический труд, в котором автор излагает свое понимание философии «Шакта тантр». Кроме того, А. издавал серию «Тантрические тексты», в рамках которой с 1912 по 1940 были опубликованы «Тантрабхиджана», «Биджа Нигханту», «Шат-Чакра Нирупана», «Падука Панчака», «Прапанчасара Тантра», «Кулачудамани Нигам», «Куларнава Тантра», «Каливилаша Тантра», «Тантра-раджа Тантра», «Камакалавилаша», «Адвайта-бхава-Упанишада», «Таропанишада», «Шри-Чакра Самбхара», «Маханирвана Тантра», «Каулавалинирнайя», «Шарада Тилака», и «Тарабхактисуддхарнава».

Авидья – неведение, духовное невежество, незнание, непонимание, отсутствие истинного видения, заключающееся в отождествлении себя с телом и принятии иллюзорного мира за реальный – первопричина изменчивого и тягостного бытия человека в сансаре.

Агни-йога - «живая этика», синтетическое учение, созданное супругами Рерих на базе индийской философской терминологии и оккультно-теософских спекуляций, выдаваемое за светскую морально-философскую доктрину. Претендует на роль очередной вселенской религии. В России имеет ярко выраженный сектантский характер, отличается мракобесием и нетерпимостью.

Агни – «огонь», имя одного из главных ведических богов, считается «ближайшим», посредником между людьми и богами, возносящим жертвы на небо. Йога почитает его в форме Вайшнавары. Согласно йогической топологии А. в теле человека отвечает за переваривание пищи, имея область влияния ниже «ложечки» (мечевидного отростка грудной кости). Согласно представлениям Аюрведы, из этой области Агни распространяется по всему телу.

Агорпантхи - йоги-агорпантхи, приверженцы бога Шивы. В средние века бродили по лесам и питались падалью, ибо все, что дано или взято Шивой - для них свято. В настоящее время эта секта практически исчезла.

Адаптация - приспособление строения и функций организмов к изменяющимся условиям существования, в том числе и психологическая подгонка к социуму.

Аджна-чакра – «Третий глаз», «Глаз Брамь», «Глаз Шивы», Гьяна-чакшу (Глаз мудрости), трикути или тривени (место слияния трех рек), бхрумадхья (центр между/над бровями), гуру-чакра. Биджа-мантра АУМ. Биджа-звуки на лепестках: ХАМ, КШАМ. Таттва (Элемент) – Маха-таттва, в котором все элементы представлены в своей разреженной, очищенной сущности (танматра).

Аднексит - воспаление придатков матки, хроническая форма данного заболевания обычно приводит у женщин к функциональному бесплодию.

Айенгар Беллур Кришнамачар Сундарараджа - основатель международной корпорации Айенгар-йоги, ученик гуру Кришнамачарьи из Майсора. Родился в 1916, в 60-е годы XIX века создал институт йоги имени Рамамани Айенгар (Пуна). Оставаясь абсолютно нетрадиционной, данная система получила широкое развитие на Западе. С 1989 Айенгар-йога укоренилась в Москве, Санкт-Петербурге и т. д. На русский язык переведены книги А.: «Прояснение йоги» (1994), «Пранама. Искусство дыхания» (1995), «Древо йоги» (1999) и «Комментарии к Йога-сутрам Патанджали» (Иркутск, Петров и сыновья, 2007, 368 с., 500 экз.).

Анабилические процессы - внутренние процессы, направленные на образование и обновление структурных частей клеток и тканей.

Араньякапарва – третья книга «Махабхараты», самая значительная по объему и разнообразная по содержанию «Махабхарата» - (санскр. Mahabharata – «Великое сказание о Бхаратах» или «Сказание о великой битве Бхаратов»), грандиозная героико-эпическая поэма, описывающая великое сражение, состоявшее из 18 битв, происходивших в течении 18 дней подряд, этому сражению посвящены четыре книги эпоса (6, 7, 8 и 9-я); весь текст М. состоит из 18 книг-сказаний (парв):

- 1) Адипарва (Adiparva - «Начальная книга»);
- 2) Сабхапарва [Sabharava – «О собрании (царей)»];
- 3) Араньякапарва (Aranjakaparva – «Лесная книга»);
- 4) Виратапарва (Virataparva – «Книга о Вирате»);
- 5) Удьяогарва (Udyogaparva – «Книга о старании»);
- 6) Бхишмапарва (Bhismaparva – «Книга о Бхишме»);
- 7) Дронапарва (Dronaparva – «Книга о Дроне»);
- 8) Карнапарва (Karnaparva – «Книга о Карне»);
- 9) Шальяпарва (Salyaparva – «Книга о Шалье»);
- 10) Сауптикапарва (Sauptikaparva – «О нападении на спящих»);
- 11) Стрипарва (Striparva – «Книга о женах»);
- 12) Шантипарва (Santiparva - «Об умиротворении»);
- 13) Анушасанапарва (Anusasanaparva - «О наставлениях»);
- 14) Ашвамедхикапарва (Asvamedhikaparva – «О жертвоприношении коня»);
- 15) Ашрамавастикапарва (Asramavasikaparva – «О жительстве в обители»);

- 16) Маусалапарва (Mausalaparva - «О битве на палицах»);
 17) Махапрастханикапарва (Mahaprasthanikaparva – «О великом исходе»);
 18) Сваргароханапарва (Svargarohanaparva – «О восхождении на небо»), а также и две дополнительных книги:
 19) Хариванша – «Родословная Хари»;
 20) Бхавишья – «Пророческая»;

Анклав - латинское слово, означает часть территории чужого государства, окруженной территорией своего.

Анулома-вилома - санскритский термин, означает «вверх и вниз», «чередование», «противоположный». Техника выполнения: прижать большим пальцем правую ноздрю (женщины - левую), и открытой левой сделать полный вдох, затем прижать безымянным пальцем левую ноздрю (женщины - правую) и, освобождая прижатую большим пальцем ноздрю, сделать через нее полный выдох. Далее через эту же ноздрю выполнить полный вдох, прижать ее большим пальцем, освободить другую, и через открытую ноздрю выполнить полный выдох. Это — один цикл дыхания АВ.

Арии (арьи, арийские племена) - буквальный перевод «чужак», «пришелец», более позднее значение - «благородный», «свободный человек». Есть гипотеза, что арийские племена проникли в Индию с юга Средней Азии либо даже из ЮВ части территории Восточной Европы в середине 20-го тысячелетия до н.э.

Ар Сантэм (Стаценко, Геннадий Григорьевич) - глава и основатель «Школы йога гуру Ар Сантэма», ректор мифического «Московского института йоги», а также автор книги «Йога как способ жизни на Земле» (М., 1995). «Йога» А.С. является сектой, исповедующей йогоподобное мракобесие.

Ассимиляция (ассимилирование) - в данном контексте «усваивание».

Антаранга-йога - часть Раджа-йоги Патанджали, объединяющая три последних ее ступени («анга» - в переводе с санскрита буквально «шаг», «антаранга» - «внутренние шаги»): дхарана, дхьяна, самадхи - иногда их называют «внутренними средствами», или собственно йогой. Тогда как Бахиранга - яма, нияма, асана, пранаяма – подготовительные действия, пратьяхара - водораздел между внешними и внутренними средствами йоги.

Асана - «сидение», статичная поза. Устойчивое положение, в котором тело и ум могут находиться в спокойном, расслабленном и умиротворенном состоянии. Третья ступень восьмеричного пути, тренировка тела. Подготавливает ученика йоги к дальнейшим этапам практики - пратьяхаре, дхаране, дхьяне и самадхи. Асаны являются средством психосоматического очищения и подготовки к самым медитации).

Атмабодха – буквально «постижение Атмана». Традиция приписывает авторство этого произведения индийскому философу-ведантисту Шанкаре. Текст создан примерно в 9-м веке н. э. Содержит 68 стихотворных строк (шлок) и упоминание о йоге.

Атман - существительное, выполняющее функцию возвратного местоимения в именительном и косвенных падежах, т. е. «сам, сам себя, собою» и пр. В самом широком смысле А. чего-то или (гораздо чаще) кого-то есть то, что делает это нечто или этого некто самим собою, т. е. суть, сущность, самотождественность. Обычно понятие А. применяется к живым существам, однако можно очень по-разному понимать, что же есть в живом существе А. Так, локалитик отождествляет А. с живым телом: «Мой организм и есть я сам». В даршанах А. понимается как духовная субстанция, т. е. сверхчувственная вещь, при этом обычно нетождественная сознанию. В санкхье и йоге А. часто называют Пуруша (букв. «муж»), это вечный бездеятельный свидетель материальных, в т. ч. интеллектуальных и психических, процессов, чистое бессодержательное сознание. В адвайта-веданте А. мыслится как абсолютный субъект, не могущий быть объектом, однако познаваемый в особом опыте самопереживания и тождественный абсолютному началу мира - Брахману. В различных философиях употребляются термины «дживатман», т. е. «А. конечного существа», и «Параматман» - «Господь Бог как А.2 Вопрос об А. является одним из важнейших в индийской философии. Непризнание реальности А., т. е. утверждение, что эта категория не находит себе соответствия в обыденном или духовном опыте, является характерной чертой буддийской философии, в отличие от индуистской.

Атхарваведа – одна из четырех Вед, собрание магических формул, заклинаний (от имени легендарного жреца - Атхарван).

Аум - священный слог, символ, выражающий идею Единого, самотождественного, который лишь в иллюзорном и переходящем мире воспринимается как начало - середина - конец. Размышление над данным словом-символом рекомендуется всеми философскими школами Древней Индии.

Аутизм - патологическое погружение в личные переживания и ощущения с полным отстранением от внешнего мира.

Ауробиндо Шри (Ауробиндо Гхош, 1872-1950) - сын врача, учился в Англии, завершил образование в Кембридже. Затем, изучив философское и духовное наследие, стал ярким националистом и боролся с английским владычеством в Индии методами террора. Будучи брошен в тюрьму, занялся там йогой и с тех пор навсегда оставил политику. В 1909 поселился в Пондишери и основал ашрам. В 1926 удалился от мира, появляясь перед своими учениками лишь раз в год. Создал учение так называемой Пурна-йоги (интегральной веданты). Завещал построить Ауровилль - город солнца, где в мире и покое сосуществовали бы представители всех мировых религиозных конфессий, но попытка не удалась.

Ашрам - община, монастырь, обитель. Термин произошел от санскритского слова «усилие», подразумевалось, что оно применяется именно в духовной практике. Место, где занимаются поисками духовной сущности и самосовершенствованием. В Индии издавна и по сей день существует множество йога-ашрамов.

Аштанга-виньяса-йога - учение Паттабхи Джойсы, последователя Т.Кришнамачарьи, практика асан, где непрерывные переходы из позы в позу, основанные на цикле Сурья намаскара, сопровождаются произвольной регулировкой дыхания. В традиционном смысле йогой не является.

Аюрведа (наука долголетия) - традиционная медицина, согласно преданию воспринятая людьми от бога врачевания Дханвантари, к-рый получил ее от Брахмы через посредство Ашвинов и Индры. Сохранившиеся медицинские трактаты Чараки (I—II вв.) и Сушруты (IV в.) ссылаются на изначальную А. (дополнение к «Атхарваведе», состоявшую из 8 разделов: «Шалья» (хирургия), «Шалакья» (хирургия уха, горла, носа и глаза), «Кайя-чикитса» (общая терапия), «Бхута-видья» (экзорцистика, лечение одержимых), «Каумара-бхритья» (педиатрия), «Агада-тантра» (наука о противоядиях), «Расаяна-тантра» (фармакопея), «Ваджикарана-тантра» (укрепление потенции).

Бахиранга-йога - часть Раджа-йоги Патанджали, включающая в себя пять так называемых «внешних» средств или шагов: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара. Иногда квалифицируется как подготовка к подлинной, высшей, Антаранга-йоге, куда входят ступени дхарана, дхьяна и самадхи (собираательно – самьяма).

Бифуркация - разделение, раздвоение, разветвление процесса.

Блаватская Елена Петровна (1831–1891). Основатель и первый президент Теософского общества. Одна из самых загадочных женщин XIX века. Русская дворянка, путешественница и медиум, с детства испытывала неодолимый интерес к мистике. Странствуя с 17 лет по разным странам, включая Тибет, с начала 1870-х работала над созданием универсальной теории, обобщающей все существующие эзотерические учения. По замыслу Б. эта теория должна была заменить все существующие мировые религии. В 1875 вместе с полковником Генри Олкоттом создает Всемирное теософское общество, которое с 1879 до сих пор находится в Адьяре (Мадрас). Свои идеи изложила в книгах «Разоблаченная Изида» (1875), «Тайная доктрина» (1888) и др. 8 мая 1891 Б. умерла, успев передать свои идеи преемнице - Анни Безант. В настоящее время Теософское общество насчитывает до 200 тыс. человек в более чем 50 странах мира.

Бодхисатва - в мифологии буддизма существо, достигшее нирваны, но принявшее решение остаться в материальном мире, чтобы спасти от страданий все живые существа (аналог христианского святого).

Бом, Дэвид (Bohm David Joseph, 1917-1992) - один из выдающихся физиков XX в., мыслитель, внесший значительный вклад в развитие и понимание квантовой механики. Был учеником Эйнштейна и Оппенгеймера. Степень бакалавра получил в 1939, в ун-те штата Пенсильвания, степень доктора наук по физике - в 1943 (Калифорнийский университет в Беркли). В этом же ун-те работал исследователем в области теории плазмы, синхротрона и синхроциклотрона вплоть до 1947. С 1947 по 1951 преподавал в Принстонском ун-те в качестве ассистент-профессора и параллельно занимался физикой плазмы, теорией металлов, квантовой механикой и теорией элементарных частиц. В 1990 был избран действительным членом английского Королевского общества. Автор книг «Квантовая теория» (1951), «Причинность и изменения в современной физике» (1957), «Специальная теория относительности» (1966), «Целостность и неявный порядок» (Wholeness and the Implicate Order, 1980), «Разворачивание смысла» (Unfolding Meaning, 1985), «Наука, порядок и созидание» (Science, Order and Creativity, 1987), «Неделимая Вселенная» (совместно с Б.Хайли, 1993) и «Мысль как система» (1994).

Брахман – от санскр. корня «расти» - в древнейших ритуальных текстах - священное слово, молитва. Затем значение быстро спиритуализируется, и уже в ранних упанишадах Б. есть безличная абсолютная реальность, основа всего сущего, постигая к-рую человек достигает джняны и мокши. Б. оказывается в духовном опыте тождественным Атману, т. е. индивидуальному духу. Описывается исключительно апофатически: то, что вне времени, пространства, слов, образа, нетленное, нестановящееся, немислимое (им мыслится), невидимое (им видится) и пр., т. е. в итоге – «не то, не то» (нет, нет). Эта формула, одно из «великих речений» Упанишад, является, наряду с другими, инструментом познания Брахмана, т. е. осознания себя в существе своем как Б. Это главное, экзистенциальное отношение к Б. В сфере же философской рефлексии Б. сопоставим с безличным богом философов, с гегелевской абсолютной идеей и т. д. Б. - важнейшее понятие всех школ Веданты, но уже с Шанкары различается безкачественный Б. и окачественный, понятый как Господь Бог. В языке Упанишад последнему соответствовало то же слово в мужском роде - Брахма, понимавшийся тогда как творец мира.

Брахман (брамин) – высшая варна в древнеиндийском общ-ве, обязанностями к-рой было: учить и учиться, совершать жертвоприношения для себя и для других, раздавать и получать дары. Правитель (раджа, кшатрий) должен был действовать по совету Б. Они совершали жертвоприношения по ведическому обряду, в т. ч. наиболее важные, царские, такие, как раджасуя и ашвамедха, комментировали Веда, составляли все виды лит-ры смрити. В средние века Б. разделились на ряд каст, причем статус Б. получали группы жрецов из местных народностей. Традиционно деление брахманов на «северных» (га-уда, или гаура) и «южных» (дравида, или дравира). Первые подразделяются на канья-кубджа (т. е. происходящие из Канауджа), сарасват (происходящие с северо-запада), гаур (из Бенгалии), майтхила (из Сев. Бихара), уткала (из Ориссы). Вторые подразделяются на дравира (в данном случае - происходящие из Тамилнада), тайланга (из Андхры), карната (из Карнатака), махараштра (из Махараштры), гурджара (из Гуджарата). Эти группы, в свою очередь, делятся на касты, носящие названия по месту происхождения, по культовой принадлежности (вишнуиты, шиваиты и т. п.), по роли в культовой практике. Всего сейчас в Индии около сотни каст Б., из к-рых одни считаются выше других, а нек-рые признаются Б. с оговорками. Б. монополизировали в средние века сферу интеллектуальной деятельности и административные функции. Многие из них стали землевладельцами, получив земли и деревни в привилегированное владение (брахмадея, аграхата) от правителей разного ранга и благочестивых частных лиц. В колониальный период Б. успешнее других каст стали овладевать образованием европейского типа и составили значительную часть колониальной администрации и нарождающейся индийской интеллигенции. В наст. вр. Б., составляя не более 6% населения, преобладают среди лиц умственного труда, творческой интеллигенции, административных работников, преподавателей всех уровней, политич. деятелей.

Брахмачарья (поведение брамина) – первая часть жизни «дваждырожденных», по закону о ступенях ее, или этапах - ученичество. Брахман проводил отрочество и юность в доме гуру, как работник. За это гуру наставлял его в Ведах. В период обучения половая жизнь была запрещена, и со временем термин Б. приобрел смысл этической заповеди - целомудрия.

«Бхагавадгита» - (Песнь Господа) - религиозно-философская поэма, входящая в 6-ю книгу «Махабхараты», один из гл. текстов древней индуистской лит-ры. Построена в форме беседы между двумя героями эпоса перед началом великой битвы - Арджуной и его колесничим Кришной. Вдохновляя друга на битву ради торжества дхармы, справедливости, Кришна произносит проповедь, заключающую в себе вероучение, к-рое развивает идеи Упанишад (Б. иногда называют «упанишадой»), описывает различные виды йоги и выдвигает новые концепции, легшие потом в основу религиозно-этической доктрины индуизма. Поэма сложилась на исходе I тыс. до н. э. Кришна выступает в Б. как воплощение высшего божества - Вишну, именуемого Бхагаваном. Учение Б. имеет выраженный теистич. характер. Бог в человеческом образе указывает Арджуне пути к спасению, освобождению от уз земного существования; помимо «пути знания», проповедуемого в Упанишадах, не всем доступного, он указывает «путь действия», к-рое не увеличивает бремя кармы, удерживающее человека в мире сансары, повторных рождений, если оно ограничено бескорыстным исполнением своего долга (дхармы). Особенно плодотворной была идея бхакти, любви к богу, к-рую Б. провозгласила высшим из путей достижения вечного спасения. Эта идея чисто эмоционального, не связанного с интеллектуальным познанием почитания бога, получила впоследствии распространение во многих течениях индуистской религ. мысли. На протяжении веков до наших дней Б. оказывает огромное влияние на духовную жизнь индийского об-ва, оставаясь одной из самых почитаемых священных книг индуизма (особенно почитается вишнуитской сектой бхагаватов); известную

роль в этом играют ее значительные художеств. достоинства. Влияние идейного содержания Б. распространяется и за пределы Индии. Являясь первым переведенным на европ. язык (английский) памятником древнеинд. лит-ры, Б. с конца XVIII в. привлекла внимание мн. мыслителей Запада - В.Гумбольдта, И.В.Гете, Р.Эмерсона, Дж.Рассела, Р.Роллана, О.Хаксли и др. Наиболее авторитетный комментарий на Б. принадлежит крупнейшему философу индийского средневековья Шанкарачарье (нач. IX в.).

Бхакти - (причастность, преданность, служение [богу]) - одно из центральных понятий в индуизме. В кач-ве концептуального термина встречается впервые в «Бхагавадгите», где означает служение Бхагавану (Кришне), а в более широком и общем смысле - предпочтительное служение одному богу. Поскольку Бхагаван предстает в «Гите» персонификацией Абсолюта, поклонение ему (в отличие от поклонения др. богам) сулит не только и не столько жизненное благополучие, сколько освобождение от уз сансары, признаваемое высшей целью человец. существования. Поэтому оно не сводится к обычным формам богопочитания (приношения, славословия, ритуальные приветствия), но должно быть сверх того безраздельным (одновременное почитание других богов исключается) и всепоглощающим: бхакту (адепту) вменяются в обязанность ежеминутное памятование о Бхагаване, постоянные размышления о нем, обсуждение его тайн и природы с другими бхактами. Такая мысленная сосредоточенность на боге рассматривается в кач-ве мощного фактора духовного преображения: бхакта начинает осознавать всякое свое деяние (в пределе - всю свою выраженную вовне жизнь) как нечто совершаемое ради бога, как приносимую ему жертву, что, в свою очередь, способствует развитию привычки к бескорыстному действию, к дистанцированному взгляду на мир и в конечном счете ведет к равнопритию всего сущего, знаменующему собой приобщение к божественному (абсолютному) бытию. Представляя служение Бхагавану делом скорее внутренним, чем внешним, «Гита» вместе с тем тесно связывает его с йогической тренировкой (недаром рядом с термином "Б." здесь появляется словосочетание Бхакти-йога). Постоянная мысль о Бхагаване не только облегчает работу, связанную с обузданием чувств, отрешением от целеполагания в практической деятельности и т. д. (сочетаясь т. обр. с Карма-йогой), но и сама требует сознательных усилий (по меньшей мере на первых порах). Тем самым роль веры (и соответственно бога) в спасении адепта крайне сужается. Согласно «Гите», в награду за признание своей единственности Бхагаван дарует бхакту не свободу, а «мыслительную йогу» (Буддхи-йогу), т. е. способность к внутренней тренировке, все остальное совершается самим верующим. Ср.-вековая теология сохраняет употребление термина «Б.» в кач-ве обозначения необычных (хотя и развивающихся в рамках индуизма) форм богопочитания, но отходит от характерного для «Гиты» приравнивания Б. к йоге. В IX - XI вв. южноиндийские теологи и философы, обобщая и систематизируя религиозную практику, сложившуюся на юге в ранний период его индуизации (VI—IX вв.), впервые сближают Б. с понятием любви. Внедрение северных культов в южную религ. традицию с привычным для нее представлением о боге как живущем «здесь и рядом» сообщило им несвойственную ортодоксальному индуизму внутреннюю противоречивость. Сознание запредельности, недостижимости космич. божества парадоксальным образом соединилось в южных вариантах шиваизма и вишнуизма с демонстрирующим неприятие этого положения желанием лицезреть бога, прикоснуться к нему, тем или иным способом пережить его физич. присутствие. Сама устремленность к божественному получила эстетич. мотивировку: по убеждению шиваитов и вишнуитов юга, адепт обращается к богу не столько в надежде освободиться от сансары, достичь надмирного покоя и т. д., сколько покоряясь безграничной и необъяснимой притягательности его прекрасного облика. Тем самым снималась необходимость интеллектуального постижения божества и общение с ним целиком вовлекалось в сферу эмоциональных переживаний, мистич. озарений и т. п. В характеристиках религ. чувства при этом акцентировались его спонтанность и неконтролируемость: оно возникает внезапно, не требуя ни знаний, ни к.-л. умственной, тем более йогической подготовки, и состоит в непреодолимом влечении, сопоставимом с одержимостью, а также, если иметь в виду недоступность предмета влечения, с любовным томлением. Постоянные колебания между восторгом (в моменты воображаемого сближения) и отчаянием (из-за невозможности близости), а в плоскости самосознания - между мыслями о собственной значимости (отмеченности, выделенности) и собственном ничтожестве сообщают духовной жизни адепта неслыханную напряженность и интенсивность, и ради существования на этом уровне концентрации жизненных сил и внутр. энергии он готов пожертвовать всем, даже конечным освобождением (отсюда нередко высказываемое желание продолжить цепь рождений, с тем чтобы вновь и вновь отдаваться служению богу).

Бхишма, «ужасный, страшный» (Гангея) – сын царя Шантану и его первой жены – царицы Ганги, воплощения богини-реки, правнук Бхараты, дед Дхритараштры, прадед Кауравов (Дурьодханы и др.) и братьев Пандавов. Проходил свой обязательный 12-летний период ученичества (брахмачарья, под родовым именем Гангея) у Парашурамы. Дал обет безбрачия и уступил престол младшему брату, воспитывал братьев Пандавов, заменив им отца, – умершего царя Панду, сына Вьясы и овдовевшей невестки Шантану. Обладал выдающейся доблестью и жертвенностью, высокой нравственной, мудростью и честью. Пользовался любовью, уважением и почтением Кауравов и Пандавов, обращались к нему почтительно – «Прадед». В возрасте 116 лет принял участие в битве на Курукшетре. По закону дхармы сражался на стороне Кауравов и на протяжении всего сражения, длившегося четырнадцать дней, оставался главнокомандующим. Был смертельно ранен в бою Арджуной, его тело было пронизано сотнями стрел. После поражения Кауравов продолжал лежать при смерти на поле брани еще сорок дней, силой воли поддерживая свою жизнь на «ложе из стрел», ожидая для благоприятного наступления смерти начала священной половины года, когда солнце движется на север. Кришна, божественный наставник и советник Пандавов, привел их, чтобы выказать уважение Бхишме. Затем он попросил Бхишму обучить Юдхистхиру, старшего из Пандавов, как сохранять лидерство и управлять огромным царством, завоеванным в битве, и попросил также рассказать об «основе освобождения». Содержание этой беседы изложено в XII книге эпоса «Махабхарата» в «Мокшадхарме»

Ваджраяна («ваджра» - «громовая стрела») - оружие бога Индры, но принадлежала и другим богам, например - Шиве. В мистическом плане это особая сила, способствующая освобождению - «алмазная колесница» или «колесница раската грома», школа позднего тибетского буддизма, многие современные его последователи называют это учение Тантрой - «коротким путем» освобождения. Иногда тантрический буддизм называют Мантраяной. «Ваджраяна» представляет философские школы «мадхьямика» и «йогачара». В Тибете учение подразделяется на четыре основные школы: нингма-па, кашья-па, кагьюд-па и гелуг-па.

Вазомоторика (латинское «ваз» - «сосуд», «мотор» - двигатель) - совокупность сосудодвигательных нервных волокон, вазодилататоров (расширяющих просвет кровеносных сосудов) и вазоконстрикторов (этот просвет сужающих).

