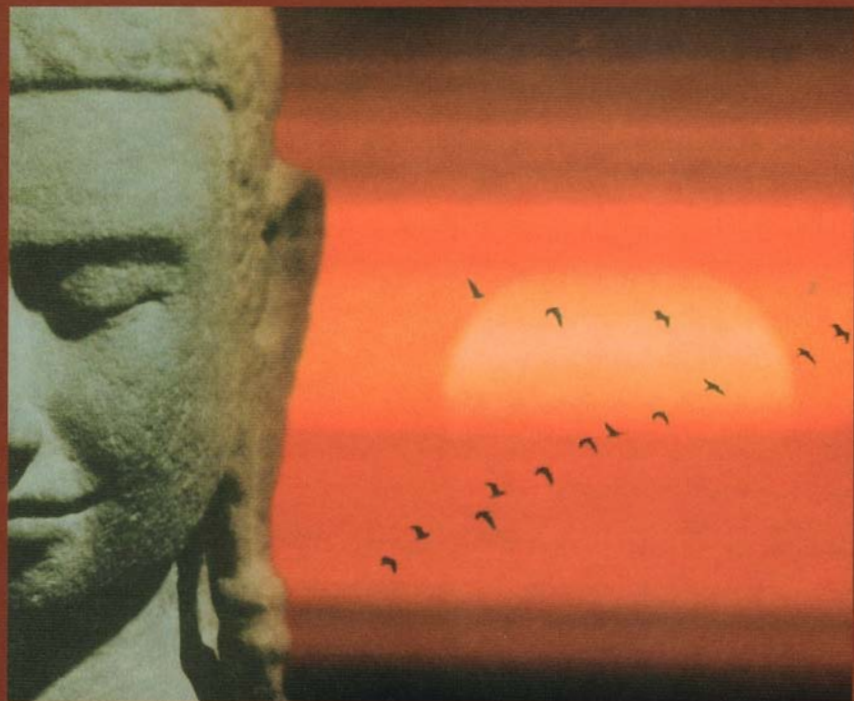


В.С.Бойко



Й О Г А

ИСКУССТВО
КОММУНИКАЦИИ

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ

В.С. Бойко

Й О Г А

**И С К У С С Т В О
КОММУНИКАЦИИ**

Издание второе, исправленное

Москва
2005

С о д е р ж а н и е

Предисловие.....	5.
Глава 1. НОВИЗНА И ДРЕВНОСТЬ.....	14
Глава 2. О СМЫСЛЕ	38
Глава 3. ПОЧЕМУ ЙОГА ?.....	52
Глава 4. КОММУНИКАЦИЯ.....	68
Глава 5. ЭТИКА	78
Глава 6. ТЕЛО	102
Глава 7. АСАНА.....	130
Глава 8. НАЧИНАЮЩИМ	160
<i>Пашимоттанасана</i>	<i>167</i>
<i>Врикшасана</i>	<i>170</i>
<i>Уттхита Триконасана.....</i>	<i>171</i>
<i>Паривриттиа Триконасана.....</i>	<i>174</i>
<i>Уттхита Парсваконасана.....</i>	<i>176</i>
<i>Паривритта Парсваконасана</i>	<i>177</i>
<i>Виравхадрасана I</i>	<i>179</i>
<i>Виравхадрасана II.....</i>	<i>180</i>
<i>Шавасана</i>	<i>181</i>
<i>Ардха Чандрасана.....</i>	<i>185</i>
<i>Парсвоттанасана</i>	<i>186</i>
<i>Паригхасана.....</i>	<i>186</i>
<i>Уткатасана</i>	<i>187</i>
<i>Вирасана</i>	<i>189</i>
<i>Джэатхара Паривартанасана</i>	<i>190</i>
<i>Сиддхасана.....</i>	<i>192</i>
<i>Ардха Бхуджанасана.....</i>	<i>193</i>
<i>Бхуджанасана.....</i>	<i>194</i>

<i>Трианга Мунхаикапада Пашимоитанасана</i>	197
<i>Ардха Матсиендрасана</i>	197
<i>Маричьясана</i>	200
<i>Парипурна Навасана и Ардха Навасана</i>	201
<i>Пурвоттанасана</i>	203
<i>Урдхва Прасарита Падасана</i>	204
<i>Сиршасана</i>	204
<i>Сарвангасана</i>	204
<i>Халасана</i>	204
Глава 9. ОЩУЩЕНИЯ	223
Глава 10. ПРАНАЯМА	243
Глава 11. ПРАТЬЯХАРА	264
Глава 12. СТРУКТУРА ПСИХИКИ	267
Глава 13. САМЬЯМА	275
Глава 14. МЕДИТАЦИЯ	314
Глава 15. СИДДХИ	338
Глава 16. СИСТЕМНОСТЬ	358
Глава 17. О ДУХОВНОСТИ	370
Глава 18. ЙОГА И ХРИСТИАНСТВО	390
Послесловие	403
Толковый словарь терминов и справки по персоналиям	405
Список литературы	435

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 мистических либо религиозных «перекосов», задача далеко не простая. В этой работе рассматривается только реальный ее аспект, без метафизического обоснования - философии санкхья. Скажу сразу, чтобы сразу исключить праздные вопросы: йога никогда не интересовала меня как система спасения в том смысле, который придавали ей в древности либо приписывают сейчас религиозно-философские школы, как в самой Индии, так и за ее пределами. Предмет исследования - технология работы с телом и сознанием, имеющая исключительно прикладной характер. Цель - дать читателю реальное представление о традиционной йоге и предоставить информацию для возможности ее самостоятельного начального освоения.

Сразу оговоримся: любое пособие, даже самое лучшее, это лишь часть необходимой и достаточной информации, для гарантированного успеха абсолютно необходим живой опыт! Именно потому в Москве создана и успешно функционирует Школа йоги В.Бойко. Занятия в классах под руководством инструкторов, самостоятельная и регулярная практика дома, консультации, ежегодные семинары, возможность задавать вопросы и получать ответы по электронной почте и на конференциях портала RealYoga, а также регулярные дни открытых дверей - все это обеспечивает занимающимся качественную практику и позитивные ее результаты.

Итак, кого можно считать йогом, подходит ли под это определение тот, кто в совершенстве выполняет асаны - йогические позы? Видимо, нет, поскольку при соответствующей подготовке (а порой даже и без нее) их форму способен имитировать любой гибкий от природы человек, высококлассный гим-

наст либо циркач, работающий «каучук». Сущность йоги характеризуется отнюдь не сложностью асан, но особым состоянием сознания, возникающим в процессе их выполнения. Подобно тому, как ум расширяет физические возможности, решая задачи, не подвластные грубой силе, так и временное торможение сознания посредством пребывания тела в неподвижности дает тот бесценный эффект, который по-иному получить нельзя. Именно посредством изменения сознания, но не фокусами с формой, достигается конечная цель йоги - гармония тела и души.

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

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

Может быть, есть прямые признаки истинности, говорят, например, что йоги не едят мясо. Действительно, в Индии и сегодня можно встретить абсолютных вегетарианцев, например джайнов, но вплоть до середины XIX века там процветала и секта йогин-агорапантхов, которые потребляли в пищу даже падаль, поскольку для них равно святым было все, что дано или взято богом Шивой. Паттабхи Джойс, представитель Аштанга-виньяса-йоги, одного из сегодняшних модернизированных направлений, утверждает, ссылаясь на древние источники: «...Овощами не следует злоупотреблять». Как сказано в Аюрведической прамане: «Овощи умножают болезни». Так что употребление (одних только - В.Б.) овощей нежелательно для человека, занимающегося йогой» (137, с. 40). О пользе мяса убедительно говорит также трактат «Аштанга-хридайя самхита», имеющий высокий авторитет в Аюрведе. Похоже, что вегетарианство, равно как и его противоположность, также не являются отличительной чертой братства йогин.

Изучение первоисточников и большой личный опыт практики привели меня к однозначному выводу: подлинными йогой можно считать лишь тех, кто следует определению, данному Патанджали в Йога-сутрах, а именно: «Йогаш читта-вртти ниродхах», что переводится, как «Йога есть прекращение деятельности сознания» (99, с. 87). Сразу возникают вопросы: что подразумевается под прекращением, как оно достигается и какие имеет последствия? Все это будет разъяснено ниже.

Уникальная йогическая технология базируется на «устройстве» человеческого тела, которое на протяжении многих тысячелетий остается неизменным.

Йога Патанджали была ассимилирована и модернизирована множеством индийских (и не только) религиозных систем, школ, направлений и сект, именно поэтому она предстает сегодня перед нами в виде огромного количества приемов и техник, связь между которыми зачастую не прослеживается. Метафизика веками создавала туман вокруг того, что происходит в йоге с телом (и опосредовано с сознанием) на самом деле она здесь вторична. Более того, при внимательном анализе множества исторических модификаций йоги проступает некая подоснова, которая и является предметом данного исследования.

С одной стороны йога охватывает все аспекты, которыми сегодня интересуются науки о человеке, с другой исторически вышло так, что она всегда использовалась мистикой и религией. Ее фрагменты видны в аскетических практиках раннего христианства и мусульманских сект, но в то же время йогическую подготовку имел индийский космонавт Шарма, организм которого вообще не отреагировал на невесомость. Йогой интересуется сегодня множество людей, желающих улучшить качество физического и душевного состояния. Однако катастрофическое засорение эзотерикой и нехватка профессионалов тормозит использование данной технологии самосовершенствования, как на Востоке, так и на Западе.

Человек осваивает космос, создает сложнейшие механизмы, приборы и системы управления, проясняет устройство материи, но в тоже время ум его крайне неэффективно взаимодействует со своей физической оболочкой и подсознанием. Такое положение, чреватое накоплением фатальных ошибок в развитии цивилизации, позволяет исправить йога, базовые принципы которой зафиксированы более двух тысячелетий назад.

Первым систематизированным руководством, дошедшим до нас, являются Йога-сутры, их авторство приписывают риши (мудрецу) Патанджали. Термин «классическая йога» обозначает технологию именно этой системы, а не ее позднейшие интерпретации (например, Тантру).

Философия же йоги, относимая к шести даршанам (философским школам Индии, опирающимся на тексты Вед), представляет интерес только для историков и не может быть сегодня руководством к действию. Известны исторические прецеденты, коща приоритет Патанджали в систематизации йоги оспаривался. Есть, например, «Тирумантирам», написанный неким Тирумаларом который, как говорят, был современником Патанджали. В этом тексте Патанджали упоминается как соученик Тирумалара и участник литературных диспутов у Нанди Девара, по которым собственно и определялось время жизни первого систематизатора йоги. Хотя этот текст также относят к перио-

ду создания Йога-сутр, он откровенно «тантричен». Вообще Тантра, будучи в историческом плане гораздо моложе йоги, всегда стремилась усилить свою древность, чем откровенно и занимались ее адепты.

Происхождение йоги пока науке установить не удалось, хотя при раскопках городов протоиндийской цивилизации Мохенджо-Даро и Хараппы (возраст которых не уступает первым династиям Древнего Египта) были найдены так называемые «печати» с изображениями асан, имевших, по-видимому, ритуальное назначение. Первые письменные памятники - Веды - появились, как принято считать, после вторжения в Индостан арийских племен. Если коренная культура была уничтожена именно ими, то за десять веков, прошедших от этого события до возникновения Вед йога, как ее элемент, была ассимилирована завоевателями. Образ муни, святого мудреца-отшельника, встречается уже в Ригведе, где он, правда, слабо еще похож на традиционный образ 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 описано множество практик духовно-мистического толка, в том числе элементы будущей йоги, недаром Патанджали назвал свой труд «следующий за...»

В дальнейшем Раджа-йога продолжает модифицироваться, возникают причудливые ее формы, которые Мирча Элиаде окрестил «йогическим барокко».

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

В некоторых моментах йога Упанишад настолько напоминает систему Патанджали, что только слепой не заметит этого сходства, из чего следует логический вывод, что и автор Йога-сутр, и поздние брахманистские изыскания пользовались, скорее всего, единым, гораздо более ранним источником.

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

Упанишады составлялись примерно в то же время, что и Сутры, следовательно, тогда первоначальная технология йоги и была впервые изменена, что стало прецедентом. В Тайттирия-упанишаде приводится перечень состояний сознания и упоминается турийя, так называемое «четвертое состояние», кон-

цепция его стала основой множества поздних спекуляций и экстремальных психотехник.

Далее в русле брахманизма возникли Йога-упанишады, среди них основными считаются девять (116). В «Йогататтве» названы четыре основных разновидности йоги: 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 до сих пор вызывает ажиотаж в среде дилетантов. Некоторые знатоки традиционной индийской медицины утверждают, что ее элементы присутствовали и в более ранних, нежели йога, аюрведических текстах.

На протяжении всего ведического периода индийской истории (примерно 1000—400 г. до н.э.), равно как и в дальнейшем, терминология и мировоззренческая 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 пришельцев, собственно, тогда и возник индуизм. К ведическому пантеону были причислены доарийские боги, а жрецы, служащие 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) и адаптировала йогу к массовому сознанию. Йога Махабхараты, данная в ее книге шестой, Бхагавадгите (буквально «Песня Бхагавата», Кришны) и седьмой (Мокшадхарма - «Основа освобождения»), по этической и социальной направленности радикально отличается от системы Патанджали. Но и Гита, очевидно, появилась позднее, она оперирует с уже известным предметом йоги. Основной упор в ней делается не на личном спасении посредством ухода из социума, а на достижении уравновешенности и на ее основе - искусства в действиях повседневности. Йогин не должен покидать мир, напротив, он должен оставаться в гуще его, не уклоняясь от бытия, единственное условие спасения заключается в беспощадно систематичной практике и не привязанности к плодам своих действий. «Йога - это равновесие» — вот определение «Гиты», она исключает из класса йогов представителей «чистого созерцания», мотивируя

это тем, что способность к созерцанию отнюдь не определяет еще нравственной настройки человека.

Идеалом Гиты является не погруженный в самадхи аскет, но 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.

В то же время Свами Сатьянанда Сарасвати Параммахамса Нага (далее по тексту ССС), ученик Свами Шивананды и основатель Бихарской школы йоги, пишет: «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» (журн. «Йога», №1,2003, с. 6).

Следующая линия трансформации — буддизм. Если Будда и отверг трех своих йогических наставников (аскета и хатха-йогина Бхарагву, который изгнал будущего спасителя за слишком быстрые успехи, а также Вайшалу и Арада Каламу, обучивших его созерцанию), то лишь потому, что быстро превзошел их в этом деле, так говорит легенда

Буддизм никогда не отрицал йогу, но видоизменил ее технологию, в результате чего появился продукт весьма специфический. Все способы спасения, которым учил Татахагата, основаны на йоге, причем до такой степени, что Ф.И.Щербатской вообще определял буддизм как йогу. При этом буддисты равно отвергали как учение Вед, так и йогическое философское «оформление».

Наиболее радикально изменил йогу Патанджали тантризм, который ассимилировал массу народных культов и суеверий. Начиная примерно с VI века н. э., он занял ведущие позиции в индуизме и тибетском буддизме Ваджраяны, получив название «алмазная колесница». Буддийские Тантры делятся на четыре класса, причем два последних считаются наивысшими и относятся к сугубо йогическим способам познания истины. В тантризме впервые за всю историю Индии главное положение в пантеоне заняла Великая богиня и ее ипостаси, что говорит о победе мировоззрения доарийских культов.

Тантризм утверждает, что в эпоху темных времен Кали-юги все предыдущие традиции, включая Веды, неадекватно обеспечивали освобождение, на самом деле его можно достичь только превращением любых повседневных действий, включая сексуальные, в йогический ритуал. Калачакра-тантра (тантра «Колеса времени») повествует: в ответ на вопрос некоего мифического царя Будда поведал ему, что Вселенная заключена в теле каждого живущего,

тем самым традиционный аскетизм был отвергнут. Иными словам, принципы Тантры (в данном случае - буддийской) сводятся к следующим *постулатам*:

- освобождение не зависит от умерщвления плоти и отказа от мирских соблазнов;

- оно может быть достигнуто в течение одной жизни;

- женское начало признается ведущим компонентом йогических психотехник (откуда и возникло понятие Кундалини);

- создание теория Дхьяни-будд и сложной системы соответствующих элементов;

- снятие любые ограничений на еду и питье.

Здесь йога подверглась очередной ревизии, поскольку тантрики, нащупывая соответствия между Космосом и телом, глубоко вникали в функциональное строение последнего, а также в связи между ним и психикой. Множество психотехник было разработано в рамках так называемой Крийя-йоги, изложенной в публикациях Бихарской школы, которую до 1983 года возглавлял СССР. Справедливости ради отметим, что ранее Крийя-йога была представлена миру школой Лахири Махасайя, а затем - усилиями Йогананды - и на Западе. Говорят, что Сатьянанда изучал Крийя-йогу у кого-то 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 упрощенным языком, понятным для масс, это широко известные «Шива» и «Гхеранда-самхиты», а также «Хатхайогапрадипика» (ее автором считают Сватмараму Сури - XV в.). Гхеранда был вишнуитом (вайшнавом) из Бенгалии. Шива-самхита описывает вариант тантрической йоги, окрашенной философией Веданты (см. «Атмабодха» Шанкары, 12).

До появления упомянутых текстов (в XII в.) известна йога, приписываемая некому Горакхнатху, согласно легенде составившему «Горакша-шатаку», компендиум (сжатое, тезисное изложение) по Хатха-йоге. Если тантрическая садхана (реализация учения) подразумевает подъем Кундалини, то секта натхов сделала своей религией асаны. Натхи и сахаджа-вайшнавцы объединяли бесчисленное количество сект «народной йоги», это движение до сих пор существует в образе йогов-канпхатов («кан» - ухо, «пхата» - расщеплять, их признаком являются огромные серьги).

В некоторых сектах йога полностью деградировала, что является нам пример шиваитских аскетов. Немыслимые ее модификации возникали также в тибетских тантрических обществах, например обряд «чход» - ритуал жертвования йогиним своей ментальной сущности для пожирания ее демонами. Гималайские аскеты работали с внутренним теплом, именуемым «тумо», известны также беговые йоги. В Тибете йогическая традиция подпала под влияние местных культов, что породило множество вариаций, наиболее значительными из них являются шесть доктрин Наропы.

Если в классической йоге освобождение достигалось через самадхи, то Тантра предоставляла своим адептам возможность достичь состояния «дживан-мукты» («освобожденного при жизни») без отрыва от социума.

В Японии психотехники буддизма трансформировал дзэн, в котором явно присутствуют элементы йоги. После завоевания Индии мусульманами культурное смешение породило 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, но это неверно, 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 йогоми и «садху» - «божьими людьми», многие из которых лишь притворяются йогинами. На самом деле садху - это аналог наших нищих, выпрашивающих подавание Христа ради.

Итак, беглый исторический обзор показывает, что феномен, описанный Патанджали, существовал до появления религии как таковой, корни изначальной йоги уходят во тьму веков, и скрыты, скорее всего, в первобытной магии.

Сейчас в Индии и за ее пределами существует огромное количество центров, институтов, школ и ашрамов. Одна из наиболее известных таких структур - международная корпорация Айенгар-йоги, к 2004 пустившая корни более чем в сотню стран, включая Россию. Англичане славятся консерватизмом, однако уже в конце 1990 в Лондоне увлеклись йогой около трехсот тысяч человек, пусть даже всего лишь ее разновидностью «от Джима». В 1995 под эгидой парижской мэрии был открыт центр йоги Айенгара во главе с Фаском Бириа. В Америке также происходит поворот массовых предпочтений от аэробики и шейпинга к йоге, и возглавила этот поворот сама Джейн Фонда. Как сказал известный гуру Дхирендра Брахма*|ари: «Йога покоряет мир в бескровной битве».

С достойной сожаления инертностью разворачивается к йоге медицинский официоз, научные исследования (кроме «оазисов», вроде института «Кайвальядхама» в Индии и энтузиастов-одиночек типа Д.Эберта) ничтожны по объему и носят спонтанный характер. До сих пор нет международной программы изучения, что, в совокупности с эзотерической агрессией, ведет традиционную йогу к вырождению и упадку. Тем не менее, грамотная ее практика решает проблему оздоровления тела и уравнивания психики человека, что актуально сегодня, как никогда.

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

В данной книге описан опробованный на себе в течение многих лет (и успешно освоенный многими) способ включения традиционной йогической практики в повседневную жизнь, а также последствия из этого проистекающие. 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.

Но каким должен быть подход? В первом случае для достижения успеха йогин должен полностью оставить социум, 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 экологического кризиса сформулировать социальную 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 это 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 есть не факт, но акт. Личность возникает лишь в результате специальных усилий души. Есть разные варианты «дочеловечивания», именуемого «вторым рождением», однако успешно решить эту задачу становления удается 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...» (227).

Методов самореализации множество, среди них нет лучшего или худшего, все они осуществимы, каждому человеку нужно лишь найти наиболее подходящий. Я категорически возражаю против превращения русского человека в индуса посредством рабского копирования чуждых обы-

чаев и поведения, технология йоги вненациональна и, будучи избавлена от вторичных наслоений, блестяще работает в отрыве от «материнской платы».

В древности символом понимания была узвательная дощечка, обе ее половинки даже через годы могли совместить те, кто по воле случая стал их обладателями. Работа над книгой оказалась механизмом, который сформировал недостающую часть понимания, прояснив сущность Сутр. После этого видение мира изменилось, во многих, казалось бы, не связанных между собою областях начала проступать идентичность, некая подоснова всеобщего мирового порядка. Видимо, способность различать скрытые взаимосвязи возникает как один из результатов качественной практики йоги, отсюда, быть может, и появилась фраза, постоянно встречающаяся в тексте Вед: «...Йа эвам веда» - «...Тот, кто знает это».

Вопреки обывательским представлениям йога - предмет весьма сложный, не имеющий аналогов в жизненном опыте человека Запада. По ряду причин фрагменты ее универсальной технологии оказались рассеяны во времени и пространстве, среди различных народов, эпох и культур. При определенной доле удачи и терпении мне удалось реконструировать первоначальный шедевр из отдельных фрагментов (на это ушло три десятилетия, что в теории относительности называется минимально большим временем), и прийти к пониманию системы, созданной древними.

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

С какого-то момента материал ее начал спонтанно упорядочиваться и таким образом текст, в котором, казалось бы, должны излагаться полученные мною умозаключения, превратился в механизм автономного производства смысла, до этого не вполне ясного. Продукт моего сознания начал свою собственную жизнь. Когда ментальное содержание переводится на бумагу, все его составляющие, преломляясь в словесных эквивалентах, располагаются автономно и совершенно по-иному. И сложившаяся «картинка» лишней раз подтвердила тезис Патанджали о том, что цель йоги - успокоение (торможение) сознания и выработка саттвичности. Именно в процессе **такой** практики разрешаются проблемы тела (здоровья), экзистенции (бытия) и происходит духовная трансформация.

Нельзя сказать, что в результате долгих лет занятий йогой я сильно поумнел, понял все и написал эту книгу. Накопив большое количество разнообразных сведений о предмете и личный опыт практики, я **получил возможность** ее написать. А далее сработал принцип действия не действенным. Суть его проста: устройство реального мира таково, что к некоторым 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 стабильная 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, возникло то плачевное состояние, с которым приходится разбираться. Чтобы желаемые изменения оказались действительно необходимыми и безошибочными, их должна произвести некая умная и все обо мне знающая сила со стороны. Но откуда она возьмется? Выход только один: нужно создать условия для свободного функционирования системы (психосоматики) в ее собственных интересах, которые одновременно являются и моими, но от меня скрыты (элементы ситуации, которые Эго в принципе не может знать - см. теорему Геделя о неполноте).

В этом случае необходимую регулировку, по ряду объективных причин 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 инициировать запуск 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» (278, 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 благоприятные условия для выведения цыплят, но сами цыплята получаются благодаря развитию биологических процессов внутри яиц. Неопытный врач, индуцируя со-

стояние транса, часто старается направить поведение испытуемого соответственно своим представлениям о том, как последний должен себя вести. Роль врача, однако, должна быть сведена к минимуму» (230).

Трансформация психики и судьбы посредством йоги, принципы которой описал Патанджали, возможна **только в русле** «действия не действием». Собственно говоря, такой подход (управление условиями для срабатывания системы 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 состоянии бодрствования йогой НЕ является!

Многие современные виды «йоги», от начала до конца основанные на личном усилии бессмысленны, поскольку в нелинейной среде, каковой 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 в этой среде. Это - своего рода **эволюционные правила запрета**» (278, с. 132). Иными словами мы можем сконструировать любую последовательность физических действий и как угодно ее назвать, но **полезной она будет только в том случае**, когда ее цели совпадают с главной задачей психосоматики - сохранением и укреплении 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 80-х годов, когда Джейн Фонда начала популяризировать аэробику.

Корреспонденты Boston Globe приводят пример «жертв» увлечения йогой. Так, 30-летний 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 обычно приводят 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 групповой физической активности, по сведениям «Yoga Journal», ею занимаются восемнадцать миллионов чело-

век, 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 году до 9,7 млн. сегодня.

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) приводит к травмам. Ситуация усугубляется отсутствием стандартизации в подготовке инструкторов, хотя сейчас и организован «Альянс йоги», который выступает за определенные требования к их обучению» («Медновости» от 09.01.2003).

Подход человека Запада к йогическим практикам содержит коренную и, на мой взгляд, опаснейшую погрешность: древние тексты вовсе **не имеют в виду прямой волевой контроль!** Речь в них идет только лишь о создании и сохранении условий, при которых включаются процессы системной самонастройки, протекающие вне сферы восприятия и компетенции разума. Я нахожу, готовлю, кладу в рот, пережевываю и глотаю пищу (мое действие), но переваривается и усваивается она автономно, за это отвечают механизмы, неизмеримо более древние, чем сознание. Чтобы процесс был безупречен, нужно только одно: после акта глотания не мешать ему! Аналогично и подлинная йога всегда была и остается искусством косвенной, но никак не прямой регулировки! Я создаю условия для того, чтобы система (психосоматика) сама привела себя к свойственному и желательному ей порядку! Этот порядок (гомеостаз) является скрытым, свернутым, и мы узнаем о его наличии только после его расстройтва. Если жизнь субъекта строится так, что жизненные нагрузки превышают возможности восстановления, то рано или поздно деструкция накапливается в органах и системах, а затем начинает проявлять себя, сначала в виде функциональных расстройств, которые затем получают автономное развитие и становятся болезнями.

Типичный пример ошибочного поведения, приведший к отрицательным результатам - попытка построения коммунизма в России. «Социальное состояние, которое замысливалось, не соответствовало внутренним свойствам и потенциям среды. Не было такого состояния (в которое верили, что оно должно быть, поскольку очень хотелось - В.Б.) в числе возможных, а потому и соскользнули в другое, потенциально ждавшее. «Шел в комнату - попал в другую» (или как в песне про партизана Железняк: «Он шел на Одессу, а вышел к Херсону...» - В.Б.). В таких случаях

следует либо искать пути для изменения внутренних свойств сложной системы (что в отношении человеческого организма бесперспективно, поскольку он является продуктом миллионов лет эволюции - В.Б.), либо вовсе отказаться от **попыток навязывания реальности того, что ей не-свойственно**» (278, с. 133).

К числу таких попыток относится, например, возникшая в начале XX века «йогическая динамика» (Аштанга-виньяса-йога) характерная тем, что время пребывания в асане минимально, а в некоторых современных «авторских стилях» форма практически не фиксируется. Нынче на Западе популярны и «динамика» и «статика», но это, скорее всего, проистекает от незнания классической традиции. Правда, П.Джойс иногда утверждает, что фиксация асаны длится несколько дыхательных циклов, но видеозаписи его занятий с людьми это не подтверждают. За мизерное время, разделяющее непрерывную смену форм в Аштанга-виньяса-йоге, процесс системной самонастройки включиться не может, отсутствуют его главные условия: недаяние и полная релаксация. Традиционная (основанная на глубоком мышечном и ментальном расслаблении) Хатха-йога обеспечивает очищение и регенерацию психосоматики без вмешательства извне, тело просто выполняет асаны, сознание при этом практически выключается, не участвует в процессе. Порядок же (последовательность) поз (судя по первоисточникам, их не более чем два-три десятка) не имеет особого значения, поскольку зависит от исходных физических данных и наличного здоровья. Без разницы, на каком «материале» нарабатывать полную релаксацию, искомое психофизическое состояние гарантированно возникает именно в наиболее простых и доступных позах, равно как и в паузах между ними. Главное - отсутствие избыточной сложности, которая энергозатратна, травмоопасна, не отвечает принципу Оккама и требует соблюдения множества дополнительных требований, как-то: обязательная компенсация при работе на пределах мобильности, соблюдение последовательностей переходов, излишнее напряжение внимания, мышц и нервной системы. Удивительный терапевтический (оздоровительный) эффект йоги обеспечивается вовсе не прямым физическим воздействием асан, но именно системной регенерацией.

Немного истории. Мое личное знакомство с йогой (не считая совсем уж детской попытки после прочтения «Лезвия бритвы» в 1964) началось в 1971, с айенгаровской «Light on Yoga». Когда ее привезли из Москвы - это было событие! Помню ксерокопию подлинника, кипу машинописно-

го 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 с другой стороны была еще йога Радхакришнана (147), «Махабхараты» (118-122), «Лезвия бритвы» (72) «живая этика» Рерихов, интегральная йога Шри Ауробиндо (160). И все это, кроме самых общих мест, никак не пересекалось с «Йога дипикой!» Она показывала что делать, сколько, в какой последовательности, но нигде не говорилось, как сделать асану, чтобы она удалась лично мне! Сколько угодно пассажей типа «Взять ногу, с выдохом занести ее за голову...» и т.д. Но нога не желала заворачиваться туда, сколько не пытайся! Не получалось и подавляющее большинство поз, объяснений же по существу, которые проясняли бы ситуацию, в книге не было.

Философы упоминали асаны и пранаяму как этапы системы спасения, однако работы с телом метафизика не касалась. Речь шла, как правило, о медитации, подразделяющейся на дхарану, дхьяну и самадхи. Но каким боком относится к этому «Йога дипика»?

Возникал и другой 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 мною было принято компромиссное решение: работать с предметом «сверху», изучая философский аспект йоги, и одновременно «снизу», через ежедневные занятия «по Айенгару», книга которого казалась нам тогда верхом совершенства. Моих друзей больше интересовало оздоровление, меня - смысл. Я упорно вгрызался в «Индийскую философию», «Локаята даршану», «Атмабодху», Упанишады (в переводах В.В.Бродова), отлавливал у букинистов ашхабадские выпуски «Махабхараты», вникал в учения бесчисленных школ и сект. Все они превозносили йогу как инструмент самореализации, спасения, интуитивного познания и т. д., ничего не говоря о технологии асан и медитации (кроме комментариев Б.Л.Смирнова к его переводам «Бхагавадгиты», да и там эти сведения были минимальны).

Я даже пытался отыскать здоровое зерно в «живой этике», но при всем том неизменно занимался по утрам, до ухода в институт, «по Айенгару», однако если от философии трещали мозги, то асаны просто не получались! Я жил обычной жизнью, как все, ни от чего не уклоняясь (кроме

спиртного), но в то же время не было причин, которые могли бы нарушить регулярность моих занятий.

Как ни странно, это оказалось неосознанным соблюдением классического познавательного условия, гласящего: я не могу требовать от мира, чтобы он шел мне навстречу, когда реализую то, что мне интересно. Именно эти, казалось бы — совершенно излишние в повседневности усилии являются главным условием саморазвития.

Итак, самоотверженно занимаясь по «Йога дипике» на протяжении трех лет институтской учебы, я не получил какого-либо внятного результата кроме множества мелких травм. В книге все выглядело элементарно: читай описание и делай, как показано на фотографиях, однако, несмотря на исключительную добросовестность, я топтался на месте. Любые попытки выполнить позы «как на картинке» неизменно перегружали тело. К счастью здоровья было вдоволь, но лично меня угнетало отсутствие прогресса и понимания. В конце концов, я пришел в ярость и поклялся, что носа не суну в медитацию до тех пор, пока не разберусь с асанами.

Однажды, переживая очередную травму и временно утратив возможность старания в асанах, я ощутил совершенно непривычный внутренний покой, так в мой ум, омраченный пагубным стремлением к воспроизведению чужой гибкости, проник луч истины. Тогда я попытался расслабляться более качественно, не давить на форму, и вскоре понял, что для обеспечения качества практики воля и личные усилия не нужны, более того - они являются помехой. А уже впоследствии произошла фундаментальная переоценка аспекта гибкости в Хатха-йоге.

Любой обмен информацией продуктивен лишь в том случае, когда психоэмоциональное состояние участников отвечает определенному уровню покоя. Следовательно, в йогической технологии должен присутствовать универсальный принцип, приводящий тело и сознание ко взаимно однозначному соответствию. Этот принцип - полная (мышечная и ментальная) релаксация, только при ее наличии тело неощутимо «стекает» к абсолютной границе формы, куда невозможно добраться сознательным усилием.

Со временем выяснилось, что эта «текучесть» и прирост гибкости в асанах прямо пропорциональны степени «очистки» сознания, как от произвольной ментальной деятельности, так и от спонтанного «мусора».

К тому времени подоспел и «самопальный» перевод Сутр, где я с изумлением прочел шлоку 47 главы второй: «При прекращении усилия или

сосредоточении на бесконечном... асана достигается» (99, с.143). Это было как гром среди ясного неба: вот оно, почему же об этом нет ни слова в айенгаровской «Дипике»!?

Когда удалось сравнить результаты практики, основанной на расслаблении с тем, что получалось при добросовестных стараниях и в обычном состоянии сознания, сомнения исчезли - я на верном пути. Чтобы обеспечить ТБ в асанах, нужно было осознать и решить проблему растворения ощущений, а уже потом искать подходы релаксации ментальной. Вскоре стало ясно, что увеличение общей гибкости тела является физическим следствием глубокого расслабления, но одновременно и побочным его эффектом.

Итак, Сутры определяют йогу как временное торможение физической, ментальной и эмоциональной активности. «Очень важно удерживать тело в одном положении **без специального 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» (227 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, но это не так, поскольку подавляющая часть двигательной активности человека автоматизирована и происходит без контроля сознания. При этом мы никогда не причиняем вреда телу. Следовательно, для гарантий его безопасности в таком же ключе - без ощущений! - должна реализоваться и Хатха-йога.

Определение: «Релаксация (от лат. relaxatio уменьшение напряжения, ослабление) - 1). 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» (171, 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 составляет цель йоги. Тело в асанах может нагружаться с любой интенсивностью, но в результате дли-

тельной тренировки при этом возникают два момента, существенно отличающие работу в традиционной йоге от обычной деятельности:

- опустошенное и частично заторможенное сознание;
- сохранение преобладания парасимпатической активности ЦНС;

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

Итак, традиционная Хатха-йога очищает и регенерирует психосоматику, а также дает наработку предмедитативного состояния, и только на этой основе можно переходить затем к медитации. «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» (226, с. 24, 45, 47). В результате тонус бодрствующего сознания уменьшается, наступает торможение. Реализуемая в таком ключе практика асан вызывает самопроизвольную концентрацию внимания, на Западе же концентрация понимается совершенно по-иному, как стягивание восприятия в фокус и волевое удержание его на одном месте (объекте). Но 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 полная (особенно - ментальная) релаксация, только при ее наличии в системе возникает самонастройка и саморегуляция.

Все в этом мире связано, и древние это знали. Тот, кому удастся посредством самьямы осуществить интеграцию психики, получает шанс соприкоснуться с основой основ. Цель йоги изначально была и остается

одной и той же: это последовательное налаживание контакта со своим телом, а затем и со внесознательной частью психики, вплоть до предела - Единого, который каждая эпоха и культура символизировала по-своему (христианский анклав - в образе Иисуса Христа).

Один из вариантов перевода термина «йога» - единство - я понимаю как восстановление оптимальной целостности путем «подгонки» друг к другу обеих частей разобщенной психики человека, создание условий для их объединения в единый, действующий согласованно, информационный конгломерат.

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 человека на свет погрешность процессов жизнеобеспечения непрерывно нарастает, и лишь практикой Хатха-йоги (быть может, еще цигун и зыонг-шинь) обычная скорость прироста энтропии 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»...» (278, с. ПО-111).

Обратимся к новейшей истории. Крах Империи и грянувшая в одночасье свобода привлекли в Россию огромное количество «просветленных» (Сахаджа-йога, Брахма кумарис и т. д.), стремящихся к такому варианту всемирного благоденствия, где они будут контролировать всю остальную недоразвитую массу.

Ситуацию, возникшую в результате упразднения цензуры, охарактеризовал М.Швыдкой в статье «Смежили очи гении...»: «Доступность культурных ценностей обнаруживает **ниестребимый 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 достает дерзости. Но сил и дерзо-

сти явно недостает» («Известия», 22.12.1999). С йогой ситуация сложилась и вовсе странная, заставляющая вспомнить изречение: «Берегитесь, однако, чтобы... свобода ваша не послужила соблазном для немощных» («Первое послание к коринфянам Святого Апостола Павла», IV. А. 8. 9)»

Вопрос йогогической реформации в самой Индии имеет длинную и крайне запутанную историю, 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.

Дело в том что идеология авторитарного наставничества, сложившаяся в древности, себя полностью исчерпала, новые социальные отношения вышли из-под контроля прежней системы ценностей. Неотъемлемыми атрибутами института гуру, как в самой Индии, так и за ее пределами стали моральное разложение, коррупция и злоупотребление властью, это не свойственно каким-то отдельным людям, но порождается структурой взаимоотношений, изначально присущих системе «гуру-ученик».

Проблему йогогического ревизионизма затронул в книге «Йогическая традиция Майсорского дворца» Н.Е.Сьоман (62). Его изыскания подтвердили тот факт, что некоторые «авторские стили» йоги в самой Индии полностью вышли (в силу тех или иных причин) за концептуальные рамки Йога-сутр. На основе личных физических данных многие учителя Хатха-йоги значительно расширили спектр асан, одновременно полностью изменив подход к их выполнению. Пересматривать форму упомянутых в первоисточниках поз никто не рискнул, но количество их со временем неуклонно возрастало. Новации шли обычно либо по линии произвольного толкования неясных мест в Сутрах, либо под прикрытием ссылок на мифические древние тесты, например «Йога-корунта», направленность которых в корне отлична от трактовки Патанджали.

Факс Бириа, высокопоставленный функционер международной корпорации Айенгар-йоги, заявил буквально следующее: «Гуруджи подобно Менделееву в химии, обнаружил, восстановил и систематизировал массу неизвестных и забытых поз йоги». Дополнение оказалось весомым, поскольку к тридцати двум асанам «Гхеранда самхиты» Айенгар добавил 168 (а с вариантами - намного больше).

Йогешварананд описал двести шестьдесят три асаны (274), Дхирендра Брахмачари - сто семьдесят две (252), Шьям Сундар Госвами (254) - сто

восемь. Притом многие асаны у этих авторов не пересекаются, и если собрать их вместе, то суммарное количество перевалит за три сотни.

Количество возможных положений тела согласно АЛаппе (106) равно тремстам шестидесяти пяти. На сайте <http://yogadancer.com/Asanas.shtml> мы находим около четырехсот пятидесяти асан, причем с вариантами. Дхарма Митра, ученик Shri Swami Kailashananda и основатель Дхарма йога Центра, приводит на своем плакате девятьсот восемь асан. Кто больше!? И зачем?

Каждый обладает природным, **естественным для себя**, уровнем физической гибкости, состоящей из основного, запасного и резервного диапазонов движения позвоночника, суставов и частей тела относительно тазовища. Гибкость является вторичной константой гомеостаза и при систематической практике асан возрастает до возможного (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. Его гибкое тело с гладкой эластичной кожей было абсолютно сухим» (212). Это описание - яркий пример сиддх в Хатха-йоге.

Присущую индивиду 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 способ-

ность 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 их не так уж мало) сосредоточится на развитии этого свойства, он может достичь феноменального уровня сложности, но йога — это нечто иное. Если бы самадхи 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 в Москве прошел трехдневный семинар Шри Аваниш Ачарьи, йогоина из Хардвара (Индия), он прямо заявил собравшимся: **йога - это не гибкость, а нечто большее. Чем более сложны асаны, тем менее они полезны - во всех смыслах!**

К сожалению, в современных «авторских стилях йоги» стремление к развитию предельной гибкости приобрело весьма нездоровый характер, дело дошло уже до мировых чемпионатов. В то же время публика, активно вовлекаемая в орбиту данных «стилей», нарочно подающими себя как йогические, даже не подозревает, что все это существует уже очень давно, но под иной вывеской.

В английском языке есть слово *contortion* (конторсия) гибкость в самом широком смысле. Даже в русском Интернете есть сайты ее фанатов - <http://gnuchka.narod.ru/sgr.html>, <http://www.contortionhomepage.com/> и др., а также *The Contorion 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, данный опус заслуживает внимания в контексте нашей темы.

«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. Этис 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. Исполнительницы конторсии превращали свои выступления в эмоциональные драмы, используя световые эффекты, реквизит, роскошные костюмы и «голос за кадром» для создания мистической атмосферы. Иногда дамы 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), вы-

полняется 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».

Сегодня супергибкая молодежь уловила ажиотажный спрос и ринулась создавать свои школы «авторской йоги», на самом деле это все та же конторсия, только в современной 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 на чемпионаты по йога-спорту никто почему-то не приглашает.

Известны как женщины, так и мужчины, достигшие в конторсии выдающихся успехов, например 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 редкими природными данными, после специального их развития и шлифовки выступают в цирках и 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 современных «йогических стилей». Если артисты жанра «каучук», колятся 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 обнаруженной в Сети переписки А.Сидерского (Киев) и В.Калабина (Новосибирск). Сид: «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 трепка 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 равным счетом никакого значения. Для обустройства околolygonической 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 распозлзлась, 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».

Калабин: «Существует ли с Вашей стороны заинтересованность в развитии гимнастическо-зрелищного потенциала техник, в зачаточном виде представленных в Вашей великолепной «Йоге 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?»

Сид: «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 трепана и «высоком», но отсутствует элементарное понимание целого ряда... механизмов, функциональная оптимизация которых «зашита» в практику асан. Так что книга не столько великолепная, сколько фуфловая».

Что же получается? Так называемые «новые» асаны «открывали» многие, как это было у Кришнамаচারьи, вопрос вот в чем: выполнял ли все эти позы их создатель и его последователи **в том состоянии сознания**, которое отвечает данному Патанджали определению йоги? Именно этому условию практика многих, виденных мною приверженцев современных модификаций йоги **никак не отвечает**. Быть может и есть более «вменяемые» (с точки зрения традиции) «динамики», но я таковых не встречал.

Как правило, их «концепции» и «обоснования» сводятся к упорному насилию реальности - текущего состояния тела, которое нужно волевым образом преобразовать к «лучшему». На самом же деле такие действия опасны, поскольку они **противоречат собственным тенденциям** психосоматики. Организм это сложная нелинейная открытая система, и жестко применять к нему линейное мышление (например - бросая себе ежедневный вызов в работе с телом) - чревато... Лишь правильно 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 Валерии: **«Творец - это тот, кто творим»** (278, с. 66), А вовсе не тот, кто непонятно откуда знает все, что ему нужно и сам от начала до конца это делает, в том числе и в йоге, разрабатывая **для других** бесконечные «уровни», «сетки» и т.д., вытекающие из **субъективной** физической конституции.