Варна - (вид, род, цвет) - название четырех социальных общностей, или рангов, на к-рые делилось население древней Индии. В совокупности В. представляли собой иерархию статусов, не совпадавшую с имущественным, классовым или политич. делением об-ва. Старшей была В. брахманов ученых, жрецов и учителей, с ней ассоциировался белый цвет; вторая по рангу - В. кшатриев — воинов, правителей и знати (красный цвет); третья В. Вайшьев - земледельцев, скотоводов и торговцев, простого народа (желтый цвет); четвертая В. Шудр - зависимых лиц (черный цвет). Мальчики трех верхних В. проходили обряд упанаяна и считались двиджа («дваждырожденными»). Шудры считались «однорожденными». Им и еще более низким слоям населения не разрешалось изучать Веды и др. свящ. книги. Деление об-ва на В. генетически восходит к индо-иранской или даже индоевропейской общности, в к-рой имелось три социальных ранга (в Иране - пиштра). Принято считать, что В. шудр образовалась уже в Индии из местного населения, включенного т. обр. в арийское об-во. Однако В. не упоминаются в ранней ведической лит-ре, за исключением одного из поздних гимнов «Ригведы», излагающего легенду о возникновении В. в результате жертвоприношения первочеловека Пуруши - брахманы возникли из уст, кшатрии - из рук, вайшьи - из торса, шудры - из ступней. В. не были строго эндогамны. Традиция объясняет дальнейшее развитие системы В. в систему каст межварновыми браками, дети от к-рых занимали различное социальное положение. До сих пор большинство индийских каст возводит свое происхождение к одной из варн.

Веданта - «завершение Вед», позднейшие философские трактаты, именуемые Упанишадами.

Веды - буквально «знание» - древнейшие памятники индийской лит-ры, свящ. книги индуизма, составляющие канон («откровения») (шрути), к-рому традиция приписывает божеств. происхождение, противопоставляя его последующей религ. лит-ре «предания» (смирити), созданной людьми. В. (от корня «вид» - знать, ведать) означает свящ. знание, к-рое легендарные древние провидцы, риши, обрели внутренним прозрением и передали смертным. На всем протяжении истории индуизма В. пользуются в его традиции высшим авторитетом как заключающие в своем тексте непреложную истину. Обычно под словом «Веды» понимаются 4 книги свящ. знания, составляющие самую древнюю и осн. часть канона, самхиты, собрания свящ. речений (мантр), к-рым приписывалась магич. сила: «Ригведа», «Самаведа», «Яджурведа» и «Атхарваведа». Тексты их складывались в устной традиции родовых жрецов арийских племен во время их переселения и последующего распространения на территории Северо-Западной Индии, на исходе 2-го и в нач. 1-го тыс. до н. э. Первонач. в ведийский свод входили 3 Веды («трайи видья» - тройственное знание), «Атхарваведа» включена в него позднее и некоторыми ортодоксами не была признана. В более широком смысле в В. включается и более поздняя примыкающая к 4 самхитам, книгам гимнов, песнопений, жертвенных формул и заклинаний, религ. лит-ра, составляющая последующие 3 цикла: брахманы, араньяки и упанишады. Последние два, составляющие завершающую часть В., иногда объединяются под названием веданта, к-рое чаще применяется к Упанишад. Поздневедийские циклы датируются VIII - VI вв. до н. э. Каждая самхита имеет свои брахманы, к ней примыкающие; к ним примыкают или их продолжают араньяки и Упанишады. Тексты нек-рых араньяк формально включаются в состав соответствующих брахман, тексты упанишад примыкают к араньякам, продолжают их или включаются в них, или в брахманы, иногда в самхиты. Однако каждый из этих текстов представляет собой самостоят. произведение, складывавшееся длительно в устной традиции, и названные циклы хронологически принадлежат к разным периодам. Формально же каждая В. включает в себя помимо самхиты все отнесенные к ней брахманы, араньяки и упанишады, и в рамках 4 В. распределяется вся лит-ра ведийского канона. За его пределами остается комментаторская лит-ра последующей эпохи (V—II вв. до н. э.), называемая веданга, ритуального и отчасти научного содержания, относимая к традиции смрити. Впоследствии 4 ведийских цикла были соотношены с 4 стадиями жизни (ашрама), установленными для членов высших сословий (варн); самхиты со стадией брахмачарина, ученика, начинающейся с обряда инициации и посвященной изучению свящ. текстов этого цикла под руководством учителя; вторая начинается с обряда омовения, снатака - омывшийся (или грихастха - домохозяин) вступает в брак и посвящает жизнь исполнению регулярных обрядов, правила к-рых излагаются и толкуются в брахманах; в преклонных годах ванапрастха лесной отшельник, удаляется от мира ради постижения внутреннего смысла ритуала, исследуемого в араньяках; на последней стадии санньясин — странник, порвав все земные узы, приобретает к раскрывающим конечную мудрость жизни сокровенным учениям упанишад. В текстах В., запечатлевших пережитки древнейших идеологич. форм, нашла отражение ранняя историч. эпоха перехода от племенного об-ва к становлению гос-ва; современным исследователям они «от ценнейший материал для реконструкции архаич. мировоззрения; в свое время изучение имело важное значение для развития сравнительно-историч. языкознания, особенно в области индоевропеистики, а также для решения общих проблем истории языка и культуры».

Вивекананда Свами (Нарендранатх Датта - 1863-1902) - выдающийся религиозно-общественный деятель. Домонашеское имя Нарендранатх Датта. Родился в Калькутте в семье преуспевающего адвоката из касты каястха, считавшейся в Бенгалии кшатрийской; учился в школе известного реформатора и просветителя И. И. Видьясагара, а в 1879 поступил в христ. миссионерский колледж. В. много читает; в круг его интересов входят Милль, Дарвин, Шопенгауэр, Кант, Спенсер. Еще раньше его заинтересовала личность К.Шена, и он начал посещать собрания «Брахмо Самадж», но в 1878, после раскола об-ва, пошел за организаторами «Садхаран брахмо Самадж». Разочаровавшись в деятельности брахмо-самаджистов, он ищет контакты с Деб. Тагором, на какое-то время вступает в масонскую ложу. В 1881 происходит его встреча с Рамакришной, но сблизиться с ним ему удалось далеко не сразу - он спорил, требовал доказательств, не соглашался с аргументацией учителя. Позднее В. признавался: «Я пришел к Рамакришне и полюбил этого человека, но я ненавидел все его идеи. И в течение шести лет я упорно сражался с ними». После смерти Рамакришны именно В. возглавляет сообщество его учеников, принявших монашество. Нек-рое время «братья» живут вместе в полуразрушенном доме, но потом постепенно разбредаются. Уходит и В. В течение двух лет он пешком странствует по Индии, знакомится с разными людьми. Наконец достигает самой южной точки страны, мыса Коморин (Каньякумари). На одиноко стоящей в море скале в процессе медитации В. приходит к важной мысли о практич. бесполезности странствий «святых» и о необходимости направить усилия на пробуждение народа. Там же он принимает решение отправиться в США на Всемирный конгресс религий, чтобы привлечь внимание мировой общественности к положению бедняков в Индии. Выступление В. на открытии конгресса сделало его имя известным всей Америке. Он остается в США, ездит с лекциями, пытается собрать деньги в фонд помощи голодающим в Индии, посещает Англию и Францию, где пропагандирует веданту, затем Швейцарию и Италию. На родине, куда В. вернулся в 1896, его встретили как триумфатора. Он создает религ.-общественную орг-цию — «Миссия Рамакришны», активно занимается проповеднич.

деятельностью. После новой поездки в Европу и США поселяется в Белуре (см. Белур матх), но вскоре умирает в возрасте 39 лет. Учение В. и схоже, и разительно отлично от проповеди Рамакришны как были одновременно близки и чуть ли не противоположны эти два человека. В целом В. исходит из традиционных идей адвайта-веданты об идентичности Атмана (индивидуальной души) и Брахмана (Абсолюта). Глубинная божественность каждого человеческого Я понимается В. как возможность (и необходимость) безграничного самосовершенствования на путях самореализации личности, а в социальном плане - как возведение служения человеку в ранг религ. долга всех и каждого. Т. обр., само понятие «религия» имело совершенно разный смысл в поучениях Рамакришны и в трудах В. Несмотря на то что Рамакришна подверг переосмыслению догматы индуизма, конечной задачей каждой человек. жизни и высшим ее достижением он считал познание бога, слияние с ним, т. е. ставил ту же цель, что и ортодоксальные религ. проповедники до него. Не делал он исключения и для себя - гл. своим назначением считал богопознание, а все остальное, в т. ч. и обучение учеников, - вторичным и производным. Вивекананда же, выдвигавший идеал служения массам, помещал в центр своей системы не бога, а человека; вера индивида в собственные силы была для него неизмеримо важнее, чем вера в бога: «Человек должен, прежде всего, верить в себя, потом в бога, тот, кто не верит в себя, не может поверить в бога». И не богопознание, а познание человека становится для него осн. темой проповеди, потому что «человек есть величайшее из всех существ... земля выше всех небес». Отсюда вытекает столь характерное для В. понимание служения богу как служение человеку: «Мы слуги того бога, которого незнающие зовут человеком». В русле этой идеи воспринимается его исключительный интерес к нуждам народных масс Индии. Обращаясь к своим последователям, он призывал работать во имя их духовного освобождения и материального расцвета. Он настойчиво подчеркивал необходимость практич. деятельности и именно с точки зрения общества, пользы оценивал религию: "Я не верю в бога или в религию, которые не могут утереть вдовьи слезы или дать сироте кусок хлеба". Различие между В. и Рамакришной состоит также в том, что последний в соответствии с традицией считал главным индивидуальное спасение (просветление) и учил своих приверженцев, что, только Достигнув мукти, они могут спасти" других. В. иначе ориентировал тех же самых учеников Рамакришны: «Коль скоро вы ищете собственное спасение, ваш путь лежит в ад! Добивайтесь спасения других, если хотите достичь Наивысшего! Убейте в себе желание личного мукти!» Наконец, главное различие между учением Рамакришны и В. заключается в следующем. Рамакришна, выдвинув с новой силой идею одинаковой истинности всех религий, тем не менее, полагал обязательным для каждого соблюдение правил и предписаний исключит. «своего» вероучения. В. же, напротив, предостерегал от слишком строгого следования догмам какой-то одной "организованной религии". Он выделяет некую духовную основу, общую для всех религий. И таковой для него является веданта. Ведантистское представление о душе человека как божеств, сущности служит отправным для понимания места человека в мире, его религ. долга. Реформаторство В. выразилось не в переосмыслении отд. догм индуизма, не в частичной его модернизации, а в попытках привлечь его для решения насущных социально-политич. проблем. Он фактически выхолостил теологич. содержание определенной ре-лиг. системы и заполнил ее мирскими, светскими идеями, отбрасывая сверхъестественное, включая в нее даже неверие и атеизм, ставя в центр своего учения заботу о будущем Индии, о ее духовном и материальном расцвете.

Вишнуиты (Вишну - воплощение Солнца) - секта, возникшая на основе культа Бхагавана (буквально «наделяющий долей», «владыка»). Женское воплощение Вишну - богиня счастья Лакшми. Индуизм с его стремлением к объединению религиозных течений провозгласил тождество Вишну и Шивы и включил оба соперничающих божества в великую тройственную ипостась (Тримурти): Брахма - Вишну - Шива. Культ Вишну был распространен в основном среди кшатриев (воинов).

«Вьяса бхашья» - подробный комментарий на «Йога-сутры» Патанджали, датируется 2-м – 4-м веками н. э., примерно на двести лет позднее создания «Сутр».

Геделя теорема – важнейший результат, полученный австрийским логиком и математиком Куртом Гёделем (1906-1978). В статье «О формально неразрешимых предложениях Principia Mathematica и родственных систем» (1931) Г. доказал теорему о неполноте: если система Z (содержащая арифметику натуральных чисел) непротиворечива, то в ней существует такое предложение A, что ни само A, ни его отрицание не могут быть доказаны средствами Z. На примере анализа формальной системы, сформулированной в фундаментальном трехтомном труде английских математиков и логиков А.Уайтхеда и Б.Рассела «Principia Mathematica», Г. показал, что в достаточно богатых содержательных нормальных системах имеются неразрешимые предложения, недоказуемые и одновременно неопровержимые. Значение Г. Т. состоит в том, что она показала неосуществимость программы формализации математики, выдвинутой немецким математиком Д.Гильбертом. Как показывает Г.Т., даже арифметику натуральных чисел невозможно формализовать полностью, ибо в формализованной арифметике также существуют истинные предложения, которые оказываются неразрешимыми. С философско-методологической точки зрения значение Г.Т. заключается в том, что она показывает невозможность полной формализации человеческого знания. В контексте данной работы Г.Т. показывает, что любую жизненную ситуацию человек принципиально не способен понять, в ней пребывая.

Гештальттерапия – слово «гештальт» переводится как «целостная структура», данный вид терапии осуществлял комплексное воздействие на больного.

Гипервентиляция – дыхание, сильно учащенное по сравнению с обычным.

Гипертензия - повышенное кровяное давление.

Гипносуггестия - проведение терапевтического внушения пациентам, находящимся в состоянии гипноза.

Гипоксемия - то же, что гипоксия - кислородная недостаточность тканей, крови и т.д.

Гомеостаз - совокупность приспособительных реакций живых систем, направленная на устранение или максимальное ограничение воздействия внешних или внутренних факторов, которые нарушают относительное динамическое постоянство внутренней среды организма. Фон Бергаланфи определил Г. как «текущее равновесие».

Гипоталамус (гип...+ греч. Thalamos – комната, синонимы - гипоталамическая область, подбугровая область), отдел промежуточного мозга, расположенный книзу от таламуса под гипоталамической бороздой и представляет собой скопление нервных проводящих путей и нейросекреторных клеток. Является высшим центром регуляции вегетативных функций организма, местом взаимодействия нервной и эндокринной систем. Специфическое влияние Г. на половые функции связано с регуляцией им деятельности половых желез и участием в организации нервных механизмов, необходимых для осуществления отдельных сексуальных реакций и полового поведения в целом. Регулирующее влияние Г. на гонады, а также щитовидную железу и кору надпочечников реализуется в основном через гипофиз. В

нервных клетках ядер Г. образуются рилизинг-гормоны - вещества, регулирующие все тропные гормоны передней доли гипофиза, одни из них играют стимулирующую, другие - ингибирующую роль. Рилизинг-гормоны являются универсальными химическими факторами, опосредующими передачу импульсов на эндокринную систему. Регуляция половой функции осуществляется посредством синтеза и выделения гонадотропин-рилизинг-гормона (ГС-РГ). При патологии Г. наблюдается нарушение функций половой системы и менструального цикла.

Гомогенный - однородный по составу.

Горакхнатх (бенг. Горокхонатх, Горкхонатх, санскр. Горакшанатха) - самый почитаемый вероучитель у натхов. Первое упоминание о нем - в маратхском сочинении конца XIII в. Скорее всего он жил не ранее X - XI вв. и не позднее XII в. На место его рождения претендуют Непал, Пенджаб, Уттар-Прадеш (г. Горакпур), Бенгалия и др. индийские провинции. Вероятнее всего, Г. был уроженцем Пенджаба, много странствовал по Сев. Индии и Непалу, о чем свидетельствуют многочисленные священные места, связанные с его именем. По преданию, он похоронен в Горакпуре, и его могила до сих пор - место поклонения. Г. привел учение натхов в определенную систему, преобразовал в шиваитский культ и способствовал его распространению. Возможно, он был основателем ордена странствующих йогов-натхов (другие названия - горакханатхи, канпхата). Г. приписываются нек-рые сочинения по хатха-йоге на санскрите и хинди. Со временем его имя обросло легендами, деятельность его мифологизировалась, он был обожествлен и стал считаться многими натхами воплощением Шивы. Все сочинения натхов о Г. (поэмы, драмы) на новоиндийских языках представляют собой пересказы этих легенд, где в высшей степени мифологизированном персонаже трудно разглядеть реально жившего человека.

Гуны (санскр. - «нити», «пряди», «свойства»), понятие философии санкхьи. В древнейших версиях эпической санкхьи гунами называются способности восприятия (индрии) и их объекты. Гуны, которые можно интерпретировать как «реалии» индивидуального существования (и которые напоминают не столько брахманистские понятия, сколько буддийские дхармы), обуславливают три рода ментальных состояний (ведана). Это саттва (радость, «приятность», наслаждение, счастье, спокойствие ума), раджа (неудовлетворенность, расстройство, печаль, алчность, беспокойство), тамас (неразличение, непонимание истины, ослепление, небрежность, сонливость, инертность). В другом списке начал индивида в Г. включаются также три способности познания и сами перечисления состояния, причем указывается, что Г. связаны с телом и «погибают» после его разрушения. В зрелой доклассической санкхье Г. соотносятся с первоатерией мира (Пракрити) и производными от нее космическими «сутями» (таттвы) и противопоставлены духовному началу (атман-пуруша), задача которого заключается в освобождении от обуславливаемых Г. состояний сознания.

Гурджиев Георгий Иванович (1877 - 1949). С детства владел множеством языков, хотя систематического образования так и не получил. В период 1896-1922 постигал эзотерику в путешествиях, посетив Среднюю Азию, Афганистан, Монголию, Тибет, Индию, Ассирию, Палестину, Россию, Эфиопию, Судан, Египет, Турцию, Крит, Грецию, Италию, Германию, Англию и Францию. Наибольшее влияние на Г. оказали тайные суфийские братства Гиндункуша и буддийские монастыри Тибета. В 1915-1917 создал группы учеников в СПб и Москве. В СПб встретил П.Д.Успенского, ставшего впоследствии последователем и формирователем идеологии Г. Революция заставляет Г. эмигрировать на Кавказ (где в 1919 в Тифлисе он создал «Институт гармоничного развития человека»), а затем в Турцию, Германию и Францию. В 1922 Г. приобрел замок Авон под Фонтенбло (Chateau Prieuze), где воссоздал свой Институт, просуществовавший до 1933. В этот период Г. вел практические занятия с учениками и работал над рукописями книг. В 1933-49 возобновляет свои путешествия, в 1934 вторично посещает США (1-й визит в 1924), где создает в ряде крупных городов группы своих учеников и последователей. Написал книги «Все и вся», «Встреча с замечательными людьми», «Жизнь истина, только когда я ем», «Вестник грядущего добра», «Рассказы Вельзевула своему внуку» и др.

Гуру - буквально «весомый», «важный», «почтенный» - наставник-брахман, главная фигура индийской традиционной системы духовного образования. В древности - учитель человека, проходящего первую из ашрам (жизненных стадий), т. е. брахмачарина. Г. подготавливает своего ученика к посвящению путем передачи ему знания священных Вед, практич. навыков жреца и семейных этич. норм. Светский учитель или просто преподаватель асан йоги именуется «ачарья».

Гхош, Ауробиндо (1872 - 1950) - выдающийся индийский мыслитель, обществ. деятель, поэт и мистик. Родился в Калькутте, в семье врача. В пятилетнем возрасте был отправлен в закрытую англ. школу в Дарджилинге, а еще через два года послан в Англию и помещен в семью священника, к-рому отцом А. даны были строгие инструкции полностью исключить к.-л. индийское влияние на мальчика. К моменту возвращения домой (1893) он блестяще владел англ. языком, читал и писал по-французски, по-итальянски, по-немецки, немного по-испански, изучил латынь и греческий, но не знал родного бенгальского языка. По возвращении в Индию Г. старается восполнить пробелы в своем образовании: изучает культуру и искусство родной страны, ее историю и языки, читает древние тексты, труды обществ. и религ. деятелей, работы реформаторов, и прежде всего Вивекананды. Влияние идей последнего ощущается в этот период и позже. Его лекции и выступления обсуждаются в тайных кружках, руководимых Г., ближайшими сподвижниками к-рого становятся сестра Ниведита (Маргарет Нобл) и Бхунандранатх Датта, т. е. ученица и родной брат Вивекананды. Жизнь Г. после возвращения в Индию распадается на два контрастных периода - активной революционной деятельности (до 1910) и добровольного затворничества в созданном им ашраме во франц. колониальных владениях (до 1950). Для первого периода характерна своего рода политизация Г. индуизма. В такие понятия, как «дхарма», «яджна», «мантра», вкладывается светское содержание, и они используются в кач-ве терминологич. оформления идей бурж. национализма. В статьях и памфлетах, стихах и выступлениях этого периода Г. неизменно апеллирует к религии, понимаемой им как некая духовная основа, объединяющая верующих. Подобно Вивекананде, Г. исходит из ведантистских представлений о заложенных в каждом человеке потенциях божеств, творческой силы, реализация коих заключается, по его мнению, в пробуждении национального самосознания. При этом понятие «нация» тоже получает религ. толкование — как воплощение одного из аспектов божественного начала. Путь к раскрытию и выявлению на деле божеств, потенций личности лежит, согласно Г., через самопожертвование и страдание (тема страдания будет впоследствии энергично подхвачена М. К. Ганди) во имя полного раскрытия и выявления возможностей нации. И чувство патриотизма приобретает явную религ. окраску. Любовь к Родине и поклонение богу совмещаются, как совмещается в проповеди Г. Индия и богиня Кали (Дурга), Великая мать, культ к-рой весьма распространен в Бенгалии. Исходя из этого он рассматривал борьбу за освобождение Индии в кач-ве религ. долга каждого индийца. В опред. период своей деятельности он мечтал о создании некоего духовного братства, члены к-рого — люди, ушедшие из «мира», должны

были посвящать себя патриотич. деятельности. Любопытна трансформация в его учении традиционного представления об аскетах. Пробуждение национального сознания представлялось Г. (как и Вивекананде) результатом необходимой переориентации религ. активности, хотя следует отметить, что в отличие от Вивекананды он выдвигал при этом весьма конкретные и достижимые задачи. Религия становилась своего рода каналом для внедрения в массы идей антиимпериалистич. борьбы. При этом Г. как бы подменял традиционное содержание религии, считая, что национализм это и есть «ниспосланное богом» вероучение, религия, к-рая имеет целью не индивидуальное просветление, не освобождение от цепи перерождений, не спасение отдельного индивида, а содействие пробуждению национального самосознания. Последние 30 лет жизни Г. проводит в добровольном отшельничестве в Пондишери (нынешнее Путтуччери), вне досягаемости для англичан, на территории, управлявшейся Францией. Крайне редко реагируя на события в Индии и в мире, он допускает к себе лишь небольшую группу учеников, причем общение сводится к строго фиксированному молчаливому лицезрению учениками учителя. В непосредств. контакт с ним вступают лишь самые доверенные лица, прежде всего ближайшая сподвижница Мирра Ришар, известная под именем Матери. В долгие годы затворничества им созданы десятки книг, посвященных разработке интегральной веданты, в оценке к-рой существуют полярно противоположные мнения - одни считают ее вершиной философской мысли XX в., другие видят в ней бесформенное нагромождение интуитивных прозрений и бессмысленных построений. Идеи Г. пытаются на практике осуществить его последователи в ашраме в Путтуччери и в «городе будущего» Ауровилле. Так или иначе, но попытка Г. взглянуть на кардинальные проблемы современности через призму духовного наследия Индии ставит его в один ряд с наиболее значительными философами нашего времени.

Даршана - взгляд, мировоззрение. Система ортодоксальной индийской философии, в которой насчитывается шесть даршан: веданта, миманса, санкхья, йога, ньяя и вайшешика.

Джайны – последователи джайнизма, одной из мировых религий, основанной Махавирой. Человек становится победителем – «джиной» (по терминологии джайнов), когда силы органов чувств (способность глаз видеть, ушей – слышать, ума – думать), черпаемые из божественного источника, находятся под общим контролем, то есть когда человек управляет чувствами.

Джакобсон – автор метода прогрессирующей мышечной релаксации, относящийся к группе поведенческих методик. Метод Д. (Jacobson E., 1929) согласуется с представлением о том, что мышечная релаксация является фактором антифобическим. В ходе ее выполнения с помощью концентрации внимания сначала формируется способность улавливать напряжение в мышцах и чувство мышечного расслабления. Затем отрабатывается навык овладения произвольным расслаблением напряженных мышц. Все мышцы тела делятся на шестнадцать групп. Последовательность упражнений в процессе овладения данной методикой такова: от мышц верхних конечностей (от кисти к плечу, начиная с доминантной руки) к мышцам лица (лоб, глаза, рот), шеи, грудной клетки и живота и далее к мышцам нижних конечностей (от бедра к стопе, начиная с доминантной ноги). Упражнения начинаются с кратковременного (5-7-сек.) напряжения грудных мышц, которые затем полностью расслабляются, а внимание пациента сосредотачивается на чувстве релаксации в этой области тела. Упражнения в одной группе мышц повторяются до тех пор, пока пациент не почувствует полного расслабления, только после этого переходят к следующей группе. По мере приобретения навыка в расслаблении мышечные группы укрупняются, сила напряжения в мышцах уменьшается и постепенно внимание все более акцентируется на воспоминании. На заключительном этапе пациент, после повседневного анализа локальных напряжений мышц, возникающих при тревоге, страхе и волнении, самостоятельно достигает мышечного расслабления и таким образом преодолевает эмоциональное напряжение. Курс обучения длится от 6 месяцев до 1 года, с частотой занятий 1 -3 раза в неделю по 30-60 минут.

Джапа (боротание, шептание) - многократное повторение мантры или имени бога с целью сосредоточения на сущности бога. И то и др. должно правильно пониматься и произноситься. Имеет значение и способ исполнения Д. Громкая и прилюдная Д. менее всего эффективна, произнесенная шепотом - более. Высшая разновидность Д. - в уме. В зависимости от того, на достижение какой цели направлена Д., варьируется число повторений - 10, 18, 28, 108, 1000. Равным образом из многочисл. имен бога выбирается то, к-рое, как считается, соответствует ситуации. Адепт должен следить за тем, чтобы имя бога не произносилось в условиях, к-рые могут считаться оскверняющими. Вспомогательным средством для Д. являются четки, изготавливаемые обычно из различных пород деревьев в зависимости от бога, имя к-рого повторяется. Когда она начинает повторяться в уме подвижника как бы сама собой - процесс этот называется «аджапа-мантра».

Дживанмухта (вживе освободившийся [от сансары]) - святой, полностью до физической смерти освободившийся от желаний и следов былой кармы, преодолевший авидью. Описывается апофатически-парадоксально: он как бы пребывает во сне без сновидений, спит бдя, бдит во сне, не имеет ума (манаса), вечно счастлив, не желает ничего, беспристрастен и равно ко всем добр, вовсе в себе не заинтересован и пр. С внешних позиций неотличим от обычного хорошего человека, но на деле вполне вне мира. Ньяя и вайшешика возможности быть Д. не признают: нет свободы в теле, но лишь от тела. Так же и миманса. Санкхья признает такой результат садханы, не употребляя сам термин. В основном термин принадлежит школам веданты. Трудности теоретич. понимания бытия Д. огромны: как можно осмыслить бытие сознания, длящееся после окончательного осуществления всех смыслов для этого сознания?

Дильман В.М. - доктор медицинских наук, профессор. Научные и врачебные исследования Д. посвящены проблемам эндокринологии, онкологии, теоретической гинекологии и геронтологии. Монографии: «Клиническое применение основных гормонов и их аналогов» (Вильнюс, 1961). «Старение, климакс и рак» (Медицина, 1968), «Эндокринологическая онкология» (Медицина, 1974), «Закон отклонения гомеостаза и болезни старения» (P.S.G. Published Company, 1981, США). Д. и его школой разрабатывалась онтогенетическая модель развития возрастной патологии, в основе которой лежит представление о законе отклонения гомеостата. В соответствии с этим законом вначале обеспечивается программа развития организма, которая затем трансформируется в механизм развития возрастной патологии.