Если любая удобная и устойчивая поза есть асана, в которой 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. Зато известно состояние сознания, которое должно быть при этом, а именно - торможение ментальной активности, читта вритти ниродхо (в дальнейшем по тексту ЧВН). Асаны, как это следует из Сутр (и согласно ранним комментаторам), предназначены для выработки и сохранения устойчивого покоя и однонаправленности ума. Есть критичный порог формы и величины физического усилия, за которым ум и тело просто не могут релаксироваться, **высокая сложность асан абсолютно не совместима с ориентацией практики на ЧВН**. Возникает резонный вопрос: что же тогда такое Аштангавиньяса? Либо «круги» и «сеты» дхара-садханы? И какое отношение все это имеет к йоге? Ответ прост: никакого! Некоторые «учителя» так называемых «динамических стилей» - это не персоналии, а коммерческие проекты, где слово йога является наживкой.

В учебнике Бхарадваджа «Вьяяма дипика» (автор 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...» (62, с. 102 - 103).

П.Джойс подхватил начинания Т.Кришнамачарьи, в «Йога-мала» он, излагая последовательности поз, вообще опускает этап «асана», вместо этого там есть раздел «Сурья намаскара и йогические асаны». Будь сегодня жив Патанджали, он с изумлением узнал бы, что «...Из Хатха-йоги (каким-то удивительным образом! - В.Б.) выпал огромный корпус динамических практик...» (106).

Как видно из «Light on Pranayama», Айенгар еще в 60-х годах XX в. отказался (и видимо неспроста) от связок-переходов и регулировки дыхания в асанах, хотя был одним из лучших учеников Кришнамачарьи. В качестве реверанса в адрес гуру он отметил, что контроль дыхания для начинающих неприемлем. «После шестидесяти лет тяжелого труда мой учитель приблизился, по его собственным словам, к истинному пониманию йоги» (Факк Бириа). Ревизионизм присущ любой эпохе, еще М.Элиаде отметил: «...Йогататтва-упанишада излагает йогическую тех-

нику, переосмысленную в свете диалектики Веданты. Всю упанишаду пронизывает **пафос экспериментаторства**» (227, с. 189).

Итак, подчеркивая решающую роль полной и, прежде всего, ментальной релаксации в Хатха-йоге, я имею в виду релаксацию сознания, и это полностью отвечает 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 мышечной релаксации. 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 речь. Полностью расслабиться это не значит выпасть из позы, ведь, расслабившись, мы не падаем со стула, сидя на нем.

Спектр индивидуально необходимых поз подбирается исходя из текущего состояния здоровья человека, мышечная релаксация это часть практики асан, очищение ментального пространства всегда приоритетно. Когда сознание тормозится так, что устойчивость этого покоя не зависит от того, что происходит с телом - возникает соматический аспект пратьяхары. В системе Айенгара это достигается выбросом в кровь эндорфинов на фоне сверхнагрузок.

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 посредством различных медитативных техник достигается проявление божества непосредственно в сознании адепта.

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

В чем-то пересекается с йогой методика Юнга, однако в ней отсутствует специальная работа с телом, которая вела бы к необходимому изменению сознания и поддерживала его, поэтому эффект индивидуации зависит от аналитика и не затрагивает тело.

Трансперсональная психология «вызывает духов» из вытесненного, что неоднозначно влияет на личность и ее проблемы. Кроме того, глубинная психоэмоциональная «контрактура» при таких воздействиях не исче-

зает, но разряжается на время, восстанавливая затем свой патологический потенциал.

На протяжении веков технология первоначальной йоги была утрачена, разбившись, подобно редкостной вазе, на множество осколков, которые нашли самое разное, в том числе и случайное применение. Даже после поверхностного знакомства многие понимали, что это нечто из ряда вон выходящее и пытались собрать разрозненные фрагменты в единое целое. Из современников более или менее успешно это удалось, пожалуй, лишь Б.Л.Смирнову и ССС. Тот факт, что труды Бихарской школы излагают йогу в русле Тантры, не имеет значения, поскольку сохранена определяющая установка Патанджали на ментальную релаксацию.

С одной стороны йога 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 неформ, из чего, быть может, кто-то извлекал и пользу, но большинство становилось «странниками по звездам».

Сегодня фанатики «духовности» стремятся к просветлению, игнорируя состояние тела, 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. Но мы знаем, что посредством физических и дыхательных упражнений Хатха-йога инициирует регенерацию психосоматики, и позволяет прийти (к дозированному по времени) молчанию ума. Если после этого продолжить освоение высших ступеней йоги, то возможен контакт с Единым.

Микроскопом можно забивать гвозди либо проламывать черепа, как это было в Кампучии Пол Пота, но создавался данный прибор для наблюдения сверхмалых объектов. Аналогично и традиционная йога предназначалась отнюдь не для поднятия Кундалини, 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 «Горукхо 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 со-

тен поз. «Будучи освоенной, асана может уничтожать болезни и даже обезвреживать яды. Если не нет возможности овладеть всеми асанами, возьми одну, но добейся в ней полного удобства» (Шандилья-упанишада, 1,3,12-13).

Сьоман пишет: «... Ясно, что система йоги Майсорского дворца (которую затем, в свою очередь, «уточняли» Айенгар и ПДжойс), 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...» (62, с. 105).

Чтобы понять изначальный смысл йоги, ее подлинный 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 отковырнуть и унести частицу духовности. Это движение внутри себя, которое может быть начато в любой точке пространства и времени.

Данная книга является самоучителем, полезным любому желающему начать освоение традиционной йоги (если нет противопоказаний, приведенных в конце главы «Асана»). Сложность текста в отдельных местах - кажущаяся, это случается, потому что там, где довелось быть мне, вас, как говорят в Одессе, еще «не стояло». По мере накопления собственного опыта нюансы данной здесь специфической информации будут проясняться еще долгое время, 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 успел ввязаться в псевдойогические тусовки, трудно перекалцироваться на «правильного» йога, если уже стал каким-то. Даже если читатель понимает, что книга открыла ему глаза, это совсем не значит, что можно отказаться от того, во что втянут. А если такая попытка и будет сделана то, скорее всего, окажется весьма нелегкой, и даже не потому, что переучиваться всегда труднее. Если человек, допустим, ушел в Аштангавиньясу, это означает реализацию личных интересов, чаяний и побуждений, имеющих долгую историю развития. Когда мы впервые усваиваем

что-то касательно йоги - пусть даже полный бред - он будет законченной структурой понимания, пусть ошибочной и вредной, но крайне трудно изменяемой, даже если под давлением неопровержимых фактов абсурдность эта становится очевидной. Любые доводы или влияния извне упрутся в то, что изменить однажды измененное чрезвычайно трудно. Когда человек «стал йогом», он 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 расторгжимым. Стендаль говорил об этом, как о кристаллизации чувств и ожиданий на подвернувшемся объекте. Возвращение человека, втянутого в псевдойоговскую реальность к нормальному состоянию критичности - задача трудновыполнимая, поскольку в этом случае его представления отталкиваются не от фактов, но сформированы идеями. А в область идей не проникает ничего кроме окончательной катастрофы. 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 явное 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» (227, с. 346). Неясно, чему сегодня служат многократно препарированные «учителями новой формации» йогические «останки» - добру или злу.

Что такое 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, упакованных 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 самонастройкой.

Чтобы усвоить «продукцию» Платона, Сократа, Будды, Лао-Цзы, Патанджали, Ницше, Булгакова необходимо воспроизвести мыслительную работу, осуществленную этими личностями, либо каким-то иным образом извлечь ее эмоционально-интеллектуальный эквивалент. В случае йоги каждому лично приходится 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» (114).

В нашем 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 сращивания, который, в конце концов, радикально изменил некоторые принципы классической йоги» (227, с. 389). Все это хорошо, однако следует помнить: «...Того, кто силой стремится к успеху, ждут несчастья» (Го Юй. Речи царств. М, 1987, с. 298)

Йога Патанджали - это метод системной трансформации, возникающей в результате созданных субъектом условий, но протекающая автономно. Цель ее - коммуникация бессознательной части психики с Эго.

Несмотря на идентичность устройства и функционирования человеческого организма, люди радикально отличаются пропорциями, возрастом и состоянием здоровья, поэтому единого рецепта по обучению Хатха-йоги нет, и не будет. Каждый должен освоить ее лично, но лучше - под руководством опытного наставника. Хотя прав был, наверное, Айенгар, когда заметил: «Хорошая книга - лучше плохого учителя».

Глава 2

О СМЫСЛЕ

Удивительное рядом, но оно запрещено.

Владимир Высоцкий

Д

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, процентов восемьдесят, 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 в принципе нереальны, но всячески приветствовались.

Сегодня ситуация иная, поскольку естественный темп социального развития приказал долго жить, проявилось разрушительное непонимание различия 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 возникает национализм, противостояние чуждым влияниям посредством террора.

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 насилем либо подражанием, но лишь посредством взаимоважания и сотрудничества.

Не миновал национализм и мировые религии, пребывающие в глухой вражде. Например, крайне своеобразным остается отношение РПЦ (Русской православной Церкви) к йоге и ее последователям в России. Упорные попытки поместить йогу на одну доску с оккультизмом, теософией, «живой этикой», сектантством и прочим «духовным» мусором современности, безусловно, умышлены либо проистекают от незнания сущности предмета.

Технологическая революция средневековья охватила громадные массы людей, вынужденных посвящать работе большую часть жизни. В конце XIX века религиозность упала настолько, что Ницше выразил это фразой «Бог умер». Была пройдена точка, за которой влияние традиционных конфессий на душевное состояние населения развитых стран свелось фактически к нулю. Упадку религиозности сопутствовало слабое знакомство обывателя с моделью мироустройства, полученной фундаментальной наукой. После утраты языческих обрядов, выполнявших компенсаторную функцию для проявлений бессознательного, скрытая психическая деятельность, которая и сегодня проявляется с не меньшей силой, чем это у кроманьонцев, породила новую разновидность мракобесия, именуемую эзотерикой.

Покоренный, но не понятый Восток начал обратное завоевание Запада. Первоначальные слухи о чудесах йогов явились из жемчужины британской короны - Индии. К сожалению, на Западе йога приобрела первоначальную известность не в качестве практики, но как религиозная философия, когда в 1897 Свами Вивекананда основал «Миссию Рамакришны».

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

Учение, выдуманное 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 в. на эзотерической арене возник Гурджиев. В 1910 началась садхана создателя интегральной веданты, бывшего индийского террориста Шри Ауробиндо.

Вторая мировая война необратимо сокрушила идеалы гуманизма. В середине 50-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.

Свами Шивананда инициировал появление ряда индийских учителей, затем профанированная йога начала свое продвижение на Запад в лице полпреда Кришнамачарьи Б.К.С.Айенгара. Пока Европа залечивала раны, и Россия поднималась из руин, в благополучной Америке возникли 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 начале 1964 Иван Ефремов опубликовал роман «Лезвие бритвы», лейт-мотивом его была йога. Примерно в это же время на строительство промышленных объектов Индии были направлены тысячи советских специалистов, и в СССР начали просачиваться сведения о йоге. Свою роль в этом сыграла и хрущевская оттепель - в середине и конце 50-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, к сожалению, в сильно упрощенном виде, начала покорение России. Впрочем, до 1989 она была официально запрещена, что отнюдь не мешало возникновению полулегальных секций, возглавляемых действительными и самозванными «учениками» Зубкова.

После снятия запрета грянуло крушение Империи и йога, наравне с прочим, стала товаром дикого рынка эзотерики, с которым не щадя живота

бьется РПЦ. Похоже, что борьба эта ею проиграна, согласно данным одного из социологических опросов 2001 года, православие назвали своим вероисповеданием примерно 7% населения России.

Когда-то, для снижения потерь живой силы в Афганистане, солдатам-срочникам предписали двухмесячный спецкурс переподготовки в Геок-Тепе. Суть его была гениально проста: после подъема каждому бойцу крепили за спину тридцатикилограммовый мешок песка, с которым он не расставался до самого отбоя. При этом подготовка была стандартной: марш-броски, «полоса удовольствий», стрельба и прочее, а к мешку приходилось привыкать. Тех, у кого это получалось плохо, отправляли в Россию. Солдаты, адаптировавшиеся к мешку, как правило, выживали, поскольку без него двигались по горному рельефу быстрее «духов».

Сам не подозревая, я когда-то пристегнул к своей жизни аналогичный «довесок» в виде йоги, разница лишь в том, что он был не вещественным. Подействовал этот фактор не вдруг, да и понят был далеко не сразу, как говорил дон Хуан — учение всегда оказывается не тем, что от него ожидаешь.

«От дней же Иоанна Крестителя доньне 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») можно понять так: если развитие идет без осложнений, все мы на старте жизни примерно равны от природы. Но затем проявляются различия, в том числе и по способностям. Одно из них состоит в том, что кто-то совершает дополнительные, избыточные для обычного хода вещей усилия (таких людей Л.Гумилев назвал пассионариями), а кто-то - нет. От этого зависит судьба. Йога это разновидность избыточности, причем 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, сегодня на подходе иная концепция: психологически здоровый, «естественный» человек.

Как раз йога, на мой взгляд, наилучшим образом сохраняет физическое здоровье и психическую сбалансированность, что ведет к состоянию, именуемому счастьем.

Казалось бы, что может дать выполнение асан без старания, физических усилий и самопреодоления? Здесь срабатывает эффект повышенной чувствительности системы к возмущениям средней и малой силы, как раз в области их действия 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» (22, 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 позволяет сохранить параметры малой размерности.

Релаксационная Хатха-йога дает возможность психосоматике «поймать» режим самовосстановления, именно в этом состоит ее коренное отличие от авторских «стилей» и «школ», когда ученик выполняет асаны, прилагая физические и волевые усилия **обычной размерности**, с преобладанием симпатки.

Те, у кого самонастройка завершилась, обладают качеством внутреннего покоя, который ощущается вовне, спонтанная трансляция своего равновесия окружению - главный признак того, что человек достиг в йоге определенного уровня и может преподавать ее.

Основа классической практики асан - действие не действием (в китайской традиции - метод «у-вэй»): **я просто выполняю** асану, насколько она получается, не пытаюсь согнуться «как на картинке» либо подражая инструктору. Главное - посредством мышечной релаксации растворить явные ощущения. При этом в опорно-двигательном аппарате продолжается активная, но **не воспринимаемая сознанием** (если специально не прислушиваться!) работа. На этот аппарат, внутренние органы, кровеносную и лимфатическую системы влияет форма асан, но воздействие их приближается к размерности покоя. Точно также ничего не ощущается, скажем, при обычной ходьбе, хотя ей сопутствует полное нейрофизиологическое обеспечение. Тем, кто стремится силовым порядком улучшить форму асаны, можно задать вопрос: - Если вы, полностью расслабившись, удобно сидите на диване и читаете книгу, можно ли при этом дышать лучше? Или заставить работать лучше сердце? Или сидеть лучше? Лучше чего?

Если вы сейчас больше не можете согнуться, что может дать старание, попытка сделать это силой? Полная же релаксация позволяет телу без какой-либо специальной работы постепенно «стечь» к абсолютному (на текущий момент) пределу формы.

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

«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» (278, 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 для самонастройки». А уже затем можно ориентировать отлаженную систему на переключение в любой известный и доступный режим (например - самьему).

В грамотной практике асан, пранаям, медитации субъект «обретает возможность **правильно инициировать** желательное направление самоструктуризации, **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 имманентно присущее самой среде. Иными словами, он ориентирован **не на желания» намерения** (представления о том, как надо - В.Б.) проекты субъекта 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 (тренировку мышц, увеличение их силы, «горячую» гибкость), либо негативный (перегрузку и травмы). Если же практика вызывает ЧВН и сопровождается им, то результат всегда неизмеримо существенней, система не способна действовать себе в ущерб, что свойственно для ограниченного Я. Гибкость и растяжка, как функция от правильного (в мен-

тальном отношении!) процесса исполнения, со временем возрастают до предела, свойственного каждому конкретному организму.

Как только ментальная суэта в асанах начинает затихать, психосоматика, используя появившийся шанс восстановления, начинает активно поглощать релаксацию, «разгоняя» ее по структуре, включается внутрисистемный «ремонт», устраняющий функциональные погрешности и «пробои» на всех уровнях организации..

Как ни странно регенерация (являющаяся основой йогатерапии), это всего лишь побочный эффект практики асан в состоянии ЧВН - активное самодостраивание системы до состояния целостности и гармонии. Но для огромного количества людей эффект этот является главным интересом и настоящей 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 приспособляется привычным образом, болезнь, например, также есть разновидность адаптации.

Неуловимые различия в исходных условиях запускают диаметрально противоположные сценарии развития (можно уколоть палец и назавтра забыть об этом, но иногда после такого укола человек умирает от заражения крови). Как только физические нагрузки в асанах превосходят какой-то предел либо ощущения в теле нарушают ЧВН, возникает преобладание симпатки, и плавно йога переходит в спорт.

«У человека очень много защитных механизмов, и чаще всего они работают по принципу саморегуляции. ...Он научился (немного) и может учиться дальше (дорога неблизкая!) разумно усиливать и использовать защитные силы» (22).

«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» (167, с. 15).

Итак, пусть ежедневно из потока обыденности - режима А, я, практикуя йогу, выпадаю в режим В. Со временем эти два модуса поведения становятся взаимодополняющими стадиями единого процесса.

Ежедневная практика асан в состоянии ЧВН восстанавливает психосоматику 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 какой-то 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» (278, с. 73).

«Кухня» психосоматики в подавляющей своей части недоступна сознанию и не может им контролироваться, процессы такого ранга христианский мистицизм именует самодвижущимся. При йогической самонастройке система, с которой снят обычный груз 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 места, разбирается наилучшим образом, словно этим руководит некто всезнающий и незримый.

Ничего сверхъестественного в этом нет, просто бессознательная часть психики, в которой находится вся информация о субъекте и так называемый полный или системный разум, постепенно корректирует восприятие и поведение, освобождая их от погрешностей и деформаций, свойственных преждему, во всех смыслах «перегретому» Я.

Вначале практиковать в аспекте недеяния сложно, ведь обычно если я что-то делаю, то результатом должно быть что-то реальное, пусть даже усталость! Разум отказывается принимать ситуацию, когда результатом является **не наличие** чего-либо, но **отсутствие** - ощущений, усилий и видимых (разовых) изменений. Логика говорит: если нет обычной работы со всей ее атрибутикой, как из отсутствия видимых усилий может проистечь польза?! Однако работа именно в таком ключе, сохраняющая в неприкосновенности тонкую ткань мира, порождает удивительные следствия, из-за чего йога все-

гда считалась волшебством. Технология не зависит от хранителей, открывателей и ретрансляторов, поскольку опирается не на чьи-то личные способности, но на устройство человеческого организма и законы его функционирования, поэтому критерием освоения йоги является явное улучшение качества жизни, прежде всего физического здоровья.

Можно разработать бесчисленное количество способов доставки еды в полость рта, правил жевания и глотания, но это ничего не прибавит к тому факту, что нужно есть, чтобы жить. И если все в порядке человек просто ест, не обременяясь излишними подробностями (за исключением традиционных правил, присущих каждой культуре), все прочее организм делает сам. Аналогично работает и йога Патанджали, являющаяся искусством переключения естественных процессов жизнеобеспечения сначала на системную самонастройку, а затем на редкие и маловероятные режимы функционирования. Это «всего лишь» алгоритм, основанный на методе действия не действием.

Итак, из состояния В (качественная практика) в состояние А (повседневность) каждый раз я выхожу чуть изменившимся, поскольку в психосоматике случился очередной «шажок» регенерации, прирост нового порядка. Следовательно, теперь я воспринимаю и оцениваю все немного иначе, чем вчера, а степень погрешности моих текущих действий также уменьшилась, что улучшает их результат.

Кроме того, находясь в А (повседневность), я более четко оцениваю и то, что делаю в В (йога), поэтому практика непрерывно совершенствуется и, соответственно, результат ее становится более ощутим. Бытие состоит из попеременного чередования этих двух «жанров» (обычная жизнь и йога), которые постепенно оптимизируют друг друга.

Итак, йога — систематическое действие, стимулирующее движение системы к порядку более высокого уровня, на каком-то этапе этого процесса возможна спонтанная внутриспихическая коммуникация личности и системного разума.

Регулярный обмен позитивным эффектом между состояниями А и В возникает только при их последовательном чередовании! End, участник форума на портале RealYoga (<http://www.realyoga.ra/index.php?r1=1&r2=0>), 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».

Федор завершил тему: «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 систематической практике йоги, но, с другой стороны, эта практика помогает всему, что мы делаем в этой жизни. Йога потому и осталась в веках, что всегда дает каждому именно то, чего ему недостает, в чем действительно нуждаются душа и тело. Регенерация - это возвращение к себе природному, каким бы ты был, если б тебя не смяли удары судьбы и перегрузок, это и есть самосовершенствование, системное восстановление, которому не мешает «мудрое» руководство Я, источника большинства собственных проблем.

Когда новое качество накапливается в В., то неосознанная коррекция происходит и в А, она настолько гомеопатична по величине, что адепт йоги и его окружение, как правило, этого не замечают. Но в какой-то момент накапливается такая сумма изменений, что это новое А существенно отличается от того, которое было бы, если б все шло как прежде, судьба человека начинает расходиться с той ее «линией», которую я имел бы, не располагая В, возникает дельта - разница судеб. И она радикальна!

Изменить самого себя можно по трем сценариям, первый, самый простой и формальный: осознав свои вредные привычки, я волевым усилием от них отказываюсь.

Второй: после осуществления этого я начинаю добавлять в свою жизнь новое и полезное, требующее систематических 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 активных полезных действий, что может быть не менее вредным. Порой оба этих подхода (этапа) неоправданно совмещаются,

что влечет недопустимые энергозатраты, кроме того, возникает борьба со стереотипами, а это дело почти безнадежное, ибо, как известно, привычка — страшная сила. Основной недостаток обоих вариантов заключается в том, что стратегию и тактику поведения реализует то же самое Я, которое зашло в тупик. Над человеком всегда довлеет следствие теоремы Геделя, ошибки в понимании текущей ситуации неизбежны, поскольку информация, которой обладает Эго, никогда не бывает полной.

Спонтанное выравнивание жизни - это следствие сжигания самскар, которое начинается в Хатха-йоге. Именно в режиме В психосоматика получает «зеленую улицу» для очистки и самонастройки, механизмов которой Я не представляет. Нельзя напрямую вылечить язву желудка, можно лишь создать условия, при которых слизистая восстановится. Именно невмешательство в процесс есть гарантия его безошибочности.

Самосовершенствование может быть реализовано либо в социуме, 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 тюремной балладе сказал поэт: «Здесь режут жесть 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» (227, с. 215).

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

Отвергая обыденность к духовному развитию не прийти, специальной свободы для совершенствования не существует! Именно потому мистики утверждали, что путь к Богу может начаться даже из грязной лужи. Нет на земле такого места и таких действий, которые автоматически приводят к ис-

тине, духовная работа организуется в самом человеке. Душа меняется благодаря труду тела и мысли, но сами изменения эти происходят вне человеческой компетенции и контроля. Нет идеального материала, из которого можно построить новое, 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»).

Жизнь чревата утратой смысла, если в ней нет места творческим (в том числе и духовным) устремлениям. Но если кто-то, оставаясь в социуме, попытается посвятить себя одним только этим устремлениям, очень велик риск профанации! Есть истина, которую, ИМХО, должен разделять любой здравомыслящий человек: **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, что человек - не только мыслящая, но и верящая «машина», поскольку он **всегда** действует на основе неполной информации. В этом смысле вся наша жизнь пропитана разнообразностью веры в свои действия, позитивный их результат никогда не гарантирован перед лицом случая, ошибок и неполноты знания исходных условий (кроме простых и однозначных актов, протекающих на глазах). Для большинства верующих ограниченность в определенном смысле полезна, поскольку вера дает простые ответы на все и потому служит опорой. В отличие от благодати Божьей йога - древнейшая «сумма технологии», базирующаяся на стандартном устройстве организма.

Нет учителя или мастера йоги без специфической особенности, которую обычно называют силой. Это разнообразность сиддхи, один из признаков технической (не духовной!) эффективности практики, что не гарантирует, однако, гармоничного развития. Если морально-этические установки субъекта с самого начала не отвечают требованиям ямы-ниямы, накопленная сила может стать огромной, но она будет опасна для окружающих.

Йогическую трансформацию личности можно условно разделить на три этапа. Первый, от двух до пяти лет практики - овладение технологией и общее оздоровление, Второй, от пяти до десяти лет - полное очищение, настройка, появление и прирост силы. Третий, от десяти лет и выше - внутрипсихическая интеграция (вплоть до возможного контакта с Единым).

Превосходство над другими - большое искушение для людей ограниченных, однако уже древние знали: «Там, где есть сила, нет любви, там, где есть любовь - сила не имеет значения». Она может стать большой проблемой, дон Хуан недаром сказал: «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 обладателя.

Йог должен быть легким и текучим, наиболее полно такому требованию отвечает вода: она не имеет формы и поверхность ее в покое становится зеркалом. Отражение, реализуемое мастером йоги, это не фрейдовское бесстрастие 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 должен стать для ученика (или пациента) обратной связью, с помощью которой последний постепенно осознает контуры своих проблем, скрытых от восприятия как пятнадцатый камень сада Реандзи.

Один из признаков качества силы - безостановочный транзит отражений независимо от их желания, абсолютное невмешательство в личную жизнь учеников и пациентов при полной информированности об 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 красной нитью проходит тема секретов и скрытого знания. На самом деле никаких тайн в йоге нет, и не может быть, грамотный учитель просто не вводит в оборот преждевременную информацию, личностные 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 соответ-

ствии 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» (88, с. 567).

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

Зал средних размеров был до отказа забит разношерстной публикой. В сопровождении нескольких янки на сцену неторопливо вышла плотная темнокожая женщина средних лет, невысокого роста, в алом сари, компания непринужденно расселась на стульях вместе с переводчиками. 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 непонятным ожиданием. Минут через двадцать зал притих, что-то изменилось, но никто не мог понять, в чем дело. Все - я подчеркиваю: одновременно все находящиеся в зале! - почувствовали себя беспричинно счастливыми, словно это был лучший день жизни. У многих этот эффект ощущался 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. Оба этих человека были самореализованы, однако для Айенгара средством была йога. Только она дает возможность совершенствования без отрыва от реальности, и если данная книга этому поможет - моя задача выполнена, в противном случае «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 ждали много лет: в одном из конференц-залов высотки МГУ открылась 1-я Всесоюзная научно-практическая конференция «Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека», на нее приехали

более

600 делегатов от всех союзных республик. Среди свадебных генералов президиума прямое отношение к развитию йоги в СССР имели двое: профессор философии Василий Васильевич Бродов и первый секретарь посольства Индия в СССР господин Гангули. Продолжалось мероприятие три дня, и даже прозвучало в средствах массовой информации.

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

Советских участников представляли только энтузиасты, поскольку официальный запрет на йогу был снят каких-то полгода назад. Тем не менее, уже полным ходом раскручивался московский НПЦ (научно-производственный центр) нетрадиционных методов оздоровления при ЦНИИМСе Госкомспорта СССР, где йога, специалистов по которой взять было неоткуда, волшебным образом очутилась в спектре платных услуг.

Вышло так, что после конференции Айенгар побывал у меня дома. Когда я показал ему мощный фолиант в алом переплете, объяснив, что это само-

дельный перевод его книги, по которой мы занимались в период запрета на йогу в СССР, он был поражен и попросил подарить это для музея института Рамамани Айенгар в Пуне. Талмуд этот, говорят, до сих пор занимает одно из почетных мест в экспозиции, а тогда, в 1989, Гуруджи написал мне на обложке английского издания «Light on Yoga»: «Желаю вам создать собственный ашрам».

Два года спустя 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. Вскоре трое моих коллег и я учредили первый в России центр «Классическая йога».

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

Начнем с того, что йога - это универсальный, испытанный временем метод самосовершенствования, который, кроме прочего, дает адепту железное 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, восстановить после операций и травм - это задачи, находящиеся, как правило, 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 человека влияет совокупность следующих основных факторов:

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

Устранить влияние первого фактора нельзя, к нему можно лишь приспособиться. Учет второго фактора - прерогатива государства, общество нуж-

дается в экологическом контроле. Многое зависит также от населения. Фактор третий зависит от уровня культурного и экономического развития страны, а также от личных качеств индивида. Влияние четвертого фактора определяется 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, человечеству необходим простой и надежный способ сохранения души и тела, универсальный адаптер к стремительной деградации среды обитания. Благодаря достигнутому уровню физического комфорта в развитых странах, перегрузки оказались вытесненными в нервно-психическую и эмоциональную сферы, тело не участвует в их утилизации. Применение антибиотиков влечет за собой усиление резистентности бактерий, возникают такие мутации, с которыми иммунная система человека не в состоянии справиться.

Появляются неизвестные ранее заболевания и расстройства, растет количество нервно-психических патологий, наркомании, алкоголизма и отклоняющегося поведения. По качеству психосоматики человек технологический не адаптирован к окружению, который сам же и создал. Что предлагается для решения проблемы?

Во-первых, спорт, как традиционный, так и все более экстремальный. Создано бесчисленное число 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 можно, человек ведет себя так, словно он бессмертен.

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

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

Постинг конференции <http://www.realyoga.ru/phpBB2/viewforum.php?f=1> от .06.2003, Lana:

«Я встречала частнопрактикующих врачей из вполне традиционных направлений медицины, которые положительно относятся к йоге, но они говорят, что 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...».

Лично я не стал бы винить только медиков, громадную роль всегда играет история. В 1924 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 начальником Всевобуча Н.Подвойским. Государству нужны были граждане, преданные идеям коммунизма, самозабвенно служащие начальству, чуждые мещанского стремления к материальному благополучию и пышущие здоровьем. Но среднестатистический пролетарий, когда его не трогали, был вполне доволен наличием водки, махорки и карт, а о здоровье не беспокоился вообще. Эти же тенденции перешли и в брежневскую эпоху. Все мои друзья с юности начали регулярно потреблять алкоголь, при всем том мы нормально учились, занимались спелеологией, скалолазанием, постоянно пропадали на море - замечательная жизнь была тогда в Крыму! Когда я пытался критиковать «народную традицию» на меня смотрели с досадой, объясняя для тугодумов: во-первых - свобода, если человек желает выпить, какое кому до этого дело? Во-вторых: если ты мужик, то не хряпнуть за дружбу и здоровье это прямое оскорбление! В-третьих, каждый свою норму знает. В-четвертых - ты что, самый умный и дольше всех прожить хочешь?!

Потом парни привыкли, и даже хвастали мною, как экспонатом: - А вот у нас - не поверишь! - есть свой в доску, но непьющий! Да нет, не больной, просто не пьет и все, понимаешь - он йог... его мать!

Прошло сорок с лишним лет. Многие из тех, кто знал свою норму, спились и умерли, оставшемся давно уже не до смеха, но отказаться от спиртного они не могут (на сегодняшний день это удалось лишь одному!). Им уже не пробежаться, как прежде, на Чатырдаг или Мангуп, нет здоровья для того чтобы сколько хочется нырять, загорать, плавать, доступной осталась только одна грань былой свободы - поднести стакан ко рту.

Ганс Селье сказал: «Жить следует не менее интенсивно, но более разумно». Сегодня быт культурного человека, независимо от расы, нации и возраста 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 цветах, домашних животных, своем автомобиле, но мало кому до поры приходит в голову мысль о том, что собственное тело - тоже уникальная машина, требующая внимания и профилактики.

Жизнь, смерть и здоровье не имеют четких определений, хотя есть формулировки косвенные, например здоровье - отсутствие нездоровья. Абсолютное здоровье несовместимо с жизнью, это означало бы неизменность нейрофизиологических процессов 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?» (278, 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 социальным аспектами существования» (86).

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 это состояние описать. До поры тело безропотно сносит любое обращение, подобно придворному, которого, согласно легенде, лихо хлестал по щекам светлейший князь Потемкин, приговаривая: «Что с ними делать, если они все терпят!»

В отношении к своему здоровью часто встречаются два крайних подхода: сверхэгоизм, когда человек плюет на все, заботясь лишь о себе любимом, и бессмысленная жертвенность. Обычно это выглядит так: кто-то один доб-

ровольно и беззаветно заботится о прочих членах семьи, особенно о детях, оберегая их от любых забот. Детей жалеют авансом: пусть растут, бедняжки, еще напашутся. При подобном раскладе «подвижник» не имеет возможности и времени сохранять свое здоровье, хотя расходует его с бешеной интенсивностью, подобно Павке Корчагину: «Ребята, смены не будет, но мыто есть...». Когда для бесконечных домашних забот есть только «мы» в одном лице, то из этого со временем проистекает следующее:

- слишком работающий член семьи преждевременно изнашивает себя физически;
- этим он сокращает свою жизнь, а тем самым и продолжительность заботы о людях, ради которых так уродуется;
- дети привыкают так же наплевать, что и родители, относиться к своему здоровью, они растут потребителями, привыкая к тому, что им все всегда должны;
- дети не могут нормально адаптироваться к жизни, поскольку патологическая опека лишает их возможности с малых лет проявлять ответственность;
- когда (рано или поздно) здоровье родителей кончается, то воспитанным таким образом чадам они становятся просто не нужными.

Резюме: имея в виду свое здоровье (и не только его!), следует помнить, что интересы каждого всегда являются частью интересов его окружения. Правительства не могут эффективно заботиться о здоровье граждан, следовательно, субъект должен блюсти себя сам, и уделять этому ровно столько времени, сколько нужно, чтобы оставаться полноценным человеком, а не жертвой комфорта, пустых желаний и дурных привычек. Даже если со здоровьем изначально все в порядке, состояние открытой системы, именуемой человеком, постепенно приходит в упадок, поскольку качество работы и взаимодействия частей, ее составляющих, разлаживаются деятельностью в процессе жизни. Сохранение, несмотря на возраст, хорошего уровня здоровья требует 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 время на транспорт, практиковать можно дома;
- нужен минимум площади - два квадратных метра;
- осуществляется восстановление и профилактика не только тела, но и психики;
- метод выверен тысячелетиями и в отличие от новомодных - безопасен.

Асаны - единственный в своем роде вид физической деятельности, где на внутренние органы и системы воздействуют путем придания телу необычных положений (форм). Любая поза йоги действует на организм в целом, и локально - на его отдельные звенья, кроме того, все внутреннее пространство проходит специфическую гравитационную «обработку» массой крови. Внутренние органы подвергаются попеременному ритмичному сжатию в асанах, а также в Уддиана и Мула бандхах, таким образом, из зон некачественной микроциркуляции удаляется застойная кровь, облегчая венозный отток и «освежая» кровообращение в соответствующих участках тканей и органов.

Пока науке 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 делится условно на четыре категории (кстати, хорошо известные лечебной физкультуре): слабая, умеренная, сильная, очень сильная. Физиологический эффект первой исчезает быстро и бесследно, умеренная - стимулирует жизнедеятельность, сильная - угнетает, очень сильная - разрушает. Традиционная Хатха-йога реализуется только в области нагрузок умеренных.

При достижении мастерства практика асан приобретает медитативный характер, обеспечивая то, чего современному человеку больше всего не хватает - душевный покой.

С возрастом компенсировать издержки экологии и социума не помогают никакие природные данные. Экономическая свобода, сменившая в России эпоху принудительного распределения, которое устраивало подавляющее большинство населения, привела к поголовной его невротизации. Даже молодежь чувствует на своей шкуре, что образ жизни, диктуемый диким бизнесом, противоестествен. Традиционные способы снятия стрессов (водка, баня и прочее) чреваты издержками, поэтому более дальновидные пытаются сохранять себя в порядке иными способами. Но возможны варианты.

Пример первый: парень двадцати восьми лет, здоров, физически развит отлично, род деятельности - коммерция, сильные нервные перегрузки. После рабочего дня постоянно бегал, в меру занимался атлетизмом, тренажерами, плаванием, спиртным не злоупотреблял. Года три все было нормально, затем ухудшилось физическое состояние и качество сна, начались эмоциональные срывы. Тогда он начал увеличивать нагрузки, памятуя, что лучший отдых - смена деятельности, но легче не стало. Когда он попал ко мне, картинка была

печальной: серое лицо, мешки под глазами, подавленность на фоне общего напряжения, плохой сон, раздражительность, усталость и тахикардия - 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? Ответ прост: пока эмоциональный фон не понизился до определенного уровня, а взвинченный человек поднимает штангу, лезет в прорубь или бегает с теми же мыслями, которые его напрягли, не очистив от них сознание, физическая нагрузка не снимет нервное напряжение, но лишь усилит его! Когда-то при Госкомспорте существовал такой НИИ физической культуры (ВНИИФК), беспримерная синекюра 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.

Он же имеет место при длительных стрессах, как это и было у моего пациента. Поэтому гантели, штанга, силовые нагрузки, бег - все было на время отброшено. Лишь с началом освоения глубокой релаксации в практике йоги парень стал приходить в себя.

Пример второй: столяр из Нефтеюганска, двадцать три года, сильная астения, тяжелый невротик детства: пяти лет от роду он видел, как пьяный отец раскроил матери голову. С тех пор у парня было заикание, бессонница, депрессия, общая болезненность, плохой контакт со сверстниками. Он пытался укреплять здоровье: бег, гантели, плавание, система Порфирия Иванова, но в результате всегда заболел. В девяносто втором году он приехал на семинар в Аксаково, вскоре стало ясно, что асаны не годятся, парень вообще не имел представления о релаксации. Я рекомендовал ему выполнять Йога-нидру дважды в день, примерно через год он позвонил и сказал: - Вы знаете, я поймал расслабление, теперь можно жить...

Пример третий: компьютерщик, пятьдесят пять лет, физическая форма такая, что я глазам не поверил. 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, что ждет от йоги этот седой человек с тридцатилетним телом? 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 переплюнул...

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

Смуглое лицо альпиниста стало скептическим: - Да попробовал я, ну съедешь с горки той, скорость за сто и все такое... В глазах не темнеет, дышишь нормально, никаких признаков того, что ты на пределе - разврат! А йога, говорят, спину хорошо лечит ...

Сима схватывал все на лету, но его практика поначалу - это было нечто! Он привык к сверхусилиям, и напрягался в асанах так, словно таскал мешки с солью. Не желая признавать необходимость 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 проблемы его были решены.

Ф.Капра (86) исследовал множество культур и традиций, пытаясь найти базовые параметры здоровья, и пришел к выводу, что их всего два: гибкость позвоночника и умение глубоко расслабляться, оба этих качества обеспечивает йога.

Рассмотрим гомеостаз, устойчивое постоянство внутренней среды организма, являющееся одним из признаков здоровья. Можно условно выделить три характерных разновидности гомеостаза, первый - когда физиологические параметры удерживаются в допустимых границах отклонения, что бы человек ни делал. В этом случае здоровье называют «железным», исторические примеры: Гиляровский, Дюма-отец, Распутин.

Второй - разовое заболевание, причины которого могут быть внешними, внутренними или комбинированными. В этом случае ряд параметров гомеостаза выходят за пределы оптимальных значений, но защитные силы организма тут же активизируются, исправляя ситуацию.

Третий - заболевания хронические, когда разбалансировка гомеостаза сохраняется длительное время, перераспределяясь на сеть функциональных подсистем. И расстройство не в состоянии окончательно сломить систему, и защитные силы не могут справиться с ним, гомеостаз застывает, образно говоря, в «перекошенном» виде.

Хатха-йога сильно влияет на работу иммунной системы, не только стимулируя (чем грешат многие современные препараты и БАД), но мягко

корректируя её работу. Это позволяет йоге быть равно эффективной как при иммунодефицитах, так и при аутоиммунных заболеваниях. Не исключено, что специфический иммунитет при этом не затрагивается но, через локальные изменения гемодинамики и стимуляцию вегетативных функций, воздействие идет на иммунитет неспецифический.

Начальные комплексы асан всегда должны подбираться 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, особенно важна в настройке такого баланса роль преподавателя йоги).

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

Кровеносная система организма располагает сосудистым резервом мощности, так называемыми коллатералиями. Как правило, резерв этот находится в потенциальном состоянии, но при необходимости может достаточно быстро (от суток до часов) перейти в активную фазу и развиваться до размеров, покрывающих изменившиеся потребности кровотока. Коллатерали это сосуды-заменители, окольным путем доставляющие кровь в те участки тела, куда она по каким-то причинам не может поступать по обычной схеме.

Еще один компонент резерва - анастомозы, вторичные проводники крови, связывающие между собой магистральные сосуды основной сети. Анастомозы и коллатерали образуют демпфер, гасящий пиковые ситуации в системе кровообращения.

Коллатеральная сеть охватывает весь тканевой объем организма, включая сердечную мышцу, этот резерв сохраняет жизнь не только при закупорках (тромб) и гибели основных сосудов, но и при атеросклеротическом сужении их просвета. При хронических коронарных заболеваниях коллатеральный резерв сердечной мышцы полностью задействуется. Коллатерали, по сравнению с темпами развития патологической «хроники», «включаются» опережающим образом, поэтому человек может чувствовать себя нормально имея сильнейший атеросклероз, при котором даже незначительная перегрузка может спровоцировать ВСС (внезапную сердечную смерть). На коронаграфии

дефекты работающих сосудов сердца видны, а «замороженные» коллатерали - нет. Сосудистый резерв имеет большую функциональную мощность, но часто недостает времени для «включения» - он инерционен. Без надобности (природа экономна) коллатерали находятся в потенциальном состоянии. Исследования показали, что сосудистый резерв отоброшен и всецел готов к мгновенному действию лишь у тех, кто живет на высокогорье (1000 - 2000 м. над уровнем моря), систематически занимается спортом либо физическим трудом.

В асанах крупные сосуды частично пережимаются, на отдельных участках сети возникает локальный застой крови, активизирующий систему коллатералей. 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 что же тогда активизирует 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), тогда как самый лучший спринтер лишь восьмикратно превышает скорость обычной ходьбы. Количество углекислоты в организме при одном дыхании в четыре минуты примерно в шесть раз выше, чем у пробежавшего дистанцию спринтера. Но он «отрабатывает» ее всего за десять секунд, а время пранаямы во много раз больше. Перенасыщение крови углекислотой вызывает расширение сосудов, вплоть до капилляров, активизируя тем самым коллатерали сердечной мышцы.

Теперь коснемся нематериальных следствий регулярной практики йоги. Многие проблемы человека связаны с тем, что текущая жизненная ситуация не может быть полностью воспринята и адекватно оценена. Будучи персонажем картины, увидеть ее нельзя, для этого надо выйти из плоскости. Подлинный смысл событий проясняется лишь после того, как они отодвинутся во времени. Йога ежедневно выдергивает практикующего из реки повседневности, и когда в асанах и паузах между ними возникает молчание ума (ментальная релаксация), начинает проясняться действительное положение вещей. Как у Набокова: «... А там, над улицей сонной, черты земные затая, стеною, странно освещенной, встает за мною жизнь моя». Таким образом, йога дает нам фантастическую возможность обойти теорему Геделя.

Следующий момент - коммуникация с бессознательным. Методы Фрейда, Юнга, Райха и других создавались именно для того чтобы удалить из

психики вытесненный патологический материал, постоянный источник общего личностного дисбаланса. При глубокой ментальной релаксации материал этот начинает постепенно и неосознанно «сравливаясь» в виде физических ощущений и состояний разной степени противности. Например, у пациента с депрессией после достижения определенной степени релаксации в ежедневной практике асан начинают ручьем течь слезы. Потом этот этап восстановления заканчивается и приходит другой - беспричинная тошнота, затем головокружение. И где-нибудь через полгода таких мытарств человек начинает приходить в себя, в сознании всплывает масса забытых позитивных жизненных эпизодов, «утонувших» в бессознательном вместе с вытесненной «отравой», в мироощущение возвращаются краски, звуки и запахи нормальной жизни, которые были до начала «погружения во тьму».

Конечно, все вытесненное не может быть полностью сброшено через тело, какой бы эффективной не была практика, глубинные психические проблемы доступны только психотехникам. В этом же направлении - с телесной «разгрузкой» 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 телесных «зажимов» учитывая их связь с вытесненными эмоциями.

Теперь то, что я называю «малые сиддхи». Во время практики асан (либо в паузах между ними) в сознание начинают «выстреливать» ответы на незадаанные, но актуальные вопросы - это приносит плоды системное очищение и самонастройка. Всплывающую информацию нужно принимать к сведению и учитывать, иначе эвристический процесс угаснет. Для утилизации происходящего во время практики можно держать поблизости бумагу и ручку, без лишней суеты делая необходимые пометки, чтобы усилием запоминания не смазать качество релаксации.

Любой человек, будь он даже семи пядей во лбу, так или иначе сталкивается с неприятностями жизни. У практикующих йогу память таких эпизодов, конечно, остается, но эмоциональный негатив уходит, что позволяет сохранять равновесие души в самых тяжелых ситуациях. Если же все в норме, то практика дает непревзойденную ясность восприятия, мышления и чувство рафинированной радости, ни от чего не зависящей.

Йога помогает человеку обрести здоровье и внутреннюю гармонию, но не смысл жизни - на этот счет не должно быть иллюзий! Она может стать смыслом для верующих либо профессионалов, но не для тех, кто ведет

обычный образ жизни. Впоследствии, когда после сброса вытесненного приходит душевная гармония, больше не нужно вкладывать, как раньше, всю наличную энергию во внешний мир. Делаешь минимум, но получается все как надо, оптимальность хода событий определяется не бесконечными личными усилиями, но качеством внутреннего покоя. И это совсем другая жизнь, не похожая на все, что было раньше.

Затраты времени и возрастные ограничения. Как правило, взрослый человек довольствуется семью часами сна, хотя индивидуальной разброс потребности в нем достаточно велик. Качественная практика сокращает отдых до пяти часов, ограничений, связанных с возрастом, нет. Детям можно заниматься после пяти лет, но с определенными нюансами. Тексты рекомендуют приступать к йоге 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 условно, и йога может быть успешно начата в любом возрасте.

В «Хатхайогапрадипике» сказано: «Благодаря продолжительной практике старей... йогин молодеет снова». Бельгийская королева начала практику Хатха-йоги в восемьдесят четыре года, Кришнамурти - в шестьдесят. Индра Деви выполняла асаны, когда ей было далеко за девяносто, гуру Кришнамачарья практиковал до ста, Айенгар сохраняет активную практику на девятом десятке жизни.

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. Наследовал радже его сын Тапасвиджи, с юности практиковавший йогу, каковой он и предался на склоне лет, в свою очередь оставив бразды правления княжеством своему сыну. Так вот, Тапасвиджи, родившийся в середине 18-го века, 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, переживший шестнадцать королей. Очевидно, решающую роль в долголетию играет наследственность, образ жизни и, конечно, случай, йога лишь полностью реализует заложенный природой потенциал.

Асаны и пранаямы действуют на тело как обжиг на сырой глиняный кувшин: огонь обеспечивает максимальную прочность, но избыток его равносильно 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, противостоящих силе тяжести. Причина такого уменьшения - снижение продукции соматотропного гормона гипофиза (СТГ), отвечающего, в том числе, и 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 признаки успешности такой 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 - гонщика на вертикальной стене. Если умело запустить плоский камень по водной глади, он скользит по ней «пунктиром», то касаясь поверхности, то летя в воздухе. 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...» (221, 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, то после качественной практики всегда становится легче. Это похоже на барона Мюнхгаузена, который вытаскивал себя за волосы из болота, но является чистой правдой. Йога дает внутреннюю точку опоры, ни от чего внешнего не зависящую. Вещи бездушны, люди мгновенны, все слишком ненадежно. Как сказал о Мастере один из героев булгаковского романа: «Он не заслужил счастья, он заслужил покой». Покой, конечно, далеко не счастье, но безусловная его предтеча. События при взаимодействии субъекта со внешним миром разворачиваются по совершенно разным сценариям - в зависимости от качества душевной гармонии. Если оно высокое, то, вкладывая в мир минимальные усилия, мы получаем все, что необходимо, и даже больше. Если ее нет, то человек будет выворачиваться наизнанку, работая день и ночь и не получит от всего этого ожидаемой отдачи.

Йога, описанная в этой книге, не есть способ решения только частных проблем, это нечто большее - часть наилучшей поведенческой стратегии. Данную технологию может с успехом использовать кто угодно, в том числе и верующие (включая православных). Хатха-йога не содержит идей, она безлична, как скальпель хирурга, выполняющего операцию для того, чтобы сохранить жизнь. Это только действия, ведущие к полезному результату, универсальный метод, который тысячелетия использовали совершенно разные, порой противоречащие друг другу религиозно-философские системы.

«Прописал я одному батюшке цикл Шалабхасаны от радикулита, обзавав это лечебной физкультурой. Делал он его примерно полгода с хорошим эффектом, а потом узнал, что упражнения-то йогические, и заартачился, дескать, от дьявола это. Но когда спина снова разболелась, он придумал выход: - Они - спрашивает - упражнения эти, в ЛФК точно есть? Да - говорю, - есть. - Побожись!, - требует. - Без вопросов - говорю - есть такие упражнения в ЛФК! - Ну, тогда, говорит, я их и дальше делать буду, ЛФК оно не дьявольское, но научное» (из практики САгапкина).

Говоря о жителях развитых стран, Юнг отмечал: «Все дело в том, что жизненные условия, создавшиеся на Западе, мешают субъекту грамотно практиковать йогу» (237, с.38). С этим утверждением нельзя согласиться, поскольку любые условия не препятствуют человеку Запада осваивать, скажем, все более усложняющуюся бытовую технику, в том числе и компьютерную. А технология йоги не сложнее всего этого, другое дело, что налицо острейший дефицит людей, подлинно владеющих методом.

Сказано в «Дхаммападе»: «Если что-либо должно быть сделано - делай, совершай с твердостью. Ибо расслабленный странник только больше поднимает пыли» (XXII, с. 323).

Глава 4

КОММУНИКАЦИЯ

Человек может идти в рост только в тишине.

Антуан де Сент-Экзюпери

Человек - это всеядное млекопитающее небольших размеров, 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. Как человек существует? Он 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» (114, 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» (142, с. 47). Вербальная коммуникация это 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 язык, как нарочно, так и бессознательно может успешно использоваться и для сокрытия истины («мысль изреченная есть ложь»). 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. Должно быть в том, кто воспринимает, свойство, позволяющее отделить суть от «сотен тонн словесной руды», например жизненный опыт (накопленная информация) либо знание законов.

Чтобы избежать фатальных ошибок, человек должен больше понимать, чем не понимать информацию вне зависимости от формы и языка сообщения, это задача, которую непрерывно приходится решать каждому. От эффективности коммуникации (общения) с внешним миром и принимаемых решений (а также от случая) зависит то, что называют судьбой.

Качество межличностных контактов определяет следующее:

- 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. Данная технология - открытый древними трафарет резонансного воздействия на психосматику.

И когда в процессе деятельности предварительная (теоретическая) информация уточняется, мы начинаем постигать полную истину. Она едина и неделима, но путь к ней уникален, поскольку получать и накапливать любой опыт каждому приходится заново и самостоятельно.

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

Основой нашей цивилизации стал иной, чем 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, раскололась на сознание и бессознательное, и качество взаимодействия между этими двумя частями единого психического «пространства» неуклонно падает. Совокупный разум, скрытый в бессознательной части психики, не в силах «достучаться» до Эго, втянутого в поток непрерывных действий, навязанных социумом и собственной волей.

Сознание - структура жесткая, но в то же время жесткость, ограничивая степени свободы, выполняет опорную функцию. Для сохранения оптимального психосоматического баланса сознательное поведение должно по необходимости сменяться инстинктивным, очевидно именно эту функцию, обеспечиваемую в прошлом мистериями и языческими обрядами, выполняют алкоголь и наркотики. Не сбалансированная психика либо генерирует иррациональность сама (аффективное поведение, психические болезни, пограничные состояния), либо черпает ее извне (сказки, фантастика, эзотерика).

Если тело - оболочка, скрывающая устройство и работу жизнеобеспечения, то сознание - «поверхность» психики. Когда тело перегружено, оно сигнализирует об этом проявлениями, игнорировать которые нельзя. Аналогичным образом предъявляет свои требования и «внутренность» психическая. Бессознательное располагает полнотой информации, сознание - полнотой управления телом, без качественного контакта между ними восприятие и поведение субъекта не может быть адекватным. Чем больше мы втягиваемся в процесс бесконечного удовлетворения желаний, тем более разрушительны последствия этого: часть не способна понять и учесть с пользой интересы целого. Поведение Я напоминает порой раковую опухоль, когда «взбесившийся» фрагмент сомы утрачивает системность и начинает неуправляемо разрастаться, что приводит к его гибели вместе с организмом.

Итак, чтобы жизнь субъекта обрела гармонию, необходимо создать условия, когда бессознательное может «общаться» с сознанием наиболее продуктивно.

Перечислим некоторые разновидности коммуникации:

I. Субъект - природа.

Для сохранения здоровья во всех его аспектах человеку всегда нужно контактировать с природой, частью которой он является. Учителя млад-

ших классов в Японии весной отменяют уроки, чтобы дети могли любоваться цветущей сакурой. Но при этом «...Деятельность..., основанная на выработанных цивилизацией парадигмах, ведет к необратимой деградации биосферы и не способна гарантировать сохранение человека в ее составе. Вот почему реальность такова, что род людской сможет выжить лишь при изменении основных принципов и начал цивилизации. А это возможно лишь в условиях жесточайшего самоограничения и коллективной дисциплины» (125, с. 24).

Взаимодействие цивилизации с природой - это печальная летопись непрерывного ее истребления, которое красиво называлось «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 рядовой японец, трогательно ухаживая за своим садом, получает дивиденды от грязных производств, расположенных за тридевять земель. И он не хочет помнить, что все взаимосвязано в этом мире, а потому «Не спрашивай, по ком звонит колокол - он звонит по тебе».

II. Сознание - социум - коммуникация индивида с себе подобными осуществляется посредством речи либо текста.

III. Сознание - сознание (рефлексия, размышление).

Это взаимодействие Эго 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.

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) специфический опыт: 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 обеспечивает временное прекращение движения на трех уровнях:

- физическом - временная фиксация формы тела;
- функциональном (пранаяма, снижающая частоту дыхания);
- ментальном - торможение обычной активности ума.

Кроме входа и выхода движение в асанах традиционной йоги присутствует только в виде спонтанного изменения формы (прироста гибкости), **сопровождающего** ментальную релаксацию и являющегося ее физическим следствием! **Самадхи, которому сопутствует произвольное движение, нет в природе.** Погружение сознания во внутриспсихическую «кухню» 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 соблюдения направления и учета рельефа местности.

Для медитативной практики пригодны лишь те асаны, где можно достаточно долгое время сохранять физиологическую неподвижность (отсутствия тряски в теле, как говорят Сутры).

«Асана есть неподвижная и удобная поза» (ЙС, II, 46). Вачаспати Мишра поясняет: «Человек, практикующий в соответствии с наставлениями эту специфическую позу, должен сделать усилие, суть которого в **снятии естественного напряжения**» («Таттва вайшаради»).

Единственным доступным усилием такого рода является произвольная мышечная релаксация, которая, как следствие неподвижного пребывания в позах, влечет за собой ментальную. Цель практики асан - очистить сознание от внешних впечатлений, позволив ему обездвижиться и затормозиться, что и будет начальным этапом ЧВН. Стратегическая цель йоги - создание условий для спонтанного контакта бессознательного с сознанием, в процессе чего последнее приходит в состояние системности (просветляется). Кроме того практика асан в молчании ума (без которого она превращается в обычную физкультуру) обеспечивает:

- восстановление здоровья тела и души;
- растворение ощущений, что освобождает каналы (порты) восприятия для свободного поступления информации из бессознательного, одновременно гарантируя тело от физических травм;
- сброс деструктивной энергии вытесненного психического «материала»;

Освобождение от посторонних мыслей (непроизвольной ментальной активности) и явных физических ощущений - вот основные проблемы,

которые необходимо решить в практике (практикой) асан. Условием спонтанного притока информации из бессознательного в пространство сознания является пустотность 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.ПЗ).

Бессознательное нередко контактирует с личностью в снах, интуитивных прозрениях, галлюцинациях, явлениях перцептуальной защиты, вытеснении, неврозах. Но мы не слышим либо не понимаем его языка, находя чересчур простые или заумные объяснения, толкуем о чудесах, приписывая их кому и чему угодно, ищем и всегда находим тому, что стучится изнутри исключительно внешнее обоснование.

Обособившееся в мире своих омраченных представлений Я - это абсолютное оружие, ведущее тотальную войну против всех, пока не придет четкое осознание того, что ты - часть целого, которое невозможно ущемить, не навредив при этом себе. Понимание ТАКОЙ реальности и есть начальная стадия просветления, когда индивид становится полноценной ячейкой социума.

Йогический факиризм (см. Н.Тихонов «Серый хануман») это предельное развитие коммуникации «сознание-тело», когда субъект получает возможность без ощутимых негативных последствий произвольно вмешиваться в работу вегетативной автоматики.

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

Фаза А - освобождение вытесненного, которое реализуется с помощью различных методов, например:

1). НЛП - взаимодействие как будто отвечает требованию спонтанности, посредник лишь «нажимает на кнопки» модальностей. Однако он определяет скорость и качество трансформации, что опасно, поскольку со стопроцентной эффективностью методом владел только сам Милтон Эриксон.

2). Йога-нидры, здесь условия формируются голосом извне, однако он безличен и не определяет содержание контакта.

3). Практики асан и сопутствующей ей очистке восприятия.

4). Трансперсональных техник, обеспечивающих частичный сброс энергии вытесненного.

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

Если целостность психики восстановлена, дальнейший контакт Эго с глубинными ее слоями может произойти в медитации, которая требует 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 переживает эпизоды давно минувшей реальности. Следовательно, энграммы («запись» мозгом полного потока осознанной и неосознанной информации) существуют. Вопрос первый: можно ли их «вытащить»? Вопрос второй: зачем? Суммарный информационный поток извне подкорка фиксирует при весьма ограниченном участии сознания, этот процесс реализуют древнейшие структуры мозга. Не исключено, что полная «запись» этого потока существования является связующей средой 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 преломлением в высшие человеческие ценности и культурное поведение.

VI. Архетипическое - сознание (Единое - субъект).

Начиная с какого-то момента сознание может соприкоснуться с информацией структурного происхождения, которая вообще не воспринималась органами чувств индивида - 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», СПб, 1999, 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 мозгу находится «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» (Д.Андреев).

Архетипические образы и представления, генерируемые бессознательным, составляют 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 адекватное взаимодействие с бессознательным! В психике постоянно (но не одновременно!) циркулируют два разнонаправленных информационных потока:

1. небольшая часть информации, воспринятая извне органами чувств, осознается, уходит вглубь и «оседает» в различных видах (слоях) памяти. Остальное фиксирует в бессознательном системный разум.

2. результаты внесознательной переработки этой информации, а также актуальные для субъективного благополучия сигналы от сомы «поднимаются» в Я-сознание, суммируясь с его ментальным «продуктом». По мере «продвижения» системы к состоянию целостности количество вытесненного уменьшается либо становится пренебрежимо малым, но это вовсе не означает полного 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» (278, с. 138).

Итак, с одной стороны человек ничтожно мал и мгноволен, с другой - он имеет потенциальную возможность ментального контакта с вневременной и внепространственной сущностью (согласно Д.Бому - свернутым, имплекативным уровнем) всего - Единым. Главный аспект этого контакта - ярчайшее переживание банальной истины: каждое живое существо (как и неживая материя) является частью беспредельной целостности. Весь видимый и воспринимаемый нами материальный мир - не более чем «волны» разной величины и степени иерархической вложенности, спонтанно возникающие на «по-

верхности» подосновы Вселенной. Способ взаимодействия с этой подосновой определяет величину и характер 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 умышленно (йога). Тем не менее, проявленное существует только по своим законам, уровни реальности не пересекаются, уже Мейстер Экхарт знал, что благодать может быть пережита и понята, но она в нашем мире не действует. Тем не менее, все разделено лишь на видимом уровне. На самом деле каждый из нас и все вокруг является лишь временными «вспышками» бытия в конкретной форме (конструкции). Любая форма - локальный объект живого либо неживого мира - через какое-то время распадается, «материя» бесчисленного количества таких распадов стохастически смешивается. Затем подоснова сообщает этой «смеси» новый импульс, порождая из нее 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 мировосприятие 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 швыряют в океан пластиковый мусор или бьют по неугодным сородичам крылатыми ракетами.

Личность, пережившая контакт, но не обладающая творческим потенциалом, как правило, теряет интерес к миру и за цикливается на бесконечном повторении этого переживания. Это печально напоминает поведение подопытных крыс, которым вживляют электроды в «центры удовольствия»?

Быть может, Индия потому и не стала колыбелью прогресса, что йоги и риши постигали Единое исключительно в аспекте торможения гуны раджас, их прозрения не могли реализоваться в действии. Нерушимый покой полного просветления - разновидность смерти, опередившей естественную. Недаром Веданта утверждает, что состояние дживанмукты (освобожденного при жизни) достигается только после гибели тела. С другой стороны если западная ментальность не обретет системного характера, то издержки развития цивилизации вскоре 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 следующие - 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 она обладала более высоким метафизическим статусом. Татхагата был прагматиком, он прежде всего интересовался уравниванием и эмоциональной неуязвимостью, позволяющей человеку эффективно постигать сансару.

Ему 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, смерть, материальная оболочка утилизируется иными формами жизни, а тонкий субстрат сознания - Сетью. При жизни тела сознание индивида остается 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 религиозными доктринами как божественные, являются не отражением реальности, но исключительно психической «продукцией». Чудеса, не уступающие факирским, демонстрируют нам истерия 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, рассмотрено семь разновидностей коммуникации:

- | | | |
|--|----|---------------------------------------|
| 1) сознание - мир природы | —^ | связь с внешним |
| 2) сознание - социум | ' | окружением (прямая) |
| 3) сознание - сознание | —^ | промежуточная от внешней |
| 4) сознание-тело | ' | к внутренней (прямая) |
| 5) память, вытесненное
и забытое - сознание | | коммуникация внутренняя
(обратная) |
| 6) архетипическое - сознание | | коммуникация виртуальная |
| 7) сознание - идеальное | | (сознание - сознание) |

Сегодня наступил момент истины, когда йога может быть использована каждым для воссоединения Эго со своей 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.

С.Кекова

Первые... ступени йоги являются как бы подготовительными.
Назы-

ваются. .. (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» (122).

«Самоконтроль, соблюдение... предписаний,.. позы, регуляция дыхания, отвлечение органов чувств, концентрация на объекте, созерцание и сосредоточение - таковы восемь средств осуществления йоги» (99)

«Самоконтроль - это ненасилие, правдивость, честность, воздержание и неприятие даров» (99, с. 30,137).

«Соблюдение религиозных предписаний - это чистота, удовлетворенность, подвижничество, самообучение и преданность Ишваре» (99, 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» (148, с. 311-312).

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

Сегодня не слышали о йоге либо не пробовали заниматься ею только очень ленивые люди. Обычно на Западе ее воспринимают (и не без оснований!) как универсальный метод оздоровления. Этика же системы известна слабо и выглядит слишком архаичной чтобы серьезно к ней относиться. 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 упоминаются. Современники Патанджали и 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. Как бы то ни было, происхождение нравственных ценностей в человеке не прослеживается. «На... земле и в нашей жизни, - отмечал М.Мамардашвили, - 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, рождаясь на земле, чтобы потом опять в него вернуться и жить под властью этих законов, которым здесь только иногда подчиняемся?» (114)

Что такое мораль? Существует ли она вообще, тем более предписанная? Нравственность, достойное поведение... Совесть... Этика... Странно звучит это в то время как техногенное общество охвачено бешеным стремлением к материальному благополучию. Чем на самом деле жив человек? Есть потребности первичные, без удовлетворения которых человек существовать не может, а также интеллектуальные и духовные. Перечислим их вслед за Маслоу(117):

- 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 человека 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-нияма. 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 природы необходимые для поддержания жизни ингредиенты, и возмещать ущерб в количестве, потребном для восстановления биосферы. К сожалению, обыватель всегда стремится взять как можно больше, не отдавая, по возможности, вообще ничего. Чтобы ограничить аппетиты инстинктов с одной стороны, желаний - с другой, и не дать жадным глупцам возможности разрушить сообщество, в котором можно более или менее достойно существовать, 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.

Полностью 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 тысячами лет назад и играют важную роль в обществе, определяя базовый уровень этики. Если закон вообще нельзя переступить, то заповеди религиозные не следует нарушать без крайней необходимости. Кроме них в социуме существуют так называемые принципы, им нужны обоснования, которые обеспечивает 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 настаивают на том, что следует обходиться наличным, поскольку Библия, буддийский Канон, Коран, Талмуд существуют тысячи лет. Но возможно ли организовать нормально современную жизнь в рамках представлений далекого прошлого? Чтобы не руководствоваться заклипаниями, смысл которых утрачен, эти представления следует модифицировать с учетом текущих реалий. Кроме того, «Знание Божьей воли вовсе не гарантирует способности и готовности ее выполнять» (Нибур: «Почему Церковь не стоит на позициях пацифизма». - М., Наука. - с. 159).

Конференция портала Real Yoga: «Уважаемые! Никто на Вашу веру не покушается - лишь бы Вы ее другим не навязывали. Ибо сказано, не помню где: «Уважай заблуждения ближнего своего как свои собственные». Я же, как справедливо заметил уважаемый Сеуту, вынужден верить в то, что написал, а вот дальше - предпочитаю опираться на знание. Вера имела в распоряжении тыщи лет, чтобы окультурить мир, и результаты ее деятельности я нахожу неудовлетворительными. От египетских фараонов до наших дней весь прогресс (имеющий, по моему мнению, место быть) достигнут главным образом за счет знания. Так что я выбираю знание, но никому не навязываю свой выбор, и хотел бы в этом пункте взаимности. АЮТ».

Адаптировать этику прошлого к настоящему пытались А.Швейцер (214), Экзюпери, П.Флоренский, Тейяр де Шарден (177), М.Мамардашвили (114) Д.Андреев и другие. Некоторые из них не создали целостных систем, но реализовали этические принципы всей своей жизнью, например М.Волошин, матери Мария и Тереза, Лука Войно-Ясенецкий, патриарх Тихон, В.Хлебников и другие.

Двадцатый век заплатил страшную цену за попытки превратить реальную жизнь в царство свободы, равенства и братства. 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. Церковь яростно 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 натуры» (117, с. 179-180).

Конрад Лоренц и Дольник давно и убедительно показали биологическую обусловленность многих аспектов человеческого поведения, однако для церкви это весьма невыгодно. Многие из того, что она квалифицирует как грехи, используя их в качестве средства пробуждения вины и давления (впрочем - легко отпуская эти самые «грехи» за определенную мзду), этология ясно представила как атавизмы животной природы человека, естественные программы поведения, полученные от предков.

Японцы считают что поступков моральных и аморальных нет, есть уместные и неуместные, то, что верно в одних условиях, в иных может быть абсолютно неприемлемым, мораль по-японски - это поведение, точно 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, такого рода поведение 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 ком-

плексы 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?» (ЛГ, 16.10.1996, А.Никонов). Но с другой стороны - должны ведь быть какие-то ограничения?

Моральность соблюсти нельзя, или она есть, или ее нет (женщина не может быть слегка беременной). Что толку выучить «от» и «до» моральный кодекс «строителя коммунизма» или библейские заповеди? Они существуют тысячелетиями, но люди, как и всегда, воруют, убивают и насилуют. Можно теоретически усвоить 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 сказал: «Совесть - это когда никто не увидит и не узнает, а я не сделаю». Совесть - понятие этическое, аналог юридического понятия «ответственность». Порой жизнь оборачивается так, что приходится бескомпромиссно выбирать, именно тогда в нас проявляются (или нет) понятия совести и ответственности, основанные на объективной, не зависящей от человека, утрате ситуационной устойчивости; субъективной способности прогнозировать последствия выбора. На том, что выбирающий взвешивает пользу или вред своих поступков для себя, окружения, общества в целом и природы, именно в этом случае проявляется этический статус человека - совесть.

Любая мораль есть ограничение. Люди аморальные, стремясь к деньгам и власти, нередко обладают скромными интеллектуальными ресурсами, что компенсируется, как правило, стайностью, высокой целеустремленностью и большим количеством степеней свободы. Для тех, кто освободился от химеры, именуемой совестью, моральны только собственные желания, как сказал когда-то саркастически Марк Твен: «Была бы у меня собака, такая вредная, как совесть, 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. Строгая ориентация на предписанную мораль опасна, это ведет к жесткому столкновению с реальностью и утрате адаптации. Каждый из нас так или иначе встречал ярых борцов 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» (117, 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 (КЛоренц), 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 сочетание.

Если человек заявляет, что его нравственная ориентация определяется стремлением к истине, немедленно возникает вопрос: а что это? Древние философы полагали что мир, в котором мы живем, ложный, от него нужно спасаться, такое спасение или освобождение (самадхи, мокша, мукти) объявлялось главной целью и венцом бытия во всех шести системах брахманизма, включая йогу.

Древнеиндийское общество подразделялось на четыре варны (цвета): брахманы («дважды рожденные») - священнослужители и философы; кшатрии - князья, воины, ученые и люди искусства; вайшьи - торговцы и земледельцы; шудры - ремесленники (плебс). К варнам предъявлялись разные моральные требования, а их представители обладали специфическими правами и обязанностями, что в те времена было вполне оправданным.

Жизненный путь брахманов 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 - принятие 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 тех, кто комментировал сутры Патанджали утверждает, что освоение йоги без этической подготовки невозможно, ибо только ее наличие обеспечивает успешную интеграцию субъекта в социум. С йогой плохо совместимы (хотя я и наблюдал такие попытки) тупость,

жадность, преобладание инстинктов, бешеное стремление к материальному благополучию, завистливость, злобность, эгоцентризм и т.д.

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 опыте показал, что в случае ненасильственной борьбы позитивный результат может быть достигнут относительно «малой» кровью, хотя тем, чья именно кровь пролита, вряд ли это понравится. Ненасильственное действие может иметь форму совета, просьбы, нажима, предложения, определенного поведения (противопоставленного поведению противной стороны), не содержащего в себе принуждения, провокации, издевки, оскорбления или подстрекательства.

Человек, владеющий методом ненасилия:

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

Понятно, что это сильно похоже на святость, но Ганди вел себя именно так. Для слабодушных ненасилие проблематично, поскольку обладает высокой степенью внутренней трудности. Часто ахимсу 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 рыбы объявлены живыми, а растения - нет, но такое разделение произвольно, подлинные вегетарианцы должны питаться камнями! Болтовня о том, что йоги не употребляют мясо - чушь, они избегают его лишь в тех случаях, когда могут обойтись чем-то другим, по поводу диеты в Сутрах нет конкретных указаний, 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 усло-

виями - 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);
- следует есть мясо, чтобы не причинить вреда собственному телу;
- можно употребить предложенную мясную пищу, чтобы не обидеть хозяина дома.

В работе «Что такое жизнь с точки зрения физики?» Э.Шредингер выдвинул гипотезу о том, что живое усваивает 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 АН СССР проводили исследования растений тибетской медицины с «горячими» и «холодными» свойствами. Оказалось, что за архаичными характеристиками нередко скрыты объективные данные. Например степень корреляции «горячего» и «холодного» с лево- и правовращающимися изомерами - фантастическая, врачи древности, не имея электронных микроскопов и оптических поляризаторов, умудрялись определять эти свойства с удивительной точностью.

В соблюдении ахимсы крайности, как и везде, бессмысленны, яркий тому пример — индийские джайны. Они отказывались быть земледельцами, дабы не вредить земляным червям, не желали передвигаться, чтобы не наступить на что-то живое и т.д. И становились в основном ростовщиками, 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» (ПО).

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 - возникают 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, например, дерутся волки, побежденный подставляет победителю сонную артерию, и тот просто не может укусить. Не будь этого запрета, волки давно исчезли бы с лица земли. У горных горилл Африки, обладающих чудовищной силой, выяснение отношений сводится к поединку взоров, кто первый отвел 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 безобиднее животное, тем менее выражена у него блокада внутривидовой агрессии, поэтому если посадить в клетку двух горлинок, то более сильная из них непременно закроет другую.

Когда-то кроманьонец привязал камень к палке и в пылу ссоры огрел по голове соседа. С тех пор, к сожалению, оружие сильно усовершенствовалось. Человек подавил все формы жизни на планете (кроме насекомых и вирусов), и поскольку на этом межвидовое соперничество исчерпалось, он занялся внутривидовым. А поскольку 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.

Философ Хилон 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 ломаете ветку, не ударите от скуки котенка, не раздавите лягушку, тоддюжалеее и человека. Видимо, каждый обязан - в рамках здравого смысла - следовать принципу, сформулированному А.Швейцером: благоговение перед жизнью.

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, приложенное к собственному телу - это прямое нарушение ахимсы! Соблюдение ненасилия, не повреждения своего тела является одним из краеугольных принципов Хатха-йоги, поэтому любые отвлеченные рассуждения о том, где и как применима йогическая этика - смешны.

Как вообще йога может противостоять злу? Меня иногда спрашивают: - Ну, вот встретится вам ночью на улице пяток веселых ребят, и что?

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

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

Если же речь заходит о выяснении отношений, то сам факт выяснения означает, что чья-то правота или неправота не может быть ни доказана убедительно, ни опровергнута. И если у людей (коллективов, стран, народов) есть мозги, они будут выяснять не отношения, но варианты достойного выхода из ситуации.

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

На самом деле добро и зло - это всего лишь философские категории, притом весьма расплывчатые. Вот один из бесчисленного множества примеров. Когда-то, еще при социализме физрук одной из школ в Средней Азии на весенних каникулах организовал старшеклассникам экскурсию в предгорья Памира. На третий день пути его укусила гюрза, но оказалось, что сыворотку забыли. Парень сделал все, как полагается - надрезал кожу, высосал кровь, прижег ранки, но рука раздувалась на глазах. В отчаянии он разослал ребят по окрестностям и вскоре примчался на лошади старый чабан, кочевавший неподалеку с отарой. Он осмотрел руку и сказал: надо ехать быстрее, потому что медпункт далеко. К этому времени рука учителя превратилась буквально в бревно. Старик усадил его за спину и пустил коня в галоп. Через какое-то время учитель начал терять сознание, и тогда чабан сказал: - Слезай, ты уже не можешь ехать, надо идти пешком. На что парень, буквально свалившись на землю, ответил что все кончено. Тогда старик поднял его силой и буквально гнал несколько часов с криком и руганью, иногда стегая камчой. Когда, уже в сумерках, они добрались до аула, врач констатировал, что сыворотка без надобности, от физической работы яд в крови перегорел и человек будет жить.

Насилие над умирающим, в сущности, человеком - это добро или зло? Конечно, чабан мог пожалеть парня, но тогда бы тот умер. В данном случае старик безошибочно знал, что именно следует делать, а такое знание добывается умом и опытом.

Рассмотрим астейю и апариграху, их обычно считают категориями взаимодополняющими. Действительно, непринятие даров и не присвоение чужого отчасти совпадают, в русском языке есть для этого слово «нестяжательство». На Первой конференции по йоге (1989) Айенгару задали вопрос: - Как вы относитесь к тому, что ученики платят вам деньги? Не противоречит ли это яме - нияме?

Он ответил так: - Я профессионал, йога - моя жизнь. Поскольку, как и в любом деле, я расходую при этом энергию и время, это должно быть компенсировано. Я ничего не требую, люди дают мне столько, сколько считают нужным. От бедняков я принимаю только благодарность. Но получать пла-

ту с богатых - почему нет? Как бы я сумел, не имея средств, построить этот огромный центр в Пуне, который посещают тысячи людей? И как мог бы жить и учить йоге?

Понятие астейя соотносится с бескорыстием, в целом Айенгар, наверное, прав: за служение этому миру человеку воздается. Однако служение служению рознь, сегодня развелось множество «учителей» чего угодно, которые как бы ненавязчиво вьются вокруг души, но лезут при этом в карман. Астейя это отказ от желания присвоить принадлежащее кому-то, собственность не порочна, порок - это замыкание на ней всех устремлений. Непривязанность схожа с недеянием, это свойство не особенно радоваться, когда деньги есть, и не слишком печалиться, когда их нет. Патанджали говорит: «Упражнениями в не присвоении все богатства достигаются йогом» (99, 2. 37).

Брахмачарья (последний компонент ямы) можно перевести как «благочестивая жизнь» или «воздержание». Уже Веды считают семью сосредоточением 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.

Считается, что сексуальные желания подавлять не следует, надо создавать наилучшие условия для их сублимации, хотя Вивекананда трактовал брахмачарью как целомудрие в мыслях, слове и деле при любых условиях. Но проблема в том, что воздержание не должно нарушать других принципов ямы, если человек мучительно борется с собой, ему не до йоги. Какой 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 настоroje».

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

Форум <http://www.realyoga.ru/phpBB2/viewforum.php?f=1> - фрагменты дискуссии на тему брахмачарья. Калидаса, 16. 04. 2003: «ИМХО, воспринимать брахмачарью, как однозначный отказ от желаний - это примитивно. Я уже говорил, что в этом проявляется общеиндийское ханжество, которое накладывает отпечаток на все культурное наследие индуизма. С одной стороны - Кама-сутра, Ананга-ранга, храмы Каджурахо, Йони-тантра и принципы Свечхачары, с другой - Ману дхармашастра, отрицание очевидного и стыдливые пассажи типа «сексу у нас нет...» - это мы уже проходили, верно? А чревато оно вот чем: снаружи все прилично и благообразно: ахимсам-нияма, брахмачарья и сплошное воздержание. А на деле - вачарские практики в храме Джаганнатха, скрытые оргии вайшнавов Сахаджия и Панчаратра. И, кроме того, майтхуна для «внутреннего круга» у уважаемого Свами Сатчитанады Ганapati и последователей Шри Видьи, педофилия и гомосексуализм у Сатья Саи Бабы, «святость» Нимкарولي Бабы, щупающего своих учениц-американок...

Сохранение семени - Дакшиначара (тантра «правой руки») - приветствует брахмачарью, Вамачара (Тантра «левой руки») - не поощряет, считая это стяжательством и духовным эгоизмом. Для Вамачары вообще, и для школ Кали-Кула и Махачина-крама характерно именно жертвование семени. Оно «подносится» в процессе Йони-пуджи наравне с другими «упачарами» (подношениями). Да, на уровне Дивья (Высший, или Богоподобный) все это принимает форму внутренней работы, «единение красного и белого» понимается именно как соединение Шивы и Шакти в Сахасраре. Но до этого еще всем, извините, прыгать и прыгать... Отказ от секса не должен быть «вратой», аскезой, к нему приходят закономерно и логично, желание к «внешним» женщинам уходит само собой, приходит желание соединения с «собственной женщиной» (внутренней Шакти). Но этот процесс должен быть естественным! Насильственное воздержание будит «внутренних демонов», приводит к поллюциям, ночным кошмарам и дневным терзаниям, а заканчивается как у отца Сергия...»

Виктор, 16.07.2003. «Для чего человек ест? Чтобы, во-первых, чтобы продлить жизнь, во вторых, чтобы на какое-то время забыть о еде, чтоб потребность в ней исчезла, не давила на сознание, не мешала. То же и с сексом: в громадном спектре жизненных проявлений он имеет четкую и ограничен-

ную нишу. И раздувать значимость, ставя его во главу угла, как это сделал, например, Фрейд - бессмысленно и вредно. Традиционная йога дает человеку гармонию и душевный покой, при этом секс, как и прочие природные проявления, занимает подобающее 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 происходить именно у данного человека, и болтать здесь особо не о чем. ЭТО занимает в жизни ровно столько места и времени, сколько необходимо, и не более. Все остальное время, когда вы об этом 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 получится. Когда же вы ЭТО без конца обсуждаете и пытаетесь «правильно» соблудности, то этой самой брахмачарьи нет и в помине. ИМХО».

Нияма - культивирование привычек, помогающих йогину приобрести навыки интроспекции. Это воздействие на характер посредством самодисциплины, именно поэтому нияма более интимная вещь. Если для соблюдения требований ямы можно уйти в лес или в пещеру (дабы избежать ситуаций соблазна), то предписания ниямы следует выполнять даже в полном одиночестве. Строго говоря, они не соотносятся с нравственными основами йоги, скорее это формирование качеств характера, необходимых для успешного ее освоения. Может показаться, что яма ведет человека к альтруизму, а нияма это «откат» в сторону эгоистичности, но на самом деле они уравновешивают друг друга, помогая избегать 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 («очищать» или «быть чистым») - устранение загрязнения во всех его аспектах. Большинство комментаторов трактует шауча как внешнее и внутреннее очищение. Внешнее - это санация тела (и окружающего пространства) с помощью различных приемов, поддержание его в чистоте омовениями, принятие соответствующей пищи, стирка. Вивекананда сказал однозначно: «Неопрятный человек не может быть йогом».

Шри Йогендра утверждал: «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-настоя-

щему 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 через религиозную традицию здорового образа жизни...» (221, с.17).

В Тантре описаны 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 очистительных процедур достигается шесть целей:

- избавление от болезней;
- очищение 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 в анекдоте оптимист уверен, что мы живем в лучшем из миров, а пессимист опасается, что это так и есть.

Самтошу уравнивает тапас, он не идентичен христианской аскезе, поскольку отнюдь не всегда направлен на усмирение плоти и погашение страстей. Нередко тапас — это самоистязание, предпринятое именно ради накопления силы. Это не принципиальный отказ от наслаждения, но 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 в некотором роде «контролируемый аутогенный невроз». Хотя, конечно, грань здесь очень зыбкая. Перечисленные выше средства имеют скорее отношение к методике тапасы.

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 - 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. Долговре-

менный - это брахмачарья, постоянные ограничения в еде и подвижности, долговременные обеты и т.д. (см. Д.Хартсуикер «Странствующие йогини», М., 1997, 125 фото).

По аспектам выполнения тапас можно условно разделить на три уровня:

1. Физический - описанный выше.

2. Вербальный. Наиболее часто в реальности используют обет молчания - моуна, произношение вслух отдельных мантр и молитв, а также джапа - непрерывное проговаривание их шепотом, при этом идеальной формой джапы считается такая, когда 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 различных видов йоги.

В Гите, Упанишадах, агамах и нигамах главное внимание уделялось тому, что следует за исполнением тапаса и получением даров, которые различились 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 множестве мифов центром 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 пагубно (а чаще всего - невозможно) 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 серьезный дар 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 потусторонним или небесным мирами. Чем суровее тапас — тем больше выражена способность к такому контакту.

Скорее всего, ведет свое происхождение от тапаса и Кундалини-йога, в ее процессе физическое тело адепта должно «перегореть» в огне психического напряжения и трансформироваться для свободного общения с запредельным. Тапасин во время подвижничества избавляется от главного источника скверны - собственного тела, подавляя 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.

«Тот, кто начинает осваивать йогу, не должен есть мало - не должен есть много, не должен спать мало - не должен спать много, не должен работать мало - не должен работать много... Желудок не следует оставлять без еды дольше, чем на три часа» («Гхеранда-самхита»).

Так для начинающих показана необходимость усреднения нагрузок: в период адаптации к йоге следует неукоснительно избегать экстремальных ситуаций (в том числе голодания). 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» (99, 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 боже-ству. 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. Радхакришнан отмечает: «Бога Патанджали не легко описать» (148,2, с. 326). И далее: «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 привлечь умы людей» (там же, с.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 самоудовлетворяющем, а лишь как об одном из способов работы над собой» (122, 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... (122, с. 194).

Как система Лейбница... ведет по существу 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 упоминание в Йога-сутрах Ишвары, с которым Патанджали по существу нечего делать.

В смысле атеистического понимания Сutra самой спорной, пожалуй, является сutra II, 45 (дополненное повторение 1,23): *Samadhi siddhir icvarapranidhanat*, то есть «самадхи бывает успешна через преданность Ишваре». Но сutra не говорит о слиянии с Ишварой, как о цели йоги, а просто указывает ряд технических приемов, рекомендуемым для достижения состояния самадхи» (там же).

«...Об Ишваре как о конечной цели йоги Патанджали не упоминает: его цель не йога «Тайттирия-упанишады» или «Бхагавадгиты» (XVIII, 64 - 66), не единение, а разрыв, не собранность, а обособление (kaivalyam)» (122, с. 195).

На самом деле йога - вещь прикладная, не пересекающаяся с религиозными убеждениями, зато она необычайно полезна для обеспечения качества жизни. Некоторые 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 на него однозначного ответа. Либо находить свои варианты ответа, позволяющие сохранять душевный покой.

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

Известный деятель РПЦ дьякон А.Кураев крайне непоследователен в своих высказываниях в адрес йоги, например: «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» (102,2, с.140-150).

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

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

«Единственная известная мне сегодня современная богословская работа, посвященная критическому сопоставлению теософии и христианства, принадлежит как раз священнослужителю Армянской Апостольской Церкви архимандриту Паркеву Мартиросяну. Он сам в молодости практиковал теософию и йогу» (там же, с. 118).

Итак, согласно Кураеву «тат твам аси» йоги адекватно опыту любого созерцательного подвижничества. Следовательно - и христианского. Значит, «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 неистинный, и автоматически может отличить первый от второго. А мистик-йог если и видит свет, то исключительно ложный. Это уже пахнет расизмом, почему христианин способен видеть подлинный духовный свет, а йог - нет? Уж не потому ли что истину вообще способны воспринимать одни только православные? 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 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 замечательную 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» (242, с. 75-76).

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

Сегодня РПЦ берет реванш за свою длительную униженность, но поскольку люди в ее структурах остались прежние, то и методы решения проблем из прошлого переносятся в настоящее. И вот уже в Севастополе некий

отец Георгий, лучший друг (что отнюдь не секрет) местной мафии, в своих проповедях клеймит йогу, которая «от сатаны». А мантра «ом», как заявила настоятельница одного женского монастыря - «молитва для призыва лунного беса». Все это ерунда, йога не претендует на души, занимаясь исключительно здоровьем во всех его мыслимых аспектах.

Известны деятели русского богословия, которые конструктивно относились к йоге. Вот выдержка из 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 облекается 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 наиболее выгодно 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 технически-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).

Отмечая достойную сожаления предвзятость РПЦ по отношению к традиционной йоге, и надеясь на победу здравого смысла, напомним слова апостола «Все испытывай, лучшего придерживайся».

Глава 6

ТЕЛО

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

О. Манделштам

Примерно к тридцати пяти - сорока двум годам время расцвета репродуктивной функции исчерпывается, и человек, как представитель вида, природе больше не интересен.

«Весть о том, что наше 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, возбуждителям, 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 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 шу-

ток, с тревогой. Поэтому только в зрелости человек начинает понимать, что одна из самых светлых радостей жизни - радость владения своим телом...» (Ю.Визбор: Сочинения в 3 т. - «Локид-пресс», М., 2001).

Если вовремя не наладить с телом продуктивное общение, время превращает его в камеру пыток. Возможность такого общения предоставляет йога.