Диспарантное внушение - человек воспринимает, но не осознает изображение, вложенное в маскирующую визуальную «оболочку». Кадр с портретом либо фразой, побуждающей к определенному действию, может быть вставлен в любую телепрограмму.

Дискретный - прерывистый, состоящий из отдельных частей.

Дифференцирование - расчленение, выделение составляющих элементов при изучении чего-либо.

Дольник, Виктор Рафаэлевич родился в 1938 (Свердловск). В 1955-1960 учился на биологическом факультете ЛГУ. Область научных интересов - орнитология. Около 30 лет возглавлял орнитологическую станцию Зоологического института АН СССР (ЗИН) на Куршской косе, причём 22 года, как и.о. директора. Доктор биологических наук, профессор, главный научный сотрудник Зоологического института РАН. Вице-президент Российского орнитологического общества, почетный иностранный член орнитологических обществ США (один из 6), Германии, Нидерландов, член Российской Академии естественных наук. Широкую известность Д. принесли публикации в конце 1980-х-1990-х статей по этологии человека. На основе этих работ опубликована книга «Непослушное дитя биосферы» (1994). Состоявшаяся в Институте биологии и психологии человека (СПб) Межвузовская научная конференция (февраль, 2003) «Агрессия: биологические, психологические и философские аспекты» была посвящена 65-летию ученого и выходу в свет 3-го издания его книги.

Дон Хуан - в данном случае речь идет о наставнике Карлоса Кастанеды.

Дхарана, концентрация, внутреннее сосредоточение - успокоение, фиксация ума на одном объекте (через ограничение сферы восприятия и постоянного возвращения ума к объекту сосредоточения). Шестая ступень восьмеричного пути йоги Патанджали. Д. бывает трех типов: 1). Сосредоточение на божественном аспекте самого себя; 2). сохранение сосредоточения на акаше (эфире, пространстве) в центре духовного сердца внутри анахата-чакры; 3). сохранность сосредоточения на божественной форме, например, Брахме, Вишну, Шиве и др.

Дхара-садхана - «дхара» - поток, луч, «садхана» - «духовное ритуальное действие», аналог христианского подвижничества. По замыслу автора (А.Сидерского, Киев) название «йога-дхара-садхана» («йога восьми кругов», «омнио-тренинг») очевидно, означает «непрерывный поток асан».

Дхарма – (от корня «дхар» - поддерживать) - то, на чем держится [некто - или мир, общество] - важнейшее понятие инд. культуры. Эквивалента не имеет, контекстно переводится как «правило», «право», «мораль», «нравственность», «религиозный долг», «закон», «обязанности», «правда», «устои» и т. д. Рассматривается как совокупность установленных правил, прежде всего ритуальных, соблюдение к-рых является необходимым условием поддержания космического порядка. В кач-ве основы мироздания Д. неразделима с Истиной (рта, сатья). Применительно к обществу Д. в целом охватывает сферу надындивидуальных норм жизни и является одним из понятий, составляющих триваргу («троицу») - наряду с выгодой (артха) и удовлетворением чувственных желаний (кома). Индуизм часто определяется как варна-ашрама-Д., т. е. сословно-кастовая Д. и Д. стадий жизненного пути человека. Древнее самоназвание индуизма - санатана-Д., т. е. вечная Д. Д. посвящена обширная санскр. лит-ра (прежде всего дхарма-шастра). Иногда выделяется нек-рое кол-во понятий, составляющих «общую Д. людей»: правда, чистота, беззлобность, непричинение вреда живым существам (ахимса) и др. Но осн. внимание уделяется соблюдению каждым своей "собственной Д.", зависящей от происхождения, социального статуса, возраста и т. п. Соответственно содержание дхарма-шастр, как правило, сводится к изложению Д. варн и ашрам - стадий жизни. В «Бхагавадгите» подчеркивается, что «Наилучшее - преданность собственной дхарме». Эта собственная Д. стоит выше правил общечеловеческой морали. Так, для брахманов превыше всего - изучение Вед и обучение им, отправление жертвоприношений и ритуалов самим и по заказу, принятие и дача даров. Д. кшатриев - защита об-ва от насилия и управление им (кстати, она включает в себя обязанности сражаться, т. е. прямо нарушать требования ахимсы). Д. вайшьев - земледелие, скотоводство, торговля. Индивид обязан беспрекословно подчиняться традиц. нормам своего коллектива: Д. кастовой, клановой, местной. В первой же стадии жизни ария его Д. - образование; затем, с началом семейной жизни, праведный заработок согласно сословию и касте, содержание семьи, отправление ритуалов, почтение к брахманам. К концу жизни соц. аспект Д. сворачивается. Ведийскую Д. специально изучает миманса в вайшешике Д. определена как «причина преуспеяния и извращения». Второе впоследствии переходит к понятию мокши как добавлению к триварге. В обще духовной культуре заметно напряжение между Д. и мокшей; их альтернативность, сравнительная значимость, стадийность являются часто обсуждаемой проблемой. Изнач. источником Д. признается свящ. откровение (Веда, шрути), источником вторичным - свящ. предание (смрити, дхарма-шастра), а также обычаи, сохраняющиеся из поколения в поколение (и, по индийским представлениям, восходящие к какому-то утерянному ведийскому тексту). Д. в принципе считается вечной и неизменной (хотя строгость ее исполнения существ, зависит от мирового периода - юги). Авторитетом в области абсолютной Д. является собрание ученых брахманов, если же речь идет об особой Д. касты, рода или деревни — старейшины, руководящие соответств. общины (панчаят). Несоблюдение Д. карается наложением покаяний, изгнанием из касты или др. формами обществ. бойкота. Виновный, по индийским представлениям, заслуживает худшее перерождение по закону воздаяния (карма). И напротив, лучшее перерождение обеспечивает себе тот, кто «накапливает Д.» как некую материальную субстанцию религ. долга. Термин Д. употребляется и в ограничительном значении «устои такого-то духовно-религ. Направления»: Д. вишнуитов и пр. Также - самоназвание буддизма как традиции и ее содержания.

Дхьяна (созерцание) - йогический транс, медитация, глубокое размышление, обдумывание и сосредоточение, устойчивое удержание ума на объекте концентрации, который полностью «овладевает» умом. Седьмая ступень Раджа-йоги Патанджали. Непрерывная сосредоточенность на предмете, процессе либо сущности - объектная или безобъектная. «Кайвалья-упанишада»: «Дхьяна представляет собой сосредоточенность на божественной сущности – недвижимой, лучезарной, чистой и блаженной, пребывающей в центре хрит (духовном сердце)». «Йогататтва-упанишада»: «Дхьяна бывает двух типов: сагуна-дхьяна – медитация на Боге, имеющем форму и качества; и ниргуна-дхьяна – медитация на Боге, не имеющем ни формы, ни качеств. Выполнение при остановке дыхания и медитация на Божестве является сагуна-дхьяной, а медитация на Высшей сущности, лишенной формы, является ниргуна-дхьяной. Ниргуна-дхьяна ведет к самадхи».

Дхьяни-будда – в мифологии Ваджраяны количество Будд считается бесконечным, но в практике созерцания число их ограничивают пятью так называемыми дхьяни-буддами (буквально - «буддами созерцания») и соответствующими им пятью земными элементами. «Гухьясамаджа-тантра» (3 век нашей эры) излагает миф о возникновении пяти дхьяни-будд так: однажды, когда Бхагават погрузился в созерцание, он превратил себя в Акшобхью и оставил его сидеть на своём месте. После этого он поочерёдно превращал себя в Вайрочану, Рагнасамбхаву, Амитабху и Амогхасиддхи, и оставил их сидеть в четырех направлениях света, создав, таким образом, мандалу. В конце 1-го тысячелетия н. э. к пяти дхьяни-буддам прибавились Ади-будда и Ваджрасатва. В мифологии Ваджраяны дхьяни-будды (хотя названия некоторых из них совпадают с буддами в мифологии Махаяны) не представляются реально существующими и находящимися в определённых точках времени и пространства, они - антропоморфные символы, которые во время созерцания возникают

из «пустоты» (шуньята) и выполняют разные функции в процессе переоформления психики созерцающего. Согласно мифологическим представлениям, каждый дхьяни-будда имеет своё особое направление в мандале, свой цвет, сиденье, праздню (женское соответствие), бодхисатву, элемент, функцию и свою «семью», т. е. комплекс антропоморфных символов, связанных с ним.

Законы Ману - Манудхарма, Манусмрити (Манавадхармашастра) – наиболее авторитетная Дхарма-шастра, сотни стихов ее встречаются в «Махабхарате» и других памятниках древнеиндийской литературы. Автором 3М традиция считает прародителя людей Ману, почитавшегося еще со времен Ригведы.

Зикр («упоминание») - психотехника суфизма, заключающаяся в непрерывном произнесении словесной формулы, где повторяется имя Аллаха. Есть зикры «джахр» (громкий), «хафи» (шепот), а также мысленный. Как правило, повторение зикра связано с определенными физическими движениями.

Ефремов Иван Антонович (1907-1972). Родился в поселке Вырица под Петербургом. Отец его – солдат лейб-гвардеец из заволжских крестьян, ставший крупным лесоторговцем, имел прекрасную библиотеку. Рано научившийся читать, Иван с 6 лет увлекся романами Жюль Верна, книгами о путешествиях. В годы революции он становится воспитанником красноармейской автороты, проходит с ней по дорогам гражданской войны до Перекопа. После этого возвращается в Петроград, где работает чернорабочим, подручным шофера и учится в трудовой школе. Уже в это время Е. знакомится с рядом ученых, получает возможность пользоваться крупными научными библиотеками. Особую роль в его судьбе сыграл знаменитый зоолог и палеонтолог академик П.П.Сушкин, распорядившийся поставить стол для юного энтузиаста науки в своем рабочем кабинете.

Сдав экзамены за Мореходные классы, Е. уезжает служить на Тихий океан, затем переводится на Каспий. Через некоторое время П.П.Сушкину удается выхлопотать ставку в геологическом музее для своего любимого ученика. Ефремов работает препаратором, посещает лекции в университете и ездит в многочисленные палеонтологические экспедиции – на Север, Урал, в Закавказье, Среднюю Азию, Казахстан, Киргизию.

В 20 лет Е. публикует свою первую научную работу, через несколько лет их насчитываются уже десятки. С 1929 года Иван Антонович начинает принимать самое активное участие и в геологических исследованиях, также совершая ряд открытий. Расширяется «география» его экспедиций – Сибирь, Якутия, Монголия, пустыня Гоби...

В 1935 он заканчивает экстерном геолого-разведывательный факультет Горного института, а в 1940 получает степень доктора биологических наук. Его имя приобретает все большую известность, особенно после того, как он становится основоположником тафономии – науки о закономерностях исследования древней жизни на Земле. В 1952 году его книга «Тафономия и геологическая летопись» (1950) отмечается Государственной премией.

С литературой, которой Ефремов увлекался с детства, его прочно связала болезнь. В 1942 году он оказывается надолго прикованным к постели. Человек неукротимой энергии, он находит ей выход в создании цикла своих первых приключенческих и научно-фантастических новелл, которые объединяет названием «Рассказы о необыкновенном». Это были «Эллинский Секрет», «Олгой-Хорхой», «Озеро Горных Духов» и другие.

С 1944 эти и другие рассказы начинают публиковаться в «Новом мире», «Технике молодежи», в военных журналах «Краснофлотец» и «Красноармеец». Вскоре выходят отдельные сборники, названные по одноименным рассказам: «Встреча над Тускаророй» (1944), «Белый Рог» (1945), «Алмазная Труба» (1946), а также озаглавленные по числу вошедших в них произведений: «Пять румбов» (1944) и «Семь румбов» (1945). Одним из первых высоко оценил литературный дебют Ефремова А.Н.Толстой – за правдоподобие необычайного и изящный стиль. Вскоре к 13 рассказам, опубликованным в 1944-1945, прибавляется историческая диалогия «Великая Дуга» (повести «На краю Ойкумена», 1949, и «Путешествие Баурджеда», 1953), первые «космические повести» («Звездные Корабли», 1947, и «Сердце Змеи», 1959), а также увлекательный путевой дневник «Дорога Ветров» (1956).

Ефремов рано понял, что все в мире подчинено определенным законам эволюции, знание которых необходимо человеку для правильного понимания своего места в мире. Он был убежден, что наука ведет в пустоту, если за ней не стоит философия. Славу самого конструктивного мыслителя в мире и родоначальника советской научно-социальной фантастики он приобрел после выхода в свет «Туманности Андромеды» (1957) и «Часа Быка» (1968). Оба романа, обращенные к молодежной читательской аудитории, представляют собой образное воплощение антропоморфической гипотезы автора, считавшего, что любые формы жизни на определенном этапе развития должны стать человекообразными. Достигнувшие космического уровня цивилизации объединяются в Великое Кольцо Миров. Законы эволюции универсальны для всей Вселенной - и главный среди них - борьба с ИНФЕРНО. Судьба цивилизации зависит от того, как решается ею частная судьба человека - ведь «человек - та же вселенная, глубокая, неисчерпаемая».

Одна из лучших русских утопий нового времени – «Туманность Андромеды» создавалась под влиянием писательского кредо – «либо будет всепланетное коммунистическое общество, либо не будет никакого, а будет песок и пыль на мертвой планете». Сочетание строгой научности взгляда с художественным воображением породило жизнеутверждающий пафос и «изящный, холодный стиль» (по определению А.Н.Толстого). «Отстраненность» взгляда героев романа на окружающую действительность, так же как «холодноватость» авторского видения объяснялись установкой писателя на воссоздание взгляда человека будущего на его настоящее, а не человека сегодняшнего дня на его будущее – «Их горе - не наше горе, их радости - не наши радости. Следовательно, они могут в чем-то показаться непонятными, странными, даже неестественными...».

По мнению автора, главным двигателем прогресса оказывается не совершенство техники, а эволюция человека (причем, это общий для космоса закон), именно человек оказывается в будущем мерой всех вещей, а наука и ее открытия подчинены нуждам его развития.

Потрясающим для читателей 1970-х стала публикация (даже в искаженном цензурой варианте) романа И.А.Ефремова «Час Быка». Этот роман появился через 10 лет после «Туманности Андромеды» и представлял собой своеобразную антиутопию-предупреждение о реальной опасности «другого пути» цивилизации из дня сегодняшнего в день завтрашний. На сей раз «посткоммунистическая» Земля - лишь альтернативный фон для рассказа о жуткой судьбе планеты Торманс - эволюционного тупика, в который зашла цивилизация, нарушившая основной закон эволюции - параллельность и взаимозависимость научно-технического и нравственного прогресса. Пойдя путем технического прогресса, правители планеты вскоре утратили контроль над социальной, этической, экологической ситуацией. Обесчеловеченный разум стал рождать чудовищ - так возник мир ИНФЕРНО (непрерывного и бесконечного, безысходного страдания).

Несколько особняком в творчестве Е. стоят романы «Лезвие бритвы» (1964) - посвященный загадкам человеческой психики и законам, двигающим развитием человеческой личности - и «Таис Афинская» (1972) - написанный во имя бессмертного искусства и его вдохновительницы-женщины. Оба произведения являются своеобразным сводом философских, социальных, эстетических взглядов автора, представленных в увлекательной приключенческой форме; в центре внимания автора в обоих случаях - ноосфера человеческого сознания и образ цельного гармоничного человека. Уникальными были и дарование и сама личность И.А.Ефремова. Проникновение в глубинные закономерности развития природы и общества дает носителям такого разума феномен предчувствия и предвидения. К этому следует добавить и дар футуролога. Общеизвестно, что месторождение алмазов в Якутии нашли именно там, где происходило действие рассказа «Алмазная Труба». На Алтае было открыто ртутное месторождение, предсказанное в «Озере Горных Духов». Ефремовская фантастика стала реальностью, когда в Башкирии нашли Капову пещеру с древними рисунками африканских животных. Изобретатель голографии Ю.И.Денисюк подчеркивал, что идею своего открытия он почерпнул в рассказе «Тень Минувшего». Последний период жизни и творчества Е. оказался для него очень нелегким - огромной работы потребовали романы, катастрофически ухудшалось здоровье. Многие замыслы остались незавершенными. Были задуманы и «выношены»: повесть о Руси XIII в. «Дети Рось», роман «Чаша отравы», повесть о бое броненосца «Ретвизан» с японской эскадрой, автобиографическая повесть «Последние зубцы». Моя собственная судьба в йоге и жизни сложилась под влиянием романа «Лезвие бритвы», который стал начальным толчком моей садханы.

Изотропность (изотропия) - физическая одинаковость свойств вещества либо пространства по всем направлениям.

Иницирование - побуждение к действию какой-либо системы либо процесса путем влияния на них извне.

Исихазм - направление созерцательной монашеской жизни в православии, возникло в 3 - 4 веках н. э. в Египте, Палестине и Малой Азии. Исихия - покой, безмолвие. Жизнь монаха-исихаста определялась непрестанной внутренней молитвой, «умным деланием», стремлением к личному «обожению» - снисхождению Благодати. Психотехника И. имеет параллели с технологией классической йоги.

Ишвара - йога постулирует существование Бога, именуемого Ишварой. Он не творец, но для конкретных людей может ускорить процесс освобождения, получения самадхи. Он помогает только йогинам, т. е. тем, кто уже вступил на этот путь. В любом случае роль Ишвары сравнительно мала. Он способен, например, привести к самадхи йогина, который избирает его как объект своей концентрации. Согласно Патанджали (II, 45), эта божественная помощь является следствием не «желания» или «симпатии» - Бог не может иметь каких-либо желаний или эмоций - а метафизической идентичности между Ишварой и Пурушей, которое основано на их структурном соответствии друг другу. Ишвара - это Пуруша, извечно свободен, он никогда не замутняется клешами. Комментируя это место, Вьяса говорит, что разница между Ишварой и «освобожденным духом» состоит в том, что последний когда-то был вовлечен в трансцендентальный опыт, в то время как Ишвара всегда был свободен. На Бога невозможно воздействовать посредством ритуала, культовых действий или веры в его «милость», тем не менее, его сущность инстинктивно «сотрудничает» с Я, который ищет освобождение посредством йоги.

Йога - это слово произошло, как принято считать, от корня «юдж» - [за-, со-]прятать; ок. 20 словарных значений) - 1) В общем смысле, создававшимся и обогащавшимся на протяжении 1,5 тыс. лет (VI до н. э. - X н. э.), - техника, совокупность методик, процесс и итог интеграции духовных, психич., а в нек-рых Й. и физических потенциалов индивидуума, имеющий целью, по меньшей мере, завершенность и свершенность личности изнутри, исходя из имманентных критериев. А при нек-ром особом теоретич. ее понимании, кроме того, еще и интеграцию личности с высшим, т. е. сверхличным, духовным началом. Й. ведет к преодолению всего преходящего и к вечности; это духовность в техническом ее аспекте, отвлекаясь от метафизич., теологич. и пр. предпосылок. В данном значении слово Й. стало употребляться применительно и к неиндийским духовным практикам (в суфизме, даосизме и др.), ибо как особая сфера деятельности Й. была осознана, а понятие создано только в Индии. В самой Индии виды Й. многочисленны, часто упоминаются: карма-Й., т. е. интеграция и духовный путь личности посредством бескорыстных деяний с отречением от их плодов; джняна-Й. - Й. осознания и осуществления в духовном опыте тождества своего "я" с единым первоначалом сущего (Брахманом); бхакти-Й. - Й. религиозного самовверения себя Господу и забвения себя ради Него; хатха-Й., работающая с физическим телом, праной; и пр. Й. есть непрерывный компонент всех духовных традиций Индии. 2) В специальном смысле - одна из ортодоксальных даршан, также «восьмизвенная Й.», «санкхья с Ишварой», позднее - «раджа-Й.» (что, возможно, подразумевает уточнение методов), опирающаяся на «Й.-сутры» Патанджали, первичные и вторичные комментарии на них. Здесь Й. понимается как прекращение психич. процессов. Психика есть материальное, природное, и при достижении Й. дух (пуруша) будет вечно пребывать в себе, т. е. достигнет мокши. Восемь стадий, ведущих к этой цели, суть отказ от пяти видов недолжного поведения (ахимса, астея, апариграха, сатья и целомудрие); пять «непреложностей» (чистота, довольство, тапас, чтение наставлений по И. и повторение мантры Ом, преданность богу); правильная поза (асана) для сосредоточения; управление дыханием (пранаяма); отвлечение органов чувств от их объектов; удержание внимания; созерцание объекта, удержанного вниманием (дхьяна); и сосредоточение (самадхи). Те же стадии называют и джайнская Й. Последние три стадии суть «внутренняя» Й., первые пять - подготовка к ней. Для развития способности к ней необходимо ослаблять пять «удручителей» (клеша) сознания, т. е. эгоцентричные эмоции. Описываются и иные препятствия, характерные для разных стадий процесса. Внутренняя Й. на различных внешних объектах и точках тела производит вибхути (сиддхи) - паранормальные способности - физические, психические и познавательные. Все они не суть окончат, цель и тоже могут стать препятствиями к ней. Среди них - понимание всех наречий, чтение мыслей, память о прошлых жизнях, беспредельное дружелюбие, исполинская сила, способность обходиться без еды и питья и пр. В дальнейшем йог достигает более высокого сосредоточения без содержания; оно именуется «выжигающим семена кармы», т. е. уничтожающим возможное будущее. После этого жизнь его продолжается по инерции, а затем наступает вечное освобождение, как самодовление (кайвалья), отделенность духа от продуктов пракрити. В целом Й. принимает филос. метод санкхьи с введением лишь малых отличий, напр. Ишвары (Господа) не как творца, а как вечного духа, не ввязавшегося в изменчивое бытие и служащего образцом йогу. Как система метафизич. воззрений И. в последние столетия уступила место Веданте, а значение ее текстов стало преимуществ. техническим. Засвидетельствованность различных вибхути и доля в описаниях их символического и буквального остаются для постороннего любопытствующего неясными. Достижение конечной цели вполне несомненно, необходимая практика должна интенсивно длиться годами. Западный интерес к И. часто приобретает любительские и неряшливые формы, приводя к напрасной трате сил и психич. расстройствам.

Йогананда Парамахамса (1893–1952). Йог, мистик и просветленный Мукунда Лал Гхош родился в Горакпуре. С детства был склонен к экстатическим состояниям и мистическим видениям. В возрасте 8 лет заболел азиатской холерой, а исцеление и просветление получил, пережив транс во время созерцания фотографии йогаватара - Лахири Махасайи. Учителем Й. стал Шри Юктешвар Гири, который посвятил Й. в крийя-йогу. В 1915, после окончания Калькутского ун-та Лал Гхош вступает в древний монашеский орден «свами» и получает имя Йогананда. Второй монашеский титул - Парамахамса (буквально - «совершенный лебедь», возница Брахмы) дает ему в 1935 гуру Юктешвар. В 1917 Й. основал школу и ашрам в Ранчи. В 27 лет получает приглашение принять участие в Международном религиозном конгрессе (Бостон, США). Там остается на несколько лет, читая публичные лекции и выступая перед аудиториями многих крупных городов. Религия Й. - единство всех религий, его метод – внутренняя трансформация и расширение божественного сознания. Учредил Общество самореализации, которое привлекает десятки тысяч последователей. Ушел в махасамадхи 7 марта 1952. Нетленность тела после смерти - доказательство самореализации. Его «Автобиография Йога» издана на многих языках.

Йог (йогин) - адепт учения йоги, упражняющийся в этом искусстве с целью развития духовных свойств (вибхути или сиддхи), помогающих достигнуть освобождения.

«Калачакра» означает "Колесо времени". В Калачакра-тантре выделяют три Колеса Времени: внешнее колесо времени, внутреннее и изменяющее (иное, трансформирующее). Внешний круговорот времени – это непрерывный поток изменений на внешнем уровне, на уровне окружающего мира и его объектов. Внутренний круговорот времени – это непрерывный поток циклических изменений на внутреннем уровне, на уровне жизнедеятельности, на уровне пран, каналов и бинду. В Калачакра-тантре говорится, что внутренний круговорот неразрывно связан с внешним круговоротом. Внешний и внутренний круговороты времени составляют Сансару. Эти круговороты управляются силами, имеющими название "ветры кармы". Карма возникает, когда ум цепляется за явления. Это цепляние есть заблуждение относительно реальности, неведение, невежество. (Окрашивая ум в "цвета" привязанностей, мы отождествляем эти "цвета" с собой. Новые предпочтения укореняются в нас в виде тенденций сознания, кармических склонностей. При соответствующих условиях этот сформированный опыт, эти склонности начинают действовать как силы, понуждающие нас совершать определённые кармой действия без участия осознания.) Внешняя и внутренняя Калачакры – это то, что следует очистить (от загрязнений, от захваченностей). Иная Калачакра описывает то, как следует очищать. Поскольку внешние явления взаимосвязаны с внутренним миром человека, с его психикой и телом, то, изменяя себя, человек воздействует тем самым и на окружающий мир. Развивая внутренний мир и спокойствие, мы сможем прийти к гармонии в отношениях с окружающими людьми, расширить пространство любящей доброты и сострадания в мире. С другой стороны, если одни внешние условия благоприятствуют созреванию определённых кармических потенциалов, другие внешние условия препятствуют этому. Астрология Калачакры направлена на определение благоприятности момента различных начинаний, что позволяет гармонизировать внутреннюю энергию человека с внешней энергией обстоятельств. Астрологическая система Калачакры была положена в основу при создании нового тибетского астрологического календаря.

Камикадзе (буквально «священный ветер») - название японских летчиков-смертников времен 2-й мировой войны. Самолет К., начиненный взрывчаткой, заправлялся горючим только в одну сторону, они таранили боевые корабли США.

Карма, в индийской метафизике - всеобщий закон причинно-следственной связи, применительно к человеку означает воздаяние как за собственные поступки в этой жизни, так и за прошлые и будущие. Слово К. переводится как «поступок», «деяние», «ритуал». По общепринятым представлениям, подвергаемым лишь в локаляте, закон причинно-следственной зависимости, обуславливающий для живых существ приятность или тягость их переживаний, опыта, а также значит, долю его содержания их поступками в прошлых жизнях. Т. обр., К. есть закон воспроизводства сансары. К. применяется для понимания лишь причинно-следственных связей, выходящих за пределы одного существования. Так, цирроз печени как последствие пьянства не связан с К., будучи естественным результатом, К. же - сверхъестественная причинность. Любой намеренный поступок, производя результаты во внешнем мире, изменяет и самого деятеля. Это изменение откладывается в его глубинной памяти, становясь склонностью (обычно не осознаваемой), т. наз. васана, и пребывает в его лингашари, хранясь там до поры, пока внешние обстоятельства - уже в ином существовании - не окажутся благоприятными для «созревания» К., т. е. проявления последствий. Иллюстрируется закон К. обычно либо обращением ролей в ситуации (убийца будет сам убит), либо попаданием в соотв. слой мира (многократный и жестокий убийца попадет в ад, спаситель многих - на небеса), либо изменением природных наклонностей в будущих жизнях (любитель учености родится умным, драчливый снова станет драчлив). Создание себе благой К. по объему понятия соответствует добродетели, дурной - пороку. Для освобождения же из сансары нужно отказаться от создания всякой К. и нейтрализовать («выжечь») следы старой - метафизич. интуицией, самадхи и т. п. В филос. традициях идея К. описывается и многими иными понятиями - в ньяе адришта (невиданное), в мимансе апурва (не прежнее) и пр. Представление о К. выросло из метафизич. размышлений о механизме ритуала, но затем было решительно обобщено. Гл. шаг в становлении его сделан в раннем буддизме и джайнизме. Оно, в сущности, альтернативно ре-лиг. представлению о боге, награждающему и карающему тварей, может считаться предельным обобщением принципа причинности, совершенно неопровержимо и, скорее всего, так же недоказуемо. Принятие идеи К. избавило индийцев от теоретич. мук теодицеи и упреков на несправедливость мира. Сочетание К. с идеей личного бога нередко, но явно вызвано внефилософскими причинами и непоследовательно. Нек-рые параллели К. наблюдаются в опытных данных новейших школ глубинной психологии. Признание закона К. автоматически ведет к признанию переселения душ (перерождения).