Притча: однажды некий раджа после долгой междоусобицы пленил соседа. Пока придумывалась казнь, неудачника 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, день и ночь они охранялись. И все же пленник сбежал. Его друзья пустили ночью вверх по стене большого жука с привязанной к нему тончайшей шелковой нитью. С какой-то попытки жук дополз до окошка, и раджа взял нитку, просигналив об этом. Тогда внизу к ней привязали другую нитку, более прочную, пленник вытащил и ее. И так несколько раз, потом в ход пошел шнур, затем настала очередь веревки, по которой он и спустился вниз с башни, пока стражники мирно храпели у запертых дверей.

Мораль: непоследовательное освоение йоги уподобляет человека жуку, который пытается тащить толстую веревку - «Без предварительной подготовки тела всякие попытки духовного развития бесплодны» (148)

Одна из задач данной книги состоит именно в том, чтобы показать неразрывную связь физического аспекта йоги с ее высшими этапами, 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» (К.Г.Юнг, «Психология и алхимия», с. 291).

Тексты «живой этики» нельзя признать достоверными уже лишь потому, что Е.Рерих была больна эпилепсией, и нормальная практика йоги была совершенно для нее недоступна (жена С.Рериха рассказывала о том, что после смерти Е.И. в её комнате обнаружили чеходан лекарств). Не потому ли она надменно заявляла: «Мы не знаем никого, достигшего путем Хатхайоги» («Письма 1929-38», ПРАМЕБ, М.,1992, т.1, с.185). Интересно, что в данной цитате юридическое даже само построение фразы (характерное, кстати, для всего корпуса текстов «живой этики») не говоря уже о смысле.

Слабостью здоровья страдал Кришнамурти, поэтому он и попросил помощи у Кришнамачарьи, который в качестве инструктора предоставил ему своего сына Десикачара. Шри Ауробиндо, хотя и не занимался «хатхой», но, как свидетельствует Сатпрем, по 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 довольно быстро разрушил постоянный экстаз. Не помогло даже то, что от природы он обладал замечательным здоровьем и в юности добирался 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 слишком 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 нормально-го 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» (160, с.113). Это чистая правда, 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 (да и любая другая) трансформация оказывается под большим вопросом. Если энергозатраты не сбалансированы, то, практикуя самаму, болезней не избежать, отсюда сохранение физической безупречности - главная задача.

Тело человека это сотня триллионов взаимосвязанных друг с другом клеток примерно двухсот 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 Божий» (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? Василий Великий: «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».

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» (203, с.121) - мы видим полное совпадение Иисусовой молитвы 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, Бхагавадгиты) 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 тело в порядке, особенно это выражено в «даосской йоге». Колдуны и шаманы особой заботы о теле никогда не проявляли, напротив, их самоистязание было одним из способов достижения трансa. 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 уп.», часть 3).

Большое значение придает материи поздний буддизм, например, 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, сплывав на той площадке, где некому плясать?» (А.Тарковский).

«На нас тела, как клочья 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 впивается 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).

Уолт Уитмен называл тело кораблем души.

«Нет ни болезни, ни старости, ни смерти для того, кто обрел тело из пламени йоги. Легкость, здоровье, невозмутимость, чистый цвет лица, благозвучный голос, приятный запах... - вот, говорят, первые проявления йоги» («Шветашватара уп.», 2,12-13).

«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» (148, 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» (160, 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» (148, с. 298).

«Нельзя управлять внешним, не умея управлять внутренним, ибо это одно и то же» (160, 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» (Ауробиндо).

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

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

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

«Вот и подходит пора расставанья с телом, а заодно со средой обитания 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).

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 телом, чтобы получить милость от Бога. В обрядовом христианстве тело - брэнная оболочка.

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 применялись три термина: де-ха (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» (160)

Шри Рамана называл тело «Это бревно...», а Тантра считает: «...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» (227, 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!» (110).

«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 ему 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 лишь слова. Что бы субъект ни узнал о йоге, что бы ни понял - в лучшем случае это часть знания. Экзюпери говорил: «Чтобы знать, надо участ-

вывать, 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» (242, с.15). Физические движения тела 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, болезни и научно-медицинские исследования, станет очевидным, что подавляющая часть интересов человека лежит за пределами его тела.

Человек изучает все, а между тем «Из всех орудий тело... является наименее понятным, и с ним хуже всего обращаются» (160, 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 в этом для новичков 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 двигательная активность реализуется в границах стандартного диапазона суставно-связочной мобильности, однако, цель Хатха-йоги - выход на эти границы. Для начала выясним, чем отличается работа в йоге от повседневной физической активности. Во-первых, практика асан - это деятельность, не представленная в опыте человека Запада.

Второе отличие: адресатом или областью приложения этой активности является не окружающий мир, но исключительно собственное тело! Асаны - это воспроизведение канонических форм, каждая из которых (традиционное их число - восемьдесят четыре) имеет свое название и легенду происхождения. Тело практикующего одновременно является и субъектом, и объектом действия - **момент третий**.

При выполнении асан сознанию (и его оперативной части вниманию) незначает контактировать с окружающим, оно направлено только на тело -

отличие четвертое. Внимание в этой деятельности реверсируется, что значительно сужает его объем, а также количество и разнообразие воспринимаемой информации. Поскольку вместо множества одновременно контролируемых объектов и/или процессов остается только тело, тонус сознания автоматически падает - **отличие пятое.**

При выполнении асан напрямую задействуется одна из системных констант - основная и резервная гибкость - **шестое отличие.**

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 прежнего опыта, который в данном случае неприменим.

Второй тип, слабый, практикует кое-как, машинально, не особо напрягаясь, из соображений долга, думая о чем угодно. Это правильное обращение с телом, но содержание сознания не отвечает существу деятельности.

В первом случае верна настройка, но ошибочен подход. Во втором - подход близок к правильному, но сознание вне тела - и то, и другое бесперспективно.

Седьмое отличие: воля, желание, старание - все это не влияет на скорость изменений психосоматики, которые можно только наблюдать. В принципе эта скорость зависит от основного обмена, который можно либо подстегнуть специальными средствами, либо притормозить, но это уже область не йоги, а китайской и тибетской медицины либо аюрведы, что требует обязательного наличия специалиста.

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 сам по себе «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 терапевтическая эффективность йоги была на порядок выше многих систем ЛФК). Эффект Хатха-йоги зависит от того, насколько сознание очищено от материала повседневности и от спонтан-

ной мысленной деятельности. Утрата связности мышления это начальная фаза релаксации ума, окончательная - его молчание.

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 «отключателями» от забот повседневности являются Пашимоттанасана, Вирасана, Джатара Паривартанасана, Сиддхасана. Сутры отмечают: «При длительной практике йогин становится чувствительным подобно главному яблоку». Если после Шавасаны выходить «в мир» в таком состоянии, это травмирует все органы чувств и можно получить невроз. Поэтому перед Шавасаной нужно поставить намерение: после выхода из релаксации мое восприятие стало обычным.

Теперь обратимся к любопытнейшей теме, а именно: йога и творческий потенциал. Творчество всегда эмоционально, если йога уравнивает психику, не ведет ли это к отупению и утрате креативности? Действительно, в йоге буддизма есть стадия каштха (буквально «состояние чурбана»), когда адепт впадает в полное безразличие, но это лишь проходной этап на пути к самореализации.

Жизнь без стрессов невозможна, все дело в их величине, длительности и знаке. Гении в допингах не нуждаются, таланты иногда склонны к ним, но если творчество требует постоянного подогрева, что-то здесь не так.

Что такое эмоциональный оптимум? Из-за резкой смены среды обитания новорожденный большую часть времени пребывает в 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. После достижения определенного критического уровня эмоции «выключают» продуктивное мышление, отбирая у сознания слишком много энергии. Как считает большинство психофизиологов формула $\mathcal{E} = f [-\Pi (\text{Ин} - \text{Ис})]$ (где \mathcal{E} - 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 эмо-

ций (Ин > Ис). При возрастании вероятности удовлетворения по сравнению с ранее имевшимся прогнозом (Ис > 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 сказал Александр Галич: «...Быть бы мне поспокойней, не казаться, а быть!»

Сегодня оптимизация эмоционального уровня людей Запада требует самого 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 неминуемо растет.

По мере взросления субъект обретает свое 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 хотят всегда быть очень счастливыми, 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. Помню обрывок разговора двух парней в летнем московском кафе:

- Помнишь, как было классно, когда штурмовали девятый квартал Гера-та! Стрельба, жарища адова... А потом, когда все заканчивается и ты живой... Ради этого я готов хоть завтра снова идти в Афган!

Профессиональный альпинист в ответ на вопрос: - А здорово, наверное, там, наверху? — криво усмехнулся: - Какая, к черту, красота!?! Вот когда все уже внизу и живы - тогда о ней можно 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 живому принятию впечатлений, следовательно, к быстрому соображению понятий, что и способствует к объяснению оных. Вдохновение нужно в поэзии, как и в геометрии. Критик смешивает восторг и вдохновение. Нет, решительно нет. Восторг исключает спокойствие, необходимое условие прекрасного. Он не предполагает силы ума, располагающей частями в их отношении к целому» (А.Пушкин).

«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, переключения 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» (278, 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» (Н.Бехтерева: «Магия мозга», с.171).

Йога обеспечивает каждому, конечно не фазу, естественный 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» (97, с.188). Иначе говоря, эмоциональные проявления обеспечиваются древнейшими структурами мозга, именно поэтому они так заразительны и неуправляемы.

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 испытываю боль в нем. Но на самом деле она «находится» не в пальце, а представляет собой нейрофизиологический процесс, протекающий в мозгу. И неясно, как мозгу 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, 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 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 воспринятое в случаях перцептуальной защиты? Кто, откуда и каким образом доставляет сознанию

интуитивный «материал»? Кто «распоряжается» эмоциональным состоянием личности и ее поступками? На самом деле всем «заведует» системный разум, локализованный в бессознательной части психики (включая тело), «отвечающий» также и за эмоции, которые всегда являются неотъемлемым, хотя и плохо осознаваемым элементом межличностных контактов.

Хотя в аспекте полноты информации системный разум неизмеримо мощнее сознания, но и его можно обмануть. Специально обработанные сведения могут быть поданы в бессознательное, минуя цензуру, и ориентируют действия личности так, что они могут пойти ей во вред. Методы такой подачи известны, это фрагментация и программирование картинки в ТВ-передачах, диспаратное внушение, НЛП и пресловутый «двадцать пятый кадр». Что это такое? В 1957 член Американской ассоциации изучения рынка психолог Джеймс Вайкери провел в Нью-Джерси опыты по использованию эффекта 25-го кадра. 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» - очень мощное средство внушения, при многократном повторе информация, поданная таким образом, прочно укрепляется в подсознании.

Делая умозаключения, мы никогда не знаем, какая доля общего информационного потока воспринята с участием сознания, какая - без, и чей вклад в ее восприятие и переработку является решающим. Фактически разум и свободная воля Эго «вертятся» на очень узком информационном «пятачке», 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 Я с полным разумом является главной причиной проколов в тактике и стратегии человеческих действий.

Безусловно, механизм вытеснения спасительно разгружает сознание, но при этом деформируется его структура и вся внутриспихическая ситуация. С другой стороны, нормальной утилизации эмоционального «топлива» препятствует мораль, что 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 моз-

га, «отвечающие» за негативные эмоции, гораздо мощнее 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 вовсе не для обретения акробатических способностей, но как инструмент освобождения сознания от ментальной суеты, 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. «Йога именуется равновесием» («Бхагавадгита»), этим все сказано. «Твердое владение чувствами - это считают йогой» («Катха-упанишада», 3,11).

Спортивный экстрим поразил мир, как чума, и несведущие люди считают подлинной целью суррогатной йоги, рекламой которой забиты средства массовой информации, акробатику высшей сложности. Мало кто осознает, что между пропагандируемым суперсовершенством и присущей индивиду завершенностью (целостностью) есть принципиальная, хотя и трудно различимая разница. Как уже отмечалось, любое положение тела, по форме не отличающееся от йоговской асаны может, по состоянию сознания, вовсе асаной и не быть! Справедливо и обратное утверждение: любая форма тела, сохраняемая в определённом состоянии сознания, возникшем как следствие пребывания в данной 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 точно такими же физическими данными, как у самого учителя, обычного человека это просто убьет.

Не случайно в последнем бестселлере Айенгар-йоги «Yoga. The path to holistic health» (энциклопедический формат, Лондон, 2001, «Adorling

Kindersley Book») приведено около шестидесяти асан, а все, чарующее незрелый ум, многообразие поз «Light on Yoga» исключено за ненадобностью.

С тех пор как Айенгар-йога распространилась по России, я не встречал среди ее апологетов ни одного, кто по уровню сложности приблизился бы к основателю, и это понятно, стремление к **чужому совершенству** - банальная ловушка.

«.. 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!» (117, с. 339-340).

Завершенность - то, что свойственно каждому индивиду от природы, а не из представлений ума. Умозрительный путь к абстрактному, чужому совершенству всегда оборачивается утратой реальности. Сколько фанатов йоги рвали связки, сухожилия, мышцы, выворачивали суставы, стремясь, во что бы то ни стало, согнуться «как на картинке»! Пусть даже удалось не сломаться, а повторить - что из этого!? Ведь йога по определению - читта вритти ниродхо, и только в этом состоянии возникает самонастройка психосоматики, подлинное начало Самосовершенствования.

В своей автобиографии Джеки Чан (61) 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 шуплый парнишка-новичок, оказалось, что он заснул! Это яркая иллюстрация того непреложного факта, что по физическим и ментальным способностям люди неимоверно различны!

Когда-то Ян Иванович Колтунов, основатель легендарного клуба «Космос», объединения московских поклонников йоги, перед асанами заставлял людей предварительно разогреваться. На первый взгляд особой крамолы в этом как бы и нет: час неспешного бега трусцой, хорошенько пропотеешь, и все гнется великолепно!

Ясно, что после сна организм расслаблен. Хотя пробуждение и связано с активацией симпато-адреналовой системы, но тело - до воздействия нагрузки - пребывает в физиологическом покое. Процесс медленного бега «вздергивает» систему, перестраивая ее на энергозатратное состояние, которое, по идее, следует устранить для того, чтобы практика асан состоялась в правильном ключе. Ясно, что разогретое бегом тело гнется лучше, но ведь «Асана это средство выработки и поддержания покоя и сосредоточенности», а «Медитация... трофотропное состояние с преобладанием активности парасимпатической части ВНС» (226). Поэтому занятия йогой надо не переносить на вечер (когда парасимпатика активна, уровень гормонов оптимален, глюкозы в крови мало), а грамотно строить утреннюю практику. Например, так, чтобы сначала шли асаны нагрузочные, расходные, а во второй половине - на гибкость, расслабление и растяжку. Тем более что бег, пусть даже медленный, тонус сознания отнюдь не уменьшает.

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. Местные жители 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 беседу решил послушать и я, но быстро утомился от этого бреда и комаров, которые в то лето на Азове буквально озверели. Наутро я не утерпел: - Саша, что бы ты народу впаривал, если б не знал слов «чакра», «прана», «кундалини»? - И ты туда же? - огрызнулся он. - Да не знаю я, откуда эта напасть! После пятнадцати лет проявилась, и все тут. А эти пристают, им непременно растолкуй, что да как... Вы хотите песен? Их есть у меня!

«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» (221, 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 очень верно отразил в двадцатых годах О.Шмитц: «Бесконечное множество европейцев занимается йогой. Неисчислимые книги, написанные полуграмотными для полуграмотных, пытаются ввести технику, но мы еще не встретили йогина-европейца или же встречали в таком головокруглительно-гротесковом виде, что они вызывают у нас только улыбку» (122, с. 196).

Каждому организму присущ свой собственный, природный уровень гибкости, отвечающий физической конституции, возрасту и состоянию здоровья. Безусловно, вследствие грамотной практики асан достигается потолок данного уровня, но **это никогда не было целью йоги!**

Можно попытаться принудить тело к выполнению достаточно сложных поз, но это будет лишь во вред здоровью и самочувствию. Когда речь идет о гибкости и звучит слово «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, быть может, именно по этой линии шел прирост количества асан. Мощная

гипертермия в современной «динамической йоге» позволяет молодежи быстро развить гибкость, однако этому всегда есть цена (постинг на <http://www.realyoga.ru/phpBB2/> 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 сравнительно мягкий (это опять же - смотря с чем сравнивать!) подход, это Десикачар, Фармер, Б.Н.С Айенгар.

«В канадском городе Квебек проживает самый эластичный мужчина на планете, поражающий своими способностями миллионы людей. В «Книгу рекордов Гиннеса» 35-летний Пьерри Бюошимин 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 Бюошмину 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 с людьми 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», газ. «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 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.Берштейном была разработана актуальная до сего дня концепция построения движений, выявлены структуры ЦНС и вегетативного аппарата, отвечающие за это (16)

В упрощенном варианте модель эта выглядит так:

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

Уровень «В» - более поздний, ему подчинены поперечно-полосатые мышцы. Системы этого уровня организуют самостоятельные 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 организовано как единое целое, 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 рамках нашей темы интерес представляет уровень «В».

Когда полное расслабление в асанах освоено, разрядка вытесненного возможна через тело, выражается она иногда спонтанной активностью как раз этого уровня. Пример: пациент тридцати шести лет, на протяжении двух последних десятилетий - каждое лето сенная лихорадка в тяжелой форме. Способности к визуализации нет, ведущая репрезентативная система - кинестезическая. После полутора лет регулярных занятий асанами и Йоганидрой появились мышечные подергивания левой стороны лица, сначала в Шавасане, потом и в повседневности. Далее в Шавасане возникло следующее явление: в пальцах стоп начиналась слабая судорога, распространяющаяся по направлению к голове. Сначала сводило обе ноги, затем спонтанная мышечная активность, наподобие пляски святого Витта, нарастала, охватывая руки, туловище и лицо. Пациент не реагировал на происходящее, сохраняя внутренний покой. Если этот произвольный «сеанс» продолжался более пяти минут, он прекращал его, сильно напрягая мышцы всего тела. Длилось все это около трех месяцев, причем пациент отметил, что после этих спонтанных разрядок общее состояние выражено улучшалось. Затем явление сошло на нет, и, по его выражению, он стал значительно более спокойным.

Если нервно-эмоциональные состояния до какой-то степени могут быть утилизированы двигательной активностью, 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 быть выполнено без возбуждения нервной системы этим движением».**

Бернштейн дал совершенно потрясающую 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» (16, с. 230). На месте любого ученика йоги я бы написал эти слова на видном месте и на них медитиро-

вал. 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 (то есть 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 журн. «Йогасара», август, 1994).

Или: «Сегодня я отрабатываю искусство простоты, чтобы самые delicate и сложные аспекты (йоги) можно было описать понятными для всех словами». И далее он, вышедший из той же традиции, что и Паттабхи Джойс (стиль которого характерен высокой нагрузкой), добавляет: «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 занятий «йогой»?

Каким образом складывается линия жизни человека, откуда взялось понятие «судьба»? Ницше сформулировал когда-то свой знаменитый парадокс: «Истина есть заблуждение». Одна из его 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 в какой-то точке пути, человек видит: вот она дорога, оставшаяся позади. Но когда он начинает объяснять себе или другим, отчего у нее именно такая конфигурация, пытается найти логическое обоснование ее причудливым изгибам - неминуемо возникает заблуждение, интеллект не может охватить всю сумму осознанных, полуосознанных, неосознанных состояний, действий и поступков.

Античная модель мышления полярна: есть черное и белое, «да» и «нет», ночь и день, ложь и правда. Древнеиндийские представления иные: нет черного и белого, есть лишь майя, иллюзия, творимая высшей

реальностью. Китайская модель наиболее адекватна: черное будет белым, и наоборот - все бесконечно изменяется через переходы пропорций и сочетаний, непрерывную игру полутонов, состояний, ощущений, и единственное, что достоверно - это 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 занятия строятся в щадящем варианте, минимизируются либо от них 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, то у них изменение качества может продолжаться несколько лет, иногда сигналом очередной перестройки оказывается отчетливое ощущение полнейшего благополучия, после чего следует беспричинный спад и человека начинает «колбасить».

Пример: дама среднего возраста, стаж практики асан около шести лет. Примерно раз в год по какой-то мелкой причине сильно подсакивает температура и пропадает сон. Такое состояние удерживается суток двое, 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 резко возрастает.

Бывают варианты более острые, вот, скажем, письмо от 26.04.2004: «Здравствуй, 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 через 10 мин. смог позвать жену... Она быстро измерила температуру и давление. Температура была под 40, а давление 180/120. Вызвала скорую. К приезду скорой (через 2 часа) все пришло в норму. Только появилась сильнейшая слабость и начала опухать вся левая сторона лица, походку лицевого нерва. Врачи открыли бюллетень с диагнозом «ангина». И я неделю успешно отдыхал. В пятницу прошла опухоль и «о радость», нос мой неожиданно задышал (до этого 4 месяца никакими каплями и промываниями не мог снять сильнейший отек слизистой). И не только! Стал чувствовать за-

пахи - впервые за 11 лет. Правда, не в полную силу, но моему счастью 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 годам. 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 органическими поражениями, здесь уже дело не только в методе, но и в том, кто его применяет, в таких случаях йогатерапевт нередко бывает решающим фактором. Есть множество заболеваний и расстройств, когда йога противопоказана, и тот, кто утверждает обратное глупец, мошенник либо не владеет предметом.

Организм можно представить как локальную сеть взаимосвязанных процессов, их параметры варьируют в границах допустимых значений, которые на время расстройств (заболеваний) нарушаются. Любая поза йоги провоцирует определенный 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. Выполнили асану, напрягли функциональную «сеть» в одном месте — освободили. «Прижали» ряд вторичных параметров к предельным величинам значений - отпустили. Таким образом, деформированная часть сети, «содержащая» расстройство, подвергается многократным воздействиям, перехлестам «линий влияния» асан. Но в любом случае суммарное воздействие не должно превышать адаптационных возможностей.

Аллергии и заболевания кожи не локализуются, они «растворены» в объеме организма и носят системный характер. Если этому сопутствует плохое качество зубов, то данный случай требует от пяти и более лет качественной практики Хатха-йоги.

В начале семидесятых, 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 сгибалась так, что порой, ради интереса, выступала с номером «человек-змея» в варьете популярного

тогда ялтинского 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 начал распространяться 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, заканчивающий школу.

С группой женщин аналогичного диагноза довелось работать в 1993 (Кустанай). Я предложил им усредненный набор асан, крий, бандхи и глубокое расслабление. Через пару лет большая часть группы проблему деторождения решила успешно.

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

Когда-то в ИМБП пытались подобраться к йоге, но не нашли 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.

Сущность ноу-хау, как мне ее описали, такова: когда функция расстроена, у печени 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 нарушения статуса больного органа перестраивается работа остальных систем. Она перестроилась бы и так, по факту, но мозг делает это централизованно, выжимая из ситуации все возможное.

На основе определенной программы создается компьютерный банк данных с интегральной записью биотоков обратной связи, составленный 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 направляется «пакет» биотоков здоровой печени. Мозг тут же начинает «выправлять» периферию - параметры функций перестраиваются в соответствии со внезапным «выздоровлением» органа. Грубо говоря, печень «заставляют» выздороветь.

Суммарное 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 асан. 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 - одно только состояние прозрачности и покоя. Ты и твоя природа - одно целое. И после практики - зарядки аккумулятора - ты 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 нет специалистов по йогатерапии.

Противопоказания постоянные:

- общая тяжесть состояния, физическая нагрузка невозможна, у организма нет ресурсов, в этом случае допустимо только глубокое расслабление;
- психические расстройства;
- пограничные психические 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;
- сильные нарушения схемы тела;
- злокачественные новообразования.

Временные:

- длительный 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. гл. «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 удел 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 въестся 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, «Толем»

Перед тем как продолжить рассмотрение этапов (ступеней) Раджа-йоги определим, каким образом возникает и развивается в асанах тор-можение 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» («Бхагавадита», VI, 23). Поскольку в данной главе будет постоянно всплывать тема ИСС (измененного состояния сознания), остановимся на технике глубокой релаксации, созданной Свами Сатьянандой Сарасвати.

В йоге различают четыре базовых модификации сознания:

- 1) бодрствование;
- 2) сон со сновидениями;
- 3) сон без сновидений;
- 4) так называемое «четвертое» состояние - турийя (ЧВН).

(«...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 - 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);

- таком же 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 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 частично торможении сознания - випассана, лун-гом-па)

2). Сон- 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.

Юнг считал, что сон это один из каналов внутриспихической коммуникации, через который системный разум в символической форме де-

монстрирует 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.)» (141, 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 «тасует» этот пятимерный «пасьянс», трансформируя воспринятое в своих интересах, здесь нет случайностей, поскольку в церебральном пространстве действуют свои 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, дек-

ларируемое 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 внутри себя сливается, идентифицируется с состоянием абсолютного будущего вселенской организации. Происходит некоторая гармонизация, сверка наличных процессов с целью, с будущим порядком» (278, с. 103).

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

«Тот, кто достиг Йога-нидра, непостижим для смерти» («Гхеранда-самхита», 4, 48). СССР создал свой вариант Нидры 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 прибавкой 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 «выпариваются».

Аналогичные события развиваются в гетерогенном аутотренинге, но там внимание на самом процессе не фиксируется. Неясно, как именно происходит «испарение» вытесненного. Бьть может, в фазовых переходах происходит выброс наиболее значимых психических деформаций из подсознания в сознание, опустошённое предварительной ментальной релаксацией. Каждый такой выброс сопровождается активацией сопутствующего ему по времени рисунка мышечного напряжения. Затем сознание «включается» и, следуя голосу ведущего, продолжает свое движение

по телу, до конца расслабляет мышцы, опять «стирая» проступившие напряжения. Таким образом, энграммы теряют якорь. Сходная техника применяется в поведенческой терапии, в НЛП и в АТ - сенсбилизирующая 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 находится от 20 до 45 минут. Монотонное перемещение внимания по телу приводит к тому, что сознание то гаснет, «сворачиваясь» до грани, где «пересташь быть» (полное исчезновение контроля), то появляется. «...Можно закрепить коммуникацию с подсознательным гораздо проще, чем в случае, когда обе части личности используют одно средство - речь» (230, 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.

Многократно и ритмично «пересекая» в различной последовательности весь спектр этих фазовых состояний при установке на сохранность сознания («Я не сплю, я бодрствую, я 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 стороны - 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» (88, с. 454).

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

Опыты с участием Свами Рамы (Канзас, 1977, фонд Меннингера) 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 пратъяхары.

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 древние корни, 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, йогические ревизионисты нашего времени заявляют: «Книжная традиция Патанджали, возникшая, 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» (62, с. 80).

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

Тем не менее, Сьоман (62) утверждает, что история йоги «...Основывается... на отдельных текстах, и ей не хватает единой основополагающей идеи» (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...» (62, с.93).

Что же представляет собой модная Аштанга-виньяса-йога, распространяемая сегодня по всему миру учениками и последователями гуру Кришнамаচারьи, и в чем ее отличие от традиционной Аштанга-йоги (она же - Раджа йога Патанджали)?

Ни у Патанджали, ни у его комментаторов о виньясах не сказано ни слова. В поздних (средневековых) тантрических текстах, таких, как «Хатхайогапрадипика» (где перечислены 15 положений тела) и «Гхеранда-самхита» (32 положения), также не обнаруживается каких-либо следов виньяс!

Что говорит первоисточник, то есть Йога-сутры?

46. Асана есть неподвижная и удобная поза.

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». (99, с. 143)

Вот еще ряд вариантов перевода данных шлок:

П.Градинаров: 46. Асана [должна быть] устойчивой и удобной.

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

Т.Дешикачар: 46. Асана должна позволять удерживать внимание и сохранять расслабленность.

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

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

К.Свенссон: 46. Асана, поза, должна быть устойчивой и удобной.

ССС: 46. Слово «асана» означает положение для медитации. В данном случае это не означает физические упражнения (Хатха)-

йоги. Обычно словом «асана» обозначают упражнения йоги, но в данной сутре оно означает положение, предназначенное для медитации. Например Свастикасана, Сиддхасана, Падмасана, Стхирасана, Сукхасана и Самасана - это позы, предлагаемые для медитации, но нет никакого ограничения и для других положений... Поскольку слово «асана» буквально означает позу для сидения, мы должны понимать это именно так. Позже риши включили в понятие асан и **другие позы**, типа Сиршасаны и т.д. Не будет никакого вреда, если эти позы практикуются Раджа-йогом, тот факт, что они не включены в Сутры вовсе не подразумевает их ненужность. Позы, способствующие достижению равновесия в теле, также должны применяться, хотя они и **не упомянуты** Патанджали («Four Chapters on Freedom» - commentary on the Yoga Sutras of Patanjali).

П.Градинаров: 47. [Это постигается] при помощи расслабления усилий и медитации о Бесконечном (змее, Шеша).

Т.Дешикачар: 47 (276, с. 210) фактически не переведена;

Вивекананда: 47. Путем легкого усилия и размышления о беспредельном положение тела становится твердым и приятным.

А.Фальков: 47. При легком усилии и размышлении о бесконечном.

К.Свенссон: 47. Это достигается ослаблением усилий и размышлением о бесконечном.

«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» (226, 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 движениях**

кроме тех естественных, которые необходимы для входа в позу и выхода из нее! Эти движения подразумеваются, но они имеют исключительно обслуживающий характер! Классическая модель события, именуемого асаной, это триада: вход в форму (асану), ее фиксация (удержание в неподвижности), возвращение в исходное положение.

К трем перечисленным компонентам ревизионисты (или, как они сами называют себя - новаторы) добавили четвертый - виньясу, что в корне изменило смысл практики! Из статики она превратилась в динамику, поскольку бесконечные вставки виньяс, так называемые «связки», это обычные физические движения, ведущие к преобладанию симпатии. Читта вритти ниродхо (ЧВН) в такой практике получить невозможно! Но тогда возникает вопрос: если Аштанга-виньяса не ориентирована на ЧВН, то **на каком основании** ее вообще называют йогой?

Цикл движений, именуемый Сурья-намаскара (СН), известен с глубокой древности, разные школы отзываются о ней весьма уважительно, включая ССС. Истоки у СН 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.

Элементы СН, именуемые виньясами, и были включены Кришнамачарьей в структуру его **личной** практики в качестве ноу-хау. До сих пор его апологеты **именно такую** практику преподносят ученикам как традиционную йогу.

Виньясы, либо нечто весьма похожее на них, описаны также в тибетских системах Янтра-йоги и кхор-ло, 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» (62, с. 97).

«Предпочтительно выполнять... асаны вместе с виньясами (связками движений и дыхания), но если это невозможно, достаточно будет сконцентрироваться на речаке и пураке» (П.Джойс: «Йога-мала» - «Janus Books», 1999, с. 44, далее - ИМ).

«Виньяса буквально означает «дыхательно-двигательная система упражнений» или... связь между асанами в сериях» (Л.Милини: «Аштанга-йога»).

Итак, в авторских стилях «динамической йоги» кроме кратковременного пребывания в позах, внешне похожих на асаны, широко применяются **неизвестные традиции дополнительные движения**.

«Намаскару и асаны нужно выполнять в правильной последовательности и в соответствии с методикой виньяс. Как сказал мудрец Вамана (автор мифического трактата «Йога-Корунта»): «О, йогин, не выполняй асану без виньясы!» (ИМ, с. 46). Характерно, что Паттабхи Джойс не приводит каких-либо внятных сведений о происхождении упомянутого текста. В частных беседах он утверждал, что текст этот был, якобы, записан на пальмовых листьях и найден Кришнамачарьей, вероятно в библиотеке Майсорского дворца. Кришнамачарья с этим текстом работал, то ли переводил, то ли реставрировал и он, Джойс, это время застал. Впоследствии трактат был утрачен, считается, что его съели муравьи (!?).

«...Упражнение следует выполнять согласно виньясе - системе, связывающей движение и дыхание» (там же, с.50).

«Односторонние виньясы обычно используются как движения-связки при переходе от одной формы тела к другой. А двухсторонние образуют круговой цикл движения и применяются для достижения специфических психоэнергетических результатов» (106, с. 53).

«Внутренними связками, или виньясами, называются короткие динамичные последовательности асан, которые используются для энергетически гармоничного перехода между глубоко прорабатываемыми энергетическую структуру асанами или блоками асан» (163, с. 218).

Как мы видим, киевляне, подражая аштанговцам, трактуют понятие виньяс совершенно противоречиво: в одном случае это «динамичные последовательности асан», в другом - «движения-связки между отдельными позами».

До XIX века тысячелетняя история йоги не знала прецедента, когда ненужные для выполнения асан движения-вставки объявлялись центральным звеном практики. 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**» (61, с. 100). Ладно бы одна только последовательность, Сьоман почему-то не замечает полной инородности самих виньяс! Вот его примечание в книге «Динамические практики в классической йоге»,

сноска № 69: «...Библиография приведена здесь, поскольку показывает, какие источники Кришнамаচারья 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» (62, с. 121-122).

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

БЛ.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 раджа (активность), а потому **должно быть статичным, а не динамичным**» (122, 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 именовются «пранами». Цель медитационных 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 обосновывается необходимостью успокоения гун, без которого... невозможно достичь цели йоги - уравновешенности».

Йога, которую дает П.Джойс (я просмотрел множество видеокассет с практикой, проводимой им и его учениками) весьма специфична. На самом деле это поток обычного физического движения (как в спортивной

гимнастике), где время фиксации самой позы пренебрежимо мало, ни о какой релаксации тела и сознания здесь не может быть и речи. Если Кришнамачарья, как говорят, рекомендовал фиксировать некоторые позы до 10 - 15 минут, непонятно зачем тогда вообще нужны виньясы? Быть может, речь шла о стойке на голове?

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 является продуктом волонтаристского скрещивания обычной Хатха-йоги с Сурьей (и, возможно, Чандра) на-маскарой, монотонные повторения их фрагментов составляют суть данной практики, где асаны являются лишь короткими вставками.

Возможно, это имеет объяснение: допустим, раджа гарантировал Кришнамачарье покровительство при условии создания гимнастической системы более зрелищной, нежели известная тогда в метрополии английская гимнастика, и, кроме того, «исконно индийской». Это аналогично возникновению самбо после 1917, в противовес джиу-джитсу. Результат в обоих случаях оказался неплохим, а Кришнамачарья - незаурядной личностью, разработавшей метод, который (при отсутствии травматичности, а он занимался с детьми раджи, калечить которых никто бы не по-

зволлил) давал возможность в короткие сроки развить хорошую гибкость, выносливость и координацию движений. Этот метод восприняли в своё время Джойс и Б.К.С.Айенгар. Выполнив «соцзаказ», Кришнамачарья получил возможность заниматься лечением, что существенно смягчило стиль, усвоенный впоследствии его сыном Десикачаром, а также некоторыми западными адептами. Однако, о каком бы «смягчении» речь не шла, следует помнить, что «йога» Кришнамачарья, выдаваемая его последователями за «древнюю», не приводит к ЧВН в процессе освоения и практики, что является целью в системе Патанджали.

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». Йога сегодня на всю катушку утилизируется индустрией фитнеса и массой самозванных «учителей».

Фрагмент конференции

<http://www.realyoga.ru/index.php?r1=1&r2=0>

Николай: «Виктору Бойко (о режимах практики...)»

Прежде всего, замечу, что я не спорю о правильности или классичности современных, как, впрочем, и традиционных направлений и школ йоги, которые существенно отличаются друг от друга. Хотя они часто используют одни и те же принципы психофизической тренировки и духовной реализации, я предполагаю относительную независимость технологии, или алгоритма психофизической тренировки от той физической, ментальной, или духовной (религиозной и пр.) практики, к которой он применяется. То, что человек выполняет внешне, может быть ценным и полезным само по себе. Нельзя утверждать, что физические упражнения без использования психо/физ. технологии не имеют полезного эффекта или не влияют на сознание. Просто применение данных технологий (наверное, не только в русле Патанджали) радикально изменяет эффективность и результативность (причем в разных сферах и аспектах, как тренировки, так и жизни), и способствует проявлению в действиях того неуловимо тонкого, что зовется духовным. Т.е. развитию способности восприятия (и внутреннего, и внешнего мира), осознания и целенаправленного осознанного адекватного действия. А также посредством действия - возможности самоформирования, самовыражения и самореализации.

А теперь собственно то, что хотелось бы обсудить:

1). Для эффективной работы с телом и, особенно, с сознанием нужно

ОТСУТСТВИЕ физических и психических помех (которыми являются те же виньясы! - В.Б.)> спокойствие и «незамутненность» ума. Но, состояние, присущее человеку от природы, не всегда отвечает критериям здоровья, силы и выносливости. Поэтому часто необходим не только сброс напряжений и уравнивание, но также физическая и психическая тренировка. При этом особенно эффективен именно баланс тренирующего и восстанавливающего воздействий.

2). Абстрагирование сознания от впечатлений внешнего мира, релаксация, концентрация, использование функций бессознательного возможны и в динамике. Например, в дальневосточных системах, таких как дзэн, навыки «пассивной» и «активной» медитации вырабатываются применительно к повседневности. Развивается восприятие, а также осознание и внутреннего и внешнего мира. Конечно, глубина релаксации и концентрации в статическом режиме выше, чем в динамическом (хотя все зависит от качества практики), но у каждого из них свои задачи.

В системе дзэн есть понятия относительного и абсолютного самадхи. Первое это степень реализации аналогичного йоге алгоритма в условиях выполнения какого-либо действия и относится к «активной» медитации. Второе - в условиях полного обездвиживания и полного торможения деятельности сознания, относится к медитации «пассивной». Существует концепция работы сознания как самоформирующейся структуры на основе трех «нэн-действий» (восприятия, осознания - распознавания, оценки - и самоосознания). В силу существования данной структуры, соответственно избирательности восприятия, стереотипов оценки и действия, отражение действительности и действия в ней имеют определенную, иногда значительную погрешность. Посредством реализации самадхи определенной глубины, человек получает возможность «чистого» восприятия (не избирательного, более широкого, свободного, без оценки), замечает «зазор» между воспринятым и имеющейся оценочной структурой, более адекватно осознает и действует. «Активная» медитация в дзене применяется для достижения равновесия, отрешенности и адекватного, спонтанного действия именно в повседневности. Осталось добавить, что в дзене самадхи не цель, а инструмент, да и целью йоги может быть «искусство жизни».

3). Относительно целей классики в работе с телом. Развитая система должна быть универсальной, из которой каждый может выбрать для себя нужный уровень и аспект тренировки, будь то оздоровление, тренинг,

либо реализация каких-либо специфических качеств, или возможностей. Именно с этими целями человек, как правило, приходит к йоге, а не с желанием поднять Кундалини или непонятно зачем достичь самадхи. А делать в совершенстве круги, или сеты не так уж плохо. Это способ самопознания и самовыражения, шлифовки тела и духа. Есть замечательное высказывание одного из мастеров каратэ: «Человек делает ката (комплекс формальных упражнений), ката делает человека».

4). О духовном развитии: вопрос зело не простой. Оно возможно не только в классической йоге, и не только в йоге вообще. Духовное больше относится к содержанию, качеству действия. Это вопрос не только физической эффективности и ментальной дисциплины (т.е. реализации алгоритма йоги), но также (в частности с помощью технологий психофизического тренинга) формирования и самоформирования личности, ее цельности (сочетания естественности, спонтанности и сознательности в действиях и проявлениях), познания мира и самопознания, творческого самовыражения и ... Все дело в том, к чему человек стремится, чем наполняет свою практику. Статическую, динамическую, или повседневную. И чем практика «наполняет» человека. Еще раз согу за длинный опус и возможное злоупотребление Вашим вниманием. С уважением, Nick».

АЮТ: «Я тоже хочу поразмыслить... Не возражаете? Воспользуюсь Вашей нумерацией для обсуждения.

1). Я считаю что вы недооцениваете тренирующий эффект классической йоги. Она не энергозатратна, но регуляторы воспринимают нагрузку как околопредельную и реагируют соответственно. Учась в университете, я выступал за факультет во всех видах многоборья и был весьма полезен команде, хотя в этот период форму поддерживал и повышал только йогой (притом не Джойсовской!). И тренирующий и восстанавливающий эффект в йоге сплетены воедино, что в частности, здорово экономит время.

2). Есть стройный расклад разных состояний сознания по энцефалограмме. Спокойно бодрствующий человек демонстрирует альфа-ритм в коре полушарий мозга. Если подавать звуковой раздражитель — альфа-ритм собьется, при регулярном повторении раздражителя - реакция слабеет и сходит на нет (адаптация). Йог в самадхи не дает реакции блокады альфа-ритма в ответ на аналогичный раздражитель. Он «в танке». Продвинутый адепт дзен в медитации не адаптируется к регулярно повторяющемуся раздражителю - реакция блокады альфа-ритма остается. У

него все «как в первый раз». И тот, и другой вид медитации активирует правое полушарие. Но йога как бы концентрирует до потери чувства Я (в пределе), а дзен как бы расширяет до потери чувства Я (в пределе). Методики разные, хотя цель (активировать правое полушарие) одна. Мы тут по йоге встречаем, на языке дзен говорим не все, не везде и не всегда успешно. И то, что в дзен слова «йога», «самадхи» тоже используются - только запутывает понимание. «Чистое» восприятие, за которое вы агитируете - это что имеется в виду? То, что в книге Кацуки Сэкиды написано? Или в иной? Если не уточнить, то, как бы и обсуждать нечего. А спонтанно в повседневной жизни, например, печь хлеб или больного лечить - это как? Вы против влияния установок на процессы перцепции? Допустим это нехорошо, но имеет ли это отношение к теме форума? Может лучше конкретизировать и обсуждать по кусочкам?

3). Против универсальности, гармонии, совершенствования, самопознания и самовыражения возражать боязно, поэтому спрячусь за спину великого:). Вы, ИМХО, недооценили ответ Виктора в той части, где он говорит: крутить виньясы в медитативном состоянии сознания, не овладев идеально асанами, их составляющими, **нельзя**. Для этого нужно довольно много времени и энергозатратной работы. А времени жалко, хотя красиво выглядеть, конечно, хочется. Если не брать чистоту выполнения и наполнение усилием, то все движения подавляющего большинства ката способен выполнить любой здоровый человек с улицы. Но **ни один человек с улицы** не в силах выполнить все движения первого уровня Аштанга-виньясы. Разница есть? Опять же о ката. Я не слышал, чтобы кто-то исследовал происходящее с альфа-ритмом у мастеров каратэ, здесь наука молчит. Но есть мой личный опыт. От большого количества ката возникает «озверьяж» - типа боевого экстаза. Полезно иногда, но при чем тут мы - мирные йоги? Тайцзицюань куда менее затратно, нежели каратэ. От большого количества тайцзицюань самой мягкой школы Ян возникает высокий тонус, чувство блаженной легкости и внутренней гармонии. Но это, во-первых, гораздо более щадящая практика, чем виньясы и «вкус» состояния сильно отличается от йоги и дзен - во-вторых. Другая практика, другие методы, результаты отличаются. Вроде бы по описанию похоже на то, что Виктор в своей новой книге описывает, когда рассказывает о разных физиологических режимах (режим Б, если не путаю). Ну, так там же и показано, что это - это, а йога - не это. Еще зацепочка - Вы точно хотите, чтобы Вас «делал» тот, кто создал то ката, которое Вы делаете?

4). Прежде чем говорить о духовности, надо бы о терминах договориться. Для начала - объяснили бы простыми словами, что Вы в четвертом пункте сказать хотели, а? Не прикалываюсь, я не злобный формалист, нет. И ВСБ, я уверен, «модернистам» дурного не желает. Просто хотелось бы определить те ориентиры в теории и практике, что позволили бы не путаться в себе и тренировочных методах. Для чего все это им и затевалось, ИМХО. С уважением, АЮТ, 28 марта 2001».