Сегодня понятие К. на Западе опрощено и вульгаризировано до последней степени. «Работы» по «диагностике кармы» человека, собак и кошек в комментариях не нуждаются. Закон взаимозависимости зримо проявляется с какого-то момента освоения традиционной йоги. Сегодняшние представления теории диссипативных систем не оставляют места принципу детерминизма, который довлел над умами более 3000 лет. Будущее на самом деле **не определяется** настоящим. И. Пригожин так говорил об этом: «Мир процессов, в котором мы живем, и который является частью нас, не может более отвергаться как видимость или иллюзия, определяемая нашим ограниченным способом наблюдения. На заре западной цивилизации Аристотель ввел фундаментальное различие между божественным и вечным небесным миром и изменяющимся и непредсказуемым миром подлунным, к которому принадлежит и наша Земля. В определенном смысле классическая наука была низведением на Землю аристотелевского описания небес.

Преобразование, свидетелями которого мы являемся сегодня, можно рассматривать, как обращение аристотелевского хода, ныне мы возвращаемся с Земли на небо» («Время, хаос, квант», с. 20).

Каста (португ. *Casta* - род, вид, порода) - группа людей, осознающая свою общность, заключающая браки только между собой, имеющая круг традиционных занятий, а также специфич. обычаи, обряды, мифологию, расселенная чересполосно с др. такими же группами, но ограниченная с ними общением и включенная в иерархическую систему, т. е. занимающая определенное положение на шкале социального престижа. К. возникли у многих народов на ранних этапах истории, но сохранились в развитом обществе, а в нек-рых отношениях - до сего дня, только в Индии и ряде стран, имеющих общую с Индией судьбу или подвергшихся индийскому влиянию (Пакистан, Бангладеш, Непал, Шри Ланка, нек-рые о-ва Индонезии). Особая роль К. в сфере индийской цивилизации связана с тем, что К. стала одним из важнейших элементов этики индуизма. Система кастовой иерархии получила обоснование в представлениях о карме и о сансаре. Согласно индуизму, от того, как человек исполняет обязанности (дхарма, одно из значений), предписываемые его К., зависит, родится ли он в следующий раз в более высокой или в более низкой К. Т. обр., кастовый статус живущего человека представляется как заслуженный им в прежней жизни и способный быть измененным лишь в жизни последующей. Зародыш К. видят в четырех варнах, возникших еще в др.-инд. об-ве. Появившиеся затем в процессе разделения труда более мелкие группы (джати), как правило, ассоциировались с одной из четырех варн или же воспринимались как находящиеся даже ниже шудр («неприкасаемые»). Джати появились, согласно легенде, от смешанных браков родителей из разных варн. Исторически увеличение числа социальных групп и статусов с четырех до нескольких тысяч произошло с разделением труда и усложнением социальной стратификации в условиях сохранения племенного сознания. Число К. увеличивалось также за счет реальных племен, ассимилированных индуизмом и включенных в индоарийское общ-во. В К. превращается любая социальная группа - профессиональная, конфессиональная, - возникающая в данном об-ве. В наст. вр. в Индии около 3000 К. Считается, что они отличаются друг от друга по степени ритуальной «чистоты», однако реальный статус зависит от многих факторов, в т. ч. от материального положения группы. К. включает как богатые, так и бедные семьи, но в целом сохраняется соответствие кастового и социально-экономического статуса: чем К. выше, тем ее члены в сумме богаче, грамотнее, обладают более высокими постами и т. п. К. можно разделить на высшие (брахманские, воинские, 8% населения), средние (торговые, землевладельческие, 22%), низшие (земледельческие и ремесленные, 39%), "неприкасаемые" (17%); остальное население не входит в систему К. (мусульмане, христиане и пр.). На протяжении истории было много попыток преодолеть кастовое раздробление об-ва. Одной из таких попыток было учение буддизма. Индусские отшельники (санньяси) могли происходить из любых К. и считались вышедшими из кастовой системы. Учение бхакти также исходило из того, что любовь к богу может и должна объединять людей всех К., и т. обр. отнимало у системы К. религ. обоснование. Основатели сект бхакти (Басова, Валлабхачарья, Чайтанья и др.) принимали в число учеников и последователей людей всех К., однако сами эти секты превратились вскоре в разновидность К. В новое и новейшее время К. подрывается процессами модернизации, и за ослабление ее влияния выступают все те, кто считает себя сторонниками прогресса. Однако антикастовую пропаганду ведут и индусские шовинисты (коммуналисты), к-рые считают институт К. отклонением от чистого индуизма. Они выступают за сплочение всех индусов в борьбе с др. конфессиональными группами за установление в Индии "индусского правления". Вступающие в Раштрия Сваямсевак Сангху должны публично и письменно заявить о своем выходе из К. Несмотря на все эти усилия, кастовая этика продолжает господствовать в вопросах брака, в быту, проявлять себя в экономике, и политич. жизни. В современной Индии принадлежность к К. не фиксируется в переписях населения, официально не принимается во внимание при приеме на работу и учебу, дискриминация по мотивам кастовой принадлежности, так же как религиозной и этнической, запрещена и карается как уголовное преступление. Однако фиксируется принадлежность к наиболее угнетенным, бывшим неприкасаемым К., к-рые занесены в особый список. Для «списочных» К. резервируются места в государств, учреждениях, учебных заведениях, законодательных органах и органах местного самоуправления с целью способствовать поднятию их материального и культурного уровня. В нек-рых штатах Индии резервируют места также для низших и средних К. Религиозность и низкий жизненный уровень большинства индийского населения способствуют закреплению кастового мировоззрения (социальной пассивности, фаталистического отношения к жизни). Рост самосознания масс приводит к обострению межкастовых конфликтов.

Кастанеда, Карлос Сесар Арана (таково полное имя) родился 25 декабря 1925 года в городе Сан-Паулу, Бразилия. Его отец был часовщиком и золотых дел мастером, а звали отца Сесар Арана Кастанеда Бурунгари. Когда К. родился, его отцу было 17 лет, а матери - всего 15-16. Мать, Сусанна Кастанеда Навоа, то время была хрупкой миловидной девушкой и здоровьем, по всей видимости, не отличалась. Она умерла, когда К. было 24 года. В историях, которые рассказывал о себе Кастанеда, сочетаются вымышленные и подлинные факты. В некоторых интервью Кастанеда упоминал бабушку и деда, у которых он какое-то время жил, когда был ребенком. Бабушка имела иностранное происхождение, возможно, турецкое, и была очень крупной и не красивой, но доброй женщиной, и Карлос ее любил. А вот дед К., по всей видимости, был фигурой действительно неординарной. Это был маленький рыжеватый мужчина с синими глазами, выходец из Италии, который рассказывал маленькому К. всевозможные истории и все время что-то изобретал. Позже, во время духовного обучения в Мексике, дон Хуан потребовал, чтобы К. сказал "прощай" своему деду. То, что дед умер, не имело значения - он продолжал оказывать влияние на К., на его взгляды и жизнь - слишком мощный был человек. К. вспоминал, что прощание с дедом было одним из самых тяжелых потрясений в его жизни. В 1951 году КК эмигрировал в США, а в 1960 году произошло событие, коренным образом изменившее жизнь самого К. и тысяч его последователей - Кастанеда, тогда студент Калифорнийского университета, приехавший в Мексику за "полевыми материалами" для своей дипломной работы, встретил дону Хуана Матуса, индейца из племени яки. Дон Хуан стал духовным учителем К. и в течение двенадцати лет передавал подопечному сокровенные знания своего племени. Основной задачей Дона Хуана было разрушить все уже сформировавшиеся в мозгу К. рамки и заставить его увидеть не узкую полосу реальности, а весь огромный и бесконечно разнообразный мир. Поначалу для снятия блокировок в мозгу юного К. пришлось прибегать к очень жестким мерам и применять растительные психотропные средства, что и дало повод противникам К. обвинять его в пропаганде наркотиков. Обвинителям были представлены контраргументы:

а) психоделики это не наркотики, они не вызывают привыкания;

б) переживания, испытываемые под воздействием мескалина и т.п. К. описывает только в самых первых книгах и эти описания способны скорее оттолкнуть читателя от подобных экспериментов, чем привлечь - во всяком случае, сам автор, признавая, что этот опыт был ему нужен, сам никогда добровольно на его повторение не шел;

в) в последующих книгах К. неоднократно подчеркивал, что психотропные средства могут послужить лишь первоначальным толчком и не более того, добиваться же устойчивых результатов по управлению состояниями сознания следует совершенно иными методами, о которых он и рассказывал. С разрешения дон Хуана К. стал записывать его слова; так родилась первая из известных во всем мире книг КК - "Учение дон Хуана. Путь индейцев из племени яки", опубликованная в 1968 году. Эта книга мгновенно стала бестселлером - как и девять последующих. Все они представляют собой запись бесед дон Хуана с К., а цепь событий в них обрывается в 1973 году, когда дон Хуан таинственно исчез - "растаял подобно туману". До сих пор люди спорят, был ли дон Хуан реальным человеком, или он был придуман Кастанедой? М. Раньян пишет, что имя Хуан Матус так же распространено в Мексике, как имя, скажем, Петя Иванов - в России. В своих курсовых работах К. сначала просто упоминал пожилого индейца, который согласился его учить. Имя Дон Хуан Матус всплыло позже. Если верить К., скромный старик-индеец был самым настоящим магом-шаманом, последним представителем уходящей вглубь веков линии тольтекских магов. Более того, Дон Хуан обнаружил у К. соответствующие склонности и на протяжении 13 лет обучал его непостижимому искусству древней магии. Стремление К. ускользнуть от любой определенности и фиксации прямо вытекает из основного требования, предъявляемого к тольтекским магам школы Дона Хуана Матуса - его духовного учителя: быть текучим, гибким, неуловимым, никому не позволять запикивать себя в тесные рамки шаблонного поведения и стереотипных реакций. По терминологии магов-тольтеков или воинов, как они предпочитают себя называть, воин-маг должен "стирать свою личную историю".

Так что можно быть уверенными - мы никогда не узнаем, был ли Дон Хуан реальным человеком. Если его ученик столь преуспел в стирании личной истории, то учитель уж точно постарался не оставить никаких следов пребывания на этой планете.

К. заявлял, что Дон Хуан не умер, а "сгорел изнутри", однако у него не было и тени сомнения относительно его собственной смертности. "Так как я - идиот, я уверен, что умру," - заявил он "Times". - "Я бы хотел обрести целостность, чтобы покинуть этот мир таким же способом, которым это сделал он, но нет никакой гарантии." Легенда гласит, что и сам КК ушел из нашего мира схожим образом - как бы растворился в воздухе. Менее поэтическая версия некролога сообщает, что он скончался 27 апреля 1998 года от рака печени и что после кремирования прах К., согласно завещанию, отправили в Мексику.

Кататония - нервно-психическое расстройство, форма психоза, характерная мышечными спазмами, иногда весьма длительными, сопровождающимися состоянием ступора, либо не проходящим возбуждением, наиболее выраженное сочетание психических расстройств с поражением двигательной сферы.

«Катха-упанишада» - более поздняя, чем основные одиннадцать Упанишад. Связана с «Черной Яджурведой», входит в предание одноименной школы, основанной риши Катхой. Принадлежит к числу стихотворных У., состоит из 2-х частей по 3 раздела в каждой. Содержит элементы систем санхья и йога, кроме того, в ней цитируются другие Упанишады и «Бхагавадгита». Датировка – 5-й век до н. э.

Кинестезический - представленный в ощущении. Кинестезия - мышечное чувство, мышечно-суставное, восприятие посредством проприоцепторов.

Конфессия - вероисповедание.

Корреляция - соотношение, соответствие, взаимозависимость предметов, явлений или понятий, согласованность строения и функций живого организма, обеспечивающая постоянство его внутренней среды.

Крийя - буквально «процесс». Тантрическая Крийя-йога излагается в работах Свами Сатьянанды и коллектива Бихарской школы йоги. Всего известно семьдесят шесть крий, из которых ССС объясняет двадцать.

Кришна («Черный») - родовое имя Васудэва, по древнейшим сказаниям Кришна - обожествленный витязь и учитель, в «Махабхарате» он отец бога любви - Прадьюмны.

Кришнамачарья, Тирумалай - йог из Майсора, родился в 1888 и прожил 101 год. Его учениками были Айенгар, Индра Деви, Паттабхи Джойс, а также собственный сын Десикачар. К. является основателем реформаторской линии псевдойоги, которая затем была модифицирована его учениками и широко распространилась на Западе.

Кришнамурти Джидду (псевдоним Алсион) - индийский мыслитель, философ, поэт. Родился в 1895 (по др. данным, в 1897) на юге Индии, в Маданалли (штат Мадрас), умер в 1986 в Калифорнии. С детства был необычным мальчиком, слабым и болезненным, с обостренным и глубоким вниманием к окружающему миру, созерцательным отношением к жизни и склонностью впадать в экстаз. Экстатические переживания и позже играли для него большую роль. В 1909 его увидел Ч. Лидбитер, член Теософского об-ва, и признал мессией. Активное участие в его судьбе приняла Анни Безант, председательница об-ва. Мальчика увезли в Англию. После длит. конфликта с теософами в 1929 К. публично отказался от звания мессии и от участия в делах «Ордена Звезды», председателем к-рого он был, и Теософского об-ва. После этого он поселился в Америке, в Калифорнии. К. несколько раз выезжал в Индию, а после 1947 и до самой смерти много путешествовал по Индии, Америке и странам Европы и выступал перед разными аудиториями. Темы его бесед и лирич. импровизаций бесчисленны и неисчерпаемы. К. просил не записывать его и не перечитывать, а только слушать и сопереживать, тем не менее, его лекции и беседы часто записывались и издавались (3 тома «Комментариев к жизни», «Парижские беседы» и др. эссе, а также 2 тома стихов). С самого начала К. выступал против организованных религий, их «вечных» символов и всяческих авторитетов, поставив своей целью «воспитание свободы в поисках истины». Он пытался помочь избавиться слушавшим его людям от гнетущих и сковывающих их страхов, ограниченности и обусловленности. К. следовал своим путем непосредственного, не концептуального восприятия истины и считал возможным самостоятельное открытие и переживание ее для каждого: «Только переживание того, что есть, не называя его, приносит свободу от того, что есть». Духовные искания К. лежали в русле традиц. для Индии религ.-филос. воззрений.

Кувалааянанда, Свами - йогин, в 1920 основал ашрам «Кайвальядхама» в Пуне. Изучив йогу, К. получил западное медицинское образование, и долгие годы занимался йогатерапией, выпустив ряд книг. В настоящее время библиотека ашрама, возглавляемого доктором Бхале, располагает одним из крупнейших собраний древних рукописей.

Кундалини - «свернувшаяся кольцом». В метафизической физиологии йоги – главная энергия человеческого тела. Символически изображается в виде спящей змеи, свернувшейся в Муладхаре в 3,5 оборота.

Локаята - мирская, материалистическая народная философия, локаятики – древнеиндийские материалисты.

Лоренц, Конрад (1903 – 1989), этолог. Интересы: клиническая психология, сравнительная психология, этология, медицина, психология личности и социальная психология, зоология. Образование: доктор медицины (Вена, 1928), доктор философии (Вена, 1932). Профессиональная деятельность: награжден многими премиями и почетными степенями; профессор сравнительной психологии (Кенигсберг, 1940), профессор экспериментальной биологии Института Макса Планка в Зеевизене (1947), Нобелевская премия по психологии и медицине (1973). Основные публикации: King Solomon's Ring (Crowell, 1963), On Aggression. Harcourt (Brace, and World, 1965), The Evolution and Modification of Behavior (University of Chicago Press 1970 -1971), Studies in Animal and Human Behavior. 2 vols (Harvard University Press, 1977), Behind the Mirror: A Search for a Natural History of Human Knowledge (Harcourt, Brace, Jovanovich, 1981), The Foundations of Ethology (Springer-Verlag, 1987), The Waning of Humaneness. Little-Brown.

«Мандукья-упанишада» – отождествляется с одноименной школой, восходящей к легендарному брахману Mandukya («лягушка»). Среди главных Упанишад принадлежит к сравнительно поздним прозаическим текстам, ее относят к Атхарваведе. Одна из самых коротких Упанишад. Комментарии на нее написаны Гаудападой, затем – Шанкаррой.

Мантра - «истинное слово», «заклинание», собирательное название вербальных формул либо изречений, над которыми следует размышлять. Мантра-йога - систематическое использование звуковой вибрации для провоцирования психофизиологических изменений. Слово М. произошло от корня «манн» - мнить, полагать + орудийный суффикс – «тра», т. е. «орудие осуществления психического акта». М. - необходимый текст, произнесение к-рого, а нередко и тверждение вполголоса или почти беззвучное бормотание многие тысячи раз считается производящим особые результаты, магические или духовные. В ведической культуре и раннем брахманизме М. назывались поэтич. части Вед и отрывки из них; использование было в основном ритуальным. Так, важнейшая из ведических М., т. наз. гаятри, ежедневно воспеваемая праведными индуистами на заре, содержит самопризыв к преуспеянию посредством благой силы солнца. Эта М. состоит из трех восьмисложных стихотворных строк. В позднейшем индуизме, особенно в тантрах, появилось великое множество М. разной длины, цели, устройства и пр. Очень часто М., в целом понимаемые как санскритские тексты, содержат в разной мере отклонения от обычного общепонятного языка; в пределе это приводит к М. как последовательности звуков, не имеющих смысла вне ее. Существует два главных класса М. Первый класс включает в себя М., требующие передачи-посвящения от лица, осуществившего в своей практике силу М. и испытавшего ее результаты. Без этого тверждение М. бесполезно. Второй, как считается, производит результаты вне зависимости от такой передачи. В этом случае важно тщательно воспроизводить звучание. Важнейшая краткая индуистская М. - Ом. Гл. шиваитская мантра - «Ом намах шивая», вишнуитская — «Ом намо нараяная». Перестановка слогов М. дает много других М. на разные случаи жизни (скажем, от зубной боли, от змей и пр.). Особый класс М. в тантрической практике составляют т. наз. «семенные» («биджа»), т. е. слоги, воображаемые практиком в особых местах тела и разворачивающиеся в божества. М. есть модулятор энергии (праны), как внутренней, так и внешней. С индуистской точки зрения М. являются и нек-рые христианские молитвы, напр., католическая «Аве Мария» или «Отче наш». Если М. содержит в себе обращение к некоему божеству, персонажу, то предельная ее цель - причащение к нему или слияние с ним.

Мантраяна (другие названия – Ваджраяна, Тантра, Тантраяна, Тантрийский буддизм). В переводе с санскрита - алмазная колесница, тантрическое направление буддизма, возникшее внутри Махаяны в V веке н. э. Вероятно, в основе М. лежит индуистский тантризм, однако большинство современных исследователей отвергают эту точку зрения, выделяя буддийский тантризм, как самостоятельное развивающееся направление. В. распространена в Тибете, Непале, Японии (школа Сингон-сю). Ранее была распространена на Шри-Ланке, в Индонезии, Китае. Начиная с VIII века н. э. начали возникать отдельные школы М. – Ньингма-па, Кагью-па, Карма-па, Дуг-па, Сакья-па, Кадам-па. Все они, за исключением Кадам-па, сохранились до настоящего времени. В Тибете М. считается венцом учения Будды, она основана на концепции Адибудды – верховного единого божества, по отношению к которому отдельные будды (в том числе исторический Гаутама) считаются только формами воплощения. В М. разработана четкая иерархия существ: будды, бодхисаттвы, пратьекабудды, архаты, идамы, учителя веры, местные божества. По сути, М. – оккультная модификация буддизма. Главным средством достижения просветления в Махаяне считаются не достоинство человека – парамиты, а тайная мантра. Путь тайной мантры значительно могущественнее и может привести к достижению состояния будды не за много кальп, как в обычной М., а за одну жизнь. Средством достижения буддовости считается практика йогическая в сочетании с магической - медитация, чтение мантр, почитание духовного наставника.

Маргинальный - находящийся на границе, расположенный в отдалении от центра (середины). Когда речь идет о социуме – вырождающаяся, прогнившая культура окраины, периферии, провинции.

Махабхарата («Великое [сказание о битве] потомков Бхараты») - др.-инд. эпическая поэма на санскрите, насчитывает в разных рецензиях от 82 до 95 тыс. двустуший (шлок), разделенных на 18 различного объема книг. М. складывалась в устной традиции и сохраняет многие характерные черты устно-эпического стиля. Осн. сказание повествует о лишении сыновей царя Панду (Пандавов) царства их двоюродными братьями Кауравами, о жизни Пандавов в изгнании и о возвращении ими царства после великой битвы на Курукшетре. В этот сюжет оказались включенными по принципу «обрамленного повествования» многочисл. мифы и легенды. Зародившись в кшатрийской (воинской) среде на сев. долины Ганга, М. стала затем общендийской эпопеей и перешла в ведение брахманов, подвергших ее религ.-дидактической переработке, при к-рой в состав М. вошли религ.-философские (напр., «Бхагавадгита») и др. дидактич. тексты, концентрирующиеся гл. обр. в огромных по объему XII и XIII книгах. Поэтому в индийской традиции М. рассматривается не только как эпос (итихаса), но и как законоучительный трактат (дхарма-шастра). Становление М. продолжалось много веков: от начала I тыс. до н. э., когда предположительно началось сложение сказаний на ее основной сюжет, до перв. пол. I тыс. н. э., когда поэма обрела вид, близкий к современному. Типологически М. представляет собой классич. эпопею, частично трансформировавшуюся в эпопею религ.-дидактическую, но при этом в ней удерживается ряд элементов содержания и формы, присущих эпосу на стадии архаики. Мифология М., как и все ее содержание в целом, многослойна. В повествованиях раннего слоя отражена архаич. мифология индоариев, в типологическом отношении более древняя, чем ведийская, и существовавшая параллельно с ней; центральным здесь является миф о борьбе Индры с драконом Вритрой, дэвов с асурами. Борьба Пандавов с Кауравами, в к-рых воплотились

на земле соответственно дэвы и асуры, осознавалась как земное продолжение извечной космич. битвы. На стадии классической эпопеи мировоззрение М. окрашивается пессимизмом, основной интерес переносится с мифа о первотворении-асуроборстве на другой аспект циклич. Космогонии - эсхатологический, отсюда возрастание роли таких божеств, как Яма, губящий мир при светопребратлении, Кала - бог разрушительного времени, Рудра-Шива и т. д. Характерна для этого слоя и мифологема безличной, слепой судьбы (дайва). Поздний эпос засвидетельствовал зарождение и развитие религии индуизма. Если в раннем слое М. пара героев - Арджуна и его возничий Кришна - воспроизводит на эпич. уровне мифологический союз асуроборца Индры и Вишну как его помощника, то с превращением в индуизме Вишну в верховного бога растет и роль эпич. Кришны: теперь он, как аватара Вишну, неизмеримо превосходит Арджуну и в кульминационный момент сюжета обращается к нему с духовным наставлением (см. «Бхагавадгита»). В позднем приложении к М., ее XIX книге «Харвамше» («Родословие Хари») содержатся уже все гл. индуистские легенды о детстве и юности Кришны, неизвестные основной части эпопеи. Появляются в М. и тексты, представляющие мифологию другого великого бога индуизма - Шивы, а также индуистских божеств субстратного (неарийского) происхождения: Сканды, Кали-Дурги. В дидактич. главах, посвященных гл. обр. проповеди нравственного закона - дхармы, предпринимаются попытки интерпретировать действие эпич. безличной судьбы как частный случай проявления индуистской кармы или как промысел верховного божества. М., ставшая для индуистов священной книгой, не без основания рассматривается иногда учеными как своего рода «энциклопедия индуизма». Существует громадное число литературных произведений на сюжеты из М. как на санскрите, так и на региональных языках.

Махасайя, Лахири (1828-1895), приемник Махаватара Бабаджи, друзья и ученики называли его по-разному - Махамуни, Бабаджи Махарадж, Трайямбак Баба, Шива Баба и другими именами. Осенью 1861 года Шри Лахири Махасайя получил первый даршан Шри Шри Бабы. Это место находится в четырнадцати милях от Раникета на высокой горе Дронагири, у подножия пика Нанда Дэви. При этой встрече выяснилось, что Шри Шри Бабаджи являлся гуру Шри Лахири Махасайя в его предыдущей жизни.

Махатма («великая душа») – эпитет святых, особо выдающихся, духовно развитых личностей, при жизни достигших просветления.

Ментальный - умственный.

Медитация - измененное состояние сознания (ИСС), в котором бессознательное начинает проявлять себя. В классической йоге под медитацией понимается самьяма - совокупность (последовательность) все более углубляющихся степеней интроспекции: дхарана, дхьяна, самадхи. В европейских языках термин «медитация» переводится как созерцание, что не совсем верно, поскольку образное созерцание свойственно лишь каждому третьему из общей массы людей, практикующих йогу.

Мишра Вачаспати – брахман из Митхилы, автор ряда работ, являющихся ценным источником сведений о самых разных религиозно-философских системах. Ему принадлежат комментарии к основным сочинениям школ ньяя, санкхья, йога, миманса и веданта, а также важные сведения, относящиеся к буддийским логикам.

Модус - мера, образ, способ (жизни, действия и т.д.).

Мокша (мукти) - в различных философских системах Индии освобождение, достижение состояния единения и не двойственности либо полного различия.

Мохенджо-Даро и Хараппа - города древнейшей протоиндийской цивилизации, открытые в двадцатых годах прошлого столетия индийскими археологами Д.Р.Сахни и Р.Д.Банерджи на территории нынешнего Пакистана. Возникли в третьем тысячелетии до н. э. На так называемых печатях, найденных в ходе раскопок, обнаружены божества, пребывающие в традиционных позах йоги.

Лингам - фаллический символ в культе Шивы, короткий цилиндрический столб с закругленной вершиной. Почитание Шивы в образе лингама было распространено в Индии с древних времен, особенно на юге.