Обратимся к одному из главных постулатов Сутр: «.../Или/ сосредоточении сознания на бесконечном... /асана достигается/» (99, 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 (сидя, лежа, стоя и т.д.).

В девяноста девяти случаях из ста 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 перечитать эпиграф. Любая незнакомая физическая деятельность порождает усилие тела и ума (соображающего по ходу, как лучше ее реализовать), следовательно, в ней представлены мышечная, ментальная и нервно-психическая составляющие. Хотя цель асаны - только известная форма, новичок добросовестно СТАРАЕТСЯ согнуться, чтобы возможно более точно повторить картинку. Со временем приходит понимание, что это мартышкин труд, тогда - если усердие не преодолевает разум - человек вникает в данное Сутрами определение, начиная расслабляться. При этом выясняется, что процесс вполне доступен, правда надо бы релаксацию углубить, но что-то мешает этому.

И тут опять всплывает тема сознания: что происходит с ним (в нем), когда мы пытаемся выполнить асану? Для того, чтобы расслабить мышцы поначалу нужно работать вниманием (сознанием) в теле, 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, в никуда, оси глазных яблок выходят в параллель. То же и с сознанием, сосредоточить его на бесконечном - значит просто отпустить, **ни о чем не думать!**

Внимание - это часть сознания, которая поддается произвольному управлению и, манипулируя им, мы избирательно управляем восприятием. Кроме того, 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, напряженность сознания при этом сразу начинает расти.

Согласно Сутрам, внимание в асанах нужно перенести на бесконечность, но как это сделать? 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 ощущениях в теле.

Когда - при правильном исполнении асаны — восприятие лишено впечатлений извне, начинают осознаваться ощущения в теле, и проявляется автономная работа ума. Фиксированные неподвижные позы были придуманы именно для того, чтобы освободить сознание от привычного «содержимого» и собственной автономной работы, но возможно это **только после того**, как будет освоено растворение ощущений (см. главу «Ощущения»).

На первый взгляд это просто: держи внимание в теле, не выстраивай логических цепочек, не делай умозаключения, не принимай решений. ССС отмечает, что волевая борьба с мыслями недопустима, установка должна быть такой: «Отойди, мысль, после занятий я тебя додумаю». Следует отрешенно созерцать все, происходящее на экране ума. Можно, например, привязать внимание к движению воздуха в ноздрях. Если это сбивает дыхательный ритм, можно наблюдать за движением области солнечного сплетения, грудной клетки либо постоянно отпускать глаза.

Если привязывать внимание к телу непродуктивно, поскольку это вызывает бездну странных ощущений, обусловленных особенностями репрезентации, на первых порах можно использовать внешне зацепки: тиканье настенных часов, метронома, шум прибора и т. д.

Когда качественная практика асан освоена, ментальное пространство ощутимо «пустеет», и, пропорционально степени этой пустотности, тело начинает само по себе оседать в форме, «стекая» к абсолютному (на сегодняшний день) ее пределу!

На самом деле **асану не надо делать, в ней нужно просто быть!** Но понимание этого факта дорого стоит.

Опишем примерное развитие событий в асанах для развития гибкости и растяжки. Итак, доступная форма принята, глаза закрыты. Вначале приходится сканировать тело лучом внимания и расслаблять мышцы посредством воли - условно назовем эту стадию **первым вниманием**. Пока не наработан автоматизм к форме асан и мышечной релаксации, это сканирование приходится постоянно повторять. Это не разовый акт, но процесс: как только луч внимания сместился, мышцы в оставленной области норовят напрячься заново.

Когда позы станут привычными, внимание можно рассредоточить, тогда его фокус превращается в своеобразный экран, на котором как бы «высвечивается» все тело целиком (речь идет именно о теле, если «всплывают» ощущения от внутренних органов, значит, с ними есть проблемы).

Когда удастся растворить ощущения и возникает физиологическая тишина (когда она нарушается, время выдержки асаны истекло), сознание тела становится телом сознания - назовем это условно **вторым вниманием**.

Во всех асанах мышцы лица следует полностью отпускать, при этом на нем сама собой возникает легкая полуулыбка, которая задействует только семнадцать мышц, в противном случае их включается более сорока. Любое нарушение ментальной пустоты мгновенно отзывается мышечной контрактурой, и тогда становится понятно, насколько тесно ум связан с телом. Углубление начального ЧВН, достигнутого в асанах, имеет место в самомяме, это **третье внимание**, нагхи характеризуют его так: «Йога - это быть мертвым, оставаясь живым» (конечно лишь на время практики - В.Б.). Можно сравнить это с высказыванием христианских мистиков, памятование о страстях, которые больше «не включаются», аскеты называли «животворящей мертвостью».

В асане прослеживаются три стадии изменения формы, которые, исчерпавшись, завершаются полной обездвиженностью. Итак, сначала поза выполняется приблизительно - это первая стадия произвольное движения. Ей сопутствует первый этап релаксации - луч внимания постоянно движется по телу, снимая мышечные зажимы. Когда мышцы в целом расслаблены и началась релаксация ментальная, тело начинает спонтанно оседать, стекать в форму - это вторая стадия движения - произвольное. Когда она иссякает, «первое» внимание сменяется «вторым». При этом в любой «сидячей» либо «лежащей» асане сохраняется минимальный тонус как мышц, удерживающих форму и положение тела в пространстве, так и не задействованных в сохранении данной формы.

Остается также обесточенное 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 мышечном «каркасе» (в силовых асанах). Со временем начинает просматриваться третья фаза - гомеопатический прирост общей гибкости вплоть до пределов, **свойственных данному организму**. Это не чья-то чужая, но собственная, природная гибкость, которая является для данного организма такой же константой, как давление крови.

Одним из признаков мастерства является минимизация количества задействованных в асане мышц и достижение начальной стадии ЧВН.

«Невзирая на преклонный возраст, тело Бхарагвы было столь молодо и гибко, что он часами **без напряжения** пребывал в самых невероятных позах» (В.П.Андросов, «Будда Шакьямуни», М., Вост. лит., РАН, 2001, с.73).

«Многие асаны деформируют полости тела, в частности, грудную и брюшную, что ведет к изменению давления, и, соответственно, объема» (224, 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 блестящую метафору участника конференции моего сайта СМАРти: «Был такой опыт: взяли брусок 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 максимальной чувствительности надо придерживаться схемы йогической настройки - там действительно шорох листа кажется громом, ну и сигналы тела различимы. Еще аналогия - корни и асфальт. Попробуйте разбить кусок асфальта корень - он сломается. Но зато его медленное, но постоянное давление проламывает асфальт. Результат можно видеть во всех парках и на заброшенных улицах».

«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 или Саламба Сиршасану 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...» (из интервью Айенгара журн. «Йогасара», август, 1994).

Говоря об утверждении «...Если я смог, вы сможете тоже», отметим, что оно не совсем справедливо. Генетики установили, что население Индостана делится на две большие группы, в генокоде одной из них есть участок, обеспечивающий аномальную мобильность опорно-двигательного аппарата. Но кроме такой гибкости и уникальных пропорций Айенгар велик еще и тем, что практикует йогу всегда.

Выполнить асану грамотно - значит **просто сделать ее так, как она сегодня получается** - и только, без желаний, старания и каких-либо ухищрений, но простота эта кажущаяся. На базовые свойства психосоматики и процессы жизнеобеспечения воля человека не влияет. Если в отношении собственного тела есть варианты достичь чего-то лучше и быстрее - все они ошибочны. Это знали уже в древнем Китае. Эпоха

Сун оставила нам притчу о нетерпеливом крестьянине, недовольный медлительностью роста злаков, он тянул их за стебли до тех пор, пока не выдернул из грядки (Дж. Нидам: «Общество и наука на Востоке и Западе», с. 155).

Полная релаксация это неперемнное условие успеха не только в Хатха-йоге, но и в самаме. «Во время практики асан вы полностью забываете внешний мир, вы отрезаны» (Айенгар, журн. «Здесь и сейчас», 1999, с. 8). Данное условие - стопроцентная смена реальности - является решающим! Что делаешь, в том сознанием и находишься. А если думать в это время о постороннем, то это не йога.

Сегодня на сайте московского Центра Айенгар-йоги можно увидеть вынесенное на первую страницу изречение Гуруджи: «Релаксация начинается с внешней оболочки тела и проникает в самую глубину нашего существования». Замечательно правильные слова, но что же мы имеем в реальности?

«Light on Yoga» переиздавалась на Западе десятки раз, но описание техники асан, приведенное в ней, равно, как и то, что дают инструктора Айенгар-йоги в России и Европе (как с этим обстоит дело в Индии - не знаю) - аналог дурной бесконечности в математике. При традиционном подходе тело само вливается в доступную и естественную форму, совершенно ни к чему зубрить и тем более пытаться соблюсти бесконечные нюансы постановки коленей, стоп, пальцев рук, ног, кожи и т.д. Все эти подробности излишни, они напрягают ум, не оставляя никаких шансов на достижение ЧВН. Центральный момент практики - полная релаксация, в массовом варианте Айенгар-йоги не то чтобы не решен, но даже не поставлен. Смутное понимание необходимости расслабления доходит через пот, как в армии: ноги в «стоячих» асанах следует напрячь, напрячь, и еще раз напрячь до предела! В результате добросовестного старания новичок вскоре начинает умирать, поскольку болит все. Но жить-то хочется... И человек 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 вопросов.

Что касается преподавателей Айенгар-йоги, то их готовят 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 уже не ощущая боль и усталость.

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 превращается в зависимость, как у марафонцев, организм постоянно требует привычной перегрузки, без которой идет вразнос. Сертифицированные учителя Айенгар-йоги это физически вышколенные для выполнения асан люди, но в них не заметно даже обычной радости бытия, не говоря уже о просветлении. Удовольствие появляется только на пике усилий - «приход», как говорят наркоманы. Инструктора Айенгар-йоги это хорошо отштампованные детали транснационального механизма извлечения прибыли, полностью утилизированные системой. Они безвозвратно погружены в детализацию выполнения асан и давно забыли (а, быть может, и не знали) о том, что йога этим не исчерпывается. Ходят слухи, что особо одаренным лично Гуруджи дает продвинутые техники, но никто и никогда этих людей не видел.

Высокопоставленные представители Айенгар-йоги упорно твердят о ее традиционности: «...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, что истинная релаксация характеризуется преобладанием альфа-ритма, но беда в том, что между массовой практикой Айенгар-йоги в России и правильными словами Бириа так же нет никакой связи. Летом 1999 Шандор Ремет поведал участникам московского семинара что, добросовестно занимаясь по системе Айенгара, он к сорока годам почти полностью потерял здоровье, пришлось переосмысливать и полностью менять практику.

За долгие годы я не встретил в России людей, которые сумели бы без разрушительных последствий (текущих либо отложенных) хотя бы наполовину освоить полный курс асан, предлагаемый в «Light on Yoga». Абсолютное большинство практикующих неопределенно долго (пока хватает терпения либо до возникновения хронических травм) буксует в пре-

делах первых тридцати недель, для пополнения же инструкторских рядов отбирают людей молодых и физически одаренных. При безусловной лояльности к существующим в системе порядкам, они быстро сертифицируются, даже отдаленно не владея тем спектром асан, которые выполнял в их возрасте Айенгар.

Пару лет назад ко мне обратился старый 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 он заработал тахикардию и проблемы с мозговым кровообращением, от чего с трудом избавился радикальным снижением количества выполняемых асан и полной 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 вернулся к традиции и поставил глубокое расслабление во главу угла любых психотехник, не говоря уже об асанах.

Возьмем в качестве примера Пашимоттанасану. Итак, я сел на коврик, вытянул вперед прямые в коленях ноги, закрыл глаза, полностью расслабил тело и начал медленно наклоняться вперед, по возможности сохраняя спину относительно прямой. Вскоре где-то, неважно где - в пояснице, спине, подколенных сухожилиях, суставах бедер - появляется локальное ощущение, обозначился первый рубеж, на котором волевое сгибание нужно прекратить. Если форма допустима, через какое-то время ощущение уйдет, и туловище начнет самопроизвольно «падать» дальше к прямым ногам. Затем ощущение может возникнуть снова, либо в прежнем месте, либо где-нибудь еще - значит, завершился очередной этап движения формы. Снова остановка, ожидание, растворение - и тело «стекает» до нового рубежа. И такое ступенчатый наклон вперед и вниз продолжается до тех пор, пока тело не достигнет абсолютного на сегодня предела формы.

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 - неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с истинным или потенциальным повреждением ткани или описываемое в терминах такого повреждения» (196, с. 222).

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

Бывают и случайности: однажды, находясь в Паршва Пиндасане (№ 270 «Йога дипики»), я непроизвольно дернулся от звонка не выключенного телефона, получив при этом растяжение межлопаточных связок и суточный болевой шок с температурой под сорок.

С травмой, полученной в некачественной практике, следует вести себя грамотно. Даже коща она полностью перестала ощущаться, это еще не значит, что можно давать 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 жаждут максимальной сложности асан, ясно, что без травм тут не обойтись. В одном закрытом до сих пор уральском ядерном городке обитает субъект по кличке Гуру, который, эпатируя окружающих, в юности грыз стаканы, а потом фундаментально ударился в йогу. Он стоял на голове часами, вплоть до микроинсульта, и лишь после этого прекратил маразм, отделавшись легким заиканием. Все бы ничего, как говорят: мое повидло, хочу - ем, хочу - на асфальт мажу, если бы Гуру не подался в «учителя». И однажды, когда по его приглашению я проводил там семинар, одна из его учениц задала вопрос на консультации: - Скажите, а что делать, если в результате практики появился варикоз? Когда я изумленно спросил: - Каким же это образом?! - последовал ответ: - Да иногда Сергей Владимирович держит нас в какой-нибудь позе минут по двадцать...

Как заявляет Госдеп США - без комментариев! Однажды, получив разрыв боковой связки колена, Гуру гениально решил проблему выполнения Падмасаны в этом состоянии. С адской медлительностью он привел ногу в нужное положение, затем в том же темпе разгибал, на это уходило минут сорок. В любой момент можно было поймать адскую боль, однако Гуру гордо считал такой способ практики при острой травме своим ноу-хау.

Он льстил себе, еще в начале XX века изумленная Европа наблюдала факира по имени То-Рама. Во время первой мировой человек этот, будучи юношей, получил тяжелое осколочное ранение и, как тысячи собратьев по несчастью, должен был погибнуть от шока, с которым тогда справляться не умели. Однако он сумел подавить боль и выжил. Впоследствии этот человек много лет выступал в цирке, реально пронзая себя шпагой. Наконечник ее 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 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 шприца 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 - преодолеть страх.

Я сам проводил такие эксперименты (не со шпагой, конечно, но прокалывал большой иглой мягкую часть руки чуть ниже локтевого сгиба) и могу засвидетельствовать: То-Рама не блефовал. Главное препятствие - кожа, она адски прочна, когда игла минует ее, то дальше особых затруднений нет. Надо просто сохранять релаксацию и покой, неприятные ощущения минимальны, крови нет вообще, после извлечения иглы из ранки выступает лишь немного лимфы.

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: «каждое движение йоги должно выполняться без возбуждения этим движением» (Айенгар). Что это значит?

Любая физическая деятельность всегда включает в себя волевое обеспечение, что особенно заметно при изнеможении: когда у спортсмена или бойца иссякают ресурсы, он держится на воле. Любое усилие в асанах **не должно 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... действуют как вышестоящая инстанция по отношению к периферийным спинальным центрам управления и отключают их» (226, с. 54).

Иными словами мышцы в силовых асанах растягиваются (или сжимаются) до предела, а ответной сократительной реакции нет, поскольку релаксация тормозит, а затем и прерывает обратную связь. Работа есть, и мощная, но сигналы с периферии не проходят, ЦНС временно отрезана от опорно-двигательного аппарата. Когда такое состояние становится реальностью, любая работа в 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, что бы практикующий не делал.

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 напрасно во время бодрствования.

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

Чем качественнее расслаблена не вовлеченная в сохранение данной позы мышечная «периферия», тем сильнее работает именно то, что нагру-

жено, тем самым шаг за шагом развивается огромная физическая сила. Один из секретов Хатха-йоги заключен в точечной фокусировке усилий и способности долго сохранять их без утраты общей релаксации. Асаны следует разделять паузами, например Шавасаной, в это время «стирается» силовой рисунок предыдущей формы и возникает молчание ума (ЧВН).

Есть комбинированные позы, скажем Падмасана в Сарванганасане, Сиршасане и т. д., при их выполнении соблюдается все описанное выше.

Одной из задач Хатха-йоги является устранение разницы между правым и левым, отсюда требование симметричного выполнения асан. Если симметрия нарушена, 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 (для занимающихся не менее пяти лет). Вечерние занятия 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 текущих геомагнитных возмущений. Во время занятий йогой рекомендуется положение лицом на восток.

Начальная гибкость тела всегда варьирует: в шесть часов утра она может быть одной, в половине седьмого другой, еще через час - третьей, поэтому оптимальное время занятий следует определить эмпирически.

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

Итак, если полная релаксация освоена, это порождает ряд следствий. Первое - спонтанный прирост гибкости (никогда не являющийся целью практики, но ей сопутствующий). Все западные системы физического развития (от Спарты и Древней Греции до бодибилдинга) воздействуют на мышечный корсет посредством активного движения, с отягощением или без него. Единственным исключением был знаменитый силач Александр Засс (Железный Самсон), он практиковал изометрию известным лишь ему способом, что позволяло делать трюки, повторить которые так никто и не смог.

Посредством необычного воздействия на опорно-двигательный аппарат йоги еще в далекой древности научились избирательно влиять не только на мышцы, но также на внутренние органы и сознание - «...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» (117, с. 132).

Второе - торможение сознания: в результате качественной практики асан восприятие, посредством привязки внимания к телу, вначале освобождается от контакта с внешним миром, а затем и от ощущений. Когда удалось избавиться от суеты ума, возникает его молчание (начальная стадия ЧВН). Если развивать восприятие, ограничив его только телом, появляется способность управления произвольными функциями организма - это факиризм.

После того, как освоено растворение ощущений, главная задача ученика - получить постоянный доступ в состояние сознания между сном и бодрствованием, оно и есть ЧВН. Грубо говоря, каждый должен с помощью наставника найти (определить) пароль (или ряд паролей) такого доступа, исходя из своего текущего состояния, строения психосоматики и особенностей репрезентации. И когда такой доступ получен, начинается подлинная практика йоги - процесс очистки и восстановления системы (психосоматики). Каждый раз, в асанах либо в паузах между ними (а потом и там, и там), «отключая» ментальные процессы практикующий получает спонтанное торможение сознания, его деактивацию, пустотность. Именно в это время система разбирается сама с собой, происходит сброс вытесненного и текущего напряжения. По мере качественного протекания этого процесса жизнь и судьба человека начинают волшебным образом меняться. Такое воздействие йоги всегда почиталась волшебством, ибо его невозможно получить в рамках любой иной системы самосовершенствования, использующей осознанную деятельность ума и тела.

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?»

«Федор, мое понимание обязано, в том числе, и теории функциональных систем. Какова ее суть? По Анохину системообразующий фактор -

это полезный конечный результат, так? Исходя из него, система каждый раз заново выстраивает свои действия и отчасти - себя самое. Следовательно, когда создаются соответствующие условия, как-то: мягкая нагрузка (спокойное, без стараний, ненасильственное выполнение асан) и деактивация сознания, тогда система (в данном случае психосоматика) САМА выбирает цель и перестраивает себя в своих собственных интересах. А интерес у нее, системы, в общем-то, всегда один: возвращение к максимальной устойчивости гомеостаза, к ультрастабильности. Это и есть регенерация, неизбежный в традиционной Хатха-йоге этап очищения и терапии, реализуемый автоматически. И этот этап возникает только в такой практике асан, которая вызывает начальную стадию ЧВН и сопровождается ею».

Глава 8

НАЧИНАЮЩИМ

Есть плохие люди, нет плохого поля

Древнекитайская пословица

Предлагаемая ниже программа ориентируется на средний уровень физического развития, большую ее часть без особого труда может выполнить любой относительно здоровый человек. Приведенной информации достаточно для самостоятельной трехлетней практики, затем, если есть желание двигаться дальше, следует найти учителя.

Асаны умышленно взяты мною из «Прояснения йоги», поскольку книга эта наиболее тиражирована в России (27000 экз. в 1993, плюс пиратские допечатки 2002-2003, а также официальные в 2004), в то время как работы Йогешварананда, Брахмачари, Госвами и других малодоступны и на русский язык не переводились. Кроме того, благодаря своей природной гибкости Б.К.С.Айенгар демонстрирует действительно каноническую форму основных поз, что немаловажно.

Итак, день первый:

- | | | |
|----|---------------------------|---|
| 1. | Пашимоттанасана | три подхода по 3 мин.
либо один со временем
произвольным; |
| 2. | Врикшасана | но 30 сек. |
| 3. | Уттхита Триконасана | по 1 мин, |
| 4. | Паривритта Триконасана | по 1 мин. |
| 5. | Уттхита Парсваконасана | по 40 сек. |
| 6. | Паривритта Парсваконасана | 15 сек. |

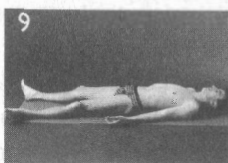
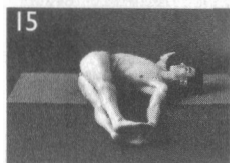
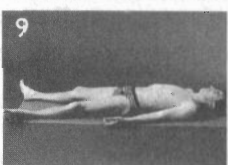
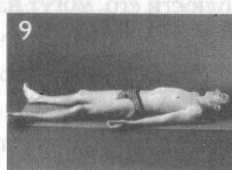
7.	Виравхадрасана I	по 15 сек.
8*	Виравхадрасана II	по 30 сек.
9.	Шавасана	3 мин.
10.	Ардха Чандрасана	по 40 сек.
11.	Парсвоттанасана	по 1 мин.
12*	Паригхасана	по 40 сек.
13.	Уткатасана	до 30 сек.
9.	Шавасана	2 мин*
14	Вирасана	до 3 мин.
15.	Джатхара Паривартанасана	по 2 мин.
9.	Шавасана	15 мин.

Примечание: время выдержки дается максимальное, те, кому трудно соблюсти его, могут начинать с нескольких секунд, слово «по» указывает на то, что асана симметрично выполняется вправо и влево.

Не следует пытаться выполнять данные комплексы «от» и «до», напротив - каждый должен выбрать из них то, что доступно ему по силам, возрасту и состоянию здоровья. Для тех, кто никогда не занимался спортом перевернутые позы целесообразно вводить не ранее чем через год после начала занятий, и то лишь в том случае, если нет проблем с позвоночником, кровяным давлением либо излишним весом.

Все «стоячие» лучше осваивать возле вертикальной плоскости, желательно, чтобы в прямых и обратных позах (со скручиванием верхнего пояса на сто восемьдесят градусов) обе лопатки (уже после освоения асаны) сохраняли с ней контакт. Ни в коем случае не нужно стараться воспроизвести позу «как на картинке», главное - свободно, без ошутимого напряжения принять хотя бы отчасти похожую конфигурацию. Для удобного пребывания в асане и обеспечения наилучших условий для мышечной релаксации можно опираться о стену, мебель, использовать любые подставки и т.д. Когда поза будет освоена, надобность в них исчезнет.

Ноги в «стоячих» напряжены умеренно, однако коленные чашечки всегда четко подтянуты кверху. Это сохраняет ноги (либо одну, когда другая находится в выпаде) прямыми, как струна. Есть и тонкий момент: если перестараться с этим усилием, то напряжение «прихватывает» все «остальное» тело. Не напрячь мышцы ног до нужной кондиции - асана будет расхлябанной. Если же попасть в оптимальный сектор величины мышечного усилия, то ноги будут твердыми и прямыми, но не перенапряженными, при этом туловище расслабленно и свободно крутится в пояснице. «Стоячие»



Комплекс 1-го дня

позы особенно показаны при астении, гипотонусе и мышечной слабости. Что касается сложности, то Падмасана имеет коэффициент «четыре», а Паривритта Парсваконасана - «восемь», поэтому простота стоячих асан - кажущаяся.

Айенгар рассказывал, как однажды к нему привели старца, который был, в общем, здоров, но слаб до такой степени, что не мог передвигаться самостоятельно. Гуруджи подробно расспросил, внимательно осмотрел его, а затем сказал: - Стоячие асаны! И пояснил удивленным ученикам: - Он будет делать их лежа! (то есть практика началась с имитации стоячих поз). - Через три месяца - заключил Гуруджи - этот человек ушел от меня своими ногами.

По возможности асаны всегда нужно выполнять с закрытыми глазами, это способствует релаксации ума.

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 рисунок дыхания, частота и глубина его 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 сохранение дыхательного покоя реализовано (посредством релаксации мышц туловища и живота) дыхание в позе, во-первых - исчезает из восприятия (перестает быть заметным), во-вторых - после выхода из позы тут же восстанавливается исходный рисунок дыхательного покоя. Нет ни сбоев, ни одышки, для «стоячих» (и вообще силовых) поз этот момент имеет первостепенную важность!

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

Сохранение дыхательного покоя диктует оптимальную скорость входа в асану и выхода из нее.

Со временем каждый должен естественно прийти к наиболее простому и доступному для себя способу ухода от привычной умственной активности как в асанах, так и в паузах между ними. Однако, при любом типе репрезентации следует постоянно отпускать глазные яблоки вплоть до полной их не-

подвижности и ощущения удобства (об этом см. ниже). В конце концов, в физических ощущениях непременно отыщется какой-то личный признак, способствующий ментальному молчанию.

Если в процессе выполнении «стоячих» появилась усталость, следует лечь в Шавасану.

Иногда утомление проявляется зевотой, ей сопутствует тяжесть на «дне» глаз и слабая контрактура мышц лица. В этом случае нужно, не размыкая губ, сделать на вдохе полноценный «внутренний зевок», повторив его несколько раз. А затем проанализировать ситуацию, поскольку зевание - признак перегрузки.

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

Кстати, и сейчас, и в дальнейшем, говоря о правильной технике и подробно излагая детали выполнения той или иной асаны, я вовсе не утверждаю, что **нужно стараться** соблюсти все это путем сознательных волевых и физических усилий - напротив! Абсолютно необходимо соблюдать принцип действия не действием: вы принимаете только ТАКУЮ форму данной асаны, которая сегодня получается - и не более того! Ничего специального, ничего от себя. Все детали техники реализуются ровно настолько, чтобы это не мешало возникновению ментальной релаксации. Если что-то не получается - и не надо! На первых порах форма асан может получаться весьма приблизительной, тем более, если есть проблемы со здоровьем. Пройдет какое-то время, и тело само начнет вливаться в форму «как на картинке», при этом технические нюансы реализуются сами по себе! Когда, например, у стопы появится возможность встать как надо - она встанет. Если поясница получит возможность прогнуться вот так без ощущений - она прогнется. И так далее. Действие не действием автоматически включает в себя ахимсу, следовательно, гарантирует отсутствие травм, неприятности и боли.

Пока тело не адаптировалось, нагрузку следует минимизировать, поэтому кроме стены можно и нужно пользоваться любыми подручными средствами, это не есть признак слабости, но утилизация наличных возможностей, целесообразное поведение, позволяющее экономить силы, время и получать полезный эффект даже на стадии освоения асан.

Полезно заниматься перед зеркалом - лучше видны ошибки. Делать «стоячие» желательно босиком, но так, чтобы ноги не остывали и не мерз-

ли. 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 исключаются, тело не должно остывать.

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

Поскольку перерывы в практике не желательны, каждая дама может подобрать асаны для критических дней из приведенного ниже списка. 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 здесь либо №89 в «Йога Дипике»).

Сиддхасана №16 (или №84 - там же);

Джатхара Паривартанасана, №15 или (№274 - там же);

Ардха Бхуджангасана, №17 (в «Дипике...» не представлена);

Баддха Конасана (фото № 101 - там же);

Упавиштха Конасана (№ 148,149);

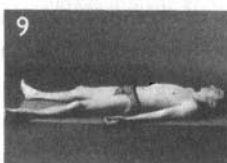
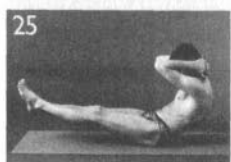
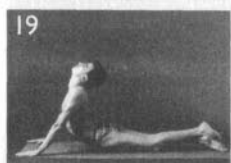
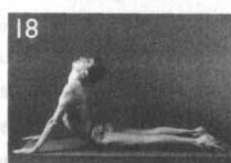
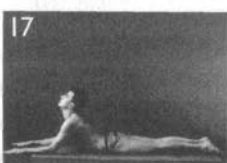
Вариант Вирасаны (№ 92)

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

Падмасана (№ 104 «Дипики...»)

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

Время следует выдерживать по ощущениям, но не более минуты. Для тех, кому данные позы легки, можно увеличивать время экспозиции до 2 - 3 минут и добавить Джану Сиршасана (№ 126 - 127 «Йога Дипики»);



Комплекс 2-го дня

Вернемся к основному списку поз - **день второй:**

1.	Пашимоттанасана	три подхода по 3 мин.
14	Вирасана	два раза по 1 мин.
16	Сиддхасана	по 2 мин.
15	Джатхара Паривартанасана	по 1 мин.
17.	Ардха Бхуджангасана	три раза по 1,5 мин.
18.	Бхуджангасана, начальная фаза	1-2 мин.
19.	- ноги на ширине плеч То же, основная фаза — нога на ногу	по 1 мин.
20.	Трианга Мукхаикапада	по 1 мин.
21.	Пашимоттанасана Ардха Матсиендрасана сидя на ноге	по 1 мин.
22.	то же сидя на полу	по 1 мин.
23.	Маричьясана	по 1 мин.
24.	Парипурна Навасана	три подхода по 30
25.	Ардха Навасана	три раза по 20 сек.
26.	Пурвоттанасана	до 20 сек.
27.	Урдхва Прасарита Падасана	10 сек, 10 сек, 30 сек.
28.	Сиршасана	по возможности, но не более 10 мин.
29.	Сарвангасана	до 3 -5 мин.
30.	Халасана	до 5 мин.
15.	Джатхара Паривартанасана	по 2 мин.
9.	Шавасана	15 мин.

Следует, чередуя, выполнять оба этих комплекса день за днем. Если появится 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, для тех, кто желает заниматься дважды в день, очень полезно знать японскую пословицу: «Кто не был на Фудзи ни разу - тот дурак, но кто взобрался туда дважды - тот дважды дурак». Еще бы я рекомендовал в течение первого года занятий раз в неделю устраивать себе выходной и от практики, то есть заниматься шесть раз.

Итак - техника.

I. Пашимоттанасана

Один из вариантов перевода - «растягивание ягодич». Б.Л.Смирнов трактует П. как «положение с растяжением тыла», поскольку «пашима» означа-

ет заднюю (западную) поверхность тела (в Индии, как правило, занимают-ся йогой и возносят молитвы лицом на восток).

Иногда пишется *Пасчимоттанасана*. В «Хатха-йога прадипике» («Аслан», М., 1994, с.17) находим:

28. Вытяните обе ноги и захватите руками большие пальцы ног, затем положите голову на колени. Это будет *Пашимоттасана*.

29. Являясь лучшей... *Пашимоттасана* пропускает поток дыхания через Сушумну, воспаляет жар желудка, убирает лишние отложения в поя-нице и устраняет все болезни.

«Гхеранда-Самхита»: («Путь Шивы», Киев, 1994, с. 18)

2. 22. Вытяни ноги на полу, как палки. Положи руки на обе ноги и тща-тельно держи руками концы ступней. Это - *Пашимоттанасана*.

Свами Йогешварананд (271) приводит 12 вариантов П, Д.Брахмачари (252) напротив -дает П предельно кратко и минимальными комментариями.

У Айенгара (4) П. и ее модификации занимают важное место, она пред-лагается для устранения множества неприятностей, включая облитерирую-щий эндартериит, но соответствующий сосудистый эффект возникает только при максимальном провороте таза в суставах бедер.

П можно перевести и как «растягивание ягодиц». Цель позы - сло-жаться в пояснице подобно листу бумаги, туловище при этом укла-дывается на прямые ноги. Каноническую форму можно увидеть в фо-торяде «Йога дипики» (4, №160).

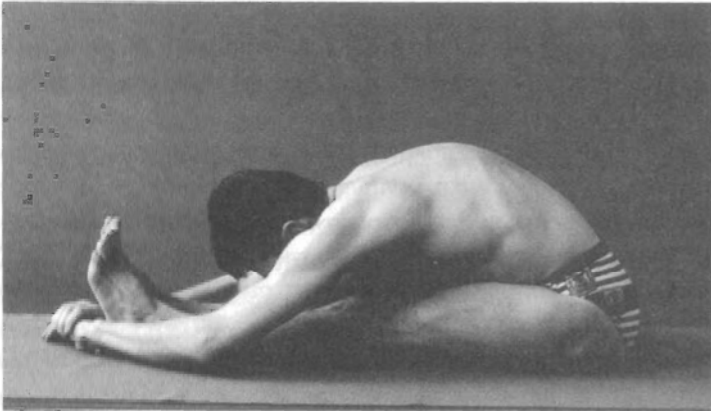
В завершеном варианте П спина представляет собой более или менее плоскую дугу. Лицо ложится на ноги за коленями, при этом угол поясницы с полом составляет не более сорока пяти градусов, чем он острее - тем со-вершенней поза. Впрочем, индивидуальная конфигурация П зависит ис-ключительно от строения и формы грудной клетки, при ее бочкообразно-сти угол наклона поверхности поясницы к полу растет, при уплощенности - уменьшается.

В иллюстрациях некачественных пособий колени в П развалены в сторо-ны, 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 сдвинутыми вместе;

б), не следует тянуть носок, как это делают гимнасты, уменьшая тем са-мым растяжение задней поверхности, пальцы нужно подавать на себя, а пятки вперед, чтобы подошвы ступней были более или менее перпендику-



Пашимоттанасана

лярны 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.

Глаза. Их следует по возможности закрывать (во всех асанах, где это возможно), впрочем, кому-то релаксация, в том числе и ментальная, дается легче именно с открытыми глазами, это индивидуальная особенность. Возможно и третье, промежуточное положение глаз - полузакрытые.

Если начальный уровень гибкости не позволяет достать руками стопы, нужно перебросить через них ремешок, шарф - что угодно, чтобы можно было, взявшись за него, сидеть свободно. Если туловище составляет с ногами тупой угол, то попытки П нецелесообразны, ее следует заменить Уттана-саной (№47, «Дипики...»). 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 человека 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 паховая и межпозвоночная.

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



Врикшасана

кверху. Колено согнутой ноги не отклоняется вперед, она полностью развернута в плоскость туловища. Руки вытянуты вверх, полностью выпрямлены в локтях, так, что внутренняя их поверхность прикасается к ушам. Ладони рук соединены вместе. Тело струной вытянуто вверх, но без ощутимого напряжения и прогиба в пояснице. Внимание следует обратить на неподвижность в опорной ступне. Когда она станет полной, глаза можно закрывать, но это будет не скоро, а на первых порах можно фиксировать В, уцепившись взором 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.

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 голеностопа. 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.

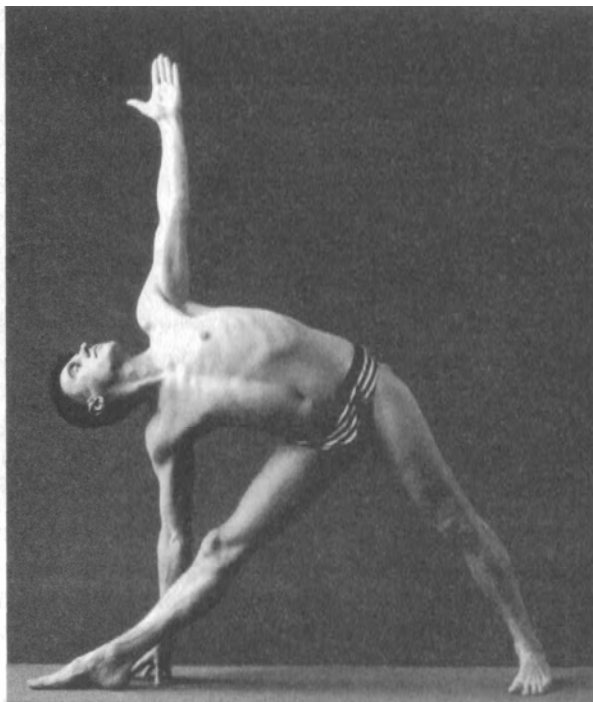
Итак, выполняя УТ, следует встать таким образом, чтобы ступня ноги, к которой нужно наклониться, находилась на расстоянии 10-15 см от стены и была ей параллельна. Тогда пятка противоположной ноги - при развороте до необходимого угла - будет этой плоскости касаться. Установив ноги на нужную ширину, я начинаю с выдохом опускать 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 Шапошниковой Л.В. (212): «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..



Уттхита Триконасана

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: «Амбу поднялся с циновки и глубоко вздохнул. 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 фильме «Индийские йоги: кто они?») вообще НЕ вспотел, и нарушение дыхания у него не было заметно! Отсюда вывод: **контроль** дыхания и кровообращения, о котором он говорит, это **сохранение 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:

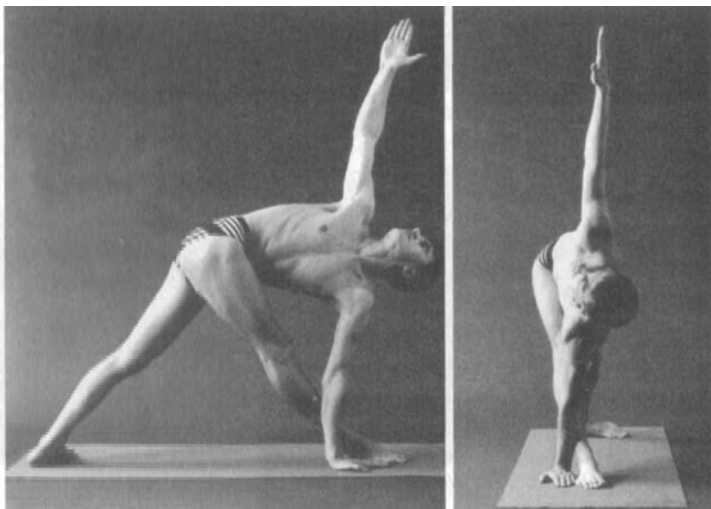
- слишком быстрый вход в асану либо выход из нее;
- превышено необходимое время выдержки;
- излишне напряжены мышцы;
- форма чересчур сложна.

Самое трудное для новичков - выполнять асан 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 внут-



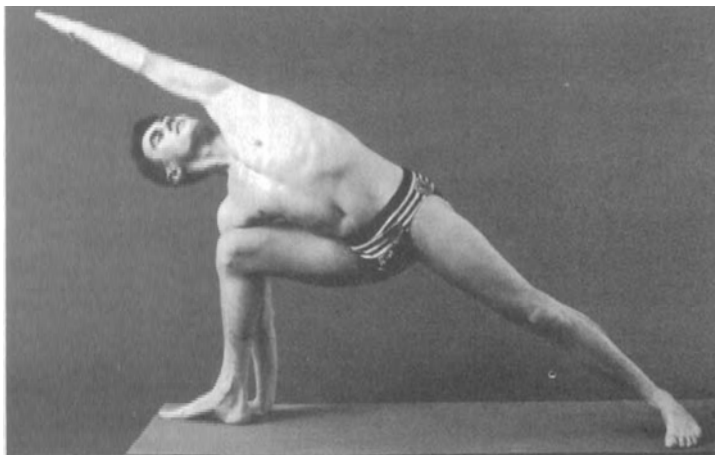
Паривритта Триконасана

ренной 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 выбирать «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.



Уттхита Парсваконасана

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 Факк 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 участок сухожилия, уходящего вверх по берцовой кости. Хинч - это видимый участок данного сухожилия, от верха подъема стопы до того места, где нога становится вертикальной. Собственно, хинч (или инч, дюйм) - это примерно три сантиметра длины упомянутого сухожилия. И если мы с небольшим усилием поднимаем от пола пальцы ступни, то хинч проступает, становится видимым и «железным». Работа мышц бедра согнутой ноги становится при этом почти неощутимой, 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 после завершения позы, поэтому пользоваться упомянутым приемом надо разумно.

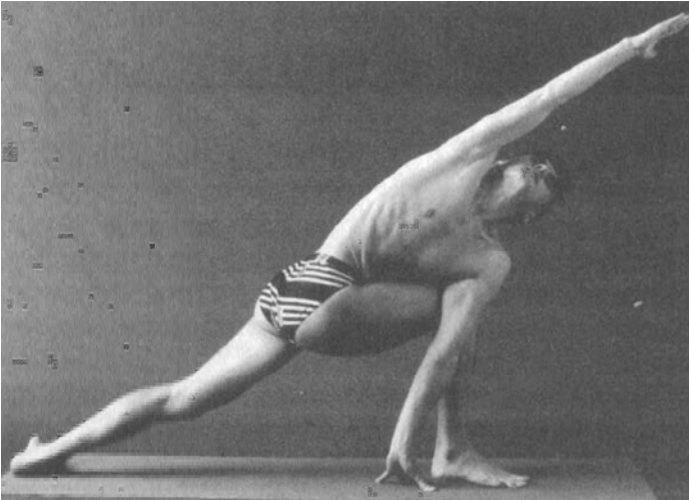
Рука, расположенная сверху, вытянута и также касается стены вместе с лопаткой, являясь как бы продолжением линии верхнего бока. Следует, повернув голову, из-под руки смотреть вверх. Когда я говорю «смотреть вверх» - это не значит что надо делать это, выворачивая глаза и шею, нужно просто повернуть голову 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 ППП - «восемь», уже одно это говорит о том, что поза не простая. Лучше начинать ее, встав на колено, 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, 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 двух «пи» оно уже будет двигаться вниз и назад), а левую руку 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.



Париврита Парсваконасана

Одновременно вынуть левую руку из-за спины и вытянуть вперед и вверх так, чтобы она продолжила линию бока. Дышать свободно, хотя объем дыхания оказывается весьма уменьшенным. Живот надо расслабить абсолютно. Тело скручено в поясе на его восемьдесят градусов, но усилие от сохранения формы не ударяет в лицо и под ложечку. Дыхание и живот, насколько это возможно, надо сохранять расслабленными. Когда выдержка закончилась, нужно, со вдохом, опуститься на правое колено и медленно раскрутить тело в исходное положение.

Для начинающих ПП, как правило, трудна, на первых порах лучше выполнять ее с опорой, не вытягивая вперед руку, находящуюся сверху, но опираясь ею о любые близлежащие предметы. Если выпрямленная в колене нога не становится на полную ступню - можно вначале опирать ее на носок. Основная трудность 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.

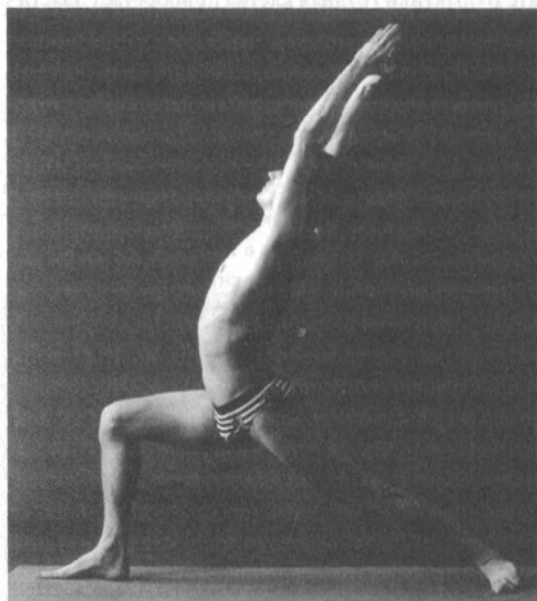
Хотя для негибких людей ПП достаточно сложна, в результате регулярной практики она становится - как и все «стоячие» - любимой позой.