Нага - «змеи», особые мудрецы, полубоги, населяющие мифическое подземное царство Паталу.

Наропа (1016 - 1100), родился во 2-й половине X века, возможно, в Бенгалии (другие источники называют Кашмир). Покинув мирскую жизнь, получил посвящение от настоятеля Буддхасараны и затем предпринял путешествие в Наланду, огромный монастырский университет в Бихаре, где изучал читтаматру и философию мадхьямики. Со временем достиг положения видного ученого в Наланде, став в конечном итоге одним из «стражников» 4-х ворот. В то время был известен как Абхьякирти. После преодоления разного рода трудностей нашел своего учителя, йогина Тилопу и вступил в период ученичества, известный как «12 великих строгостей». В течение 12 лет терпел пытки, подобные жжению огнем и втыканию заточенных тростинок под ногти, все это испытывалось, чтобы получить серию из двенадцати наставлений нашептывания от своего гуру. В Пушпахари около Наланды передал держание линии Марпе, дав ему знаменитые «Шесть доктрин»:

- йога Туммо, или йога Тепла – основа Пути.

- йога Иллюзорного Тела – опора Пути.

- йога Сновидений – критерий Пути (Йога-Нидра)

- йога Света – суть Пути.

- йога Бардо – то, с чем сталкиваешься на Пути.

- йога Трансформации или переноса сознания – Ядро Пути.

Остальные ученики Н. – сиддхи Майтрипа, Домби, Сантипта и братья Пхамтингпа из Непала.

Натхи (натх, букв. - господин, повелитель) - религиозная секта эзотерического, мистич. толка. Ее адепты встречаются в Индии, Бангладеш, Непале и Тибете. Странствующие аскеты-натхи называют себя «горокханатхи» (последователи Горакханатха) и «канпхата» (с надрезанными ушами), т. к. при инициации посвящаемому делается надрез в ушах длиной до 6 мм для особых серег. Учение Н. держится в тайне и постигается неофитом в общении с наставником - гуру. Культ Н., возникший в Индии, - древнейший. Его особенность - оккультизм, вера в возможность обретения сверхъестественных способностей. Это указывает на присутствие пережитков архаического, магич. сознания в учении Н. Их цель - достичь физич. бессмертия. Ритуал «кайясиддхи» аналогичен подъему Кундалини в йоге Тантры, но основная направленность практики - Хатха-йога. Под влиянием индуизма, приблизительно к XIII в., это стало пониматься как «освобождение (мукти) при жизни», преодоление «цепи перерождений (сансары)», к-рым по законам кармы подвержены все живые существа. Сложные ритуальные действия Н. направлены на то, чтобы сберечь в своем

теле прану, к-рая понимается и как дыхание, и как некая метафизич., мистич. субстанция, «жизненная энергия», и т. обр. достичь состояния равновесия и покоя, при к-ром человеческое тело не подвластно времени, старению и смерти. Для этого Н. используют в ритуале комплекс физических упражнений хатха йоги, медитацию и многообразное повторение мантр, что помогает им контролировать физиологич. и психич. процессы в своем теле. Ритуальная практика Н. осуществляется под знаком регрессии, движения назад, противоположного естественному ходу развития в космосе и природе, где все движется от возникновения (рождения) до исчезновения (смерти). Они как бы пытаются возвратиться в состояние покоя, неизменяемости космоса до акта божественного творения. Жизненная энергия (прана) на физиологич. уровне понимается как половая энергия, мужское семя. Трата его ведет к смерти, отсюда требование к йогам-Н. строго соблюдать обет аскетизма и целомудрия. В этом обете отразились древние архаич. представления о том, что отношения полов могут быть средством воздействия на природу. Ритуал Н., построенный, как и во всех йогических культах, на идее изоморфизма вселенной и человеческого тела (макро - и микрокосмосы), совершается каждым адептом индивидуально, независимо от др. членов секты. У Н. нет формализованного группового поклонения: религиозных праздников, общих богослужений и жертвоприношений в храмах. Единственное божество из индусского пантеона, почитаемое Н., - Шива, одна из ипостасей к-рого йог-аскет, создатель йоги. Считается, что он был хранителем "божественного знания" о бессмертии, к-рое от него получили первые на земле вероучители Н. - Минанатх (Матсьендранатх) и его ученик Горакханатх. Религиозные и мистические сочинения натхов обнаруживаются не только в самой Индии, но и в Тибете, и Непале, некоторые их монастыри сохранились до наших дней. Сказания натхов о Горокхо и Гопичондро многие века передавались изустно, их письменные варианты стали появляться, начиная с восемнадцатого века. Культ натхов - один из древнейших йогических культов Индии. Эпические поэмы Н. изобилуют описанием сиддх.

Нирвана - «угасание», Ф.И.Щербатской переводил этот термин как «уничтожение». Н. - полное уход из бытия, растворение в божестве (у буддистов - в пустоте, шунье). В отличие от самадхи концепция нирваны основана на внечувственных элементах - дхармах, из которых, согласно буддизму, состоит все, в том числе и живые существа. При жизни человек являет собой стабильную структуру непрерывно колеблющегося «облака дхарм». После распада физической оболочки оно теряет «конфигурацию» предыдущей личности и некоторое время находится в аморфном (но по прежнему колебательному) состоянии, пока не произойдет очередной акт перевоплощения, и душа (упомянутое облако) не примет структуру нового носителя. Следование адепта буддийскому «восьмеричному пути» спасения приводит к тому, что после завершения его жизни облако дхарм перестает вибрировать, утрачивает динамику, вследствие чего душа теряет способность переселения. Тем самым прерывается цепь перерождений и наступает свобода. Цель самадхи в йоге Патанджали - полное прекращение деятельности ума.

Нонсенс - бессмыслица, нелепость.

Ньяса – ритуал посвящения адептом тела или его частей божеству или нескольким божествам-покровителям. Тем самым, по индуистским воззрениям, устанавливается связь адепта с божеством и обеспечивается магич. защита его от болезней, несчастий и разных бед. Ритуал основан на магич. тождестве частей тела и атрибутов почитаемого божества. Во время его совершения определенные мандалы, соотносящиеся с осн. элементами мира и атрибутами богов, мысленно размещаются на частях тела: руках, ногах, голове, сердце и т. п. Ритуал надлежит сопровождать чтением предписанных мантр. Различается несколько видов Н.: Матриканьяса, Анганьяса, Питханьяса, Шаданганьяса, Таттва-шуддхи и т. д.

Оккама принцип (лезвие) - согласно ему в любых моделях следует стремиться к минимуму допущений. Оккам Уильям (ок.1300- 1349) - английский схоластик, самый видный представитель позднего номинализма. До 1324 учился и преподавал в Оксфордском университете. Привлеченный к суду папской курии по обвинению в ереси, провел четыре года в заключении (Авиньон). Бежал оттуда в Мюнхен к императору Людвигу Баварскому, ведшему борьбу с папой, написал здесь большинство своих произведений, в которых выступал против приоритета церкви над государством. О. считается ранним предшественником Реформации. Бенер указывает, что смысл знаменитой «бритвы О.» виден в его работах. Чаще всего он дан в такой формулировке: «Без необходимости не следует утверждать многое» (*Pluralitas non est ponenda sine necessitate*). Реже она выражена в словах: «То, что можно объяснить посредством меньшего, не следует выражать посредством большего» (*frustra fit per plura quod potest fieri per pauciora*). Формулировка, которую обычно приводят историки: «сущностей не следует умножать без необходимости» (*Entia non sunt multiplicanda sine necessitate*) в произведениях О. не встречается.

Ом («Аум») – изначально, в ведическом ритуале, одно из главных возгласий, производящее благо. В принципе, оно начинает и завершает любой ритуальный текст. При громком и протяжном произнесении-пении обеспечивает идеальные условия для интроверсии. Стал предметом метафизич. и мистич. спекуляций уже в прозаических частях Вед, особенно в упанишадах, и превратился в глубочайший символ тотальности, вселенной целостности, непрерывности (благодаря свойствам его произнесения), в конечном же счете — в символ Атмана и Брахмана, в главную мантру. Ом - источник всех звуков и сущность Вед. В «Мандукья-упанишаде» толкуется как прошлое, настоящее и будущее; 3 состояния сознания — явь, греза и сон, соотв. «а» «у» «м» и пр. Символика Ом неисчерпаема. Ом произносят в начале и конце значимых дел, в заглавиях традиционных текстов - для успешности начинания и сохранности. В Раджа-йоге почти беззвучное тверждение Ом является одним из важных методов осуществления самадхи, т. наз. джапа. В кундалини-йоге Ом визуализируется в виде белой акшары в головном центре, тогда как все знаки алфавита — в нижних центрах тела. Т. обр., Ом есть синтез и исток их всех. Используется также и в буддийской йоге. Постигание этого слога в традиционном духе означает глубокое проникновение в традицию.

Патанджали - даты рождения и смерти неизвестны, предположительно располагаются в интервале от 200 года до н.э. по 400 н.э. Основной труд - «Йога-сутры», главные идеи которого таковы: тело и дыхание могут быть использованы для успокоения ума, различающее наблюдение - ключ к освобождению.

Перцепция (от лат. perceptio) - восприятие, непосредственное отражение объективной действительности органами чувств.

Психосоматика – в данной работе этот термин используется для обозначения единства телесного (soma) и психического (психо), целостной во всех своих проявлениях структуры, именуемой человеком. общепринятое истолкование термина П. в широком смысле – это такой подход к объяснению соматических заболеваний, при котором особое внимание уделяется роли психических факторов. В узком смысле - течение в современной (главным образом американской и западноевропейской) медицине, возникшее на основе применения психоанализа к истолкованию и терапии вегетативных неврозов и других телесных заболеваний.

Раджас, одна из трех гун – сила (энергия, динамическая инерция, инерция движения, качество, или сила природы), заставляющая предметы следовать их склонностям, или привычкам движения. В человеке проявляется как беспокойство тела и проявление эмоций.

Радхакришнан, Сарвепалли (1888-1975) - выдающийся инд. мыслитель, ученый, видный государственный и общественный деятель. Получил филос. образование, защитил диссертацию по теме «Этика веданты». В 1949—1952 Р. был послом Индии в СССР. В 1957 избран председателем Раджья сабха (верхняя палата инд. парламента) и вице-президентом страны. В 1962 - 1967 Р. - президент Индии. Р. - автор большого числа книг по философии, религии и культуре, а также комментированных переводов классической инд. религ. лит-ры. Наибольшей известностью пользуются: «Индийская философия» (т. 1, 1923; т. 2, 1927), «Индуистское мировоззрение» (1932), «Идеалистическое мировоззрение» (1932), «Восточные религии и западная мысль» (1939). Филос. воззрения Р. находятся в русле неоведантизма. Наиболее выдающимся мыслителем он считал Шанкару, а самой совершенной филос. системой — Адвайта-веданту, квалифицируемую им как «абсолютный идеализм». Конечной реальностью Р. полагал безличный Брахман, но вместе с тем не отрицал и идеи личного бога как «космического божества», «мирового гения», выражающей человечески-ограниченное представление о трансцендентной реальности. Как и др. неоведантисты, Р. отказался от классич. адвайгистской доктрины об иллюзорности мира, толкуя майю как обусловленность, преходящность эмпирического бытия в отличие от необусловленности и вечности надкосмической духовной реальности. Своеобразным аспектом в интерпретации майи Р. - понимание ее как вечной тайны бытия, побуждающей человека к духовному поиску. Познание конечной истины, по Р., происходит через мистич. озарение, к-рое он называл «интегральным опытом». Вместе с тем, в отличие от классич. веданты, он высоко ценил и рациональное знание, в частности философию, видя в единении последней и религии залог духовного прогресса человечества. По его мнению, историч. религии с помощью философии должны освободиться от догматизма, фанатизма и устаревших положений и трансформироваться в «универсальную веру» мистич. богостигжения. Каждая из религий сможет принести в эту веру то ценное, что было ею выработано. Во мн. трудах Р. обращается к одной из осн. проблем неоведантизма - взаимоотношениям и диалогу инд. и европ. духовной культуры. Признавая достижения последней, Р., однако, считал, что инд. мудрость достигла больших высот и должна быть осмыслена и усвоена всем человечеством. Восхваляя индуизм как гибкую и терпимую систему взглядов, способную к ассимиляции лучшего из др. религий, Р. критически относился ко многим его установлениям (кастовой системе, засилью обрядности), полагая их исторически отжившими и мешающими духовному расцвету нации. В контексте обвинений в отсутствии четких этич. принципов, традиционно выдвигающихся против индуизма зап. критиками, Р. мн. внимания уделял доказательствам обратного, утверждая, в частн., что идеи дхармы как единства религ. совершенствования и нравственности имеет в индуизме абсолютный характер, хотя реально-историч. содержание принципов нравственного поведения может меняться и, соответственно, - относительно. Идеи Р., ставшего уже при жизни классиком инд. философии, оказывают большое влияние на мн. совр. религ. и светских мыслителей этой страны. Знакомство с его творчеством, как правило, включается в программы инд. вузов гуманитарного профиля.

Рама («Черный», «вороной») - в «Махабхарате» есть три героя с таким именем.

Рамакришна (Гададхар Чаттопадхья) (1836 -1886) - выдающийся религ. мыслитель и проповедник. Род. в семье обедневшего бенгальского брахмана в деревне Камарпу-кур, недалеко от Калькутты. Уже в детские годы выделялся среди сверстников способностью к религиозно-экстатич. трансам. Благодаря постоянному общению с проходившими через деревню паломниками, познакомился «с голоса» с литературными и филос. традициями Индии. Рассказы бродячих аскетов о хождениях по святым местам, о видениях и чудесах, легенды и мифы индуизма причудливо переплетались в сознании мальчика и распалили его воображение. Чрезвычайно чуткий, пылкий и вдумчивый, он рано начинает проявлять духовную самостоятельность. Так, однажды во время церемонии инициации, несмотря на протесты жрецов и родственников, он принял пищу из рук ритуально «нечистой» женщины-шудры. В 19 лет Р. стал жрецом нового храма богини Кали в Дакшинешваре, маленькой деревне на берегу Ганги в 4 милях от Калькутты. Верующих привлекали в нем глубокая искренность, увлеченность в произнесении мантр. Но мало-помалу он начал пренебрегать своими формальными обязанностями — то уходил в мрачный лес около храма (бывшее кладбище) и всю ночь молился там, призывая Кали, то плакал в храме перед статуей богини, как ребенок, оторванный от матери. Юродивый, блаженный, он одновременно и подкупал детской чистотой своей веры, и отталкивал странностями своего поведения. Воспламененный желанием лицезреть богиню, Р. почти перестал есть, лишился сна, утратил интерес к окружающему. Он был близок к самоубийству, когда в состоянии острого психич. возбуждения «увидел» Кали и впал в глубокий транс. Трансы Р., еще требующие научного объяснения, сопровождали его всю жизнь и производили огромное впечатление на всех общавшихся с ним. По многу раз в день он полностью отключался от внешнего мира, при этом члены его застывали, глаза становились неподвижными и стекленели, дыхание прерывалось. По уверениям его учеников, самый долгий такой транс продолжался почти шесть месяцев, когда жизнь едва теплилась в нем и служители храма насильно вливали ему в рот немного жидкости. Интересно, что Р. неоднократно наблюдали ведущие психиатры Калькутты, однако неизменно признавали нормальным, хотя и склонным к непомерной религ. экзальтации. В течение мн. лет Р. буквально сжигал себя, постоянно экспериментируя, осваивая различные виды религ. практики, мистич. учения, все формы поклонения божеству. Он поочередно становился то тантриком, то аскетом, то ведантистом, постигая на личном опыте весь спектр школ, сект и толков индуизма и через скрупулезное выполнение всех их предписаний выходя на их сокровенный смысл. Позднее, в зрелые годы, он «пропустил» через себя и др. религии, соблюдая обычаи и предписания ислама и христ-ва. Авторитет его в религ. кругах был к этому времени настолько высок, что духовные наставники различных сект провозгласили его инкарнацией бога. У него появились ученики. В большинстве своем это были люди из состоятельных буржуазных семей, почти все активные члены реформаторского об-ва «Брахмо Самадж», к-рых привлекли статьи Р., опубликованные в бенгальских газетах. Характерно, однако, что самым первым его учеником стал неграмотный слуга Дату, «неприкасаемый». А рядом с ним у ног учителя смиренно сидел тот гениальный юноша, к-рый вошел в историю под именем Свами Вивекананды. Последние годы жизни Р. провел в неустанной проповеднической деятельности. Из-за частого перенапряжения связок у него развилась мучительная болезнь (рак горла), приведшая к смерти. 15 авг. 1886, впав в очередной транс, он так и не пришел в сознание. Его тело на следующий день было кремировано на берегу Гаити. Учение Р., излагавшееся в форме притч и бесед, не было зафиксировано им на бумаге; оно дошло до нас в записях учеников и последователей, что обусловило его фрагментарность. Но главное в нем - не стройная система взглядов (в осн. повторяющая известные и ранее положения

индуизма), а новизна в подходах к проблемам и идеям. Сложнейшие филос. вопросы изложены предельно доходчиво, ясно и конкретно, с большой долей народного, чисто крестьянского здравого смысла и несколько неожиданного юмора. Главное в содержательной стороне учения - это системный подход Р. ко всем явлениям духовного мира, подход, к-рый можно назвать теорией стадийности. В основе этой теории лежит идея восходящей постепенности религ. постижения, причем на различных стадиях духовного опыта и трансцендентного знания оказываются одинаково верными, казалось бы, взаимоисключающие положения. Так, напр., безличный Абсолют, страшная Кали с прокушенным языком и деревенский идол-чурбан оказываются одинаково верными отображениями Высшего Начала, выполняющими одни и те же функции, но в разных системах координат. На основе этого подхода Р. фактически систематизировал весь индуизм, примирив все его кричащие противоречия тем, что просто развел их на разные плоскости сознания. Более того, благодаря его учению индуизм консолидировался, поглотив реформацию, т. е. попросту устранив конфликтность между ортодоксальными и реформаторскими взглядами. Это последнее, кстати, позволило деятелям нац.-освободит. движения опереться на всю религ. традицию, не отказываясь при этом от модернизаторского ее толкования. Р. поднял религ. сознание на новую ступень, провозгласив, что все религии одинаково истинны, что при всех внешних отличиях (относящихся к культовой стороне и обусловленных историч. причинами) все религии ведут человека к познанию одной и той же Высшей Реальности. Как и индуизму в целом, учению Р. свойственна тотальная сакрализация всех жизненных процессов. Жизнь — это религия. Религия — это жизнь. Отсюда понятно особое значение, которое он придавал "работе в миру" — действиям, направленным на служение человеку, особенно на служение бедным, нищим, отверженным, — теме, к-рая станет центральной в деятельности Свами Вивекананды. Религия для Р. — это активная преобразовательная сила, к-рую следует направить во благо об-ва и человека. Большое место в проповеди Р. занимали проблемы самосовершенствования: выстраивание личности, подавление эгоизма, похоти, стяжательства, раскрытие творческого потенциала каждого человека, воспитание терпимости и доброты. Хотя в принципе Р. не подвергал критике те или иные обычаи и установления индуизма, но многое в его учении объективно имело реформаторский характер — идея равенства людей перед богом, спасение верой, внутренняя религиозность как наивысший идеал, непринятие Догматизма и настойчивое утверждение ценности мирской деятельности и мн. др. В то же время, по мнению мн. его совр. последователей, учение Р. должно рассматриваться шире рамок индусской традиции, приобретая надконфессиональный и даже планетарный характер; считается, что оно, не требуя смены религии или отказа от внешних ее признаков, позволяет адепту ислама стать лучшим мусульманином, христианину лучшим христианином и т. д. Так или иначе, его имя прочно вошло в культурное наследие всего человечества. Идеям Р. отдали должное такие гуманисты, как Махатма Ганди и Дж. Неру, Лев Толстой и Николай Рерих, Макс Мюллер и Ромен Роллан. В Индии произошло постепенное обожествление Р.: ему посвящены храмы, разработан специальный ритуал поклонения его изображениям, его неизменно называют Р. Парамхамса. Практическим воплощением его идей занимается чрезвычайно влиятельная религ.-общественная орг-ция «Миссия Рамакришны» (создана в 1897), имеющая сотни отделений в Индии и во мн. странах мира, в т. ч. и в России (с 1991). В сферу ее деятельности входит борьба с неграмотностью, помощь при стихийных бедствиях, медицинское обслуживание, благотворительность, а также миротворческие усилия, пропаганда веданты и культурологические исследования.

Рамана Махариши (Венкатарамана Айер, 1879 - 1950) — духовный учитель, йог, создатель оригинальной филос. концепции на основе адвайта-веданты. Родился в Тричале (штат Тамилнад). В 17 лет в состоянии самадхи испытал духовное озарение и осознал независимость своего «Я» от тела. В том же году приехал в город Тируваннамалай рядом с горой Аруначала, местом древнего шиваитского культа, и поселился на ее склоне навсегда. Необыкновенность личности Р., его духовная сила, простые и убедительные поучения привлекали многих. Его стали называть Бхагаваном («Господом»), Махариши («Великим учителем»). За год до смерти он основал ашрам, ныне пользующийся широкой известностью. «Философия самопознания» Р. базируется на анализе присущего каждому человеку ощущения своего «Я», на самовопрошании («Кто я?», «Что такое я?» и т. п.), постижении отличия эмпирического «Я-эго» от абсолютного «Я», т. е. Атмана, на самоотречении от мира. Последнее понималось Р. как чисто внутренняя процедура, не обязательно связанная с обретением статуса саньясина.

Рефлексия - размышление, анализ собственного психического или ментального состояния.

Реандзи сад - знаменитый «сад камней» - прямоугольная площадка размером девять на двадцать три метра, расположена перед домом настоятеля буддийского храма в Киото (XVI в.) Вокруг площадки - веранда для осмотра. Всего в саду 15 камней, но с любой точки осмотра видно только 14. Есть только один способ увидеть все камни сразу - подняться в воздух. По одному из толкований сад символизирует невозможность осознания человеком текущей жизненной ситуации, поскольку сам он и есть тот 15-й камень, который заслоняет собою истину от себя самого.

Ребефинг - гипervентиляция, учащенное дыхание, применяется для подавления сознания и вывода наружу невротической симптоматики и психоэмоциональных блоков. Разработан С.Грофом, родоначальником трансперсональной психологии. Сегодня известно множество модификаций данного метода свободного дыхания, в том числе холотропное (см.).

Резистентность - при длительном приеме антиретровирусных препаратов вирус приобретает нечувствительность к ним и эффективность лечения резко снижается. Это состояние называют устойчивостью или резистентностью. Р. означает, что вирус в процессе размножения изменил свою генетическую структуру (мутировал).

Релятивизм - методологический принцип, состоящий в абсолютизации относительности и условности знания. Ведет к отрицанию возможности познания объективной истины.

Рерих (Шапошникова) Елена Ивановна (1879 – 1955), жена русского художника Н.К.Рериха. Создала вместе с мужем учение «Живой этики», изложенное в следующих книгах:

- «Листы сада Мории», книга 1 – «Зов» (Рига, 1924);
- «Листы сада Мории», книга 2 – «Озарение» (Рига, 1925);
- «Община» (Рига - 1926, Урга – 1927);
- «Знаки Агни Йоги» (Рига, 1929);
- «Беспредельность», часть 1 (Париж, 1930);
- «Беспредельность», часть 2 (Париж, 1930);
- «Иерархия» (Рига, 1931);
- «Сердце» (Париж, 1932);

«Мир Огненный», часть 1 (Париж, 1933);

«Мир Огненный», часть 2 (Рига, 1934);

«Мир Огненный», часть 3 (Рига, 1935);

«Аум» (Рига, 1936);

«Братство», часть 2 – «Надземное. Внутренняя жизнь» (1937);

«Братство», часть 3 – «Надземное. Внутренняя жизнь» (1938).

«Живая этика» - своеобразная попытка синтеза философии, науки и религии Востока и Запада. С 1907 по 1909 Рерихи все более погружаются в изучение Индии и Тибета, особенно интересуясь легендами о Шамбале. В 1923 они отправляются в трансгималайскую экспедицию, растянувшуюся на пять лет и 25000 км. За время экспедиции были собраны редкие манускрипты и рукописи, коллекции предметов религиозных культов. В долине Кулу Рерихи построили дом и создали институт, названный «Урусвати» («Свет утренней зари»), Е.Р. была его почетным президентом. Более подробно о путешествии Рерихов в Тибет см. О.Шишкин «Битва за Гималаи» (Список литературы, №23).

Риши - «мудрец», «учитель», «пророк». Различают четыре класса риши: 1). высший учитель богов или учитель-бог - дэвариши; 2). учитель - раджа, кшатрий, раджариши; 3). учитель-брамин - брахмариши; 4). махариши - великий учитель. Все эти учителя жили в период «золотого века», затем они превратились в высших существ, не подверженных физическим законам. Считается, что Патанджали, автор «Йога-сутр», относится к дэвариши.

Ришар, Мирра Алфасса (Мать, 1878 – 1973) - соратница Шри Ауробиндо, французская художница и поэтесса. Родилась в Париже в семье банкира. Талантливый музыкант и художник, будучи еще ребенком, она непроизвольно входила в медитативные состояния, в одном из которых впервые «увидела» незнакомого человека. В 1905 уезжает в Алжир, где в течение 2-х лет изучает оккультизм и углубляет свой духовный опыт. Вернувшись в Париж, выходит замуж за писателя и публициста Поля Ришара. Приехав в 1914 году в Пондишери и увидев Ауробиндо, она узнает в нем своего духовного учителя, являвшегося ей в детстве. В 1916–20 Мирра находится в Японии, где изучает культуру и традиции страны. В 1920 возвращается в Индию и остается там навсегда. С 1926 года все руководство делами и Ашрамом ложится на ее плечи. Увидев в ней воплощение божественной Шакти, Шри Ауробиндо, дает ей имя «Мать», под которым теперь ее знают во всем мире. 1940 году Шри Ауробиндо и Мирра Ришар открыли ашрам в городке Пондишери, на юге Индии. После ухода Учителя она продолжала воплощать его идеи. Ашрам быстро разросся и получил международную известность, а в 1968 г. по инициативе Матери под эгидой ЮНЕСКО был заложен «Город Будущего» - Ауровиль, где на практике собирались реализовать духовное учение Шри Ауробиндо. Ауровиль - интернациональная коммуна, которая принимает людей со всех стран мира, желающих посвятить себя божественной трансформации человеческого сознания и духа. 17 ноября 1973 года в возрасте 95 лет Мать оставила свое тело.

Садхана - «приводящая к цели», духовная практика, дисциплина, подвижничество. Включает в себя йога-садхану, правильное поведение и отношение к жизни, пост, паломничество, духовные упражнения, тренировку с целью очищения ума. С. индуизма – это усилия, направленные на осознание Бога, достижение самоосознания, духовного совершенства и конечной цели – слияния с Богом.

Самадхи – состояние полного равновесия, единения субъекта, объекта и самого процесса сосредоточения; глубокая медитация, когда личность временно или окончательно растворяется в Абсолюте. С. приносит знание сущности объекта сосредоточения и состояние радости (Ананда). «Сам» – равный, уравновешенный, заверченный. «А» – вечный; «дхи» – буддхи, – различение, прямое знание. С. – восьмой этап восьмеричного пути йоги Патанджали. «Маха-упанишада»: «Такое состояние сознания, когда нет ни объектов, ни влечений, ни отвращений, но есть только высшее счастье и высшая сила, представляет собой самадхи». «Шандилья-упанишада»: «Самадхи есть то состояние, в котором осознание «я» и Высшее сознание становятся одним. Оно лишено двойственности и исполнено блаженства; в нем остается только Высшее сознание». Стадия савикальпа – когда остался лишь легкий след познающего, познаваемого и знания. Стадия нирвикальпа – даже этот след стирается, это и есть та цель, где царит Высший мир.

Самскары - «отпечатки, следы», свойства психики, зависящие от поступков, совершенных в прошлых жизнях и определяющих характер жизни текущей. Узы семейных и мирских забот в виде привязанностей; представления, склонности, привычные реакции, закрепленные в прошлых жизнях, порождаются прошлыми впечатлениями ума и многократно повторяемыми действиями в прошлых существованиях, более ясные, нежели васыны (глубинные склонности или тенденции ума). Служат очищению и совершенствованию индивидуальных душ (джив).

Санкхья - буквально «перечисление», «борьба» идейная либо физическая - название древнейшей религиозно-философской системы Индии. Обычно, йога, как одна из шести даршан (философских школ, признающих авторитет Вед), всегда рассматривается в соединении с санкхьей, которая является ее теоретическим обоснованием.

Сарасвати («богатый водами») - имя гения, хранителя небесных вод. Также имя почитаемой священной реки. «Сарасвати» - богиня мудрости и красноречия, покровительница искусств и наук.

Свами – человек, становящийся на путь духовного поиска и нравственного совершенствования посредством практики йоги, получает духовное имя, которое, как правило, является трехчастным. Первый элемент - слово «свами», третий - «сарасвати», эти части содержатся в имени каждого посвященного. «Свами» означает «человек, овладевший собой» с помощью йоги, тот, кто полностью контролирует свои чувства. Второе, центральное имя дается посвященному в соответствии с наиболее выраженными его качествами. Например, в имени Свами Сатьянанда Сарасвати (ССС). «Сатьянанда» означает «радость обретения истины».

Сансара в философии буддизма - круговорот материального бытия, в который вовлечены все живые существа. В С. нет смерти, все живое бесконечно перевоплощается, рождаясь вновь и вновь. Уровень бытия, на котором воплотится перерожденец, зависит от баланса праведности и неправедности его поступков в предыдущей жизни - так действует закон кармы. Бытие в С., вовлеченность в нее - это жизнь в иллюзии, которая скрывает подлинную реальность. Есть медленные (классическая йога) и быстрые (йога Тантры) пути преодоления этой иллюзии и достижения спасения уже в этой жизни. Но правильный путь к высшему снимает иллюзию, и тогда **адепт йоги видит, что сансара и есть нирвана** - высшее только внутри, в самом человеке, внешнее же есть не что иное, как испытание, данное для обретения понимания. С. - мирская жизнь, земное существование, видимый цикл перемен двойственного мира, круговорот рождений и смертей, жизнь в материальном мире, цепь перерождений, цикл, основанный на причинно-следственных связях. Освобождение (мокша) означает выход из этого цикла.

Саттвичность, саттва - упорядоченность, порядок, качество, или сила природы (гуна), заставляющая предметы сохранять взаимные отношения и реакции после того, как они установлены. Означает также закон природы, порядок в ней. В человеке этот порядок проявляется в незаметных и согласованных функциях дыхания, кровообращения, пищеварения - непрерывных обыденных процессах, хорошо скоординированных и помогающих друг другу. Более широким примером может быть наследственность.

Сатьянанда Свами – родился в 1923, с 1942 по 1954 был учеником Шивананды в его ашраме (Ришикеш). Затем - девятилетнее странствие по Индии, Афганистану, Непалу, Бирме и Цейлону. В 1963 основал движение Международного общества йоги, вскоре была открыта Бихарская школа, существующая до сего дня. В 1968, пропагандируя йогу, СС провел мировое турне. Сегодня - всемирно известный гуру и специалист по тантрической садхане, именуемой Крия-йога. Множество центров Бихарской школы функционирует в Австралии, Новой Зеландии и Европе. В течение многих лет Школа выпускала уникального качества литературу по йоге, в том числе был опубликован фундаментальный труд «Крия и Тантра», а также «Учение» - ответы ССС на вопросы по йоге, заданные ему тысячами людей в разных частях света. В настоящее время вышло шесть томов «Учения», а возглавляет Бихарскую школу йоги преемник СС и его ученик Свами Ниранджанананда.

Сахаджа-йога - вишнунитская секта, возникшая в 10-м веке в Бенгалии. Различает два религиозных пути: видхи-марга - наставлений, обязанностей и запретов и рага-марга - путь спонтанной любви. Сегодняшние адепты секты следуют второму пути, утверждая, что духовное посвящение и освобождение возможны только благодаря духовной и физической любви. Обряды сахаджи допускают ритуальный секс. Та разновидность С.-Й., которая пришла в Россию, полностью прагматична и отличается крайним лицемерием.

Сиддхи («сиддха» - достигший, преуспевший) - разряд полубогов, обитающих в небесных сферах между Луной и Солнцем, название блаженных в мире Индры. В Раджа-йоге - сверхъестественные способности, приобретаемые адептом как побочный результат практики. Описываются в третьей части «Йога-сутры», глава «Вибхутипада».

Синергетика (термин был введен в 1972 Хакеном) - нелинейная наука о сложности и самоорганизации. Синергетика - познание и объяснение сложного, его природы, принципов организации и эволюции.

Смирнов Борис Леонидович (1892-1964) - академик, нейрохирург, основатель медицинской науки в Туркмении. Одновременно полиглот, филолог, непревзойденный переводчик и комментатор «Махабхараты». Успел перевести и откомментировать примерно четверть гигантского эпоса, проделав в одиночку по данной теме работы больше, чем весь институт Востоковедения за сорок лет.

Спонтанный - вызванный не внешними воздействиями, а внутренними причинами, самопроизвольный.

Сутра - буквально «нить», религиозный или мистический текст в сжатом виде, где зачастую опущены смысловые сказуемые и подлежащие, абсолютно не понятный без соответствующего комментария.

Суфизм - мистическая исламская доктрина, идентичная по технологии мистическому христианству и Бхакти-йоге. Последователи суфизма стремятся обрести божественную любовь и знание посредством особой психотехники. Арабское слово «суфий» происходит от «суф» - «шерсть», поскольку ранние исламские аскеты носили одежду из самой грубой и непритязательной шерстяной ткани. Основная часть суфиев признает необходимость шариата. В наше время существует множество суфийских орденов и подорденов.

Тагор, Рабиндранат (Тхакур, Робиндронатх) (1861–1941) – индийский писатель и общественный деятель, поэт, музыкант, художник. Лауреат Нобелевской премии по литературе (1913). Писал на бенгальском языке. Родился в Калькутте, в состоятельной семье брахмана, был четырнадцатым ребенком. Мать умерла рано. В детстве вел замкнутый образ жизни, много читал, с 8 лет писал стихи. Получил домашнее образование, затем учился в частных школах – Восточная семинария Калькутты, педагогическое училище и Бенгальская академия. С 1875 начал публиковаться. В 1878 вышла в свет эпическая поэма «История поэта» – первое крупное произведение. Т. В 1878–1880 жил в Англии, изучал право в Университетском колледже Лондона, занимался музыкой и литературой. В 1883 женился на Мриналини Деви, впоследствии у них родились два сына и три дочери. В 1884–1911 секретарь религиозно-реформаторского общества «Брахмо Самадж», выступавшего против кастовых пережитков. В 1913 ему - писателю, «сближающему мир Востока и Запада» - была присуждена Нобелевская премия. Ее денежную часть Т. пожертвовал своей школе Вишва-Бхарати, задуманной как центр изучения индийской культуры, который стал после Первой мировой войны университетом с бесплатным обучением. В возрасте 68 лет начал заниматься живописью – преимущественно рисунком и акварелью. Выставлялся в Мюнхене, Нью-Йорке, Париже, Москве. Живописные и графические работы Т., исполненные в свободной манере, созерцательно-философские по настроению, оказали существенное влияние на развитие индийского искусства XX века. Был удостоен почетной степени в 4-х университетах Индии, являлся почетным доктором Оксфордского университета. В 1915 получил рыцарское звание, однако через 4 года, после расстрела британскими войсками мирной демонстрации в Амритсаре, от него отказался.

Тадж-Махал – расположен в Агре (север Центральной Индии), жемчужина индоисламской архитектуры. Могольский царь Шах-Джахан (1592–1666, правил в 1627–1658) воздвиг Т.-М. как гробницу своей любимой жены Арджуманд Бану, более известной по ее титулу Мумтаз-Махал или Тадж-Махал (Корона дворца), умершей в 1631. Начатое в следующем году строительство гробницы велось около 20 лет силами 20 тысяч рабочих. Мавзолей расположен в центре прямоугольной площадки (600 на 300 м.). Короткая северная сторона пролегает вдоль берега реки Джамна. С юга стороны треть территории занята хозяйственными постройками и завершается монументальными воротами, ведущими внутрь обнесенного стенами участка, который составляет большую часть прямоугольника. Внутри этих стен находится сад площадью в 300 кв. м., разделенный пополам вдоль продольной оси узким зеркальным бассейном. В ширину всей речной стороны поднята платформа с высокими (41 м.) минаретами по четырем углам. На западной стороне платформы расположена мечеть, на восточной – приемный зал (дом для посетителей). В центре платформы помещена гробница, в плане квадратная, со скошенными углами. С внутренней стороны стены огибает обходной коридор с восьмиугольными камерами на каждом угловом повороте. В центре размещается восьмигранная погребальная камера, увенчанная невысоким куполом, внутрь ее ведут порталы, по одному с каждой стороны. Камера содержит кенотафы Тадж-Махал и Шах-Джахана, окруженные ажурной мраморной оградой, в то время как подлинники захоронения находятся в крипте непосредственно под камерой

«Тайттирийя-упанишада» – из ранних, прозаическая. Входит в предание школы Черной Яджурведы, первого из учителей которой звали Tittiri. Наряду с самхитой в Т. входят одноименные брахмана и араньяка. Таким образом, Т. Состоит из трех разделов – толкование вед, правила поведения брахманов и т.д.

Тайчи-цзюань («Кулак Великого Предела») – один из самых известных и популярных в мире стилей китайских у-шу. Основан в семнадцатом веке Чэнь Вангином, который взял за основу формы кулачного боя из свода Ци Цзигуана «Трактат о кулачном искусстве», который был пособием для императорской гвардии. Из тридцати двух связок движений Чэнь оставил двадцать девять. Сейчас известно пять основных стилей тайчи-цзюань, на их базе в КНР создан комплекс из сорока восьми форм. Оздоровительные варианты этой системы физического развития практикуют во всем мире.

Тамас – одна из трех гун («гуна» – качество, свойство) в древнеиндийской философской системе санкхья. Тамас – свойство инертности, тяжести, плотности, темноты. В человеческой душе – источник косности и невежества. Гуна раджас – свойство энергии, подвижности, в человеке – активность и страстность. Гуна саттва – «разумность», упорядоченность, в человеке – основа терпеливости, уравновешенности и способности к просветлению.

Тантризм (от «тантра» – система, пряжа, прялка, традиция, текст и пр.) – форма существования и текстового представления индуизма и буддизма (в последнем чаще называется Ваджраяна). Индуистский тантризм по традиционным представлениям и классификации является формой шактизма, т. е. варианта религии с признанием верховным божеством женского начала, "потенции" (шакти) мира и прочих богов, источника всякой энергии. В индологии иногда Т. понимается расширительно, тогда к нему относят и формы шиваизма, представленные в лит-ре агам, подобных во многом шактистским тантрам. Т. — закономерный итог историч. развития "деятельной" части Вед, т. е. трактующей обряды и культ и освобождение посредством их. Весьма многочисл. тантры, нек-рые достаточно древние (восходят к первым вв. н. э.), строятся в виде диалога божеств, четы Шивы и Парвати (Умы). Если вопрошает богиня и наставляет супруг, тантра называется агама, если наоборот — нигама. Тексты Т. по содержанию крайне разнородны и призваны дать исчерпывающее изложение ре-лиг. и духовной практики, как ритуально, так и йогически, а также представить необходимые сведения о космографии, теологии, устройстве об-ва, медицине и пр. Т. обр., Т. является "духовно-технологическим" завершением практики индуизма. Философские взгляды в Т. эклектичны, преобладают представления веданты и санкхья-йоги, но в целом строгое различие даршан для Т. маловажно. Обстоятельный текст по Т. обычно дает классификацию индивидуумов (вполне способен к практике тантры лишь человек высшего типа), правила взаимоотношений гуру и ученика, описание инициации (дикша) и различных посвящений (абхшиек), правила употребления мантр, диаграмм для созерцания, символических жестов (мудр), совершения внешних ритуалов и подношений божествам, обязательных обрядов (санскар) и др. Характерно детальное отождествление элементов микрокосмоса и макрокосмоса, т. е. усмотрение всего мироздания в самом теле практикующего тантриста. Описываются чакры с приписыванием каждой из них набора фонем; каналы (нади), соединяющие чакры и также пронизывающие все тело. Даются наставления по поэтапному созерцанию, т. е. схематизирован процесс садханы с изложением необходимых асан, пранаям и др. техник йоги. Существенно обоготворение женщины, и женоненавистники неспособны к тантре. Для особо зрелых духом Т. предлагает ритуальное снятие обычных социальных и религиозных запретов во имя достижения высших целей. Это включает дозволение пить спиртное, есть мясо, иметь внебрачные половые связи (не для удовольствия, но для энергетической практики). Последние аспекты вызывают особый интерес у европейцев, что необоснованно, т. к. уровень потребной для разрешения на такую практику подготовленности находится за их личностным горизонтом. Т. отсутствует в вишнуистской форме индуизма, склонной к благоговейному почитанию божества. С тантрической точки зрения вишнуизм (в частн. кришнаизм) предназначен для личностей низшего духовного уровня.

Тапас (тепло, жар, пыл) – система аскезы в индуизме. Происхождение термина, по-видимому, связано, во-первых, с распространенной практикой нагревания, «иссушения» тела (напр., в форме «стояния между пяти огней», т. е. между четырех костров, под находящимся в зените солнцем) и, во-вторых, с представлением о накапливаемом в подвижничестве особом внутреннем жаре или пыли, с помощью к-рого аскет способен магич. воздействовать на окружающее. В «Ригведе» Т. (жар) выступает в нек-рых «философских» гимнах как космогонич. фактор. Однако практика Т. известна нам прежде всего как элемент народной религии поздневедийской и послеведийской эпох. «Махабхарата» содержит многочисл. описания подвигов Т., совершаемых странствующими аскетами, могущества к-рых страшатся окружающие; высшей целью подвижников является достижение посмертного блаженства в одном из небесных миров (аскет, накопивший исключительное «сокровище Т.», способен даже на время заместить Индру на престоле царя богов). Но с т. зр. нарождающихся сотериологических религий этот идеал, как не дающий спасения, выхода из круга перерождений, оказывается явно недостаточным. Известно, что Будда в начале своего духовного пути практиковал вместе со своими первыми пятью учениками жестокое самоистязание, однако затем отверг его, выработав свой «срединный путь», чуждый крайностей и ведущий к спасению — нирване. Индуистская йога Патанджали признает Т. как один из необходимых элементов «йоги действия» (см. Йога-сутры П.1) и один из принципов (подразумевающий соблюдение постов, обетов и т. п.), входящих во 2-е звено (нияма) его «восьмизвенной йоги» (11.31). В «Бхагавадгите» различаются три вида благой («саттвичной») аскезы: Т. тела (чистота, целомудрие, почитание богов, брахманов, старцев, гуру и т. д.), Т. речи (рецитация Вед, правдивость и т. д.), Т. сердца (дружелюбие ко всему живому, умиротворенность сознания и т. д.). Но если Т. совершается ради славы или др. корысти – он проникнут уже не саттвой, а гуной "страстности" – раджасом; если же аскеза превращается в самоистязание или практикуется во вред др. людям, то она проникнута гуной тамас и безоговорочно осуждается. Тем не менее, именно самоистязание остается по сей день осн. практикой многих индуистских странствующих аскетов (садху).

Таттва-шуддхи – практика психосоматического очищения, заимствованная из тантрического ритуала, включающая «ньясу» (освящение тела), «прана пратхистху» (наделение мандалы силой и жизнью), «панчоччару» (предложение таттвам пяти ингредиентов) и джапу (повторение мантры). Может использоваться как помощь для медитации либо как совершенная садхана сама по себе. Хотя цель ТШ является чисто духовной, считается, она позволяет достичь благ во всех сферах существования (см. одноименную книгу ССС в электронном варианте – http://lib.luksian.com/textr/phil_rel/319/).

Татхагата – один из эпитетов Будды, означает «так приходящий» или «так уходящий», причем оба значения равносильны.

Трансперсональная психология - направление психологической науки, созданное в конце 1960-х годов С.Грофом, А.Маслоу, Д.Фейдиман и Э.Сьютич. Тогда же ими была учреждена «Ассоциация за трансперсональную психологию», и начал выпускаться «Журнал ТП». В 1978 совместно с М.Мэрфи и Р.Прайсом Гроф основал Международную трансперсональную ассоциацию, проводящую семинары и международные конференции. Заявленная цель ТП - создание новой, непротиворечивой научной концепции человеческой природы и природы реальности в целом. Гроф разработал теорию четырех перинатальных матриц, посредством которых объясняется судьба и текущее состояние любого человека, а также предлагаются способы коррекции. Если Фрейд объяснял все человеческие проблемы вытесненной сексуальностью, Адлер - стремлением к доминированию, Райх - динамикой субстанции «оргона», то Гроф выводит все проблемы человека из процесса родов, то есть абсолютизирует один из множества этапов человеческого становления.

Трансфер (от латинского «переносить», «перемещать») - психоаналитический термин, обозначающий перенос больным на врача разноплановых влечений к людям, которых он знал в прошлом либо своих ожиданий встречи с людьми определенных качеств.

Трофотропный - такой физиологический «сценарий» развития процессов психосоматики, когда преобладает активность парасимпатической части вегетативной нервной системы.

Тумо - тибетская техника генерирования «внутреннего тепла», основана на использовании пранаямы, визуализации огня и работе с ощущениями.

У-вэй - «недеяние» или «действие недействием», одно из основных положений даосской этики, заимствованное впоследствии китайским и японским буддизмом. Принцип недеяния – следование природе вещей и естественному ходу мировых процессов. У-вэй можно назвать «нетворческим» методом - не сотворением чего-то нового, что может прервать Путь, а выявления того, что заложено в природе. Принцип «у-вэй» связан с пониманием Абсолюта как неподвижного центра всего, середины. Недаром все три учения - даосизм, буддизм и конфуцианство провозглашают закон среднего или нулевого пути: восьмиричный в буддизме, Срединный в конфуцианстве, естественный - в даосизме. В классической йоге, близкой даосизму в понимании естественности, деяние недеянием - главный метод самосовершенствования.

Упанишады - произведения, составляющие завершающий цикл канонич. свода Вед, сложившийся в осн. в VII - VI вв. до н. э.; объединяется с араньяками названием Веданта. Слово «упанишад» означает «сокровенное учение» (букв. подсаживание [ученика к учителю]), доступное лишь избранным. Выделяют 6 древнейших прозаических У.: «Брихадараньяка», «Чхандогья», «Тайттирия», «Айтарея», «Каушитаки» и «Кена» (наполовину стихотворная). Позднее сложились стихотворные «Катхака», «Иша», «Шветашватара», «Мундака» и «Маха-Нараяна», еще позднее - прозаич. «Прашна», «Майтраяния» и «Мандукья». Название У. носит еще около 200 произведений, но они создавались много позже (на всем протяжении ср. веков) в подражание древним У. Формально У. продолжают традицию Вед, но содержание их не ограничивается ритуальными, мифологич. и космогонич. темами предшествующей лит-ры. Не отрицая традиционные ритуальные толкования Брахман и развивая их, они проповедают новые идеи и учения, основывающиеся на положении о предпочтении «внешнему» ритуалу «внутреннего», отвечающего «должному почитанию» (упасана) божества. Внимание сосредоточивается на символике обряда, и У. посвящены уже не столько толкованию правил ритуальных действий, сколько отвлеченным от него и более глубоким проблемам мироздания и человек. бытия. С У. начинается развитие философской и научной мысли древней Индии. Центральными в учениях У. становятся разрабатываемые в них понятия Брахмана и Атмана. Первое эволюционирует от ранних текстов Вед, где оно означает «священное слово», до отвлеченного понятия «божественной сущности мироздания», первопричины бытия, в У. приобретающая значение, близкое философскому понятию Абсолюта. В «Брихадараньяке» Брахман определяется как высшая реальность, неопишная в позитивных выражениях, единственное действительное, существующее за внешними явлениями мира, в к-рых оно выражается. С ним сопоставляется в У. Атман («душа», в санскрите также возвратное местоимение, означающее «себя», собственное существо в противопоставлении внешнему миру); это - сокровенная сущность человека, к-рая остается, если отвлечься от всего внешнего, включая органы чувств. Она бессмертна и остается, когда после смерти тела чувства и мысль и органы их исчезают, растворяясь в стихиях. В основе учения У. - идея тождества Брахмана с Атманом; в «Чхандогье» она сжата дана в изречении мудреца Удалаки Аруны: «ты еси тот» (тат твам аси), т. е. все, что тебя окружает, едино с тобою. С этим положением тесно связано в У. учение о карме, к-рое составляет последствием самую характерную черту инд. религий. Карма (букв. деяние) - то, что остается от человека после смерти и физического исчезновения. В У. развивается восходящее к «Ригведе» представление о двух путях после смерти. Знание истины (постижение тождества Брахмана и Атмана) ведет после смерти «путем богов» (дэваяна) в мир вечного блаженства (мир Брахмана, Брахма-лока), откуда нет возврата. Ограничивающиеся предписанной обрядностью идут «путем предков» (питрияна) и после ряда превращений возвращаются в круговорот бытия (мир сансары), чтобы прожить новую жизнь, вновь умереть и вновь родиться, если остается не обретенной высшая истина. Новое рождение на более высокой или более низкой ступени в иерархии мирского существования (в нее кроме людей включаются и небожители и животные) зависит от кармы - итога добрых и дурных деяний в предшествующей жизни. Новые учения У. еще связаны в своем становлении с древними мифологич. представлениями. К ним восходит получающее развитие в У. магическое учение о дыхании-ветре (прана) как единственном божественном начале, дающем жизнь и движение природе; в дальнейшем это животворное начало рассматривается как один из аспектов Атмана. С Атманом отождествляется также переосмысливаемое в У. понятие пуруши, к-рый рассматривается как некая всепроникающая субстанция, одушевляющий живые существа принцип (также отождествляется с праной). Важное место занимает в У. неразрывно связанное с ритуальной символикой учение Праваханы Джайвали о «пяти огнях» (панча-агни-видья), сакрализирующее рождение человека и объединяющее его с природными процессами. Учение Удалаки о карме в «Чхандогье» основывается на космогонич. теории, утверждающей начало вещей в «Сущем» (сот), к-рому противопоставляется «Не-сущее» (асат), возвращение к «Сущему» и заключает в себе тайну посмертной судьбы человека. В У. исследователи отмечают и отражение наивно-материалистич. или гилозоистических представлений о мироздании, восходящих к древнейшей эпохе. В «Чхандогье» приводится материалистич. толкование понятия Атмана; в «Шветашватаре» упоминается космогонич. теория, согласно к-рой мир возник в силу «собственной природы» (свабхава), в чем усматривают зарождение концепции «естественного закона». С др. стороны, утверждение тождества Атмана Брахману породило опасность отрыва познающей мысли от реальности окружающего мира. Атман как чистое сознание провозглашается в У. единственной реальностью и единственным объектом познания. Брахман, с ним

отождествляемый, признается между тем непознаваемым в конечном итоге. В «Брихадараньяке» Яджнавалкья отрицает возможность позитивного познания Атмана, поскольку она предполагает «двойственность», к-рая исключается признанием единственной реальности познающего духа. Мудрец обращается к мистическим формам познания и ищет освобождение от власти вселенского неведения (авидья) в сновидениях; здесь усматривают предпосылки к развитию позднее учения о йоге. Учения У. окончательно подрывают архаический политеизм ранних Вед и дают основание для развития идеи единого бога, к-рый понимается как персонифицированный аспект Брахмана. В «Шветашватаре» Брахман отождествляется с богом Рудрой (Ишварой, см. Шива), к-рый признается творцом мира, всеведущим и всемогущим, охраняющим целостность вселенной. В нек-рых текстах У. высшая объективная реальность, выступающая как зародыш всего существующего (Хираньягарбха) и творческое начало (Ишвара, буквально «Владыка») мыслится одновременно как безличный принцип, и как божественная личность. После изжившей себя обрядовой схоластики брахман У. знаменуют определенный подъем в развитии духовной культуры в новую историческую эпоху, когда доминирование жреческой идеологии преодолевается более свободным поиском мысли, проникающей в тайны мироздания. Тексты У. отмечены яркой образностью языка, подчиненной проповедническому пафосу внушения новых идей и провозглашения высшей ценности знания. Средствами выражения этих идей служат многочисл. метафоры и сравнения, переходящие в отождествления, звуковая символика; широко используются параллелизмы и повторы. Догматич. тексты объединяются повествовательным обрамлением. Живости и выразительности изложения этих учений часто способствует характерная диалогическая форма, к-рая впоследствии утверждается в индийской религ.-философской лит-ре. Беседа состоит обычно из вопросов и ответов: один, ведающий истину, проповедует, другой внимает и поучается, вопрошая. Употребитель прием риторич. вопросов; нек-рые проблемы предлагаются в форме загадок (загадочность и неоднозначность нек-рых текстов, допускающих разл. толкования на «сакральном» и «мирском» уровнях, также характерна для У.). Участниками философских диалогов в У. выступают представители разных сословий: иногда — безродные бедняки и даже женщины, также боги или иные мифич. существа; в именах нек-рых участников предполагают имена историч. личностей, древних мыслителей и философов; но определение индивидуального авторства отдельных текстов У. теперь невозможно. На учения У. опираются сложившиеся позднее классические философские школы древней Индии (даршаны). На прямую преемственность от них претендует учение школы Веданты или Уттара-мимансы, крупнейшему философу к-рой Шанкарачарья (IX в.) принадлежит наиб. авторитетный комментарий к циклу У. Их влияние обнаруживается в ранней буддийской лит-ре, позднее — во мн. направлениях средневековой инд. философии. Оно распространяется и за пределы Индии. Идеи У. находят отражение в учениях иранских суфиев, у ранних христианских богословов, с XIX в. - в западной философии нового времени (у А. Шопенгауэра, Р. У. Эмерсона и др.).