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.

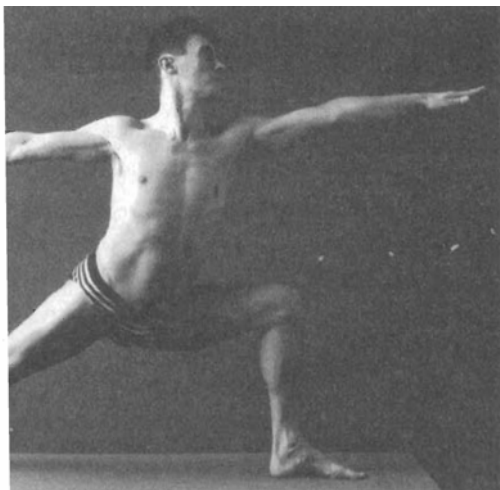
7. Вирахадрасана I - «поза героя Виры». Я бы рекомендовал начинающим освоить сначала предварительную ее стадию (№13 в «Прояснении йоги»), поскольку даже она бывает проблемной из-за плохой подвижности поясницы и суставов бедра. Поза крайне проста, хотя есть «но»: таз в ней надо развернуть перпендикулярно 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.



Вирахадрасана I

Вирахадрасана I



Ви́рабхадрасана II

В результате В практике грудная клетка приобретает эластичность и становится, как говорят в Хатха-йоге, раскрытой.

8. Ви́рабхадрасана II - вариант все той же «позы героя». По форме асана крайне проста, 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 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 имела устойчивую астению с пониженным кровяным давлением, утомляемость, повышенную возбудимость и бессонницу. Через три месяца практики «стоячих» лицо ее порозовело, и передвижения по Москве перестали быть проблемой.

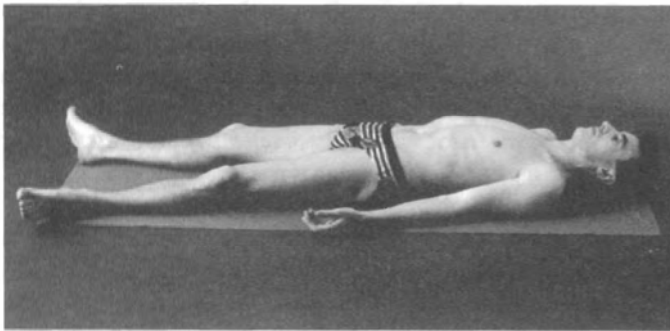
Каждый человек обладает индивидуальным спектром психофизических возможностей, у кого-то преобладает активность, сила, энергия, движению, но недостает гибкости, для таких людей качественный отдых является проблемой. Они великолепные работники, но плохо расслабляются, что ведет к преждевременному системному 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 то, чего ему не достает.

9. Шавасана - «поза мертвого тела», требует детального разъяснения, так как ее правильное выполнение обеспечивает иногда главную часть эффекта практики в целом, а неверное (как и полное отсутствие Ш) способно нанести ущерб.

Цель Ш - отдых после практики. Но, казалось бы, если технология соблюдена, тело особо и не устает, зачем тогда нужна Ш?

В восьмидесятых годах XX 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...



Шавасана

В этом странном ответе заключен глубокий смысл. Поскольку новички в йоге выполняют самые простые позы, то, после адаптации, это не утомляет тело, тем более при традиционном подходе. Однако с периферии в двигательные структуры мозга устремляется мощный поток нестандартных раздражителей, и 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, непроизвольно «жующим» 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... Когда глаза расслаблены, они сами находят удобное положение и становятся неподвижными, перестают дергаться и дрожать... Когда глаза расслаблены - им удобно оставаться неподвижными... 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... Пред-

плечья... 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, распирания и т. д. - не нужны. Релаксируясь, мы перемещаем внимание по телу, но незначем 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 подозревает, что их внутреннее напряжение отражено в состоянии глаз: если во время практики асан при сомкнутых веках глазные яблоки безостановочно двигаются, это говорит о чрезмерной ментальной активности.

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.

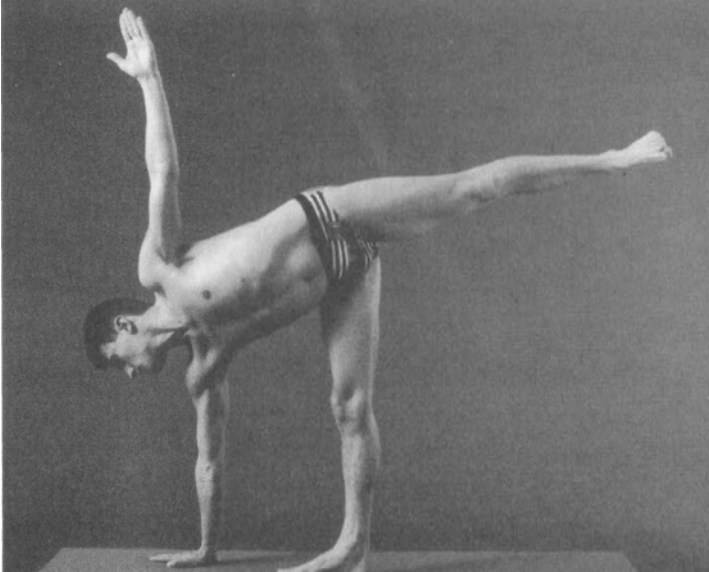
Если в попытках выполнить Нидру всякий раз появляется ощущение опрокидывания назад, головокружение либо тошнота это свидетельствует о церебральных проблемах, нужно немедленно сделать томографию либо ЭЭГ.

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 практики асан) 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 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.

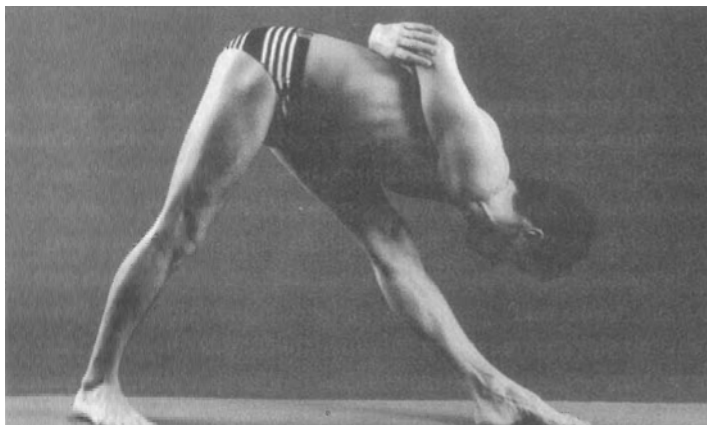
Со временем спонтанно формируется индивидуальное время Ш, у гипотоников после нее может возникнуть озноб, в этом случае следует минутую другую энергично подвигаться.



Ардха Чандрасана

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 практики асан или йоги в целом 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 аналогично наркотикам. Мне встретился однажды человек, вычитавший в каких-то мутных перепечатках, что асаны должны приносить удовольствие. И он поймал такую практику! С помощью каких-то своих приемов он впадал 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



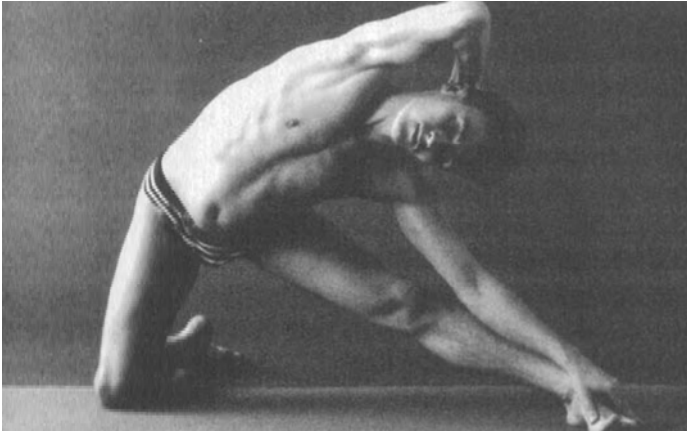
Парсвоттанасана

кайфа не было еще и пятидесяти - мало, что осталось. Он многократно рвал связки и повреждал суставы, не ощущая боли, и фактически был стерт, как личность, бесконечной эйфорией. Тем не менее, сиддхи, возникшие в процессе его странной «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 «растягивается» по ноге и подбородок касается ее намного ниже колена. П., как и все «стоячие», выполняется в обе стороны.

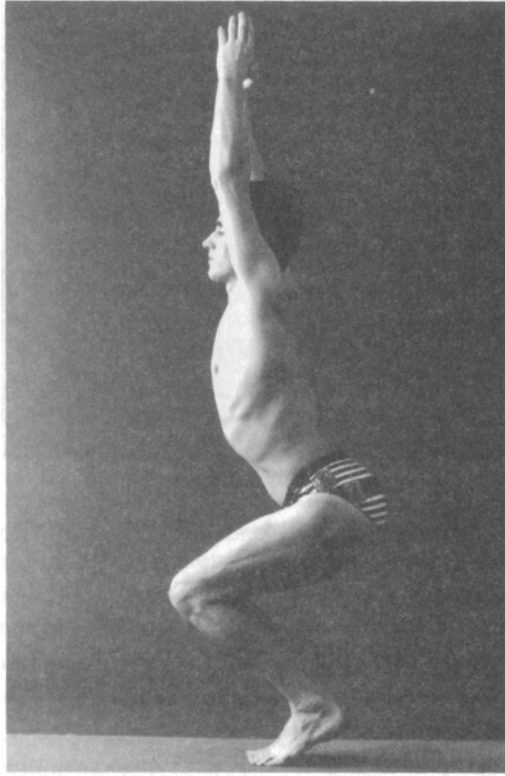
12. Паригхасана - «поза бруса для запираания ворот». Противопоказания - паховая грыжа и межреберная невралгия. Исходное положение: колено



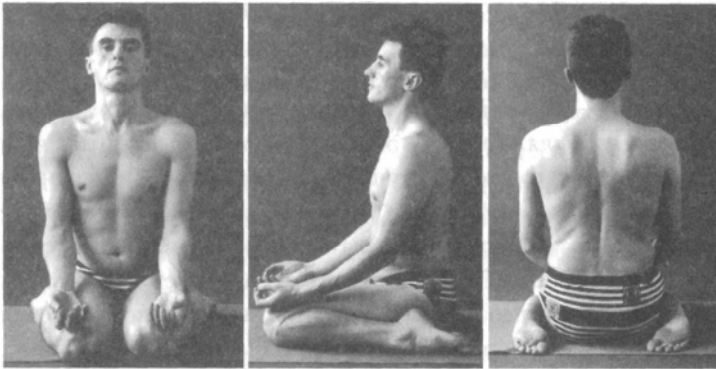
Паригхасана

одной ноги стоит на полу. При этом ее бедро вместе с туловищем находится 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 закрепощены плечи. Поза максимально нагружает лодыжки, ягодицы, голеностоп, мышцы бедер и спины. Дыхание непрерывное, живот расслаблен (на фото демонстратор специально показал положение стоп для тех, кто не в состоянии поставить ноги на полную ступню).



Уткатасана



Вирасана

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 изначально тугих 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».

В дает великолепную растяжку голеностопам, устраняя (в совокупности со «стоячими») тенденцию к хроническим подвывихам и 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.

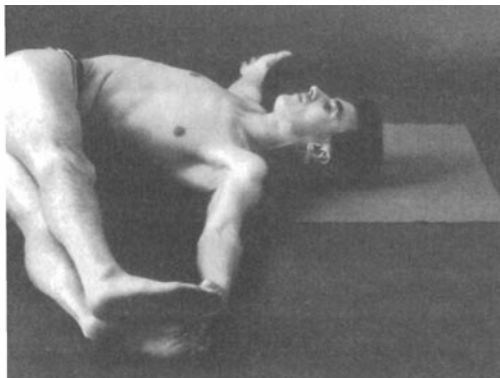
Однако другой человек, при нормальном самочувствии заснувший в Падмасане, через час пробудился с сердечной аритмией, которая не отпускала его потом целый месяц,

Время значимо даже для факиров. В начале 90-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 немислимой позе. Подивившись, он отправился дальше, и уже на обратном пути, решив еще раз взглянуть на статую, вдруг понял, присмотревшись внимательней, что это живой человек! - Сколько этот йог может быть в таком положении? - спросил он у сидевшего рядом паренька. Тот прищелкнул пальцами и, получив пару рупий, ответил: - Шесть часов...

15. Джатхара Паривартанасана

Эта скрученная поза имеет два варианта: когда ноги свободно лежат на полу, либо когда они удерживаются на весу вблизи от пола силой мышц туловища. 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 пря-

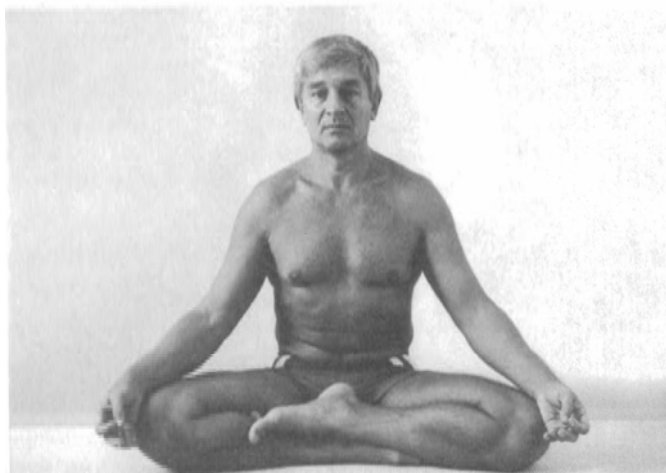


Джхатара Паривартанасана

мые 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 повернуть 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



Сиддхасана

следует возвращать в исходное положение прямыми, лучше сначала согнуть их в коленях, затем поднять, раскрутив тело, и лечь в Шавасану.

На этом описание первого дня завершено, по списку второго рассмотрим асаны, в него не вошедшие.

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.

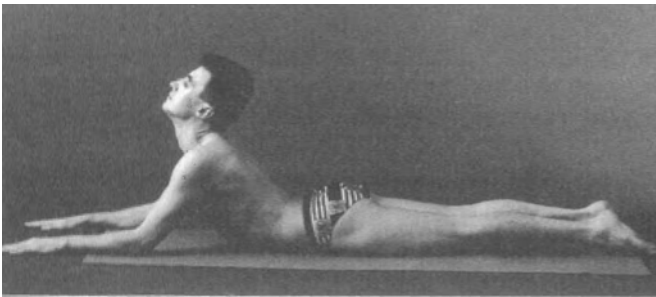
Усердие, однако, чревато перегрузкой, отсюда закон: какие бы асаны не выполнялись накануне, сегодня в теле не должно быть новых и непривычных ощущений, а о боли или неприятности даже речи нет! (см. «Ощущения»).

«Для умеренного в еде и воздержании, умеренного в деятельности и делах, умеренного во сне и бодрствовании бывает йога, уносящая горе» (119, 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, понятно, а сколько вы работаете сейчас? Часов пять в среднем. Ну что же, за полгода вы хотите 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 на этот период следует избегать перегрузок. Как говорил товарищ Сухов: - Вопросы есть? Вопросов нет...

17. Ардха Бхуджангасана или «половинная поза кобры». Айенгар в своей работе не дает эту весьма ценную асану, но ее можно найти в кни-



Ардха Бхуджангасана

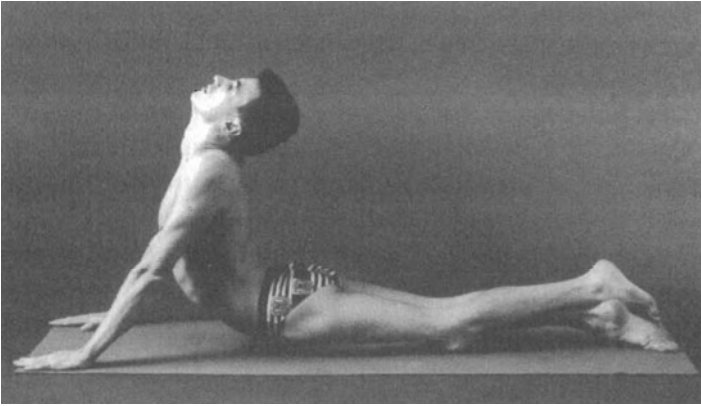
гах его болгарских учеников, в частности Миланова и Борисовой («Впра-ви йопв», 1972).

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. Веселии 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.

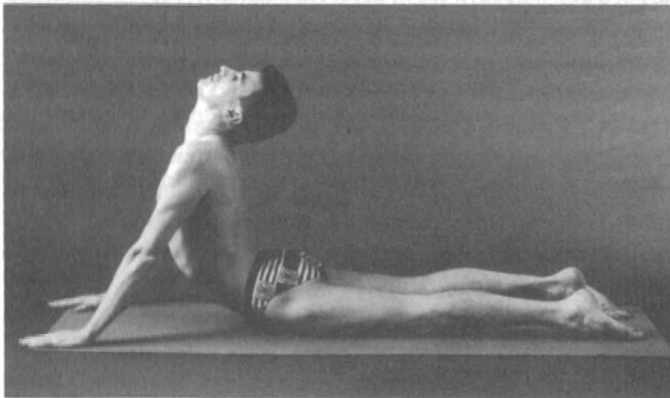
18. Бхуджангасана - полная «поза кобры». Она относится к асанам базовым, и, являясь одной из важнейших, допускает значительное развитие формы, вот короткий цикл Б. Начальная фаза: установить ладони на полу, так что когда туловище поднято, удерживающие его вес руки расположены на ширине плеч и перпендикулярны 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 касается пола, но пусть будет так, как получается: допустим, вы опираетесь на верхнюю или да-



Бхуджангасана (ноги скрещены)

же среднюю часть бедер. В пояснице не должно быть ярких ощущений, тем паче - боли. Бывает так, что при расслаблении боль все же возникает, в таком случае в какое-то время нужно выполнять с напряженной спиной, постепенно позвоночник разрабатывается.

Опустившись и отдохнув, 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 силь-



Бхуджангасана (конечная форма)

ная, 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.

Все тот же 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, не оценимо, 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.



Трианга Мунхаикапада Пашимоттанасана

20. Трианга Мунхаикапада Пашимоттанасана - «трехчастная поза сгибания вперед». Противопоказаний нет, это своеобразная смесь Пашимоттанасаны с Вирасаной, или Ардха Вирасаной при сгибании вперед.

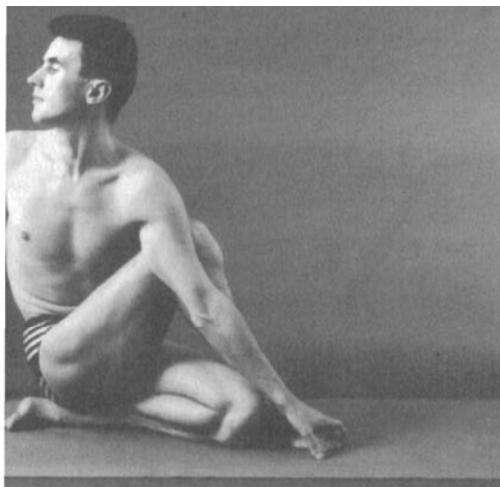
Сесть на пол, одна нога в положении Вирасаны, вторая вытянута вперед.

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 позвоночника вперед, назад, и осевом скручивании соединительная ткань межпозво-

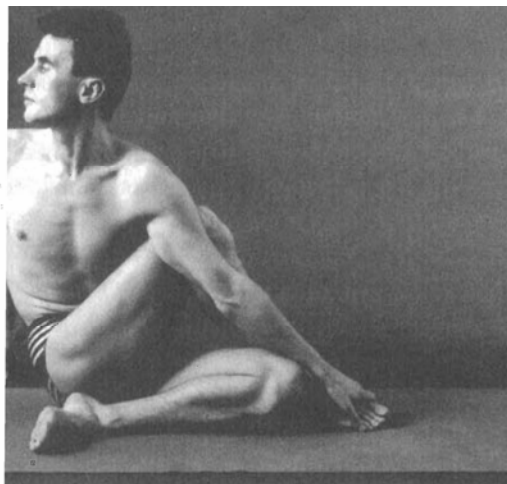


Ардха Матсиендрасана (сидя на ноге)

ночных дисков - хрящевые «линзы» - начинают разбухать, кровоснабжение их улучшается, дистрофические проявления угасают и состояние позвоночника нормализуется.

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 нахо-



Ардха Матсиендрасана (сидя на полу)

дится за левой подмышкой со стороны спины. Таким образом, туловище оказалось скрученным в правую сторону.

Правую руку можно либо заложить за спину, либо упереться 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.

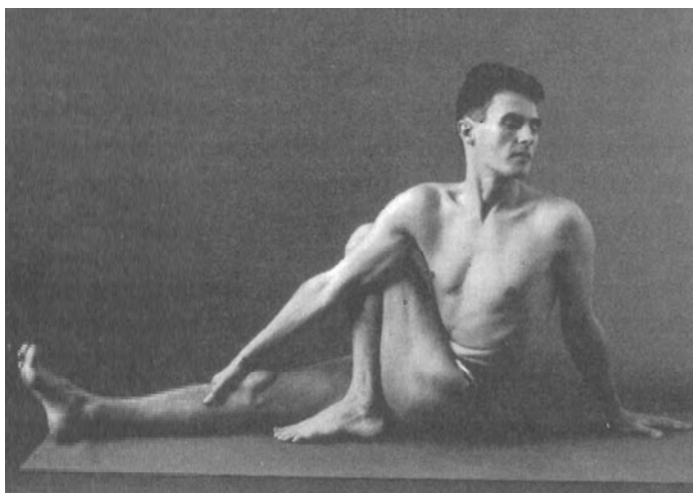
22. Ардха Матсиендрасана (вариант второй)

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 сутулить 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

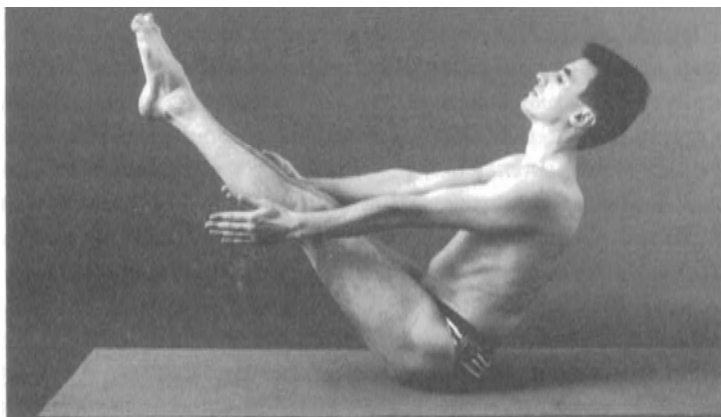


Маричьясана

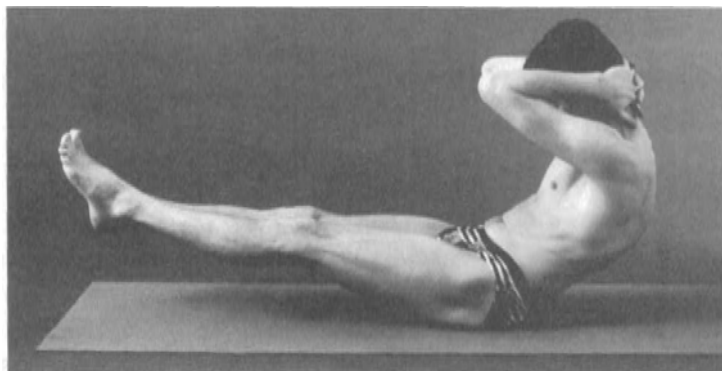
за прямую левую ногу с наружной стороны примерно чуть ниже ее колена. При этом согнутая правая нога более или менее вертикальна, не заваливаясь влево, иначе поза теряет смысл. Противопоказания идентичны АМ.

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 внутрен-



Парипурна Навасана



Ардха Навасана

них 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 нервного 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 трясушки 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 *Ардохе* - в основном косые мышцы.

При слабом прессе освоение этих поз нужно начинать с минимальной поддержки 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 жен-

щин; острых состояниях внутренних органов; в послеоперационном периоде; после полостных и торакальных (на грудной полости) операций; выраженной гипертонии; заболеваниях крови; органических поражениях сердца; грыже диафрагмы; общей слабости.

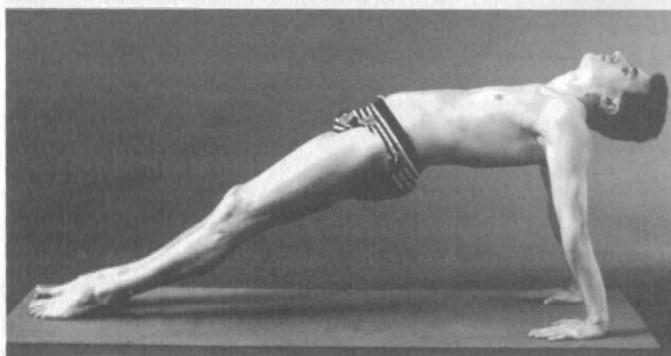
Оптимальное время экспозиции ПН и АН находится элементарно: держим каждую из них что называется «до упора», а затем полученное фактически время нужно разделить на пять, это и будет самая продуктивная длительность - двадцать процентов от максимально возможной.

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 трясушки, 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 ру-



Пурвоттанасана

ки, 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).

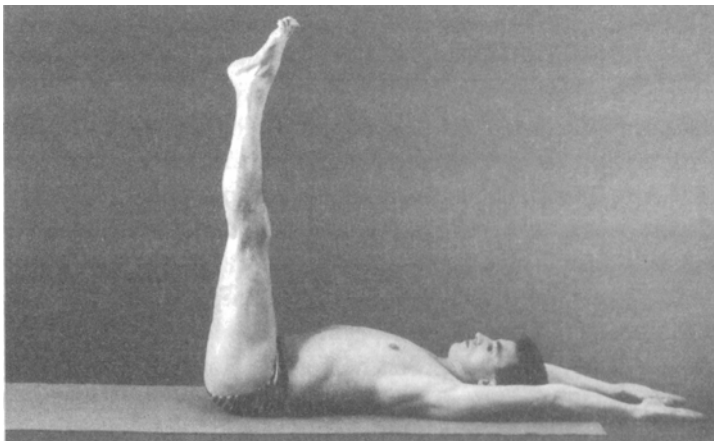
27. Урдхва Прасарита Падасана также предназначена для развития пресса, особых противопоказаний нет - кроме поясничного лордоза и общей мышечной слабости. Если имеет место последнее, то на первых порах следует поднимать вверх ноги, согнутые в коленях. Если пресс посредственный, техника исполнения будет 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.

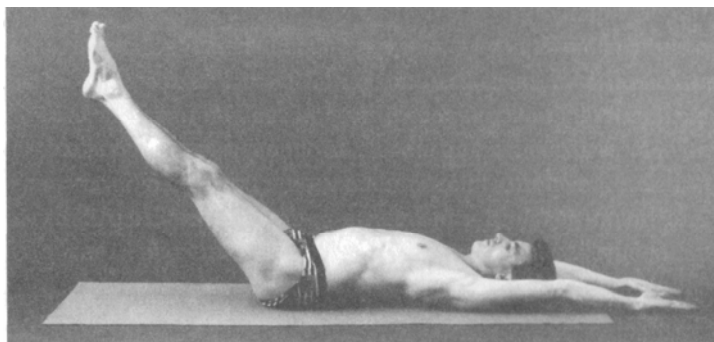
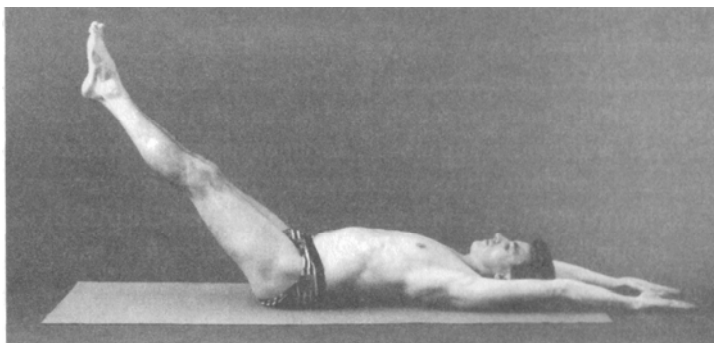
Со стороны это выглядит очень просто, но есть одна тонкость. Дело в том, что, поднимая ноги необходимо - вне зависимости от угла их наклона - держать поясницу плотно прижатой к полу! Это обеспечивает максимальную загрузку мышц пресса и одновременно является техникой безопасности для поясничного отдела 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



Урдхва Прасарита Падасана (этап 3)



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.

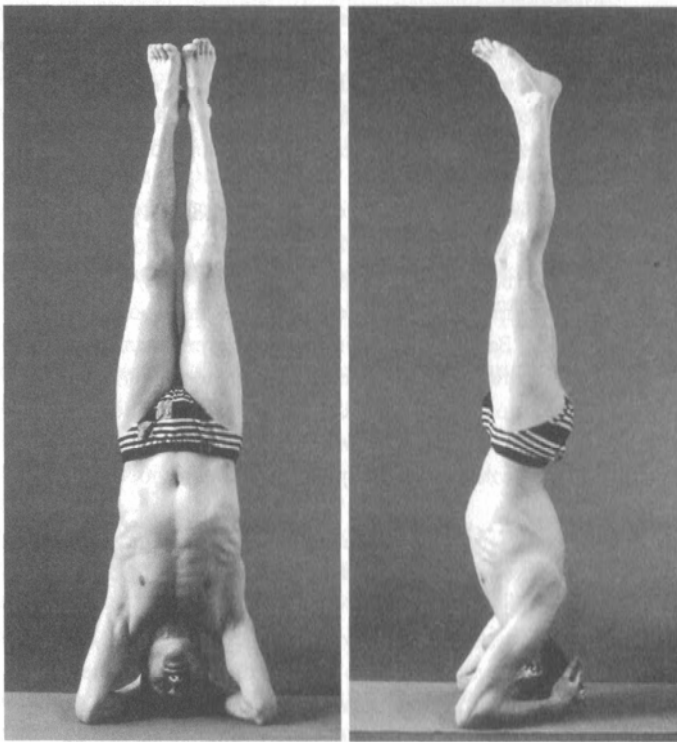
Во время их выполнения должно неукоснительно соблюдаться следующее:

- 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). Середина 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 ли-



Сиршасана

цо обращено прямо вперед (постановку головы, показанную Д.Брахмачари в «Yogasana Vijnana», 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, и получится. Если вовремя расцепить переплетенные в «замок» пальцы, 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, становиться 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 С начнет спонтанно расти. Вме-

шиваться в этот процесс ни в коем случае нельзя. Как только комфорт нарушается, и тело начинает терять устойчивость - следует тут же выйти из позы. Для начинающих допустима С позу не следует держать долго. 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 стабиллограмме 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.

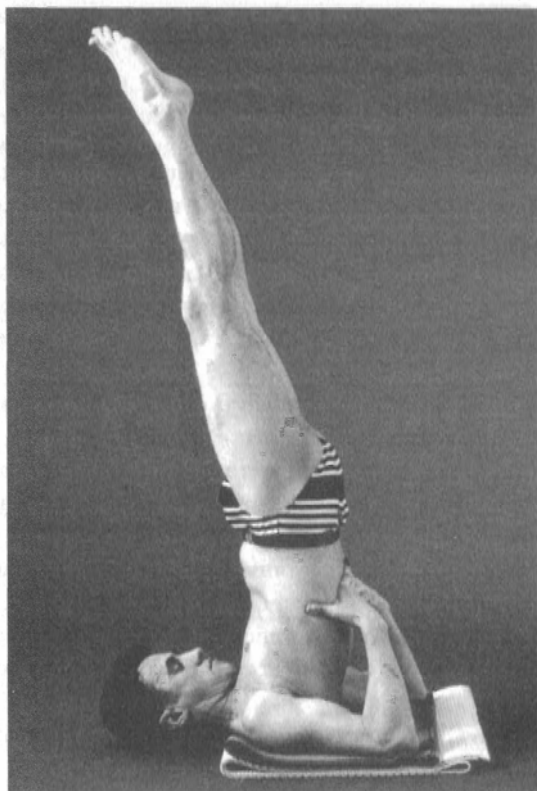
Если через какое-то время в шее ощущается перекосяк, нельзя исправлять его непосредственно в позе, это может закончиться печально. Нужно либо выйти и затем встать снова, либо приподняться на руках так, чтобы голова оторвалась от поверхности - только тогда можно изменить постановку головы.

После выхода из С нужно тут же лечь в Шавасану и оставаться в ней не менее половины времени от продолжительности позы.

К Сарвангасане (№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



Сарвангасана (вариант с подкладкой под шею)

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 из 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 (4), 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 ремненное кольцо на руки так, чтобы оно оказалось за локтями, тогда они теряют тенденцию к расползанию и держать С значительно проще.

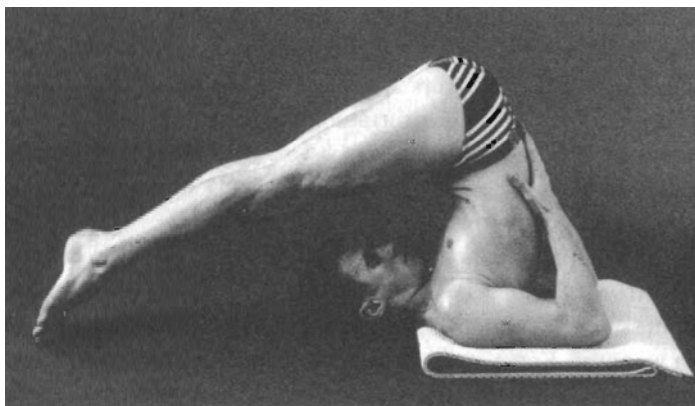
Во всех трех перевернутых позах есть два признака, говорящих о том, что полезное время выдержки подошло к концу: нарушение естественности дыхания и потеря физической неподвижности, к этому могут присоединиться неприятные ощущения, связанные с кровотоком, скажем холод и тянущая боль в ступнях.

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 паль-



Халасана (вариант с подкладкой под шею)

цы 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 травмы иногда проявляются внезапно, как на ровном месте, без всякой болевой «пристрелки». Несколько дней малопонятно 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 асаны, неграмотным исполнением которой вы травмировались, нужно дождаться, пока симптомы неблагополучия полностью исчезнут. Все это время можно и нужно делать остальные позы, **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. Россолимо). Однажды, когда речь зашла о стойке на голове, он сказал: - А ты помнишь некого Воронина, он поместил целую подборку статей по йоге в «Науке и жизни», в начале 80-х? Как это ему удалось протолкнуть - уму непостижимо. Но суть не в этом. Вскоре мой друг, ведущий нейрохирург Кишинева, утверждал, что знает теперь всех местных йогов. Шутка, однако, но в травмопункты ежедневно привозили по несколько человек. Ну, какая там 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 я не насмотрелся, мама дорогая! Лично бы этому Воронину отвернул башку за дезинформацию! - Ну, как это называется: «Через две недели после начала занятий можно встать на голову...»

Как это называется, было понятно и тогда, теперь - тем более, а я напому еще раз, что с гиперфункцией щитовидки при выполнении Сарвангасаны и Халасаны область горла затрагивать **нельзя**.

Последовательность выполнения перевернутых всегда стандартная: Сиршасана, 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 Хал асаной 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, тормозящим личное время.

Есть два способа общения с действительностью, первый - когда мы привычно вкладываем энергию в окружающий мир, чтобы вызвать его полезную ответную реакцию. Второй - йога, она меняет человека, и когда ты станешь таким, каким тебе дано быть от природы, реакции мира меняются. Теперь я взаимодействую с ним посредством гармонии, установившейся в душе. При этом все мои движения очищены системным разумом от погрешностей, вызываемых Эго. Делается минимум - без всякой суеты и спешки, но получаешь всегда только то, что нужно.

Йогу нужно практиковать всегда, но есть исключения. Примерно раз в году я просыпаюсь утром, и по неясным причинам все мое существо не желает приступать к асанам, пранаяме, либо медитации. Как в миниатюре Жванецкого: «...Сидеть, лежать, ходить - невозможно. Организм любую позу отвергает...» В этот день с чувством исполненного долга я йогой **не занимаюсь**. Такое бывает нечасто, и если себя заставить - это будет ошибка подобная той, которую делает японец, восходящий на Фудзи вторично.

Итак, вспомним, данное Сутрами определение: йога - **читта вритти ниродхо** (ЧВН - временное прекращение/торможение активности сознания) или удержание его от возмущений, что достигается обездвиживанием, как физическим, так и ментальным. Именно **такая** практика асан вызывает глубокое ментальное расслабление (молчание ума). Само определение уже содержит в себе **сущность** практики: обычный поток мышления вначале становится не ориентированным (не привязанным к чему-либо), а затем иссякает.

На фоне полной релаксации в асанах (любых, в том числе и направленных на развитие силы) наступает торможение сознания и преобладание парасимпатки - это йога. Все прочее йогой НЕ является! Релаксация ведет к сатвичности, уравновешенности, золотой середине между преобладанием раджаса и тамаса. Не случайно сон, когда активность парасимпатки максимальна, в Индии ассоциировался с тамасом. Если же кто-то думает, что можно обливаясь потом крутить сету либо виньясы, а потом вдруг наступит просветление - это ошибка. Йога либо

есть с самого начала - практики асан, ведущей к ЧВН — либо ее нет и это обычный пластический этюд, сеанс конторсии. Главное, **не какие** выполнять асаны, **сколько и в какой последовательности** (это определяется состоянием здоровья и физическими данными индивида), но **КАК (в каком состоянии сознания!)** Именно это **как**, от раза к разу совершенствующееся, и является **целью**, а развитие **присущей** данному индивиду гибкости - функция от правильного процесса исполнения. **Нацеленность на предельное усложнение асан означает, что данная «система» или «школа» не имеет отношения к йоге!** Традиционная практика всегда сопровождается восстановлением и самонастройкой психосоматики, при этом формируются навыки концентрации - абсолютного сращивания восприятия с тем, на что оно нацелено, будь то тело, работа внутренних органов, импульсы в нервной системе, наблюдение за экраном ума и так далее.

Алгоритм выполнения асан:

I. на растяжку и гибкость:

1. принять позу (форму, положение тела), доступную на данный момент, закрыть глаза (если это удобно), расслабить тело:

- а) мышцы, не участвующие в сохранении формы - по возможности отпустить;
- б) работу мышц задействованных данной формой - минимизировать.

Явные ощущения, возникающие при выполнении асаны, нужно последовательно растворять до тех пор, пока они не станут фоновыми, маневрируя формой, релаксацией и временем выдержки. Если ощущение не уходит - форму нужно упростить. Неприятные ощущения - это сигнал перегрузки, боль - состоявшаяся травма.

Итак, выполняя асану, сгибаемся до первого ощущения. Как только оно начинает возникать - неважно где - следует остановиться и застыть, намеренно расслабляя мышцы. Если оно начинает «тягать» - это правильно. Затем в теле может возникнуть самопроизвольное движение (улучшение формы), нужно позволить ему продолжаться (либо согнуться произвольно, выбирая возникшую «слабину») до касания к новому ощущению (в том месте, где оно было вначале или нет - все равно), и растворение повторить. Если очередной «гвоздь» ощущения устранишь не удастся ни мышечной, ни ментальной релаксацией, и спонтанного «прироста» формы больше нет, значит, тело пришло к абсолютному на сегодняшний день ее пределу.

Вообще асану не нужно **делать** в обычном понимании этого слова (хотеть, чтобы получилось как на картинке, стараться, измысливать способы сделать лучше, ждать, когда же, наконец, получится, понукать тело согнуться силой), в ней нужно просто **быть**. Невероятно просто - когда к этому придешь. И практически необъяснимо на словах. В асане не нужно думать, ее следует ощущать как завершенную, неподвижную и комфортную целостность.

Ментальная релаксация. Когда удалось разобраться с ощущениями в теле, необходимо очистить ум. Отрелаксировать сознание - это значит, избавиться от мыслительного процесса, как в целенаправленной, так и произвольной его формах. Если это удалось, возникает начальная стадия ЧВН. Прежде всего, нужно «выключить» произвольную ментальную деятельность (не думать ни о чем нарочно), а затем избавиться и от автономной работы ума, чтобы в итоге ментальное пространство стало пустым. Для этого нужно:

- а) не выстаивать логические цепочки;
- б) не делать умозаключений;
- в) не втягиваться в поток мелькающих в сознании мыслей (сюжетов);
- г) не впадать в эмоции всплывающих воспоминаний;

Пусть мысли «тасуются» сами по себе, нужно как бы отойти в сторону, отпуская их на самотек (в какой бы то ни было форме - картинки, голос, диалог, монолог, смесь всего этого). Если к тому, что происходит в ментальном пространстве отнестись равнодушно, оставаясь безразличным свидетелем происходящего, произвольная активность ума сначала «выцветает» и потом и замирает - наступает начальная стадия ЧВН. Конечно, если с мышечной релаксацией и ощущениями при хорошем раскладе можно разобраться за полгода, то с ментальной все обстоит намного сложнее.

Если не получается дистанцироваться от спонтанной суеты ума, нужно экспериментировать: скажем - привязать внимание к дыханию, непрерывно ощущая касание воздуха в ноздрях на вдохе-выдохе (аналогично випассане). Если это не подходит - наблюдайте дыхательные движения живота или грудной клетки. Если не получается и это, вы сбиваетесь на дыхательный контроль (чего быть никак не должно!), можно ощутить лицо или отдельные его участки - подчелюстную мышцу, лобную, шею, или удерживать внимание на каких-то наиболее

сенсibiliзируемых местах (точках) тела. У свободно видящих образы, а также людей невротического склада глазные яблоки находятся в беспрерывном движении. Если от него как-то избавиться (например - трижды очень медленно проведя глазные яблоки, при закрытых глазах, слева - направо, через верх), активность сознания сразу падает. Другой способ - отпустить (расслабить) закрытые глаза где-то вверху, в глубине головы, после чего они еще больше запрокидываются назад и вверх, становясь неподвижными. Нижняя челюсть при этом немного отвисает, кончик языка уходит вперед к разжатым зубам, в коже лба появляется тяжесть и лицо становится обмякшим. Если соблюдать этот прием как в асанах, так и в промежутках между ними (как ни странно, он даже лучше получается в «стоячих») сознание тормозится. Но волевым образом остановить движение глаз нельзя, это усилит внутреннее напряжение. Только если оставить их в покое, со временем они сами найдут удобное положение и перестанут мешать падению тонуса сознания. Если любая попытка привязать внимание к телу не влияет на спонтанную ментальную суету (белый шум), можно попробовать вспомнить момент засыпания. Как бы то ни было, получив гарантированный доступ в состояние между сном и бодрствованием, асаны следует с начала до конца занятий в этом предметитативном состоянии и практиковать. При этом возникает важнейший эффект - временное понижение степени сложности системы. Именно оно дает «зеленый свет» процессу общей регенерации, в результате чего постепенно устраняются все разрешимые (по состоянию) проблемы, как известные, так и неизвестные субъекту. И лишь после сброса вытесненного травматического материала, после того как система очистится и придет в устойчивое равновесие, наступает душевный покой (оптимальное состояние психосоматики). С этого момента жизнь человека (его судьба) сворачивает на иной путь, радикально отличающийся от того, который имел бы место без йоги.