У-шу - «боевая техника», современное название древнекитайских методов рукопашного боя. Самое древнее упоминание об у-шу встречается в «Книге песен» «Шицзин», датируемой XII веком до нашей эры. У-шу имеет огромное количество стилей и школ. Исторически существовали три центра у-шу: уданское направление, сформировавшееся на базе даосизма, шаолинское, происходящее от Бодхидхармы, включающее в себя около четырехсот разновидностей основных стилей, и эмейское, наиболее позднее.

Факир - йог, который ограничил практику развитием способностей и возможностей собственного тела, не интересуясь проблемой духовного роста.

Флуктуация - случайное отклонение чего-либо от статистической области средних значений проявления.

Форсаж - усиленный расход энергии и ресурсов, как правило, цена Ф. в чем бы то ни было - изнашивание системы и укорочение времени ее жизни.

Фрактал - класс геометрических объектов, введенный в 1982 Бенуа Мандельбротом. Характеризуется дробными и аперриодичными числовыми размерностями. Классическим примером фрактальных объектов является множество Кантора.

Хатхайогапрадипика – один из поздних текстов по Хатха-йоге наряду с Шива-самхитой и Гхеранда-самхитой. Все три текста появились примерно в 11-17 вв. н. э. (Kucharski, 1977). Основателями Хатха-йоги считаются Горакшанатх и Матсиендранатх.

Хиньяна - наряду с Махаяной одно из двух основных направлений буддизма – южная ветвь. Х. утвердилась в Шри-Ланке, Мьянме, Лаосе, Таиланде и других южных странах. Буддийский идеал «освобождения» принял в Х. форму преимущественно личного самосовершенствования, независимого от каких-либо внешних условий (идеал архата). Х. развила учение о дхармах. Основные философские школы – саутрантика и вайбхашика.

Холизм - форма современного философского мировоззрения, признающего природу всего живого как иерархию взаимосвязанных целостностей, концепция всеобщей целостности и взаимозависимости.

Холецистит - хроническое воспаление желчного пузыря.

Холотропное дыхание - волевая гипервентиляция, сильно углубленное и учащенное дыхание.

Хомо сапиенс - «человек разумный» (латынь).

Ци-гун - «учение о деятельности ци». Краеугольным камнем в ци-гун является учение о дыхании, быть может, поэтому данное учение называют «даосской йогой».

Чатыр-Даг - Палат-гора, название горной вершины в Крыму.

Чжень-цзю терапия - древнекитайский метод коррекции функционального состояния, введение игл в так называемые активные точки или прижигание участков кожи тлеющими полынными палочками.

Шакти («сила») - в «Махабхарате» название палицы Кришны - женская ипостась многих богов индийского пантеона либо их жена. Проявляющаяся сила непознаваемой сути, учение о Шакти особенно развито в позднем шиваизме (тантра).

Шамбала - легендарная страна со столицей Калапа, которую обычно считают расположенной к северу от Индии. Вопрос об отождествлении Ш. остается в исторической географии дискуссионным. Первое упоминание о Ш. встречается в Калачакра-тантре (X век н. э.), Царь Ш. Сучандра получил учение Калачакры от самого Будды. Легенда о Ш. гласит, что при ее 25-м царе Кулика Рудрачакрине (по-тибетски Ригдэн Дагпо Хорло-чэн) произойдет великая битва между силами добра (воинством Ш.) и силами зла (противниками буддизма). После победы сил Ш. наступит новая эпоха распространения буддизма, которая ознаменуется пришествием Пятого Будды – Майтреи. В связи с представлениями о том, что в Ш. существуют наилучшие условия для реализации буддийского пути и что одно лишь воплощение в Ш. или приход туда исключают возможность неблагоприятных перерождений, в Тибете появляются

особые молитвы о рождении в Ш. и возникают «путеводители» в эту страну. Однако их содержание показывает, что путь в Ш. лежит не столько во внешнем, сколько во внутреннем, духовном мире, поэтому в среде образованных лам утвердилось представление о Ш. как о внутренней реальности – особом состоянии психики, достигаемом в процессе самосовершенствования по системе Калачакры. Теософия, оттакаиваясь от буддийских представлений о Шамбале, наполняет это понятие своим содержанием, изображая Ш. как тайную обитель «махатм» – руководителей духовного прогресса мира. Вера в реальность Ш. не раз толкала людей на ее поиски. В начале XX в. Шамбалу неоднократно искали как энтузиасты-одиночки, так и экспедиции в Гималаях, на Памире и Алтае.

Шанкара («умиротворяющий») - эпитет бога Шивы, а также имя знаменитого философа, основателя Веданты (788 - 822 годы н. э.). Главные идеи Веданты таковы: Атман не отличен от Брахмана, мир не двойственен и не подлинен, человек, живущий в эмпирическом мире, способен постичь Брахмана, для этого он должен следовать путем знания - Джняна-йоги.

Шастра (буквально «меч», «закон») - наиболее авторитетная часть священной древнеиндийской литературы, это Веды и причисляемые к ним тексты. Позднее из шастр возникла литература по различным отраслям знания. За исключительную насыщенность темой йоги «Бхагавадгиту» часто называют Йога-шастрой.

Шива («Благодать») - имя бога аскетов, при становлении брахманизма он вошел как третья ипостась в брахманскую триаду (тримурти): Брахма (созидатель), Вишну (хранитель), Шива (разрушитель). Разрушая формы, он освобождает дух, поэтому Шива - покровитель йоги.

Шивананда Свами - под этим монашеским именем известны два религиозных деятеля:

1). (предполож. 1854 - 1934) - один из прямых учеников Рамакришны; часто именуется Махапуруша Махарадж (домонашеское имя Таракнатх Гхосал). Сын преуспевающего юриста, Ш. после окончания школы работал в англ. фирме и посещал собрания в реформаторском об-ве "Брахмо самадж", но под влиянием Рамакришны становится нищенствующим монахом, а после смерти Учителя уходит странствовать по святым местам Индии. Триумфальное возвращение Вивекананды из США положило конец скитаниям Ш. В 1897, по просьбе Вивекананды, он отправился на Цейлон, где организовал изучение веданты. Среди его учеников были и европейцы, позднее открывшие кружки инд. философии в Австралии и Новой Зеландии. В 1899 Ш. возглавляет миссии помощи пострадавшим от чумы в Калькутте и от оползней - в Дарджилинге. Несколько лет Ш. проводит в Гималаях, совмещая медитативную практику с активной деятельностью по сбору средств для Белур матха, созданию монастырей и ашрамов и т. п. В 1902 он основывает ашрам в Варанаси, настоятелем к-рого остается до 1909. Деятельность Ш. в это время многообразна - он открывает школу при ашраме и сам преподает в ней англ. язык, переводит на хинди речи Вивекананды в США, издает и распространяет их и одновр. жестко руководит повседневной жизнью ашрама. В 1910 избирается вице-президентом, а в 1922 президентом «Миссии Рамакришны». Этот высокий пост он занимал до своей кончины, последовавшей 20 февр. 1934 в Белур матхе.

2). (1887 - 1963) - тамилский брахман, основатель "Общества Божественной Жизни" в Ришикеше (домонашеское имя Куппусвами). Род. в семье деревенского налогового инспектора. Чрезвычайно одаренный, Ш. в юности был и актером-любителем, и спортсменом, но выбрал своей профессией медицину. блестяще завершив образование, Ш., наряду с медицинской практикой, издает журнал "Амброзия", призванный служить распространению знаний о гигиене, здоровье, йоге и аюрведе. С 1913 по 1922 Ш. работает врачом в Малайе (нынешняя Малайзия); его пациентами были в осн. низкокастовые рабочие-иммигранты на плантациях. Характерно, что уже тогда он старался лечить не только телесные недуги, но и души тех, кто обращался к нему за помощью. Вернувшись в родной дом из Малайи, и едва обнявшись с матерью, он вышел на улицу, чтобы наблюдать за разгрузкой телеги с багажом. Багаж разгрузили, семья собралась за столом, - а он все не шел. Он исчез, чтобы никогда не возвратиться в отчий дом (если не считать полуторгового визита спустя четверть века). Он ушел на поиски бога, сначала в Варанаси (почему-то ему представлялось, что Варанаси расположен в Гималаях!), потом в выжженные солнцем поля Махараштры и, наконец, в 1924 он добрал до Ришикеша. Там он был инициирован в санньяси монашеского ордена Сарасвати. В течение нескольких лет Ш. ведет суровую жизнь аскета; в то же время он как врач обслуживает многочисл. садху, стекающихся в Ришикеш, а в 1927 на остаток заработанных в Малайе денег открывает благотворит. пансионат для них. Совершив паломничество в Юж. Индию, а затем в Гималаи, Ш. возвращается в Ришикеш и в 1936 создает «Общество Божественной Жизни», существующее и по сей день с отделениями в разных регионах Индии и во мн. зарубежных странах. При жизни Ш. в предместье Ришикеша, получившем название Шивананданагара, были открыты больницы, глазная клиника, издательства; им были созданы «Всемирная Федерация религий» (1945), «Всемирная федерация садху» (1947), «Лесная Академия йоги и веданты» (1948). В 1949 открыта Художественная студия. Музей йоги, курсы санскрита, радиоцентр и многое др. обязаны своим возникновением энергии Ш. В 1950 Ш. совершил большую поездку по Индии и Шри Ланке. Умер он в Шивананданагаре 14 июля 1963. Труды его изданы на мн. европ. и вост. языках. К 100-летию со дня его рождения выпущено многотомное полное собр. соч. Ш. на англ. языке.

Шлока - означает «строфа», многие философские и прочие тексты древней Индии разбиты на Ш., которые нумеруются.

Щербатской Федор Ипполитович (1866- 1942) - крупнейший русский индолог и тибетолог, исследователь классич. инд. философии. Действительный член РАН (с 1918). Выдающимися достижениями Щ. являются: доказательство автохтонности инд. философии и типологического соответствия ее европейской, в силу чего ее следует рассматривать как равноправную составляющую мирового историко-философского процесса; показ роли буддистов в развитии инд. философии, отсюда необходимость изучать буддийскую и индуистско-брахманскую философии совокупно, как два взаимосвязанных течения в рамках инд. философской традиции. Особо значителен вклад Щ. в изучение буддийских систем Виджнянавады (Йогачара) и Мадхьямика, индуистской системы Ньяя. Разработанный Щ. «философский» метод перевода предполагал, что инд. философские идеи должны передаваться преимуществ. в терминах европ. философии. Щ. создал блестящую школу индологов и тибетологов, к-рая, однако, была полностью уничтожена репрессиями 30-х гг. Сам Щ. в последние годы жизни был практически лишен возможности заниматься изучением инд. философии.

Шри (красота, богиня красоты, жена Вишну-Нараяны - Лакшми) - эпитет, добавляемый к имени, означающий «чтимый», «честный», «святой».

Штейнер Рудольф (1861-1925) - основоположник антропософии, нового западного спиритуализма, способствующего развитию умственных способностей личности и тем самым улучшению людей и общества. В течение шести лет, воспитывая умственно отсталого ребенка, Ш. вылечил его. С 1902 года - генеральный секретарь немецкой секции

Теософского общества. Разочаровавшись, оставил его в 1913 году и создал новую ассоциацию «Антропософия» с местопребыванием в Дорнахе. Оказал внешне незаметное, но глубокое влияние на свою эпоху.

Шульц Г.И - немецкий невропатолог, в 1932 опубликовал монографию «Аутогенная тренировка - сосредоточенное расслабление» (на русском языке примерно в то же время была опубликована статья «Аутогенная тренировка и анализ Раджа-йоги»). Подобно йоге, аутогенная тренировка имеет высшую и низшую ступени. Начинается аутотренинг с обучения расслаблению мышц - пока не появится чувство тяжести. После этого следуют занятия по управлению сердечно-сосудистой системой: достигается умение вызывать чувство тепла или холода, изменяя кровоток и теплоотдачу. Затем - влияние на вегетативную нервную и костно-суставную системы. Овладение высшей ступенью аутотренинга дает возможность вызывать состояние транса. Первоначальный курс аутогенной тренировки включает шесть стандартных упражнений. Многочисленные модификации, внесенные в него разными авторами, касаются лишь видоизменения техники, но не принципов и структуры комплекса тренировок в целом.

Эзотерика (от «эзотерики» - «внутренние», члены пифагорейской общины, полностью посвященные в ее таинства адепты; впоследствии термин стали применять ко всем членам мистических союзов и групп, получивших посвящение в тайную часть учения) сегодня - это бесконечные тексты о герметичных «учениях», созданных «просветленными». Э. - современная форма слабоумия.

Эйфория («эй» плюс греческое «феро» - «нести») - повышенное беззаботное настроение, благодушие, сочетающееся с беспечностью и недостаточно критичным отношением к своему состоянию, безмятежное блаженство. Эйфории присуще отсутствие интеллектуальной живости и стремления к деятельности.

Экхарт, Мейстер (1260-1327) - великий мистик прирейнских земель Германии. В ранней юности поступил в доминиканский монастырь в Эрфурте, в 1298 стал главным приором этого монастыря и викарием Тюрингии. Какое-то время преподавал богословие в Париже. С 1307 был главным викарием Богемии. Проповеди Э. всегда и везде имели огромный успех. Он призывал отказаться от своего «я», чтобы проникнуть в вечность и слиться с ней воедино, только тогда исполнится желание Господа - сделать из каждого своего «единственного сына». Душа, таким образом, готова пойти на величайшую жертву, на «самую глубинную смерть», даже на потерю Бога, ради того, чтобы обрести Божественную сущность. Учение Э. продолжилось в трудах его учеников - Иоганна Таулера и Генриха Сузо.

Электроэнцефалограмма - запись электрических потенциалов мозга.

Элиаде, Мирча (1907-1986) - румын по национальности, профессор, заведующий кафедрой истории религий в Чикагском университете. В юности был аспирантом всемирно известного индийского историка и философа Дасгупты, учеником Свами Шивананды, провел полгода в Сварга-ашраме, занимаясь йогой непосредственно под его руководством. Наиболее известные работы Э. - «Йога. Бессмертие и свобода» (Франция 1954), «Техника йоги», «Патанджали и йога» и др.

Энграмма - предпологаемый материальный субстрат памяти мозга, в нем фиксируется информация, которую затем можно тем или иным образом считать. Хотя термин употребляется довольно давно, реальные подобные структуры пока не открыты.

Эндартерит облитерирующий - тяжелое прогрессирующее заболевание сосудов, которое приводит к нарушению кровообращения и гангрене конечностей. Страдают главным образом мужчины. Этиология заболевания неизвестна. Моментами, способствующими развитию болезни, считаются: повторные длительные охлаждения ног, нервно-психические травмы, хроническое отравление никотином (курение) и другими ядами. Э. является общим заболеванием с преимущественной локализацией в сосудах нижних конечностей. Считается, что в начале развития болезни изменения в стенках сосудов предшествуют морфологические нарушения нервных элементов конечностей, которые заключаются в дегенеративных изменениях преимущественно мягкотных нервных волокон. В дальнейшем появляется спазм, а затем морфологические изменения слоев и стенок сосудов, которые носят характер разрастания соединительной ткани, а также их склероза, что, в конечном счете, приводит к облитерации просвета сосуда. Процесс начинается с магистральных сосудов конечностей и постепенно распространяется на периферию с вовлечением их ветвей. В поздних фазах развития болезни дегенеративные изменения нервов и процесс облитерации сосудов отмечаются не только на конечностях больного, но и во всех органах, включая головной мозг и сердце.

Эрготропный - режим работы организма, когда протекание физиологических процессов определяется преобладанием активности симпатической части ВНС.

Энтропия - мера внутренней неупорядоченности системы.

Эффекторы - в физиологии это исполнительные органы, деятельность их определяется рефлексом, они обеспечивают ответные реакции организма на раздражители. К эффекторам относят мышцы, железы, почки и т.д. Эффекторные связи - проводящие пути от центра к исполнительным органам и обратно.

Юга («його») - громадная мифическая эпоха. Согласно мировоззрению Упанишад, юги сменяют друг друга по мере все большего отхода людей от истинности и нравственных принципов. Обычно тексты упоминают четыре юги - крита («совершенная» - 4800 лет), трета («тройная» - 3600 лет), дvipара («двойная» - 2400 лет) и кали («черная», «бедственная» - 1200 лет). Считается, что современное человечество живет в эпоху Кали-юги, наибольшей утраты духовных ценностей. Каждая юга разделяется на время «дня», «ночи» и «сумерек». Считается, что четыре юги образуют одну махаюгу, семьдесят одна махаюга - одну манвантару, тысяча манвантар - одну кальпу, или день Брахмы, который длится четыре миллиарда триста двадцать миллионов земных лет, или 12000 юг.

Юнг, Карл Густав (1875-1961), швейцарский психолог и философ. Развил учение о коллективном бессознательном, в образах которого (так называемых архетипах) видел источник общечеловеческой символики, в том числе мифов и сновидений («Метаморфозы и символы либидо»). Цель психотерапии, по Юнгу - осуществление индивидуации личности. Окончил медицинский факультет университета в Базеле, с 1900 по 1906 работал в психиатрической клинике (Цюрих) в качестве ассистента известного психиатра Э.Блейера. В 1909 - 1913 сотрудничал с З.Фрейдом, играл ведущую роль в психоаналитическом движении. Был первым президентом Международного психоаналитического общества, редактором одноименного журнала, читал лекции по введению в психоанализ. В дальнейшем Юнг отошел от фрейдизма и разработал собственную теорию, названную аналитической психологией. Своими идеями оказал значительное влияние не только на психиатрию и психологию, но на антропологию, этнологию, сравнительную историю религии, педагогику, литературу, культурологию, сравнительное религиоведение и мифологию (К. Кереньи, М. Элиаде и др.). В книгах и статьях охватил широчайший спектр психологической проблематики - от традиционных для психоанализа

вопросов терапии психических расстройств до глобальных проблем существования человека в обществе, которые рассматриваются автором через призму представлений об индивидуальной и коллективной психике и концепции архетипов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- «Абхидхармакоша», раздел 1 и 2 (М., НИЦ «Ладомир», 1998) - пер. Е.Островской, В.Рудого
«Абхидхармакоша», раздел 3(СПб, «Андреев и сыновья», 1994) - пер. Е.Островской, В.Рудого
«Абхидхармакоша», раздел 5 и 6 (Изд-во университета СПб, 2006) - пер. Е.Островской, В.Рудого
«Активное долголетие» (М., ФИС, 1977) - Микулин А.А.
«Альтернативная цивилизация» (М., «Владос», 1998) - Бестужев-Лада И.В.
«Анатомо-клинический атлас рефлексотерапии» (М., «Медицина», 1991) - Я.В.Пишель, И.И.Шапиро
«Апокрифы древних христиан» (М., «Мысль», 1989)
«Архетип и символ» (М., «Renaissance», 1991) - Юнг К.Г.
«Атлас тибетской медицины» (М., «АСТ – ЛТД», 1998)
«Атмабодха» (в кн. «Идеологические течения современной Индии», М., «Наука», ГРВЛ, 1965)
«Афоризмы старого Китая» (М., «Наука», ГРВЛ, 1988)
«Ашрам - сердце йоги» (М., НПЖ «Финансы, учет, аудит», 1997) - С.Шафаренко
«Аюрведа. Мировоззрение. Применение» (М., «Явь», 2002) – Мартынов Б.В.
«Баопу-цзы» (СПб, «Центр петербургского востоковедения», 1999) - Гэ Хун
«Бессознательное», т. 1. «Природа. Функции. Методы исследования» («Мецниереба», Тбилиси, 1978)
«Бессознательное», т. 2. «Сон, клиника, творчество» (то же, 1978)
«Бессознательное», т. 3. «Познание, общество, личность. Методы исследования» (то же, 1978)
«Бессознательное», т. 4. «Результаты дискуссии» (то же, 1985)
«Бег ради жизни» (М., ФИС, 1973) - Гилмор Г.
«Библия». Книга священного писания Ветхого и Нового завета в русском переводе с приложением (Изд-во «Жизнь с Богом», Брюссель, 1989).
«Биомеханика и физиология движений» (Москва - Воронеж, 1996) - Бернштейн Н.А.
«Биоритмы и биосфера» (М., «Знание», 1986) - Сергеев Г.А.
«Битва за Гималаи» (М., «Олма-пресс», 1999) - Шишкин О.
«Близнецы» (М., «Прогресс», 1985) - Вальтер Ф.
«Боевые искусства» Энциклопедический справочник (Минск, «Харвест», 1996)
«Божественная среда» (М., «Renaissance», 1992) - Тейяр де Шарден
«Братья Знаменские» (М., ФИС, 1973) - Салуцкий А.
«Брахманистская философия» (М., изд. фирма «Восточная литература», РАН, 1994) - Шохин В.К.
«Будда Шакьямуни» (Восточная литература, 2001, с. 73) – Андросов В.П.
«Буддизм в переводах». Альманах, вып. 1 (СПб, «Андреев и сыновья», 1993)
«Буддизм в переводах» Альманах, вып. 2 (СПб, «Андреев и сыновья», 1993)
«Буддист-паломник у святынь Тибета» («Избр. труды», т. 1, Новосибирск, «Наука», 1981) - Цыбиков Г.Ц.
«В безднах земли» (М., «Прогресс», 1982) - Сифр М.
«Введение в изучение Ганчжура и Данчжура» (Новосибирск, «Наука», 1989)
«Введение в Натха-йогу. Шива-таттва» (М., «Ritambhara books», 2006) – Аведьянатх Махатт
«Великие мыслители Востока» (М., «Крон-пресс», 1998)
«Великий йог Тибета Миларепа» (Самара, 1994)
«Верховные боги индоевропейцев» (М., «Наука», ГРВЛ, 1986) - Дюмезиль Ж.
«Взаимоотношения полушарий мозга» (Тбилиси, «Мецниереба», 1986) - Мосидзе А.М., Эзрохи В.А.
«Сочинения» в 3-х томах (М., «Локид-пресс», 2001) - Ю.Визбор
«Внушение на расстоянии. Заметки физиолога» (М., Политиздат, 1962) - Васильев Л. Л.
«Воля к вере» (М., «Республика», 1997) - Уильям Джеймс
«Восток - Запад. Исследования. Переводы. Публикации» (М., «Наука», ГРВЛ, 1988).
«Восходитель» (серия «Сердца, отданные спорту», М., ФИС, 1982) - Бурлаков Ю.
«В поисках скрытого смысла. Духовное учение Руми» (М., НИЦ «Ладомир», 1995) - Уильям К.Читтик
«Время, хаос, квант» (М., «Прогресс», 1999) - Пригожин И., Стенгерс И.
«Второе кольцо силы. Дар орла. Огонь изнутри. Сила безмолвия» Киев, «София», 1999) - Кастанеда К.
«Гениальность и генетика» (М., «Русский мир», 1998, 1998) - Эфроимсон В.П.
«Гипноз и преступность» (М., «Республика», 1997) - Гримак Л.
«Гипокситерапия» (СПб, ООО «ЭЛБИ», 2003)
«Глаз, мозг, зрение» (М., «Мир», 1990) - Хьюбел Д.
«Годы и дни Мадраса» (М., «Наука», ГРВЛ, 1971) - Шапошникова Л.В.
«Грантхавали» (ГРВЛ, ППВ ХСВ М., «Наука», 1992) - Кабир
«Дао и логос. Встреча культур» (М., «Наука», ГРВЛ, 1992) - Григорьева Т.
«Дао физики» (СПб, «Орис», 1994) - Капра Ф.
«Динамические практики в классической йоге» (Киев, «Janus books», София, 1999)
«Доктор Бадмаев» (М., «Русская книга», 1995)
«Древний Тибет» (сочинения, вып. 5, М., «ДИ-ДИК», 1993) - Гумилев Л.Н.
«Древнеиндийская философия. Начальный период» (М., «Изд-во соц-экон. лит-ры», 1963)
«Древо йоги. Йога врикша» (М., «МЕДСИ XXI», 1998) – Б.К.С.Айенгар
«Дух и боевые искусства Древнего Китая» (М., «Наука», 2007) – Люй Хунцзюнь, Тэн Лэй
«Дух и жизнь» (М., «Практика», 1996) - Юнг К.Г.
«Духовные проповеди и рассуждения»; «Аврора или Утренняя заря в восхождении» (Киев, «Ника-центр», «Вист-С», 1998) - Экхарт М., Беме Я.
«Духовные учителя» (Киев, «Ника», СПб, «Академический проект», 1998 - с. 124 -129 - йога) - Бросс Жак
«Душа и миф. Шесть архетипов» (Киев, 1996) - Юнг К.Г.
«Дхаммапада» (М., III. Bibliotheca Buddhica XXXI, ИВЛ, ПЛНВ, 1960) - пер. В.Н.Топорова

- «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» (М., ФИС, 1999) - Щетинин М.
- «Жизнь и житие Войно-Янсецкого, архиепископа и хирурга» («Hermitage publishers», 1996) – Поповский М.
- «Жизнь до жизни. Жизнь после жизни» (Киев, «София», 1994) – Моуди Рэймонд А.
- «Жизнь и мысли» (М., «Республика», 1996) - Швейцер А.
- «Жизнь и смерть Кришнамурти» (М., КМК ЛТД, 1993) - Латьенс М.
- «Жизнь Рамакришны. Жизнь Вивекананды» (Киев, 1991) - Роллан Р.
- «Забывтая цивилизация долины Инда» (СПб, «Наука», 1991) - Абельдиль М.Ф.
- «Загадочные явления. Энциклопедия тайн и сенсаций», т. 1, 2, 3 (Минск, «Литература», 1996)
- «За пределами мозга» (М., «Соцветие», 1992) - Гроф С.
- «Законы Ману» (ПЛНВ. Переводы И. АН СССР, ИВЛ, М., 1960)
- «Здоровый и большой мозг человека» (Ленинград, Наука, 1988) - Бехтерева Н.П.
- «Золотая ветвь» (М., «Политиздат», 1983) - Фрезер Дж. Д.
- «Иван Антонович Ефремов» (Научное наследие, т. 22, М., Наука, 1994)
- «Идеологические течения современной Индии» (М., «Наука», ГРВЛ, 1965)
- «Избранные труды по буддизму». Буддийская логика. Введение. Центральная концепция буддизма и значение термина «дхарма». «Концепция буддийской нирваны» (М., Наука, 1988) - Щербатской Ф.И.:
- «Измененные состояния сознания» (СПб, «Ювента», 2000) – Спивак Д.Л.
- «Индийская философия», т. 1 (М., ИИЛ, 1956) - Радхакришнан С.
- «Индийская философия», т. 2, (М., ИИЛ, т. 2, 1957, с. 296-330 – «Система йоги Патанджали»)
- «Индия в древности» (М., «Наука», ГРВЛ, 1985) - Бонгард-Левин Г.М.
- «Индоевропейский язык и индоевропейцы» (т. I, с. 1 - 428, т. II с. 429 – 1328, Тбилиси, изд-во Тбилисского университета, 1984) - Гамкрелидзе Т. В., Иванов В.В.
- «Индуизм» (М., «Наука», 1977) - Гусева Н.Р.
- «Инструменты для Тантры» (Киев, «София», 1999) - Хариш Д.
- «Интегральная Веданта» (М., «Наука», ГРВЛ, 1970) - Костюченко В.С.
- «Интегральный тренинг» (Киев, «Ника-Центр», 2000) - Сидорцов С. (Рыба), Ясочка М.
- «Инфаркт и стенокардия начинаются в легких» (СПб, «Лань», 1996) - Жолондз М.Я.
- «Искусство сновидения. Активная сторона бесконечности. Колесо времени» (Киев, «София», 1999) - Кастанеда К.
- «История веры и религиозных идей», т. II (М., «Критерион», 2002, с. 56) - Элиаде М.
- «История и хронология Тибета. Пагсам Джонсан» (Новосибирск, «Наука», 1991)
- «Источниковедение и историография истории буддизма» (Новосибирск, «Наука», 1986) Радхакришнан С.
- «Йога. Бессмертие и свобода» (СПб, «Лань», 1999) - Элиаде М.
- «Йога восьми кругов» (2-е издание, Киев, «Консент - Ника-центр», 1998) - Сидерский А.
- «Йога восьми кругов: сетовый тренинг» (Киев, «Ника-центр», 1998) - Ясочка М, Сидорцов С (Рыба)
- «Йога для женщин» (Ростов-на-Дону, «Феникс», 1996) - Гита С. Айенгар
- «Йога и запад» (Львов, «Инициатива» – Киев, «Airland», 1994) - Юнг К.Г.
- «Йога и здоровье современного человека» (Киев, «Janus books», «София», 1999) - Эсудуан С., Хейч Э.
- «Йога-мала» (Киев, «Janus books», 1999) - Паттабхи Джойс
- «Йогасана виджняна» (М., «Ritambhara books», АНО ЦСИТ, 2006) - Брахмачари Д.
- «Йога Сукшма вьяма» (М., «Сарасвати», 2006) – Брахмачари Д.
- «Йога-сутры Патанджали» (Киев, «Janus Books», 2000)
- «Йога-сутра Патанджали» (Минск, «Ведантамала», 2006) – с комм. Сатьянанды С.
- «Йога: традиция единения» (Киев, «Janus books», 1999) - Лаппа А.
- «Камасутра» (М., «Наука», ППВ СХІ, 1993) - перевод А.Я.Сыркина,
- «Карл Густав Юнг», Герхард Вер («Урал LTD», 1998)
- «Катастрофы тела. ЭПК.» (Минск, «Литература», (1996)
- «Катастрофы сознания. ЭПК» (Минск, «Литература», 1996)
- «Катха упанишада» (с комм. Шри Шанкарачарьи, СПб, 1994)
- «К изучению Калачакры» (Харьков, изд-во «Основа» при ХГУ, 1990) - Рерих Ю.Н.
- «Китайская классическая Книга перемен» (М., «Наука», 1993) - Щуцкий Ю.К.
- «Классическая йога: Йога-сутры Патанджали с комментариями Вьясы - «Бхашья» и «Таттва-вайшаради» Вачаспати Мишры (перевод с санскрита, введение, комментарий и реконструкция системы - Е.П.Островской и В.И.Рудого, ППВ, М., Наука, ГРВЛ, 1992).
- «Книга о счастье и несчастьях» (М., «Молодая гвардия», 1984) - Амосов Н.
- «Конфликты детской души» (М., «Канон», 1995) - Юнг К.Г.
- «Конструкция мозга» (М., ИИЛ, 1962) - Эшби Р. У.
- «Комментарии к «Йога-сутрам Патанджали» (Иркутск, «Петров и сыновья», 2005) – Айенгар Б.К.С.
- «Космический пульс жизни» (М., «Мысль», 1995) - Чижевский А.Л.
- «Космопланетарный феномен человека» (Новосибирск, «Наука», 1991) - Казначеев В.П. Спиркин Е.А.
- «Красота и мозг. Биологические аспекты эстетики» (М., «Мир», 1995)
- «Кукай. Избранные труды» (М., «Серебряные нити», 1999)
- «Культура Востока в современном западном мире» (М., «Наука», ГРВЛ, 1987) - Завадская Е.В.
- «Культура Индии» (М., «Наука», ГРВЛ, 1991) - Розенгберг С.Ф.
- «Культура и этика. Мистика апостола Павла» (М., «Прогресс», 1992) - Швейцер А.
- «Культы, религии, традиции в Китае» (М., «Наука», ГРВЛ, 1970) - Васильев Л.С.
- «Кундалини. Змеиная сила» (М., «Золотой век», 1997) - Мукерджи Э., Авалон А.
- «Кундалини-йога» (Киев, «София», 2000) - Шивананда С.
- «Кундалини-тантра» (Киев, «Консент - Ника-центр», 1997) - Сатьянанда С.
- «К феноменологии аскезы» (М., Изд-во гуманитарной лит-ры, 1998) - Хоружий С.
- «Кэмпо - традиция воинских искусств» (М., «Наука», ГРВЛ, 1990) - Долин А.А., Попов Г.В.

- «Лезвие бритвы. Роман приключений» (М., изд-во ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия», 1964, 638 стр., 115000 экз.) - Ефремов И.А.
- «Личная гигиена йога» (Киев, «София», 1997) - Шри Йогендра
- «Локаята даршана» (М., ИИЛ, 1961) - Чаттопадхья Д.
- «Маски авторитарности. Очерки о гуру» (М., «Прогресс-традиция», 2002) – Крамер Д., Олстед Д.
- «Махабхарата» Избранные поэмы из индийского эпоса, т. I. (Перевод с санскрита, введение и примечания академика Б.Л.Смирнова) «Две поэмы из 3-й книги. Сказание о Нале. Величие супружеской верности». Художественное оформление Ю.М.Волобуева. (АН Туркменской ССР, Ашхабад, изд-во «Ылым», 1959. 3-е, переработанное издание, 180 стр. с илл.; 8 л. илл., 1000 экз.).
- «Махабхарата» (Пер. с санскрита, т. II, часть I). «Бхагавадгита». Буквальный и литературный перевод, введение и примечания Б.Л.Смирнова. (АН ТССР, Ашхабад, «Ылым», 1956, 353 стр., 1000 экз.).
- «Махабхарата» (т. II, часть 2. Кн. VI, гл. 25 - 42). «Бхагавадгита». Санскритский текст и симфонический словарь академика АН ТССР Б.Л.Смирнова. (АН ТССР, Ашхабад, «Ылым», 1962. 212 с., 600 экз.).
- «Махабхарата» (Пер. с санскрита, т. III.). «Эпизоды из книги, 3, 5». Пер., введ. (с. 7 – 51), примеч. и толковый словарь Б. Л. Смирнова. (АН ТССР, Ашхабад, «Ылым», 1957, 597 стр. с илл.; 17 л. илл., 1000 экз.).
- «Махабхарата» (Пер. с санскрита, т. IV.) «Эпизоды из книг 3, 14; книга 11, 17, 18». Пер., введ. (с. 5 – 37), примеч. и толковый словарь Б.Л.Смирнова. (АН ТССР, Ашхабад, 1958. 676 стр. с илл.; 7 л. илл., 1000 экз.).
- «Махабхарата» (Пер. с санскрита, т. V, ч. 1, гл. 175 - 367). «Мокшадхарма (Основа освобождения). Книга 12, главы 175 - 367. Шлоки 6457 – 13943» Пер., предисл., примеч. и толковый словарь Б.Л. Смирнова (АН ТССР, Ашхабад, «Ылым», 1961, 749 стр. с илл.; 2 л. илл., 2000 экз.)
- «Махабхарата» (Пер. с санскрита, т. V, ч. 2.) «Мокшадхарма (Основа освобождения). Кн. 12, гл. 175 - 367. Шлоки 6457 – 13943» Буквальный и лит. пер., введ. (с. 7 – 158), примеч. (с. 161 – 335) и толк. словарь (с. 339 – 388) Б.Л.Смирнова. (АН ТССР Ашхабад, 1961, 401 стр. с илл.; 5 л. илл., 2000 экз.).
- «Махабхарата» (Пер. с санскрита, т. VI.) «Лесная. Кн. 3, гл. 80 - 175, 311 – 315». Пер., введ., примеч. (с. 489 – 566) и толковый словарь Б.Л.Смирнова (АН ТССР, Ашхабад, 1962, 616 стр. с илл.; 9 л. илл., 1500 экз.)
- «Махабхарата» (Пер. с санскрита, том VII, ч. 2.) «Книга о Бхисме. Отдел «Бхагавадгита» (Кн. 6, гл. 13 - 24). «Книга о побоище палицами. (Кн. 16)» Перевод, послесл. «Санкхья и йога» - с. 87 – 243. «Очерк развития вишнуизма по текстам Махабхараты» - стр. 244 – 276, примеч. (стр. 279 – 308) и толк. словарь Б.Л.Смирнова. Библиогр.: стр. 336 - 339 (91 название). (АН ТССР, Ашхабад, 1963, 340 стр. с илл.; 11 л. илл., 1000 экз.).
- «Махабхарата» Пер. с санскрита, том VIII, «Книга о нападении на спящих» (кн. 10, гл. 1 – 18, стр. 7 – 86). «Книга о жёнах» (кн. 11, гл. 1 – 27, 2-е издание, стр. 89 – 176). Пер., предисловие, примечания (стр. 179 – 197) и толковый словарь (стр. 201 – 216) Б.Л. Смирнова. (АН ТССР, Ашхабад, 1972, «Ылым», 218 стр., 800 экз.)
- «Моделирование состояния человека в гипнозе» (М., «Наука», 1978) - Гримак Л.П.
- «Мозг, разум, поведение» (М., «Мир», 1988) - Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л.
- «Мотивация и личность» (СПб, «Евразия», 1999) - Маслоу Г. А.
- «Мозг в электромагнитных полях» (М., «Наука», 1982) - Холодов Ю.А.
- «Мсье Гурджиев» (М., «Крон-пресс», 1998) - Повель Луи
- «Мудрецы и философы древней Индии» (М., «Наука», 1975) - Бонгард-Левин Г.М., Герасимов А.В.
- «Мусульманский мистицизм» (М. – СПб, «Диля», 2004) – Кныш А.Д.
- «Мысли» (М., «REFL-buuk», 1994) - Паскаль Б
- «Мысли и сердце» (М., «Молодая гвардия», 1976) - Амосов Н.
- «Наркотики и яды. ЭПК (Минск, «Литература», 1996)
- «Почему Церковь не стоит на позициях пацифизма» (М.: Наука, с. 159) - Нибур.
- «Общество и наука на Востоке и Западе» (М., 1966) – Нидам Д.
- «Об интеллекте» (М. – СПб - Киев, 2007) – Хокинс Д, Блейкли С.
- «Общая психопатология» (М., «Практика», 1997) - Ясперс К.
- «Оборотная сторона зеркала» (М., «Республика», 1998) - Лоренц К.
- «Оккультные силы России» (СПб, «Северо-запад», 1998) – под ред. А.Д.Балабухи
- «Оккультные силы СССР» (СПб, «Северо-запад», 1998) – то же
- «О смысле жизни и смерти» (М., «Росспэн», 1996) - Трубников Н.Н.
- «О современных мифах» (М., «Практика», 1994) - Юнг К.Г.
- «Осознанное сновидение», кн. 1 (Киев, «София – М.», 1996) - Лаберж С.
- «Основания синергетики» (СПб, «Алетейя», 2002) - Е.Н.Князева, С.П. Курдюмов
- «Основные течения в еврейской мистике» (М., 2004 – Иерусалим, 5765, «Мосты культуры») – Гершом Шодем
- «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу» (Минск, «Университэткае», 1995)
- «От магов древности до иллюзионистов наших дней» (М., «Искусство», 1979) - Вадимов А., Тривас М.
- «Очерки о Тибете» («Избр. труды», т. 2. Новосибирск, «Наука», 1981) - Цыбиков Г.Ц.
- «Очерки тибетской медицины» (Улан-Удэ, «Бурятское книжное изд-во», 1987) - Базарон Э.
- «Памятники индийской письменности из Центральной Азии» (фрагменты хиньянских и махаянских сутр), вып. 2, ППВ LXXIII, 2. Bibliotheca buddhica XXXIV (М., «Наука», ГРВЛ, 1990)
- «Первобытный Индостан» (Ленинград, «Наука», ГРВЛ, 1979) - Щетенко А.Я.
- «Первобытная культура», (Под ред. В.К.Никольского, 1939) - Тэйлор Э.
- «Первобытное мышление» (М., 1994) - Леви-Строс К.
- «Пластическая анатомия» (Л. – М., «Искусство», 1937) - Молье С.
- «Победа Горокхо. Горокхо Биджой» (М., «Наука», ГРВЛ, 1988) - Шекх Пхойджулла
- «Понедельник начинается в субботу. Сказка о тройке», (М., АСТ, 1997) Стругацкие А. и Б. с/с, т. 3
- «Порядок из хаоса» (М., «Прогресс», 1986) - Пригожин И., Стенгерс И.
- «Посвящение и посвященные в Тибете» (СПб, «Орис», 1994) - Дэви-Неел А.
- «Пословицы русского народа» (ГИ «Художественная литература», М., 1957) - Даль В.
- «Пранаияма. Искусство дыхания» (Киев, «София», 1995) - Айенгар Б.К.С.

- «Преодоление старости» (М., изд-во «Будь здоров», 1996) - Амосов Н.
- «Прояснение йоги» (М., «МЕДСИ XXI», 1993) - Айенгар Б.К.С.
- «Практика осознанного сновидения», кн. 2 (Киев, «София – М.», 1996) - Лаберж С.
- «Пранаяма. Часть 2» («Кайвальядхам», Лонавла (Р.С.), Бомбей, Индия, 1958) - Кувалаянанда Свами
- «Природные минералы и причинная медицина будущего» (изд-во ДВГТУ, 2001) - А.Паничев, А.Гульков
- «Проблемы жизни», кн. 1, 2 (М., «Разум», 1993) - Кришнамурти Д.
- «Проблемы жизни», книга 3 (М., 1995) - Кришнамурти Д.
- «Проблемы души нашего времени» (М., «Прогресс - Универс», 1994) - Юнг К.Г.
- «Проблемы космической биологии», т. 46: «Биологические ритмы и организация жизни человека в космосе» (М., «Наука», 1983) - Б.С.Алякринский
- «Проблемы космической биологии», т. 54 «Водно-солевой гомеостаз и космический полет» (М., «Наука», 1986) - О.Г.Газенко, А.И.Григорьев, Ю.В.Наточин
- «Психологические аспекты буддизма» (Новосибирск, «Наука», 1991)
- «Психологические типы» (СПб, «Ювента - Прогресс-Универс», 1995) - Юнг К.Г.
- «Путь Шивы, антология: Гхеранда-самхита. Хатха-йога прадипика. Шива-самхита. Йога-сутра. Анандалахари. Шат-чакра-нирупана. Виджняна-бхайрава-тантра. Незаочное постижение. Атма бодха» (Киев, 1994)
- «Психологическая топология пути» (Изд-во христианского гуманитарного института, журнал «Нева», СПб, 1997) - Мамардашвили М.К.
- «Пятиричность» (СПб, Общество Рамакришны, 1994) - Шанкарачарья Ш.
- «Разбрасываю мысли» (М., «Прогресс-Традиция», 2000) – Налимов В.В.
- «Раздумья о здоровье» (М., «Молодая гвардия», 1979) - Амосов Н.
- «Ранняя буддийская философия» (М., Восточная лит-ра, РАН, 1994) - Лысенко В.Г., Терентьев А.А., Шохин В.К.
- «Рассказы о биоэнергетике» (М., «Молодая гвардия», 1982) - Скулачев В.
- «Реальность нереального» (М., «Мир идей», АО «АКРОН», 1995) - Налимов В.В., Дрогалина Ж.А.
- «Резервы нашего организма» (М., «Знание», 1979) - Катков А.Ю, Агаджанян Н.А.
- «Религии мира. Опыт запредельного» («Петербургское востоковедение», СПб, 1997) - Торчинов Е.А.
- «Ригведа. Мандалы I - IV» /подготовила издание Т.Я.Елизаренкова/ (М., «Наука», 1989)
- «Ригведа. Мандалы V - VIII» (М., «Наука», 1995)
- «Ригведа. Мандалы IX – X» (М., «Наука», 1999)
- «Руководство по иглорефлексотерапии» (М., «Медицина», 1980) - Табеева Д.М.
- «Русское монашество 988-1917. Жизнь и учение старцев» (М., «Православная энциклопедия», 1997) - Смолич К.
- «Сатанизм для интеллигенции», кн. 1 «Религия без Бога» (М., «Отчий дом», 1997) - Кураев А.
- «Сатанизм для интеллигенции», кн. 2 «Христианство без оккультизма» (М., «Отчий дом», 1997) - Кураев А.
- «Сборник о молитве Инсусовой» (Изд-во Спасо-Преображенского Валаамского монастыря, 1995)
- «Сердце йоги» (Киев, «София – ИД «Гелиос», 2003) – Дешикачар Т.К.В.
- «Синергетическая парадигма» (сборник, М., «Прогресс-Традиция», 2000)
- «Синхронистичность» (М., «Рефл бук – Ваклер», 1997) - Юнг К.Г.
- «Скрытая жизнь и анабиоз» (М., «Наука», 1990) - Ушатинская Р.С.
- «Смерть» (М., Лит. институт им. А.М.Горького, 1999) - Янкевич В.
- «Сновидения, гипноз и деятельность мозга» (М., Центр гуманитарной литературы РОН, 2001) – Ротенберг В.
- «Современный словарь иностранных слов» (М., «Русский язык», 1999)
- «Спонтанность сознания» (М., «Прометей», 1989) - Налимов В.В.
- «Странствующие йогини. Практика аскетизма» (М., «ТриЛ», 1997) - Хартсуикер Д.
- «Стратегия психотерапии» (СПб, ЗАО «Летний сад», 2000) - Эрикссон М.
- «Структура магии», т. 1, 2 (ХП, 2004) - Бендлер Р., Гриндер Д.
- «Судьба цивилизации» (М., «Языки русской культуры», 2000) - Моисеев Н.Н.
- «Сумма технологий» (М., «Мир», 1968) - Лем С.
- «Сутра о цветке лотоса чудесной дхармы» (М., 1998, НИЦ «Ладомир»)
- «Суфийские ордена в исламе» (М., «Наука», ГРВЛ, 1989) - Тримингем Дж.
- «Тайны великих долгожителей» (Минск, «Литература», 1997)
- «Тайны восприятия» (Институт компьютерных исследований, М., 2002)
- «Тайны жизненной энергии» (Минск, «Литература», 1997)
- «Тени разума», ч. II (Москва – Ижевск, 2005) – Пенроуз Р.
- «Теория познания и логика по учению позднейших буддистов», части 1 и 2 (СПб, «Аста-пресс LTD», 1995) – Щербатской Ф.И.
- «Тибет: сияние пустоты» (М., «Алетейя», 2001) - Молодцова Е.Н.
- «Тибетская йога и тайные доктрины», т. 1 (Киев, «Пресса Украины», 1993)
- «Тибетская йога и тайные доктрины», т. 2 (Киев, «Пресса Украины», 1993)
- «Тибетская Книга мертвых» (СПб, изд-во Чернышева, 1992)
- «Тибетская литература» (М., «Наука», ГРВЛ, 1985) - Дылыкова В.С.
- «Тибетская медицина в России. История в судьбах и лицах» (СПб, «Атон», 2003) - Грекова Т.И.
- «Тибетский буддизм. Теория и практика», Новосибирск, «Наука», 1995.
- «Тигр снегов. После Эвереста» (М., «Наука», ГРВЛ, 1988) - Тенцинг Н.
- «Толковый словарь психиатрических терминов» (Воронеж, МПО «МОДЭК», 1995, с. 368).
- «Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии» (М., «Наука», 1990) - Лувсан Г.
- «Традиционные верования тибетцев в культовой системе ламаизма» (Новосибирск, «Наука», 1989)
- «Третье открытие силы» (К., «Консент - Ника-центр», 1998) - Сидерский А.
- «Триады в защиту священнобезмолствующих» (М., «Канон», 1996) - Палама Г.
- «Труды по буддизму» (М., «Наука», ГРВЛ, 1991) - Розенберг О.О.
- «Тэвистокские лекции» (Киев, «Синто», 1995) - Юнг К.Г.

- «Уроки мудрости» (М., «AirLand», Киев, 1996) - Капра Ф.
- «Упадок и возрождение культуры. Избранное» (М., «Прометей», 1993) - Швейцер А.
- «Упанишады» (Изд-е второе, М., издательская фирма «Восточная литература», ППВ, 2000, 782 с., 3000 экз.) – перевод с санскрита, исследование и комментарий А.Я.Сыркина.
- «Упанишады йоги и Тантры» (М., «Алетейя», 1999) - Мартынов Б.В.
- «Учение дона Хуана. Отдельная реальность. Путешествие в Икстлан. Сказки о силе» (Киев, «София», 1999) - Кастанеда К.
- «Феномен духа в искусстве и науке» (М., «Ренессанс», 1992) - Юнг К.Г.
- «Феномен человека» (М., Наука, 1987) - Тейяр де Шарден
- «Физиология дыхания» (СПб, «Наука», 1994) - Бреслав И.С. и др.
- «Физиология йога» (Магнитогорск, «Амрита», 1992) - Вивекананда, Свами
- «Физиологические аспекты йоги» (СПб, 1999) - Эберт Д.
- «Физиология человека», в 3 т., т. 1. «Общая физиология клетки, интегративная функция нервной системы, физиология мышц, сенсорная физиология» (М., «Мир», 1996)
- «Физиология человека», т. 2. «Нервная и гуморальная регуляция, физиология кровообращения и дыхания» (М., «Мир», 1996)
- «Физиология человека», т. 3. «Энергетический обмен, терморегуляция, питание, пищеварение, выделение, репродукция и старение» (М., «Мир», 1996) - под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса
- «Философские вопросы буддизма» (Новосибирск, «Наука», 1984)
- «Философское учение школы Хуаянь» (Новосибирск, «Наука», 1982) - Янгутов Л.Е
- «Функциональные асимметрии человека» (М., «Медицина», 1981) - Доброхотова Т.А., Брагина Н.Н.
- «Характероанализ» (М., «Республика», 1999) - Райх В.
- «Хатха-йога как технология интегрального тренинга» (Киев, «Ника-Центр», 2000) - Сидерский А.
- «Хатхайогапрадипика» (М., «Аслан», 1994) - Сватмарама С.
- «Цитадель» (Рига, «Полярис», 1997) – Антуан де Сент-Экзюпери
- «Чакры и кундалини. Практическое руководство» (Киев, «София», 1999) - Мамфорд Д.
- «Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае» - (Бурятский ин-тут общественных наук СО АН СССР, Новосибирск, «Наука», 1983) - Абаев Н.В
- «Человек-дельфин» (М., «Мысль», 1987) - Майоль Ж.
- «Человек из февраля» (М., независимая фирма «Класс», 1995) – Эриксон М., Росси Э.Л.
- «Чжуан-Цзы. Ле-Цзы» (М., «Мысль», ФН, т. 123, 1995)
- «Чжуд-ши. Канон тибетской медицины» (М., изд. фирма «Восточная литература», РАН, 2001)
- «Чудо, которым была Индия» (М., «Наука», ГРВЛ, 1977) - Бэшем А.
- «Шесть колонн» - сборник рассказов. Рассказ «Серый хануман» (М., «Советский писатель», 1977, с. 317 - 322) – Тихонов Н.
- «Шива самхита» (М., 1993)
- «Шри Ауробиндо или путешествие сознания» (Ленинград, изд-во Ленингр. ун-та, 1989) - Сатпрем
- «Экстерорецепторы кожи» (Кишенев, «Штиинца», 1991) - Вельховер Е.С, Кушнер Г.В.
- «Электромагнитная биология» (Киев, «Наукова думка», 1977) - Иванов-Муромский К.А.
- «Эмоции человека» (изд-во Московского ун-та, 1980) - Изард Х.
- «Энциклопедия йоги» (М., изд. дом «Гранд», 2002) – Фёрштайн Г.
- «Энциклопедия Тантры» (М., «Локид-МИФ», 1997)
- «Я, Джеки Чан» (Киев, «София», 1998) - Джеки Чан
- «Языки мозга» (М., «Прогресс», 1975) - Прибрам К.
- «Японская художественная традиция» (М., «Наука», ГРВЛ, 1979) - Григорьева Т.
- «A joga es az idegrendster» (Budapest, Gondolat, 1985) - d-r Vig Bela
- «Aion» («Рефл-бук – Ваклер», 1997) - Юнг К.Г.
- «Asana. Pranayama. Mudra. Bandha» (1995, p. 464) - Satyananda S.
- «A systematic course in the ancient tantric techniques of Yoga and Kriya», Bihar school of yoga, (Monghyr, India, p. 835) - Satyananda S.
- «First steps to higher yoga. An Exposition of First Five Consituents of Yoga», Author of «Science of Soul» & «Science of Divinity» («Yog Niketan Trust», Bharat, 1975, p. 328) - Yogeshwaranand Shri Swami Brahmarshi Saraswati Maharaj
- «Gechichte der indischen Philosophie» (Salzburg, 1953) – E.Frauwallner
- «Health and Yogasana» (Sanskrit Prakashan, Yogasadhana Ashram) - Anandanand Swami
- «Hatha - Yoga» by professor Shyam Sundar Gosvami, with Foreword by Elis Berven (1974, London)
- «Hatha-Yoga» (Lebensweizer-verlag. Gelnhauzen gettenbach, 1, 1960) - Saharow B.
- «Kundalini Tantra» (1984, p. 486) - Satyananda S.
- «Meditation from the Tantras» (1983, p. 299) - Satyananda S.
- «Moola Bandha The Master Key» - Satyananda S.
- «Sannyasa Tantra» (Bihar school of Yoga, Munger, Ganga Darshan, fort Munger, 811 201, Bihar, India, p. 116) - Satyananda S.
- «Surya Namaskara» (1983, p. 119) - Satyananda S.
- «Svara Yoga. The Tantric Science of Brain Breathing» (1984) - Satyananda S.
- «Tattwa Shuddhi» («The Tantric Science of Inner Purification») - Satyananda S.
- «The Practices of Yoga for the digestive system» by Dr Swami Shankardevananda
- «The effects of Yoga on Hypertension» by Dr Swami Shankardevananda
- «Yoga Nidra» (1993, p. 284) - Satyananda S.
- «Yoga es tudomany» (Budapest, Gondolat, 1972, p. 541) - d-r Vig Bela
- «Yogic management of Ashtma and Diabetes» by Dr. Shankardevananda - Satyananda S.

«**Yogic therapy. Its Basic Principles and Methods**» (printed in India by the Manager govt. Of India press nasik, 1963) -
Kunalayananda Swami