Бывает и так что репрезентация имеет весьма специфические особенности, например раздвоение. Человек говорит: одной частью сознания я расслабляюсь, растворяю ощущения, соблюдаю технику асан. А в другой его части одновременно с кем-то что-то обсуждаю, решаю и так далее. Что делать с этим? Каковы бы не были особенности ментального пространства, какие бы не возникали фокусы с автономной работой ума, закон один: нужно неизменно, раз за разом возвращать внимание в тело и пытаться закре-

пить его там. Это похоже на то, как ребенок учится ходить: проковылял шаг, два, три - упал. Снова поднялся и пошел - снова упал. И так сотни раз, пока рано или поздно действие не начнет получаться. Иногда определяются сугубо индивидуальные признаки, сопровождающие наступление ментальной релаксации. Например, у одного из моих пациентов через год с лишним практики сознание начало «отъезжать», при этом в определенных местах между переносицей и скулами на коже возникали две симметричные горячие точки. Впоследствии, разогревая их сознательным «усилием», он тут же получал измененное состояние сознания и молчание ума.

Оно сопровождается «исчезновением» дыхания, которое становится незаметным и не проступает в восприятии, что бы вы ни делали с телом. Кроме того, значительно убыстряется субъективный ход времени.

Перенести акцент занятий на ментальную релаксацию имеет смысл лишь после того, как:

- практика стала систематической и освоена релаксация мышечная;
- удалось убрать непроизвольную «суету» глазных яблок;
- полностью освоена геометрия асан и растворение ощущений;

Ментальная релаксация всегда существенно углубляет и физическую.

II. Силовые позы

Поскольку в них приходится иметь дело с явным мышечным напряжением (усилием), возникновение ЧВН проблематичнее, по крайней мере, без соответствующих наработок.

Аналогично тому, как в позах на гибкость и растяжку из восприятия устраняются ощущения, в этой категории асан усилия должны быть приведены к такому уровню, который не возбуждал бы нервную систему (симпатическое преобладание).

Как этого достичь?

- Живот должен быть абсолютно расслаблен (кроме тех поз, которые задействуют его напрямую).

- Дыхание сохраняется полностью свободным.

- Не должно быть даже намека на дрожь, общий разогрев тела, испарину, прилив крови к лицу (с «перевернутыми» позами песня отдельная), пульсацию в отдельных местах (ее вообще не должно быть в асанах, это плохой признак, с которым нужно разбираться особо).

- В наиболее загруженной зоне нет явных физических ощущений, равно как и общего дискомфорта от самой нагрузки (физического усилия).

Время выдержки силовых поз определяется согласно принципу, описанному в технике Парипурна и Ардха Навасан. Пусть оно невелико, но, повторив позу несколько раз, в сумме вы имеете то же самое максимальное воздействие, но без перегрузки!

Если предметитативное состояние в силовых позах, а главное - в паузах между ними! - освоено, то нервная поддержка мышечной работы «отцепляется» от восприятия, после чего выполнение позы становится совершенным, сама практика превращается в моторный шаблон, а основные изменения происходят в психике.

Итак, чтобы прийти к ЧВН уже в начальном этапе освоения йоги, при работе с телом, следует:

- **не обращать внимания на форму** (не стремиться выполнить асану как на картинке, нужно **просто делать** ее так, как она получается), применяя по необходимости различные пропсы, в том числе и вертикальную плоскость (стену); Помним, что асану, **после того**, как тело к ней привыкнет, и вы научитесь растворять ощущения, нужно не делать, в ней нужно просто быть;

- после выполнения асаны в какую-то одну сторону - отдыхать около минуты в удобной сидячей позе (либо сидя на стуле, с прямой спиной);

- после выполнения позы вправо-влево нужно лечь в Шавасану и пребывать в ней (применяя описанные выше способы ухода от непроизвольной ментальной активности) до тех пор, пока сознание не «поплывет». Если репрезентация у субъекта визуальная, то признаком приближения ЧВН будет начавшаяся хаотичность образов, содержимое экрана ума утрачивает смысл. Если аудиальная - то внутренняя болтовня (монолог, диалог, голос) также становится непонятной. Если человек ничего не видит и не слышит (ведущей репрезентативной системой является кинестезия - ощущения), то могут дергаться конечности или все тело, возникает иллюзия изменения его положения в пространстве, величины отдельных частей и так далее. Одним словом, показателем начала релаксации (торможения) сознания будет хаотичность в любой ее форме.

Какими должны быть тогда промежутки между асанами, не получатся ли они слишком большими, если в каждой паузе ждать «отпада»? Все зависит от того, с преобладанием каких проблем (физического или нервного свойства) человек пришел в йогу. Если физических - началь-

ные паузы могут быть от двух до пяти минут, если нервно-психологических, то и больше. И в том и в другом случае схема действий одинакова: выполнил позу (или несколько, так называемый блок), лег в Шавасану - «стерся» (до «расплывания» сознания, «отъезжания», погружения — как угодно). И так — раз за разом в течение всей тренировки. В любом случае достижение молчания ума (ЧВН), о котором идет речь - центральный пункт практики, это сущность Хатха-йоги как этапа системы Патанджали. Йога Тантры преследует совсем иные цели, не говоря уже о современных «авторских стилях» и йога-спорте.

Как ни странно, уже одно только дозированное «выключение» ума оказывает мощный лечебный эффект на громадное число функциональных расстройств. Если параллельно с ЧВН реализована еще и грамотная практика асан, то эффект йоги становится абсолютно уникальным!

Не счесть известных школ и систем физических упражнений, выполняемых в обычном состоянии сознания, более того - привносящих в него дополнительное нервное напряжение, но, кроме Хатха-йоги, нет прецедента, когда посредством работы с телом сознание деактивируется. Именно в этих паузах ментального молчания начинается и происходит самонастройка психосоматики.

«С одной стороны практикующий йогу достигает успокоенного, безэнтропийного состояния сознания,. А с другой - снижается порог восприятия,... ум становится чувствительным к малым влияниям. Видимо, устанавливаются связи с тонким и слабым, но огромным миром - подсознанием... Йоги... однако... пред полагают, что связи выходят за пределы мозга, телесных и ментальных оболочек человеческого существа» (278, с. 224).

Для восстановления здоровья Шримат Кувалааянанда включил в свой курс йогической культуры всего одиннадцать асан, одну бандху, две крийи и два типа пранаям. В наше время повальной гиподинамии и нервно-психических перегрузок оправданным будет применение, скажем, полусотни поз, но отнюдь не того их количества, которое навязывают экстремалы, начиная от П.Джойса и заканчивая «йогой» украинского разлива.

По мере системного восстановления общее состояние улучшается, с одной стороны потребное для релаксации время между позами становится меньше, с другой - молчание ума проникает в практику, тогда

мои ученики говорят, например, что «видеть сны» начинают прямо в асанах. Если занимающийся сохраняет ментальную релаксацию на время всей практики, то конечную Шавасану можно сократить до пяти минут.

«Как рыбу поток уносит, так ранее совершенные дела уносят человека», и Айенгар абсолютно прав, говоря: «Подлинная йога это ослиная работа (по затратам времени и труда - В.Б.), но результат - великолепный!»

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 не устаю поражаться удивительной черте российской саньясы: ее неизменно сносит в русло лозунга «За мир мы будем бороться так, что камня на камне не останется».

Пребывание в состоянии «за» или «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 сопутствующего страдания.

Действительно, как заметил когда-то поэт Алексей Эйсер: «Человек начинается с горя...», но на самом деле это лишь метафора, говорящая о том, что без душевной смуты нет, как правило, импульса к развитию.

Тезис о том, что физически немощные несостоятельны и в плане духовном, не выдерживает критики. Напротив, известно множество случаев, когда тяжелые внешние условия либо плохое состояние тела вызвали мощную компенсацию, как это было, например, у Николая Морозова, Даниила Андреева, Милтона Эриксона, Стивена Хокинга и т.д. Однако это исключения, потенциал упомянутых личностей оказался таким, что помешать его реализации не смогли никакие обстоятельства. Но в абсолютном большинстве случаев серьезные проблемы со здоровьем заставляют человека тратить на выживание всю наличную энергию (на Западе таким людям, как правило, живется легче).

Безусловно, высшие ступени йоги требуют физического здоровья, оно является неотъемлемой частью духовного прогресса и его основой. Но практику нельзя превращать в ежедневный подвиг (или вызов, который является основой подхода А.Сидерского к выполнению асан, подхода, специально подчеркиваемого им в текстах по «дхара-садхане» — В.Б.) она должна строиться так, чтобы темп естественной трансформации не осложнял жизнь.

«Искусство мягкого самоуправления состоит в способах самоуправления и самоконтроля. Главная проблема заключается 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» (278, с. 304)

Чтобы процесс очищения и самонастройки запустился и был оптимален, мы должны грамотно ориентироваться в сигналах, продуцируемых организмом (в коммуникации «тело-сознание»). Российский обыватель на собственной шкуре ощутил издержки быстрой смены социально-экономического уклада и теперь ратует за постепенность реформ, отвергая революционную ломку. Но почему подход должен быть иным в отношении к себе самому? Полезные изменения всегда эволюционны, естественны и происходят без скрежета зубовного, поэтому между традиционной практикой асан и болью 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 асанам, 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 свою деятельность так, чтобы ее 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 наплевательски распоряжается своим телом, используя его как инструмент реализации желаний, до какого-то предела (возраста) оно подчиняется молча. Есть два «железных» пункта, которые подразумеваются в невысказанном договоре о дружбе и сотрудничестве между «матчастью» и Эго, а именно:

- тело может эксплуатироваться как угодно, но не повреждаясь;
- 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 игнорирует, то йога на нем основана. Ее первые этапы предназначены для очищения тела, но 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».

«Матчасть» предьявляет нам свои резоны в виде голода, жажды, утомления, усталости, боли. Проявления эти бывают позитивными — ощущается потребность в чем-то, либо негативными, которые сообщают об опасных условиях, которые следует убрать или уменьшить - жара, холод, боль и т.д. Как говорили древние греки: «Боль - это 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 начинающих. У каждого человека с младенчества выработан алгоритм (техника безопасности) контактов с живыми существами, предметами и явлениями этого мира, в специальной деятельности (цирк, спорт) формируются дополнительные навыки. Следовательно, и в случае освоения асан к прежним стереотипам ТБ должны быть добавлены новые! Если это не случится, люди часто попадают в ситуацию абсурда.

В ширпотребовских пособиях описывается исключительно внешнее выполнение асан, многие позы с виду так просты, что не возникает даже мысли о каких-то подводных камнях. Но эта простота кажущаяся, она обманчива, у новичка **нет телесного опыта такой деятельности!** Никто из доступных 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 день за днем возникает не то чтобы боль, но некое смутное неудобство. Если оставить его без внимания, оно закрепляется и начинает постепенно крепнуть, 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, она 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 начинают проступать в движениях повседневности. Пока еще не боль, но локализованная неприятность ощущается постоянно, это звонок третий, сигнал начала воспалительного процесса - будущей травмы.

Маленькое отступление. Чувствуем ли мы обычно внутреннюю работу мышц, сухожилий, связок, органов и систем организма, гуляя, скажем, по бульвару? Однозначно не чувствуем - 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 треть работы мышц или внутренних органов, человек сойдет с ума либо утратит возможность воспринимать окружающее.

Когда субъект здоров и тело к конкретной физической работе 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 или без очень веских причин делать не станет.

Но тогда «лишних» ощущений (не говоря уже о боли!) не должно быть и в асанах, которые выполняет то же самое тело! А если негатив возникает, то первой задачей является его устранение - это одно из условий успокоения ума и сохранения тела! Я могу сколько угодно делать сегодня асаны, но с одним условием: завтра организм не должен об этом напоминать ощущениями!

Итак, мы остановились на том, что при безответственном подходе к асанам «лишние» ощущения «просочились» в повседневность. Если проигнорировать и это, тогда в той самой точке, откуда все началось, появится в асанах явная и неприкрытая боль. Далее события будут развиваться в том же русле: сначала боль 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 обычная. Затем большинство поз становятся вообще недоступными, да и обычные бытовые движения становятся проблемой. 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 плавно переходит в хроникку.

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, с одной стороны - расширение мелких артерий и увеличение притока крови в очаг воспаления, с другой - сужение мелких вен, что уменьшает отток и также 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 история заслуживает отдельного рассказа) посетил джентльмен, изъявивший желание примкнуть. В ответ на недоумение весьма зрелого (от 60 до 80 лет) контингента он пояснил, что занимается самостоятельно, и дошел до середины четвертого года программы 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.

Иногда 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.

«...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» (117, с. 121).

Вспомним эксперименты Скиннера, когда в искусственный лабиринт запускали голодную крысу, и после долгих поисков она находила там спрятанную еду. Затем приманку убирала, крыса проходила лабиринт дважды и, не найдя ничего, категорически отказывалась от дальнейших попыток. То же повторялось с любой другой особью: твердо уяснив, что еды здесь 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 столонную купюру), то в отличие от глупых крыс люди раз за разом - десять, тридцать, пятьдесят попыток! - обшаривали лабиринт в поисках денег, которых на самом деле 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 аспекты бытия только позитивно! Надежда, не подкрепленная знанием и адекватными действиями - злейший враг человека. Социализм долгое время держался на постоянно внушаемой вере в грядущий результат (надежде на светлое будущее) при сохранении маргинального социального поведения.

Сколько раз надо травмировать колени, силой заворачивая ноги в Падмасану, чтобы догадаться, наконец: это **неверный способ** выполнения «позы лотоса»! Зачем систематически травмироваться вместо того, чтобы получить полезный результат 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! Они превращаются 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, это:

- 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, напрягающие сознание и нервную систему;
- боль, состояние не совместимое с релаксацией и покоем, сигнал травмы.

Все вышеперечисленное коррелирует с двигательными диапазонами:

- в типовом диапазоне ощущений нет либо они подпороговые, не проницающие 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» (195, 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 сопровождаться дискомфортом! Ощущения умеренной интенсивности, возникающие в асане, устраняются посредством расслабления, при этом воздействия на тело сохраняют типовую размерность и просто не могут вызывать травм! Так же, как не вызывает их прогулка по улице, уборка квартиры, работа на компьютере и многое другое. Полезная работа есть, она налицо, но неприятных ощущений и, тем более, повреждений в ее процессе не возникает.

Даже если поза выдерживается на пределе формы без ощущений, явное мышечное напряжение в рабочей области нежелательно. Например, в Бхуджангасане явно работают руки, но основное давление от формы приходится на позвоночник. В предельных вариантах Шалабхасаны, после прохождения «мертвой точки» и опоре на горло, мышцы спины должны быть выключены, позвоночник нагружается только собственным весом тела, любая мышечная принудилровка чревата большими неприятностями.

В Ардха Матсиендрасане загружена лишь кисть руки, удерживающая колено (либо стопу), а задействуется весь позвоночник. В Пашимоттанасане фактически нет произвольных мышечных усилий, 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 распростра-

ненная ошибка новичков - соблазн делать с телом то, что очень хочется после созерцания красивых картинок с «мастерами» в немислимых позах.

Встречаются такие люди как Гудини или факир То-Рама, которые могут устранять боль, подчинив тело волевому контролю 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 практики, но она исчезает после сеанса занятий, это здоровая боль. С другой стороны, иногда бывает, что, когда вы вытягиваетесь, вы 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 и сам вопрос поставлен некорректно, и ответ вообще неясен, поскольку у каждого человека переносимость боли индивидуальна, равно как и ее повреждающее действие. Боль, которая одному сойдет за «здоровую», у другого - сигнал случившейся 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 впасть в 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 основатели «динамической йоги» обладали именно таким качеством.

Итак, ощущения возникают в зоне контакта сознания с материей, на виртуальной границе, разделяющей относительно мобильную и статичную части объема 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) не должно вызывать ощущений и смешиваться с ними.

В типовых двигательных диапазонах мышечная работа и ее нервное «обеспечение» остаются вне восприятия, скажем, прогуливаясь, я не ощу-

щаю вес тела, зато, во время выполнения Чатуранга Дандасаны он чувствует сразу, поскольку передается на руки.

Асаны йоги - это известные с древности формы (положения) тела, сохраняемые в неподвижности и **без какого-либо дискомфорта!** Энтузиазм новичков практически всегда приводит к нарушению этих условий, что вызывает:

- 1). автоматическое повышение напряженности внимания и сознания;
- 2). сопротивление тела при выходе на пределы резервных диапазонов гибкости и произвольные усилия в мышцах, которые не привыкли действовать в таком режиме;
- 3). избыточное нервное «обеспечение» незнакомой работы.

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», Воронеж, МПО «МОДЭК», 1995, 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 нормальной практике асан сигналы от органов, мышц и суставов остаются подпороговыми, не воспринимаемыми сознанием - если нет функциональных расстройств, синестезии, либо органических поражений.

Появление явных ощущений говорит о том, что лй,0о выполнена неверно поза, либо тело не готово к ней, либо что-то не так, скажем, проявилась бывшая травма либо скрытый патологический процесс, например отложение солей. Подобные ощущения (к ним относится также пульсация), равно как и боль - признак неблагополучия, превышены возможности либо по форме, либо по времени ее выдержки. Если тело к асанам адаптировано, в суставах, связках, сухожилиях и мышцах явных ощущений нет - это

закон. Его незнание влечет за собой самую распространенную и фундаментальную ошибку: будучи не в состоянии выполнить позу как «на картинке», то есть, не достигнув (по его представлениям) желаемого результата, новичок принимает за этот результат ощущения, которые возникают **только** в процессе **некачественной** практики! Мало кто способен без психологического сопротивления принять в качестве позитивного эффекта не наличие чего-либо, но полное **отсутствие!** Поэтому новичок старается произвольно, выполняя асаны с ощущениями или даже легкой болью, что, как ему кажется, свидетельствует о наличии полезной работы! 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 ощущений, **именно такое отсутствие является результатом**, который должен быть получен! В асанах полезна лишь такая работа, которая остается вне восприятия. Асаны нужно просто **выполнять как факт**, так же, как вы идете по улице, дышите, глотаете пищу, - не нужно стараться сделать это **лучше!** Или правильной. Правильно так, как получается сегодня без ощущений! И все. И только. А не так, как на картинке или как делает кто-то. Асаны - лишь транспортное средство, оно вводит нас в измененное состояние сознания - сначала отвлекая от обыденности, затем ограничивая содержание ума только телом, его покоем и релаксацией. Уже затем (а иногда и параллельно, в паузах между асанами) создаются условия для релаксации ментальной.

Итак, ощущения, возникшие в процессе входа в позу после, должны подвергнуться релаксационной «обработке» и уйти из восприятия. Подобно тому, как Лайя-йога это растворение сознания, традиционное выполнение асан подразумевает растворение физических ощущений, возникающих при вхождении в форму.

Конференция сайта 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 усмотрению 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» темы жизни духа. Вплоть до того, что некий интеллектual кладет рядом с тренировочным ковриком блокнот с авторучкой - для записывания нередко возникающих в асанах мудрых мыслей. Випасана может осуществляться не только на базе ощущений, но ощущения - хорошая база для випассаны.

А 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:

- 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 не гибкого человека возникает, как правило, контрактура в пояснице либо задней поверхности ног. Поэтому 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 бедренных суставах. Как только из пустоты восприятия где-то (неважно где) «высунулась» первая точка ощущения, значит, тело говорит мне: «Стоп!». Если даже сгибание может продолжаться, его следует притормозить 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 достигнуто хотя бы относительная ментальная тишина, точка ощущения растворяется, и телу можно позволить «падать» дальше, до появления ее в прежнем месте либо где-то еще, тогда процедуру «растворения» нужно повторить. Длится она до тех пор, пока вы не упретесь в «нерастворимое» ощущение. Это и будет абсолютный на сегодня предел, до которого невозможно добраться силой, но для начинающих доступно только относительное приближение к нему.

Таким образом - а Пашимоттансанну можно выполнять относительно долгое время - в какой-то момент тело полностью сложится, живот и грудная клетка улягутся на прямые ноги. И в этом положении вы оказываетесь также без ощущений, как если бы это была Шавасана. Есть там, внутри, едва уловимые отзвуки подвижек в опорно-двигательном аппарате, но они не втыкаются в сознание, не нарушают его однородности. Могут проскакивать яркие «искры» ощущений, но, будучи проходными, 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».

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 эффективно 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 дополнительное мышечное расслабление, ей сопутствующее.

Далеко не все в нашей жизни можно организовать произвольно, как ряд последовательных шагов. Во многих процессах и событиях

нет непрерывности, свойственной логическим построениям (об этом 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 и нацелены, 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).

Асаны нужно просто делать так, как они получаются, **без лишних усилий**, только такой подход вызывает самонастройку, естественный процесс, реализующий действительные потребности системы.

Древним грекам было известно, 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 дальнейшего автономного развития событий - с 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» (278, с. 304).

В каждой асане (как и в промежутках между ними) мы тормозим личную активность и передаем полномочия системе, все остальное, как-то: улучшение самочувствия, прирост гибкости, сброс вытесненного и т.д. возникает и разворачивается само по себе.

Известен исторический эпизод, когда Генри Форд созвал своих управляющих и пьянствовал с ними 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 чьем отсутствии работа дала сбой, Форд уволил беспощадно, он знал: грамотный руководитель отлаживает механизм, работающий практически автономно.

Я создал условия - воспроизвел доступную форму позы, растворил ощущения, и все дальнейшее происходит само! Я ничего не хочу, не жду, не пытаюсь выйти за пределы алгоритма, это и есть самосовершенствование, центральный его этап. Я просто выполняю потребный минимум действий, оставаясь затем только зрителем.

Грамотный ученик (адепт) йоги действует в качестве переключателя психосоматики в соответствующий режим ее функционирования, не более того.

Обратимся ко времени выдержки позы: по идее оно начинается после того, как полностью завершилось спонтанное изменение формы. Однако на первых порах процесс «втекания» может быть достаточно долгим, отсюда время чистой экспозиции минимальное. Следует отличать позы с неизменной формой (скажем, стойка на голове, Вирсана, Чатуранга Дандасана) от тех, где есть тенденция к развитию - Бхуджангасана, Матсиендрасана и т.д.

Усредненное, подходящее для любого человека время выдержки в каждой конкретной позе назвать нельзя, такая постановка вопроса абсурдна, для каждого это время индивидуально, но есть четкие признаки, согласно которым позу следует прекращать.

Первый и основной - это появление в теле явных ощущений, о внутренних и говорить нечего, если реагируют они, из позы следует выйти немедленно. Если причины сигналов от внутренних органов ясны, например хронический холецистит, то ощущения малой интенсивности допускаются.

Практика с неприятными ощущениями показана и при сильном отложении солей. Это именно тот случай, когда без боли не обойтись,

впрочем, она достаточно быстро отступает, постепенно деградируя 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, то есть имеет психогенный характер, ее необходимо отличать от боли «внешней». Пример: дама сорока с лишним лет, трехгодичная депрессия. После освоения определенного уровня релаксации фактически в каждой практике начинали ручьями лить слезы. Причем без каких-либо эмоций. Месяца через полтора это закончилось и пошли срывы по телу — непонятная сильная локализованная боль без каких-либо причин. Когда завершился этот этап, началась тошнота, затем - головокружения. И только после полугода этой свистопляски депрессия медленно и неохотно начала отступать. Когда расстройство начинает «суетиться», это хороший признак, однако главное здесь - так дозировать сброс, чтобы повседневность не превратилась в ад.

При проблемах позвоночника практика асан допустима, если неприятные ощущения при этом не меняются, выдерживать позу можно до усиления типовых ощущений.

Иногда, чтобы миновать неприятность, можно входить в позу по одной «траектории», но выходить по другой.

В начальный период занятий асанами может произойти обострение наличных расстройств.

Позы на гибкость и растяжку можно повторять до трех раз. Если все нормально, то тело свободно сгибается до уровня, достигнутого в предыдущем подходе, и «стекает», до нового промежуточного предела, пока этот процесс не «упрется» в абсолютную на сегодня границу. Если при повторении асаны тело гнется хуже, чем в первый раз, то либо вы неверно делаете позу, либо повторять ее нет смысла.

Второй признак окончания выдержки дает кровеносная система: появляется жар, жжение, распирающее, тяжесть, тянущий холод (в стопах ног при стойке на голове), пульсация. Если последняя, несмотря на смену поз, возникает в одних и тех же местах, это говорит о том, что либо практика травмирует сосуды, либо система изначально не в порядке, на пульсацию нужно обратить самое пристальное внимание. Порой встречаются признаки, не укладывающиеся ни в какую классификацию, каждый раз с ними нужно разбираться до конца.

Если практика грамотная, дыхание в асанах так же неощутимо, как и сердце.

В зависимости от множества неосознаваемых факторов, например геомагнитных, границы исходной гибкости ежедневно меняются, поэтому нужно, не удивляясь этому факту, работать с тем, что есть на текущий момент.

Рассмотрим наиболее сложный и противный случай перегрузки - отложенную реакцию. Суть в том, что она проявляется не во время практики, когда с ощущениями как бы все в порядке, их нет, а через какое-то время, скажем, завтра. Большой временной промежуток не позволяет понять, где именно и каким образом произошел «перебор». Что в этом случае делать? Ответ прост: внимательней прислушиваться к организму либо действовать методом исключения. То есть, нарвавшись на отложенную неприятность, не идентифицируемую с какой-либо выполненной накануне позой, нужно для начала исключить из практики все, в чем эта неприятность затрагивается, а также вдвое уменьшить время выдержки оставшихся поз. Затем, исключая из комплекса по одной асане, можно выяснить, в какой из них возникает перегрузка, и предпринять необходимые меры.

Бывают случаи когда, практикуя «динамическую йогу», молодые и гибкие люди со слабым типом нервной системы получают парадоксальное состояние: чем сильнее эмоциональная взвинченность, тем меньше сопротивление материи, физическая гибкость растет невероятно, вместе с общим возбуждением. Если при неграмотной практике человек получает, как правило, неприятности физические, то в данном случае перенапрягается нервная система. Именно таким путем появляются супергибкие «учителя» - психи-самовзводы, процветающие до тех пор, пока молодость и здоровье позволяют держать «перегрев».

Выходить из асаны следует плавно, удерживая общую релаксацию и все так же сохраняя отсутствие ощущений. Правильным будет отпустить тело, давая ему возможность самостоятельно распрямиться, подобно сжатой в комок и отпущенной мягкой резиновой игрушке. Если после выхода ощущения остаются, следует обязательно выдерживать паузу, чтобы они растворились в ноль до выполнения следующей позы.

Итак, при грамотном выполнении силовых асан мышечное напряжение, подобно ощущениям в позах релаксационных, не восприни-

мается. И, как по истечении времени выдержки «вылезает» гвоздь ощущения в позах на гибкость, точно так же становится заметным напряжение в позах силовых.

Пусть я выполняю Чатуранга Дандасану. Прежде всего, в ней hervorhoben непроизвольно напрячься живот, который должен быть отпущен и буквально свисает к полу, обеспечивая свободу дыхания. Область солнечного сплетения также необходимо отпустить, равно как и межреберные мышцы, общее напряжение «прихватывает» их вместе с брюшной стенкой.

Сейчас я скажу странную вещь: любую силовую позу можно держать как с напряжением, так и с расслаблением, в каждом случае ход событий будет совершенно разным. Длительность полезной и комфортной выдержки асан напрямую зависит от ментальной релаксации, при ее наличии она может вырасти примерно на треть, и парасимпатическое преобладание при этом сохраняется! Нагрузка, которая обычно «вздрючивала» психосматику, перестает это делать! Каковы следствия этого эффекта? Во-первых, удерживая релаксацию, можно увеличить темп выполнения асан. Во-вторых - удлинится время выдержки силовых поз, что ведет к росту физической силы (вспомним учителя Шарангупту из «Лезвия бритвы»). И, в-третьих, становится возможным «чистое» выполнение комбинированных поз.

В прошлом был разработан метод развития силы без движения - изометрический культуризм - но он потерпел фиаско, так и не решив проблемы перегрузок. В истории русской физической культуры сочетать громадную силу с гибкостью сумел только один человек - Александр Засс (железный Самсон).

Итак, во время практики асан можно посредством релаксации произвольно менять интенсивность и фокусировку напряжения (усилия). Асана может контролироваться 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 тела, 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 она 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. В общем, чисто силовых поз не так и много, это упражнения для пресса, рук, спины, ног и какая-то часть комбинированных, таких как Майюрасана.

Если все описанное в данной главе принято, понято и учтено, травмироваться в асанах нельзя.

Сверхзадача практики - прекращение восприятия внешнего мира, устранение движений, ощущений, физических усилий, обиденной четкости сознания, а затем и процесса мышления как такового. Когда ментальное пространство разрежено, между смежными «слоями» психики (сознание и вытесненное) возникает разность потенциалов, инициирующая движение вытесненных травм и деформаций к «поверхности» психики - в сознание. Они, так или иначе, выводятся из системы в виде неприятных ощущений (асаны), в самопроизвольных движениях при глубокой релаксации (Нидра), образах, отрицательных эмоциональных проявлениях, снах. Обычно к полному завершению такой «разрядки» (а это два-три года) Хатха-йога регенерирует психосматику полностью, насколько это вообще возможно.

И только тогда можно перейти к самыме, где, как известно, преуспевают немногие - «Незаметны и редки, кто сумрак вод преодолели...» (Дхаммапада).

В медицине есть понятие подпороговой боли (например, при артрите), которая растет так медленно, что сознание может не замечать ее. Такая скрытая боль, о которой человек не знает, изматывает нервную систему и может стать помехой.

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» (122, с. 200).

Коммуникация «тело-сознание» - первый шаг психической интеграции, он 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)

Глава 10

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!

АТалич

Дыхательные техники йоги ооединяет оощее название «пранаяма». Дыхание это процесс газообмена между организмом и средой, в тканях и клетках он не замирает ни на мгновение, кислород ооменивается в легких на углекислый газ, на выдохе выводящийся из организма. Суммарная протяженность легочных капилляров около трех тысяч км., площадь газообмена (стенок альвеол) 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.

Никто не знает доподлинно, в каких пределах Хатха-йога способна изменять направленность и характер физиологических процессов. 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 обратимся, как обычно, к первоисточникам.

«При нахождении в ней (асане) практикуется пранаяма, то есть прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого воздуха» (99, с. 144).

«При овладении асаной практикуется пранаяма, то есть регулирование дыхания: вдох - это введение внутрь внешнего воздуха, выдох — вывод находящегося в легких воздуха наружу. Прекращение вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, то есть отсутствие и того, и другого, и 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» (99,2.50, с.144).

«Пранаяма называется внешней, коща 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» (99,2.51,145).

«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» (122, 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, называет праны числом семь и более, объединены они одной главной. Много внимания уделяется пране в ранних Упанишадах, основной праной они признают дыхание. Аналогичные высказывания обнаруживаются и в философских текстах «Махабхараты».

Итак, пранаяма, буквально - «задержка дыхания» или 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» (122, с. 223). БЛ.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 - сила, которая поддерживает жизнь».

Поздние Упанишады, а также Бхагавадгита приводят названия и описывают функции пяти пран (121, гл. 185, 5-14): самана, апана, удана, вьяна и собственно прана. Позднее к пяти перечисленным 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» - жэньмай и ду-май - 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 «тумо», чем прославились гималайские святые, не поддающиеся холоду - «респы» (картина Н.Рериха «На вершинах»).

Людей всегда поражал трюк факиров с закапыванием 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** на стадии обучения!) управление дыхательным процессом. Существует две основных группы техник - гипервентиляционная, где дыхание по сравнению с покоем убыстряется, и основная - гиповентиляционная, когда дыхательный процесс, по сравнению с нормой, значительно замедлен.

Йога говорит, что длительность жизни определяется количеством дыхательных циклов. Наука отвечает, 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 задержка и произвольное 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 Implification 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 мысли-

мые способы вмешательства в естественный дыхательный процесс. Методик форсированного дыхания (гипервентиляции) история не сохранила - за исключением йоги, где они являются дополнительными к основным видам пранаямы. Отсюда можно заключить, что полезным влиянием обладает только замедленное дыхание, и это было известно уже в древности.

Существует ряд дыхательных методик, сравнительно недавно разработанных для лечебно-профилактических целей (приведенные ниже сведения взяты по №72 в списке литературы). 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 его 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 и от перенапряжения потеряла голос, создала метод парадоксального дыхания. Это ежесекундные, быстрые и шумные вдохи носом, активно-яростное «принюхивание». Выдох пассивный, мягкий, спонтанный. Изюминка в том, что здесь дыхание соединено с движением «наоборот» гораздо более явно, чем 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 мышечного напряжения) 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 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.

Суть ее такова: волевым порядком частота дыхания замедляется до шести-восьми циклов в минуту (при существенном уменьшении глубины), затем к этому пристегивают 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, которые сумели освоить поверхностное дыхание, и могу сказать следующее: любые попытки волевой перекройки дыхательного рисунка вредны, а те, кому это удалось, выглядят очень неважно, равно как и чувствуют себя. Поверхностное дыхание снимает у астматиков приступы удушья, так называемые большие кризы, но общее состояние больных неуклонно ухудшается.

«В результате применения метода Бутейко иногда течение астмы 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, то есть Бутейко здесь 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 насилия по отношению к организму, а как раз насилие и является главной чертой бутейковского «метода». Никому не может пойти на пользу дикое перенапряжение психики и ВНС, провоцируемое ВЛГД. Кроме того, подход Бутейко отличается слишком высокой специфичностью: если помогло, это заслуга автора, если нет - виноват сам больной.

Известно, что в состоянии покоя человек дышит приблизительно так: 1,5 секунды вдох - 2,5 секунды выдох, около 15 циклов в минуту. Бутейко, лишая остатков здоровья, заставляет людей вырабатывать поверхностное дыхание с темпом шесть-восемь циклов в минуту. Тренированный йог спокойно и естественно дышит в ритме один цикл за 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 про-

порция элементарна. И при всем том - никаких криков насчет устранения всех болезней, напротив, ограничения и противопоказания пранаямы четко известны.

Для того, кто освоил базовую технику, 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...» (113, с.73). Он сообщил, 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 г.). Жак Майоль, наработав «апноэ» четыре минуты пятнадцать секунд достиг глубины в сто метров, а задержку он 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» (227, с. 442).

Немного из личного опыта: в 1980 ко мне обратилась дама, поведавшая печальную историю. Когда ее сестра была начинающей певицей, ей попала в руки анонимная перепечатка, где шла речь о йоговском дыхании и тех преимуществах, которые оно может дать, в частности увеличение объема легких. Девушка с большим энтузиазмом стала 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 очередной тренировке перед концертом (в течение дня перед выступлением она обычно ничего не ела) задержки ей особенно удавались, но затем в теле возникло нечто странное. Сначала она не придавала этому значения, но ощущение усиливалось и распространялось. Выполняя очередную задержку, она оглядела себя, подняв одежду, и увидела, что от уровня лобка и почти до солнечного сплетения кожа приобрела яркий алый цвет, граница между обычной кожей и краснотой была четкой, словно линия горизонта в штить. И, что удивительно, верхняя граница этой опоясывающей красноты медленно поднималась. Когда верхняя ее граница

дошла до солнечного сплетения, девушке стало не по себе, и она прекратила процесс. Краснота съехала, превратилась в полоску и пропала. На концерте девушка внезапно потеряла сознание. В больнице она долго лежала без памяти, потом началась нервная горячка, в итоге вторая группа инвалидности, не то, чтобы петь - жить нельзя. Дыхательная и сердечная аритмия, панические атаки, страх смерти, ночные кошмары... Что можно сделать с этим?

Я посоветовал долгие пешие прогулки, затем, при улучшении состояния, быструю ритмичную ходьбу, потом бег, только это могло наладить автоматiku дыхания. Девушка выбрала непосильный темп увеличения задержек, вызвавший вегетативное «замыкание» с признаками пробуждения Кундалини. И еще легко отделалась.

В 1971 мой друг Борис вычитал у йога Рамачараки (он же Уильям Аткинсон), что настоящий йог якобы должен контролировать дыхание в повседневности. Через месяц такого контроля Борис начал задыхаться даже сидя на лекциях в институте и с трудом восстановил автоматизм дыхания посредством бега.

Не хотелось бы никого пугать, но если в асанах погрешность исполнения проявляется непосредственно в ощущениях, то ошибки в пранаяме могут быть и незаметными, но стоят очень дорого.

Теперь о задержках. Как известно, так называемая «основная» дыхательная пропорция (мне так и не удалось установить ее происхождение) выглядит так: 1:4:2:4, где 1 - продолжительность вдоха, 4 - задержка после вдоха (Антара кумбхака), 2 - продолжительность выдоха, 4 - задержка после выдоха (Бахья или Бахир кумбхака). Существует облегченная пропорция - 1:2:2:2, есть и вовсе простая - 1:1:1:1. Смешной и печальный факт: многие начинающие «йоги» почему-то всецело хотят иметь дело исключительно с главной пропорцией. И всегда получают неприятности именно на задержках, без которых можно прекрасно обойтись!

Пример: допустим, длительность вдоха составляет десять секунд. Тоша дыхательный цикл будет выглядеть так: 10:40:20:40, то есть одно дыхание в сто десять секунд. Но аналогичную величину цикла можно получить и без задержек: вдох 40 секунд, выдох 80 - вот одно дыхание в две минуты!

Задержки, на мой взгляд, это более поздний элемент, привнесенный в пранаяму Тантрой и непомерно в ней разросшийся. Дыхательные техники на протяжении столетий усложняли аскеты, которые использовали праная-

му как один из видов тапаса,. При этом все более утрачивался принцип целесообразности и возник порочный круг: чем сложнее алгоритм, тем больше сознание втягивается в процесс его выполнения, тем прочнее сохранен привычный 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, а технология ПД 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, он сформулирован в середине века: «Не умножай сущностей сверх необходимости». Если сравнивать ПД с другими пранаямами (гиповентиляционного класса), хорошо видна их вычурность. Если я гарантированно могу достичь цели более экономичным и простым путем, например, используя ПД, то задержки просто не нужны, они излишни.

Что до раздельного дыхания (с блокировкой одной ноздри), эффект его отличен от такового в ПД, но дыхательная избирательность возникает сама по себе в практике асан, например, в скручивающих позах, где одно легкое всегда сжато сильнее другого. Задержки же отнюдь небезопасны, особенно при ослабленном здоровье, поэтому специально для безрассудных привожу основы ТБ. Первое: кумбхаки можно начинать только после освоения глубокой полной релаксации. Второе: если после вдоха либо выдоха в дыхательной схеме ПД появляются спонтанные паузы, этому не следует мешать.

Третье: при задержке на входе запрещено создавать положительное давление в грудной клетке, это крайне вредно. Нельзя превращать легкие в

замкнутое пространство, нарочно перекрывая дыхательное горло. В этом случае на упомянутом пространстве «повисает» вся тяжесть грудной клетки (а в положении сидя - и верхнего пояса). Голосовая щель всегда должна быть открыта - при задержке и на вдохе, и, желательно, на выдохе, хотя в смысле вреда, который может быть причинен 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: факт задержки никак не должен отражаться на плавности и темпе (скорости) вдоха и выдоха после ее окончания.

Если все вышеперечисленное учесть, то опасность будет минимальной. Ни в коем случае не пытайтесь руководствоваться в пранаяме (как и в чем-либо еще) текстами Рамачараки, это не та информация, на основе которой можно достичь успеха.

Итак, опишем алгоритм полного дыхания (ПД) йоги (без задержек), наиболее доступное для начинающих и не менее эффективное, нежели множество других пранаям, 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, обывателям достаточно одного раза в сутки.

Пранаяма запрещена:

- при органических поражениях сердца;
- при заболеваниях крови (лейкемия, гемофилия, тромбозы, тромбофлебиты, нарушение кислотно-щелочного баланса)
- повышенном внутричерепном и глазном давлении;
- заболеваниях диафрагмы;
- отслоении сетчатки;
- хроническом воспалении среднего уха, легких, острых состояниях органов брюшины;

- после тяжелых черепно-мозговых травм, воспаления мозга.
- после полостных операций;

ПД не рекомендуется осваивать при сильном спячном 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,
- при перегреве либо переохлаждении;
- лекарственной интоксикации;
- параллельно с иглоукалыванием или шиацу;
- после приема алкоголя (от принятых ста грамм сухого вина до пранаямы должно пройти двое суток);
- после бани или сауны (промежутки не менее шести часов);
- при температуре выше тридцати семи градусов;
- детям до четырнадцати лет;
- после второго месяца беременности;
- при сильных или болезненных месячных.

Несовместимы с пранаямой курение и прием наркотиков, после плотной еды до начала ПД должно пройти не менее четырех часов. При рассеянном склерозе, паркинсонизме и других нейроинфекциях, психических заболеваниях и расстройствах, злокачественных новообразованиях пранаяма также запрещена. При наличии хронического процесса в легких либо астме дыхательная практика больного должна корректироваться экспертом.

Пранаяма выполняется в одно и то же **время**, в одном и том же месте, в одной и той же **позе**. Допустимо выполнять ее 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, лучше делать ПД либо до нее, либо в другое время.

Место должно быть чистым, тихим, по возможности слабо освещенным (практиковать на солнце запрещается!), без резких либо неприятных запахов. Иноща утверждается, что пранаяму бессмысленно выполнять в городе, поскольку ничего кроме вреда легкие не получают. Что на это ответить? Гималаев на всех не хватит, равно как побережья Крыма, мы вынуждены

иметь дело с тем, что есть в наличии, поэтому перед ПД следует очистить нос, проветрить комнату, сделать влажную уборку и зажечь «легкую» ароматическую палочку. Этого достаточно чтобы обеспечить минимальную пригодность воздуха, если только вы не расположились непосредственно под выхлопной трубой.

Поза: желательно на выбор использовать 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 замерзании 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, из украшений можно оставить только дерево, очки снимаются. Не должно быть внешних 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 только кажется, а ведь в любой из них нужно быть достаточно долго, без напряжения и **с прямой спиной**. Как правило, тем, кто не знаком с йогой в рекомендованные позы просто не сесть. Поэтому Шавасана - положение наиболее выгодное, мышечная релаксация в ней сохраняется проще всего.

Если ПД делается вечером, практику всегда надо начинать с Шавасаны. Примчаться с работы, рухнуть на пол и тут же начать пранаяму - не проханже, как сказал бы Юз Алешковский. Более того, релаксация должна сохраняться и усиливаться в течение всей дыхательной практики. Релаксация обеспечивает ее естественность, а это, в свою очередь, усиливает релаксацию, любой иной ход событий будет неверным. Шавасана замечательна тем, что в этом положении происходит оптимальное распределение воздуха в легких, хотя астматики могут выполнять ПД сидя, полукнувшись, но с прямой спиной.

Итак, техника. ПД начинается с полного выдоха. Затем, лежа в Шавасане, животом начинаем вдох, брюшная стенка при этом выпячивается вверх - это этап, называемый **нижним дыханием**. Второй этап: живот останавливается, вверх идет область солнечного сплетения, слегка расходятся края ребер (наполняются воздухом средние доли легких) - это **среднее дыхание**. И, наконец, на третьей фазе (т.н. **верхнем дыхании**) расширяется вся грудная клетка, причем она должна двигаться вверх (в Шавасане) и вперед (в сидячих позах), но не 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, одной плавной волной.

Одна из особенностей вдоха состоит в обязательности **последовательного включения** дыхательных мышц брюшного, нормального грудного дыхания и добавочных. Две первые мышечные группы устроены так, что предельная нагрузка одной из них блокирует полноценное включение другой. При экстремальных ситуациях дополнительные дыхательные мышцы удовлетворяют повышенную потребность организма в кислороде. 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 делается «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 легких (патологическому расширению альвеол), что нередко и случается с энтузиастами, поверившими 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 произвольно 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, к позвоночнику. Затем, когда ее движение естественно исчерпалось, начинается вторая фаза выдоха - 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, степень усилия не **нарушает** общую релаксацию. Если после выдоха естественная пауза возникает и 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 не выработался новый дыхательный стереотип.

Первый - техника, и **второй** - релаксация - разобраны выше.

Третий - контроль времени дыхательного цикла - может быть внешним либо внутренним. Внешний всегда ущербен, если даже хотя бы периодически взгляды на часы, это нарушает состояние 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.

Четвертый параметр - однородность процесса. В покое дыхание всегда происходит плавно, без прерывистости либо ступенчатости, таковым должен быть и новый дыхательный рисунок. Отследить плавность можно только одним образом: вывести дыхательный процесс в область восприимчивости. Поэтому ПД имеет специфическое звучание. Что это такое и где оно

возникает? Нужно сделать определенное небольшое усилие в носоглотке и, как бы выпевая на выдохе какую-то ноту, «обесточить» голосовые связки. Вместо полноценного звука остается лишь тихое шипение процеживаемого (как на вдохе, так и на выдохе) через носоглотку воздуха, оно вполне отчетливо и его следует слушать. Именно по этому шипению, его непрерывности и тону, мы ощущаем характер дыхательного процесса, его равномерность и однородность. Пока пропорция невелика, упомянутое шипение может слышать человек, находящийся рядом, когда она превышает минуту и более, шипение улавливается только самим практикующим, его монотонность дополнительно релаксирует сознание.

Пятый - подсчет количества дыхательных циклов. Поскольку внимание уже держит четыре фактора одновременно, остается только один реальный способ: после каждого вдоха-выдоха чуть шевельнуть большим пальцем левой руки, затем указательным и т.д. Пройден круг по обеим рукам - десять циклов, два круга - двадцать, это запоминается. Либо просто направлять внимание на соответствующий палец, не шевеля им - это также остается в памяти.

Шестой параметр - сердце, момент важнейший. 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 ПД сердце вначале, как и положено, перестала восприниматься, но через какое-то время снова проявилось, то сегодня ПД нужно прекратить. Подчеркиваю: речь не идет о тахикардии, в ПД работа сердца никак не должна ощущаться!

Параметр **седьмой**: когда ПД освоено (новый дыхательный рисунок стереотипизировался), в каждом дыхательном «сеансе» сознание проходит ряд стандартных изменений. Сначала, после какого-то количества дыханий, оно начинает расплываться, как в Шавасане, теряет четкость, обычно этому сопутствует ощутимый разогрев конечностей.

Через какое-то время (месяц, полгода) добавляется второй момент - 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. Это значит, что в каждом дыхательном цикле Эго «пересекает» стадии торможения, разделяющие сон и бодрствование, при этом процессы отдыха и восстановления протекают наиболее эффек-

тивно (опыты по этой тематике в 1989 проводил со мной И.В.Молдовану, возглавлявший тогда физиологическую лабораторию московского Центра вегетативной патологии, расположенного на улице Россолоимо)

И, наконец, возникает стадия четвертая - **потеря контроля**. Сознание начинает вести себя неупорядочено, возникают провалы: ты вдруг «ушел», 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 просто 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 приходят, лучше прекратить пранаяму и расслабиться.

Динамика изменения дыхательной пропорции. Рано или поздно грамотные и систематические занятия ПД формируют новый дыхательный рисунок (стереотип). Если раньше дышал лично я, то, начиная с какого-то момента, тело начинает дышать само, сознанию остается лишь наблюдать этот процесс со стороны. И когда такое состояние стало привычным, начинается спонтанное удлинение дыхательного цикла.

Обычно это выглядит так: начинает самопроизвольно растягиваться выдох. Вдох остается почти обычным, отвечающим **сегодняшнему** значению счета, а выдох тянется и тянется, при этом отчетливо «уплывает» сознание. Если это стало постоянным, скажем вдох длится 10 секунд, а выдох - двадцать пять и более, пришло время утилизировать ситуацию - добавить пару секунд ко вдоху, тогда выдох соответственно увеличится на четыре, и диспропорция уйдет. Если при этом все достигнутые ранее этапы изменения сознания сохранились, то переход на новую пропорцию сделан правильно. Какое-то время и она будет неизменной, затем выдох снова начнет спонтанно растягиваться, «слабину» опять нужно выбрать, и так повторяется раз за разом.

Если же прирост времени цикла 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 осторожно попытаться снова утилизировать его. Таким образом, величина цикла 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 ПД 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 идет неправильно, если в его процессе возникает зевота, одышка, жар либо холод, распирающие 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 часто является характерной чертой так называемых «авторских стилей йоги». «Для достижения максимального тренирующего эффекта и максимальной психоэнергетической эффективности практика асан **совмещается** с практикой специальных техник управления распределением энергии в «тонких» компонентах энергетической структуры. Этот класс техник называют пранаямой...» (165, с. 62).

Практику 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» (62, с. 97-98).

«Во всех асанах нужно дышать только носом, а не через рот. Не задерживайте дыхания, входя в позу или находясь в ней» (4, 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» (3, 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 (на которой основаны авторские стили украинской «йоги») 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** уделяться специальное внимание, он **не контролируется!** В противном случае мы имеем очередное препятствие к достижению молчания ума и опасность «перегрева» симпатки в асанах.

Однако, украинскому йогатичеру А.Сидерскому «Энергетическая структура представляется целостным многомерным мультипространственным образованием, обладающим сложной структурой и функциональной организацией, и существующим во временных пространствах, характеризующихся многонаправленностью спирально замкнутых потоков времени» (165, с. 31). Или: «Осознанное целенаправленное управление процессами перераспределения энергии в энергетической структуре в целом традиционно обозначается термином «пранаяма» - «искусство управления энергией», или «искусство управления силой».

Хотя ни в Сутрах, ни у Вьясы, ни в Гхеранда либо Шива-самхитах нет даже намек на то, что практика асан и пранаям может быть совмещена, в «Йоге восьми кругов» находим следующую сентенцию: «Все техники «дыхательного» управления потоками энергии в «тонком» теле возникают сами собой, в процессе практики потока асан - асана-дхары»

В трудах коллектива авторов Бихарской школы йоги (выпущенных до 1984) детально разъясняется смысл понятия, именуемого **осознанностью**. Суть его в том, что внимание в асанах **неразрывно удерживается** на проявлениях работы (воспринимаемой органами чувств) одной из функций организма. Как способ ухода от внешнего мира, его впечатлений и мыслей, с ним связанных, такая осознанность весьма полезна и продуктивна, хотя в полной мере использовать ее можно лишь после того, как садхака разобрался с ощущениями (дозировкой нагрузки и формы). Но в своей фундаментальной работе «Крия и Тантра» ССС рекомендует для успокоения сознания постоянно наблюдать за дыханием и в повседневности, что, на мой взгляд, просто опасно для психики и жизни человека западного склада.

В свое время авторы НЛП сформулировали методики ассоциации и диссоциации. Ассоциация это эмоциональное воспоминание (повторное переживание) прошлых событий, диссоциация - коща субъект со стороны наблюдает

себя, эти события переживающего. Суть в том, что эмоции не могут расщепляться подобно вниманию, поэтому в процессе диссоциации они аннигилируют и данный «участок» памяти становится эмоционально нейтральным. Систематической диссоциацией те, кто мыслит образно, могут успешно убрать весь накопленный в течение жизни негативный эмоциональный «балласт».

В результате грамотной практики ПД новый (дополнительный к уже существующим) дыхательный рисунок формируется постепенно и самопроизвольно, воля и желание здесь не работают.

В тех же силовых позах («стоячие», для пресса, стойки на руках, комбинированные) расщеплять внимание выгодно и полезно: закрепив часть его за релаксацией дыхания, мы тут же чувствуем, как оптимизируется мышечная работа. В свою очередь относительная независимость дыхания от нагрузки и формы снимает избыток нервного «обеспечения» и 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». Реформаторы радостно видят в этом обоснование того, что в асанах выполняется еще и пранаяма, то есть присутствует некая регулировка дыхания. Впоследствии из этого заблуждения возникло множество вариантов 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!

ССС и сам поясняет (см. «Четыре шага к освобождению», с. 218-219) что шлока, упомянутая выше, относится **только** к медитативным позам: «Хатха-йога со всей очевидностью заявляет, что **в асанах контроль дыхания осуществляться не должен**».

Сьоман в процессе частного расследования попытался 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**» (62, с.105).

Иными словами Аштанга-виньяса-йога **не имеет** никакого отношения к традиции, причем это **не мой вывод**, который читатель мог бы назвать при-

страстным, но оценка человека, в меру сил и возможностей изучившего историю предмета. Съомана 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, сегодя на то, что в другие 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 разысканиях, касающихся истории йоги?) Поскольку почти каждый факт, подтверждающий нетрадиционность интерпретации йоги Кришнамачарьей, заканчивается словами о том, что в наше время новизна нормальна и естественна, создается впечатление, что Съоман извиняется за однозначность своих выводов перед последователями Аштанга-виньясы.

Айенгар отверг контроль дыхания в асанах, но признавался впоследствии: - В тридцатые годы я учил асанам, как физическим упражнениям, не зная, чему нужно учить, а чему нет... («Йога врикша. Дерево йоги». - М: МЕДСИХХ1,1998,с.48).

Начинать ПД следует не ранее чем через год-полтора систематической практики асан и достижения определенного уровня **ментальной релаксации**, однако есть и другой важный момент, требующий уточнения. Дело в том, что люди различаются по давлению крови в малом (легочном) круге кровообращения (МКК), при общем нормальном кровяном давлении оно может варьировать. У гипертоников МКК частота дыхания в покое более восемнадцати циклов в минуту (у пятилетних детей норма - двадцать шесть циклов, от 15 до 20 лет - около двадцати), нормотоников - пятнадцать-семнадцать, гипотоников - пятнадцать и менее дыханий в минуту.

Гипертония МКК нередко сопровождается астмой (бронхиальной и сердечной) либо «легочным сердцем», при таком состоянии допустимы только гиповентиляционные типы пранаям (ПД, Уджайи). Гипотоникам МКК более показаны пранаямы гипервентиляционные, для тех, у кого легочное давление в норме - и те, и другие. Если же нормотоник будет выполнять только пранаямы замедляющие дыхание, это может привести к сдвигу кислотно-щелочного баланса крови (при больших величинах цикла). Поэтому здоровые люди обязательно должны практиковать как гипо-, так и гипервентиляционные типы пранаям как взаимодополняющие.

Определяется исходная личная пропорция ПД достаточно просто. Соблюдая вышеописанный алгоритм, нужно волюнтаристским 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 беру 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, идет она 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. Если все нормально, то пропорция будет расти, причудливо, с остановками, может быть даже с откатами. До какой величины она дойдет - не знает сам господь Бог, но когда 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, экспериментируя с Бахья кумбхакой, мне удалось довести ее почти до шести минут — это было интересное ощущение! Через какое-то время после начала задержки возникает потребность вдохнуть, и вот здесь нужно непрерывно отпускать (расслаблять) глаза. Если это удастся, на какое-то мгновение сознание гаснет, словно проваливаешься куда-то, затем «всплываешь» - и дышать уже не хочется. И только когда из внутреннего безмолвия всплывают, как набат, мерные удары сердца - пора из задержки выходить.

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 одно дыхание в пять минут ведет к самадхи.

И последний штрих: на предельных задержках сознание полностью тормотится, внутриспсихическая коммуникация (предмет самьямы) становится невозможной, поэтому абсолютизировать пранаяму как средство просветления отнюдь не следует.

Глава II

ПРАТЬЯХАРА

На рассвете прощаются трое - плоть, душа и мятущийся дух...

Светлана Кекова

Пратьяхара... третий физиологический этап восьмиступенной йоги, последний из подготовительных и вспомогательных. Пратьяхара переводится как «оттягивание», «отвлечение» (122, с. 240)

«При отсутствии связи со своими (обычными - В.Б.) объектами (внешнего мира - В.Б.) органы чувств как бы следуют внутренней форме сознания - это и есть отвлечение» (99, 2, с. 54).

Четыре века спустя Вьяса пояснил: 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 и сенсорная депривация - блокирование доступа внешних раздражителей к мозгу, не утрата сознания или транс, но возникновение ментальной тишины (молчания ума). Именно это состояние инициирует спонтанную самонастройку психосоматики.

Первая стадия пратьяхары - перенос внимания из окружающего мира на собственное тело, это реализуется в практике асан. В некоторых вариантах буддийской медитации внимание направлено на само содержание 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 глазных яблок с частотой от восьмидесяти до ста двадцати герц в секунду. Если остановить эту вибрацию относительно объекта созерцания, он перестает восприниматься, в поле зрения остается светло-серое пятно. Кроме того, ^А «...Направленность внимания на восприятие слуховых или зрительных стимулов радикально меняет рисунок возбуждения мозговых структур» (Н.Бехтерева, «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 становится невозможно разграничить объект, процесс восприятия и воспринятый образ объекта, который «консервируется», застывает на экране сознания. Условиями реализации пратъяхары являются: полная физическая неподвижность, максимально глубокая релаксация и односторонняя направленность 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.

Опыты по сенсорной депривации проводились и в России (ИМБП им. Газенко), и за рубежом (СЛем предвосхитил их эпизодом с «чертовой ванной» в одном из рассказов о навигаторе Пирксе). Результаты опытов озадачивали. Выяснилось, что бодрствующее сознание субъекта не способно длительное время обходиться без внешних раздражителей в сочетании с неподвижностью тела. Тем более что испытатели не обладали навыками интроспекции. Человек бодрствовал лежа, не шевелясь, в солевой 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 ощущение 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, напротив, при-

вычный поток стимулов извне обязательно замещался 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» (222, 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. 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» (226, с.103-104).

Как бы то ни было, пратьяхара реализуется в практике асан, это необходимый элемент 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 12

СТРУКТУРА ПСИХИКИ

Трехмерный ум по трем координатам
Как юркий гном взбирается, скользя:
Лишь широта, лишь глубина и высота там,
И между прутьев выглянуть нельзя.

Даниил Андреев

В основу показанной ниже схемы легла концепция К.Г.Юнга, которая сегодня, на мой взгляд, наиболее продуктивна. 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 живого поляризуют свет, живая материя представлена множеством автономных и самоподобных объектов, передвигающихся за счет собственных энергетических ресурсов и вопреки внешнему влиянию, в то время как мобильность материи косной основана на посторонних источниках энергии и является следствием внешнего воздействия.

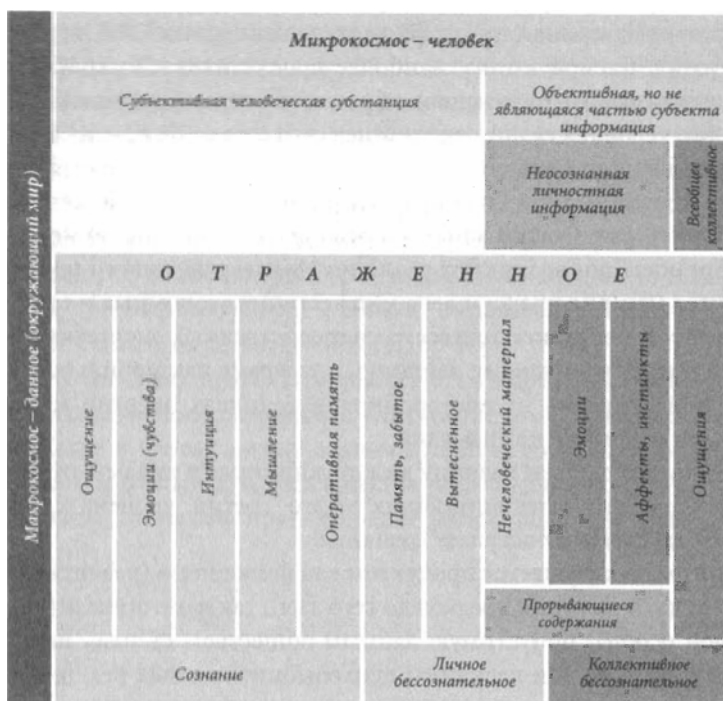
Далее мы наблюдаем разницу между животными видами, отличие человека от прочих млекопитающих - это третий уровень сложности «сборки», здесь в игру вступает сознание.

Психосоматика является продуктом как филогенеза (развития человеческого вида от морских предков до сего дня), так и онтогенеза (развития отдельной особи). Допустимую данным обществом степень нарушения типовой формы тела и величины 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 самоосознанности, как у животных.

Оптимизация контактов совокупного разума (термин Г.Бэйтсона: подразумевается, что в психике каждого индивида заключен «сверхсубъект», располагающий всей воспринятой информацией, а не той ее частью, которую запечатлела память субъекта) 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 и поиск вариантов выживания на Востоке с одной стороны изолирует Эго от «остальной» психики, с другой - не дает возможности оценить последствия своих поступков.

Безумное поведение Эго ведет также и к полному отчуждению Я от системного разума, против чего последний протестует невротами, пограничными состояниями и расстройствами психики.

У тела есть свои потребности, иногда ему просто необходимо реализовать свою животную природу, то же самое можно сказать о сознании, которое порой отчаянно нуждается в преобладании инстинктов.

Нереализованные цели, перенапряжение, психологические и эмоциональные травмы, все то, с чем человек не в силах справиться, примириться либо совладать - вытесняется. Когда «удельный вес» вытесненного перевешивает компенсаторные возможности психосоматики, ее структура «перекашивается». С одной стороны, общество генерирует бесконечные псевдопотребности и желание удовлетворить их, 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 мистические переживания, 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 достовернее реальности.

Суть переживаний, именуемых просветлением, на самом деле предельно проста, так же как истина в нем представленная: все сущее 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, оказав-

шим, благодаря Востоку, мощное воздействие на менталитет и культуру Запада.

Если взять, скажем, песчинку и часть собственного ногтя, и последовательно рассмотреть это 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 их разными культурами привела к возникновению мировых религий.

Чем более Эго (бодрствующее сознание) изолировано от бессознательно-го (совокупного разума), тем меньше способно оно постичь подлинную причину собственной омраченности и тем сильнее «ушибается» о ее 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, а М.К.Мамардашвили отмечал: «Людям часто приходится действовать в ситуациях, когда уже поздно. И по отношению к этим ситуациям есть только одна свобода: свобода знания закона и свобода не ставить себя в такие ситуации, когда уже поздно».

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 эмоционально 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 у сознания нет доступа. Первые пять «слоев» психики объединяет устойчивая система координат - Эго. В его «состав» входят: ощущение тела, существования, данные памя-

ти 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 вытесненное. В нем содержится теньевая часть «Я», несовместимая с представлением о себе (и близких) информация, а также эмоциональные травмы, формирующие корни неврозов.

Мозг «пишет» все, что попадает в область 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» (278).

Еще «глубже» расположены инстинкты и эмоции, «вырастающие» из архетипического, они поднимаются в сознание из первобытной тьмы, отвечая констелляциям (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 происходят из животной природы, 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 эволюция рода и содержится «набор» всех 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 модели аналитической психологии есть еще две психические структуры - «маска» и «образ души», это не что иное, как демпферы (аморти-

заторы), 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. Маска - рабочий орган, от совершенства ее зависит качество социальных контактов. Отсутствие эластичности «маски», неизменность говорят 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 прикрытие сознания, нечто более туманное, нежели «маска», что-то вроде смутного представления личности о собственной природе и о том, как она может себя проявить и повести. 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 ограниченный разум.

Все животные инстинкты и побуждения, принадлежащие телу, проходя сквозь личностные «фильтры» становятся общечеловеческими свойствами. Иногда в экстремальных ситуациях совокупный разум «перехватывает» инициативу в реакциях, спасая жизнь тела ценой временного отключения, а порой и распада Эго.

Когда здоровье подорвано, энергия бессознательного, пытающего «достучаться» до разума, только усугубляет разрушительные тенденции.

Сравним модель Юнга с картиной, нарисованной наставником Кастанеды, ибо несомненный литературный талант последнего породил 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. (88, 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 тона-

лю... 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 (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 (с. 511)».

Тональ начинается с рождения и кончается смертью, но нагваль не кончается никогда.. Нагваль - беспределен. Можно сказать, что нагваль ответственен за творчество... (с. 516)».

В схеме дона Хуана нагваль - это не только бессознательное, «принадлежащее» данному материальному носителю, но нечто более глобальное, его фрагментом является бессознательное каждого индивида, живущего в одном времени. 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 (с. 527). Никто не может выжить в намеренной встрече нагвалем без длительной тренировки, (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 (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» (с.592). Маги говорят, что через волю они могут быть свидетелями (то же говорит и Веданта) эффектов нагваля (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 (с. 596).

...Нагваль привлекателен свыше всякой меры, и войны, которые отправляются в него, находят, что возвращение к тону, или к миру порядка, шума и боли - неприятнейшее дело» (с. 599).

В самом начале начинается распространение осознанности вглубь, 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 истинно просветленные - наперечет.

Глава 13

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 **сосредоточение** (самадхи). Эти три суть средства реализации паранормальных способностей...» (99, с.231, 1.1).

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: лишь молчание ума активизирует бессознательное и дает возможность информации из глубин психики влиться в лишенное обычного содержания ментальное пространство.

Итак, шестой этап йоги Патанджали, первый шаг самьямы, называется дхарана или концентрация.

Определения: «Концентрация есть фиксация сознания на определенном месте» (99, с.147, 1). «Когда тело закалено асанами, а ум очищен огнем пранаямы, чувства обузданы пратьяхарой, садхака (ученик) достига-

ет шестой ступени... Здесь он сосредотачивается целиком на одном объекте или задаче, в которую полностью погружен. Чтобы достичь этого состояния, ум должен быть успокоен» (4, с. 41).

«Дхарана - фиксирование ума (читты) на определенной точке» (148, с.315).

Асанга (основатель махаянской школы Йогачара или Виджнянавада, букв. «учение йоги», одной из школ позднего буддизма, IV в. н.э. - В.Б.) дал такое определение: «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» (99, с. 147, 2).

«Автор (Патанджали) определяет дхьяну как-то, что должно быть реализовано с помощью концентрации. Однородность потока (сознания) определяет однонаправленность» (КЙ, с.232).

«Дхьяна является заключительным состоянием равномерного потока, которому не мешают другие. Это - созерцание» (148, с.315).

«Как вода принимает очертания сосуда, так и ум, созерцая объект, принимает форму этого объекта. Переливая масло из одного сосуда в другой, можно наблюдать непрерывно льющуюся струю. Когда струя сосредоточения непрерывна, возникает состояние дхьяны» (4).

«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 ревут, 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» (1).

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» (148, с.316-317).

«Самадхи - это завершение исканий садхаки (ученика). На вершине медитации садхака переходит в состояние самадхи...» (4, 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» (148, с.318-319).

«Когда прана и манас (ум) поглощаются и достигается равновесие - это и есть самадхи» (146, с. 62, XII: 4.6).

Сампраджнята самадхи подразделяется на следующие этапы:

- умозрительная — савитарка;
- не умозрительная - нирвитарка (у Радхакришнана - сананда);
- рефлексивная — савичара;
- нереклексивная - 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» (99, 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 модуса (устранение текущего преобладания активности левого полушария)» (22б, с.117).

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». 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 появ-

лению такого направления как логотерапия В.Франкла. Экзистенциализм пытается примирить нас с бытием, логотерапия идёт дальше - она пытается найти в нем смысл.

«Но в рай мы не верим, нехристи, незрячим к чему приметы! А утром пропавших без вести выводят на берег Леты» (А.Галич)

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» душой и сознанием данной личности, 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 дочеловеченным, 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**» (117, 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 («Цитадель»), но у каждого есть (или нет) свое представление об этом. «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 про-

блемой, 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» (235, с. 469).

Чем дольше сохраняется **непрерывная и вынужденная концентрация** сознания и усилий человека (на каком-либо объекте, процессе, событии) в режиме непрерывного целеполагания, тем сильнее становится разобщенность Я и совокупного разума. Психика цивилизованного человека давно перестала быть саморегулирующейся системой, поэтому еще Данте констатировал: «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 известен, 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 текстах XVII века «Афоризмы старого Китая» (М.: Наука, ГРВЛ, 1988. «Вкус корней», Хун Цзычен) 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 намерении, иметь 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 остался в нем ничем, никогда не достигнет результата на «фронте» духовном. Но, опять-таки, даже наилучшая адаптация к миру не означает автоматического успеха в йоге.

Яшомитра (легендарный мудрец и философ древней Цндии) сказал: «Все содержание сознания есть контакт». Взаимодействие с окружающей действительностью возможно и через посредников, но коммуникация со скрытой частью своей психики случается только единолично.

«Углубление и расширение сознания через обогащение его содержанием сферы бессознательного есть «просветление» (235, с.518). Но одновременно такое расширение означает потерю - на какое-то время — текущей устойчивости и содержит элементы кризиса, что нужно четко знать практикующим.

Итак, **«Равновесием называется йога»** (119, с. 170, II, 48).

Самопознание, индивидуация (по Юнгу), достижение не двойственности, самадхи, сатори - все это метафоры одного и того же, с той лишь разницей, что обретение целостности есть условие дальнейшего самопознания, для которого садхаке нужен либо самореализовавшийся учитель, либо очень качественная информация.

Восстановление всегда начинается с разгрузки психики от вытесненного патологического материала, в общем, процесс это достаточно деликатный, неправильный подход либо темп сброса могут не только восстановить природный статус, но и дополнительно деформировать личность. Например, вспоминается детская травма, которая полностью ломает сложившийся у человека образ родителей. Грамотный наставник должен по возможности найти такие способы сброса, которые минимально задействуют сознание, Хатха-йога идеальный инструмент для этого.

Прежде чем обратиться к топологии самьямы, определим что такое медитация. Для большинства людей (и не только в России) термин этот столь же туманен, как и «закрома родины». Есть конкретные психотехники, в Тантре это Чидакашадхарана, Аджапа-джапа, Таттва-шуддхи, Йоганидра, Нада-йога и т.д. В буддизме - випассана на дыхании или движении, в классической йоге - самьяма на внешних либо внутренних объектах.

Постинг Еле (Иркутск) на конференции сайта «Классическая йога»: «Annchen писала: «...Надо, мол, различать дза-дзен и йоговскую медитацию...» Извиняюсь за то, что придется довольно много цитировать.

В.И.Филимонов, «Руководство по общей и клинической физиологии» (М.: Медицинское Информационное Агентство, 2002. Глава 5.2, с. 96): «В спокойном состоянии у бодрствующего человека, находящегося с закрытыми глазами... регистрируется регулярный ритм (электрической актив-

ности мозга - Еле) с частотой 8-13 Гц - т.н. альфа-ритм. В состоянии активной деятельности он сменяется более частыми колебаниями (более 13 имп/сек) небольшой амплитуды - бета-ритмом. При этом в различных отделах ЦНС ритм будет своим, т.е. произойдет десинхронизация ЭЭГ. При переходе ко сну и во время поверхностного сна регистрируется тэта-ритм - 4-7 Гц, он же, по Годфруа, имеет место при сенсорной депривации в изолирующей камере и «у опытных мастеров медитации». Наконец, в фазе глубокого сна возникает дельта-ритм - самый медленный, 0,5-3 Гц, и его же обнаруживают при некоторых органических повреждениях головного мозга (опухоли) и «незадолго до смерти, если больной находится в сознании». Интересное, должно быть, получается сознание... Еще раз: бета-ритм поддерживается асинхронно, все остальные - более или менее синхронно в разных отделах мозга. Дальше - Ж.Годфруа, «Что такое психология», в 2-х т. - М.: Мир, 1996. с. 142 - «Медитация». (Кстати: переводчик явно не знал слов «дзен» и «дза-дзен», поэтому в книге можно встретить «зен», «зазен», и даже «зазена»!): «Во всех случаях (медитации - Еле) мозг начинает все больше и больше синхронизировать свою электрическую активность - чаще всего типа альфа-волн, а иногда тэта-волн, как это бывает у некоторых мастеров зен.»

Но на с. 157: «Медитация зен характеризуется альфа-волнами вплоть до их наименьших частот, где они переходят в бета-волны (что странно, поскольку частоты бета-волн - самые высокие, а ниже альфа находятся тэта-частоты. Опять переводчик виноват? - Еле). Это генерирование альфа-волн может быть прервано внешним раздражителем, например резким звуком (следует ссылка на статью японских авторов «Электроэнцефалографическое исследование медитации Дзен», 1966), и это показывает, что степень расслабления не очень велика. У индийских мастеров йоги, напротив, ни вспышка яркого света, ни удар гонга, ни прикосновение горячего предмета не прекращает и даже не изменяет альфа- или тэта-ритма (ссылка на индийскую статью «Некоторые аспекты электроэнцефалографических исследований йогов», 1961). Это различие, по-видимому, связано с тем, что дза-дзен в основном направлен на отключение сознания с тем, чтобы оставаться на «плавающем» подкорковом уровне... В случае же йоги самадхи должен быть достигнут полный отрыв от реальности как внешней, так и внутренней...»

Не сомневаюсь, что «отрыв от внутренней реальности» никому не понравится - ну да Бог с ним, с Годфруа, сам он умница и прекрасный педа-

гог, но не мастер медитации. Вопрос в другом: сколько было обследовано мастеров дзен и йоги? Были ли они действительно мастерами, и кто и как это оценивал? В каких условиях им пришлось медитировать? Над йогами, похоже, гонгами гремели и горячими предметами махали.

Но в целом, по-моему, правдоподобно. Много раз упоминавшееся пожелание «нести дзен-медитацию в жизнь» имеет смысл только при том условии, что мозг работает в альфа-ритме или на границе альфа- и бета-ритма, тогда человек еще отчасти бодрствует - т.е. в таком режиме можно шевелиться, ходить, улыбаться и т.п. Вот у Филимонова на с. 97, в подписи к рисунку 5.8, упоминается «появление альфа-ритма при выполнении освоенного движения» - чем не физиологическая основа ходячей медитации? А тэта-ритм наяву - это, по-моему, вряд ли. Тут бы не уснуть, худо-бедно осознание сохранить - и то большое достижение».

Големан еще в 1972 («Разнообразие медитативного опыта», Киев, «Экслибрис», 1993) описал более сотни медитативных техник, опираясь на один только буддийский источник («Вишуддхамага», V в. н.э.).

До начала каких-либо попыток медитации субъект должен в совершенстве овладеть глубоким расслаблением, только на его основе может случиться **спонтанная** концентрация внимания. Известно, что ИСС возникают в любых экстраординарных условиях: при подъеме на большие высоты, спуске под воду, физических перегрузках, стрессах, травмах, острых отравлениях и т.д. Медитация же отличается от прочих ИСС тем, что это не случайный, но намеренный и тщательно организованный процесс взаимодействия бессознательного с личностью, позволяющий не утрачивать при этом сбалансированность психики. Суть не в том, что именно «увидено» и пережито в медитации, а насколько разум сумел «переварить» и усвоить это.

При всем своем 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 происходящего перед «внутренним взором». Кстати, термин «простой» в данном контексте никакого отношения к действительной простоте не имеет! И скрывается за ним бездна сложностей, о которых не подозревают те, кто с этим не сталкивался.

Когда-то, в поисках смысла и спасаясь 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 (по тексту - ММ) блестяще интерпретирует их (114), причем все сказанное им справедливо и в отношении йоги. Путь к истине может начинаться откуда угодно, поскольку конечный пункт не зависит от способа следования. Недаром сказал когда-то индийский просветленный: «Не надо ездить в Индию, создавайте святость вокруг себя».

В середине 60-х годов прошлого века один из моих друзей посещал школу йоги при софийском центре геронтологии (в то время болгары очень плотно контактировали с индийскими учителями). Когда в нашем сообществе новичков начались дебаты, он сказал ненавязчиво: - С медитацией спешить не стоит. В одиночку и без учителя - чревато, известно множество плохих прецедентов, нас об этом специально предупреждали...

Как известно, на дверях дантовского Ада была надпись «Оставь надежду, всяк сюда входящий», а перед тем как открыть ее, 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, отброшено.

Самопознание блокируют два психологических механизма — лень и надежда. Лень проявляется в стремлении отложить все на завтра и отказе от 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 приходят медленно. 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 Герiona (символ обмана) 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, 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 малый КПД, зато в нее встроены позитивный образ самого себя и ложное 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 отмечал Фрейд, сознание навязывает неприемлемому воспринимаемому материалу свои ограничения, он блокируется в бессознательной части психики, которая распоряжается механизмами цензуры, подавления и вытеснения. Это стало ясно из опытов по изучению механизмов табуирования - цензура фильтрует субсенсорные стимулы, которые не могут восприниматься субъектом.

Лозунг «живой этики» «Расширяйте сознание!» безграмотен и опасен, если вытесненное несовместимо с установками Эго, то попытки «расширения» приведут к шизофрении либо психозу.

Информационный контакт между двумя частями психики происходит только на поле сознания, которое должно быть соответствующим образом подготовлено, чтобы наполнить сосуд, вначале надо опустошить его.

Когда в ментальное пространство начинает спонтанно «просачиваться» материал из бессознательного (при этом, вопреки представлениям «живой этики», расширяется объем осознанной информации, но не само сознание), субъект в первую очередь сталкивается с изнанкой Эго. Становится понятно, что все позитивное имеет тень, что и ты сам, и твои близкие не совсем такие, какими кажутся, 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, тяжкого труда, растянутого на весьма долгое время» (235, 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).

Касательно морального контроля есть иные мнения, например: «Я готов заявить, что сама болезнь (подразумеваются психосоматические расстройства в целом) - это ни что иное, как утрата животного начала. Четкая «животность», идентификация со своей биологией, парадоксальным образом приближают человека к большей духовности, к большему здоровью, к большему благоразумию, к большей рациональности» (117, с. 136) Такая точка зрения коррелирует с идеями тантрической медицины, в частности с концепцией ослабления ахамкары, описанной Р.Свободой.

Юнг утверждает, что в рамках базовой культуры человек может до какой-то степени признать лишь некоторые негативные свои стороны. Те из них, в которые отказывается поверить сознание, проецируются на окружающее. Факт признания каждым человеком скрытого в себе личного зла - проблема наших дней, но, в общем, это было всегда. Своей осознаваемой, «светлой» и контролируемой части мы приписываем только дос-

тоинства и совершенства, а зло всегда находим извне: во врагах, завистниках, скверном устройстве общества и т.д. На самом деле мы проецируем на окружающее собственное зло.

Поскольку эти 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.

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 мону или 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 в соответствии Большого космоса (Махакаши — бесконечного числа модификаций материи) индивидуальной психике, содержащей равномошную бесконечность вероятных событий. Цель ЧД - визуальное переживание процесса обратной коммуникации. По результатам своим ЧД эквивалентна другим техникам, но, повторяю, предназначена только для тех, кто ясно видит образы. Дхарана - концентрация, или осознание. Таким образом, ЧД это осознание поля внутреннего пространства (Аджна-кшетра).

Освоив эту практику можно стать свидетелем и участником поразительных психических событий. ЧД эффективней многих психотехник, но и опаснее, поскольку в данном случае отработка вытесненного материала осознается.

Приступив к регулярной практике ЧД, созерцатель месяцами может наблюдать рутинный поток зрительно-ментального мусора («испарение» более «легкого» по вредности вытесненного материала), но когда амбра-

зура откроется, подлинную «продукцию» бессознательного не спутать ни с чем. Сначала в шлюзы хлынет ад, его главный признак - крайняя эмоциональность и мощный негативный заряд потока образов, лучше это переживать с опытным наставником рядом. Главное не пугаться, то, что вы видите, было «внутри» психики, но оставалось неизвестным. А когда этот сброс закончится, может возникнуть и рай - потрясающие сюжеты, невиданной красоты цветовая мозаика, сопровождаемая запахом и вкусом. Но это также лишь проходной этап на пути к молчанию и покою.

Первая стадия ЧД - Кайя-стхарьям, осознание тела: следует при закрытых глазах направить на него внимание и непрерывно удерживать. Чем полнее осознается тело, тем более 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 будет начальная пратъяхара.

Следующий момент - пение мантры АУМ. Оставаясь в удобной позе, следует семикратно, медленно и отчетливо произнести нараспев эту мантру, ощущая при этом реверберацию, пронизывающую тело от носоглотки до пяток. Нужно полностью погрузиться в звучание мантры, в сознании не должно быть ничего кроме АУМ.

Затем нужно выполнить Прана-шуддхи или Анулома-вилома, наблюдая движение воздуха в ноздрах, 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). При этом может появиться специфическое ощущение. С началом выдоха оно исчезает, потоки выдыхаемого воздуха как бы расцепляются, чтобы вновь «соприкоснуться» в конце следующего вдоха. Продолжать это около пяти минут, со временем упомянутое ощущение касания станет привычным и удобным.

Когда все перечисленные выше этапы освоены (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 внутреннего зрения спонтанно мелькает различный визуальный «мусоро». Суть в том, что на этот экран нужно **просто смотреть**, сохраняя глазные яблоки полностью расслабленными (отпущенными). Но возникает вопрос: **как** смотреть? Если при освоении начальных этапов ЧД глаза расслабились и обездвижились не до конца, то медитация не возникает. Но в то же время в самом процессе медитации произвольные движения глаз вполне могут быть!

Здесь много тонких моментов. Обычно бодрствованию сопутствует высокая динамика внимания, имеющего тенденцию сужаться в точку и фланировать по наблюдаемому пространству. Так же, как в асанах не следует «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 наступает 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 обеспечивает успех медитации и сохранение психического здоровья.

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 вытесненного, это все 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 создання жуткие в сцепленьях нетопырьих, и тлея на дне зрачков, колюче и хитро рассудок крошечный -

единый поводьрь их») с непоколебимым спокойствием и отрешенностью, все время помня: **я только наблюдатель.**

Инстинктивный страх, возникающий при сбросе вытесненных проблем, 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 избежать ада и чистилища, кроме Хатха-йоги, при минимуме осознанности негатив постепенно стравливается в практике асан через физические ощущения.

Если узкие тропы самопознания неминуемо проходят через ад, то для тех, кто не владеет технологией и проявляет глупое упрямство, они в аду и заканчиваются. Болтовня дилетантов о том, что медитация это не что иное, как одухотворенное переживание снисходящей благодати - наглая ложь.

«Расширьте 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 письма от 6.11.2002: «Со мной случилось нечто непредвиденное. Собственно медитацией я не занимался. Правда, немного научился 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 (в той или иной форме) вытесненного 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-либо знакомого, проблема вовсе не обязательно «испаряется» в том виде, в котором поступила когда-то в систему, психика микширует все. На экране может возникнуть, грубо говоря, образ банальной табуретки, но этому будут сопутствовать крайнее отвращение и ужас. Порой на экране ума разворачиваются потрясающие сюжеты - «Там источник света ложного - падший ангел Люцифер - в центре мира невозможного разрушает пенье 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 весьма плачевными. Вас просто вышибет из процесса, и в испытанном негативном состоянии можно остаться надолго. Тексты утверждают - и это чистая правда! - если созерцатель отреагировал, «сцепился» с потоком исходящих аффектов, последний может сбросить его в психосоматический ад, это главная опасность созерцательных медитативных 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 такой воды из ведра, несколько десятков (сотен) приседаний с выпрыгиванием вверх. Если и не это срабатывает не полностью - добавить лёгкие нейролептики типа алкоголя или гипervентиляции - 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 вынужденно просыпался в четыре утра, выполнял асаны до шести, а далее вез-

де - дорога, НИИ, люди и встречи до самого вечера. Все шло прекрасно, он восстанавливался, сбрасывая многолетнее переутомление, и как-то сказал, что собирается освоить раздельное дыхание. Я ответил, что 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 какое-то время мы встретились, и он поведал грустную историю. В начале практики раздельного дыхания все шло отлично, но затем начались непонятные вещи со сном. 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 отключено! Но мой друг не владел необходимой информацией и поэтому он испугался.

- Вот уже третий месяц тащит меня, извините за выражение, фэйсом по тэйблу, - закончил он свой грустный рассказ. - Словно клавиши пианино нажимаются сами по себе, до чего противно - передать нельзя. И боюсь спать ложиться: а вдруг снова? Врачи сказали, что просто ВНС барахлит, не опасно...

Конечно, мы сделали необходимую корректировку практики, 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 зацепить 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 появился внутренний голос, и вы ввязались в диалог с ним, он может превратиться в неистребимую слуховую галлюцинацию.

Внутрипсихической перестройке, которая начинается при сбросе вытесненного, может сопутствовать все, что угодно, например, физическая боль. При этом основное «испарение» системных деформаций идет по кинестезической «епархии», боль может быть локальной, мигрирующей, общей, могут возникнуть судороги, тремор и т.д. Иногда появляются самопроизвольные движения, напоминающие танец или асаны. Хотя полная мышечная релаксация является непременным условием грамотного входа в медитативный процесс, при возникновении нервно-эмоциональ-

ного «сброса» она неизбежно нарушается, возникает мышечная контрактура и это нормально. Выход глубинных напряжений может сопровождаться непровольными слезами, тошнотой, головокружением, мышечными судорогами, плохим настроением, общей разбитостью, тяжелыми снами или бессонницей, поэтому учитель йоги (йогатерапевт) должен обеспечить ученику приемлемый (не влияющий отрицательно на повседневную жизнь) темп этой разрядки.

Когда вытесненное, оттримасничавшись, растворится, как Терминатор в кипящем металле, приходит внутреннее уравнивание - первый этап сближения Эго с полным разумом. На всем протяжении ЧД созерцать внутриспихический экран нужно весь целиком, не фиксируясь на отдельных его участках либо образах, нужно позволить случиться тому, что случиться должно. Все что может по своей инициативе 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», явно 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 нашего Центра. По ряду причин детства и юности ее нервно-психическое состояние было скверным, поэтому упор в практике был сделан на работу с телом. Эффект оказался хорошим, но она, к сожалению, кроме нас попала на йоговскую тусовку в Туле, где учили «медитировать» всех без разбора. Когда у Т. появились внутренние голоса, тульский «учитель» назвал это признаком «продвинутости». Увидев ее полгода спустя, я был в шоке: не реагируя на расспросы, она только бледно улыбалась: - Я теперь все время говорю с ними... Вскоре Т. выпала из окна восьмого этажа и трое детей остались сиротами.

Закон - точное знание того, что делать нельзя, в том числе и в медитации, это было давно известно Отцам церкви. Святой Феофан весьма доходчиво объясняет **неверные** разновидности внимания и молитвы Иисусовой: «В естественном порядке наших сил на переходе извне внутрь сто-

ит 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 все должно 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 осознательно 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, обоня 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».

В приведенных высказываниях Отцы показывают опасность автономной работы воображения, которая не имеет ничего общего ни с медитацией, ни с действительным снисхождением благодати (см. «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 «Белого братства».

Не будучи в состоянии отличить игру воображения от мыслеформ, идущих изнутри («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 блокировать 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.

В случае ЧД 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 здесь высказывание 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 не-

кой 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» (117, с.287, 292).

Святой Игнатий так рисует идеал христианина: «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, соделаться буим (сумасшедшим) ради Христа, то есть утратить лжеименной разум мира и получить от Бога разум духовный». Понятно, что для современной цивилизации такая перспектива не является привлекательной.

Цель средневековой йоги практически та же, что и у христианских мистиков: окончательное слияние частной души с целостностью мира, при той лишь разнице, что образ и атрибутика божества йогической традицией жестко не предписывались. Ишвара был абстрактным богом, который в экстазе мог предстать как угодно и в любой форме (либо без оной).

Что будет, если практику медитации продолжить дальше, после начального уравнивания? Какой она приобретет вид, и какими будут ее результаты? Если принять гипотезу, что при самореализации «объем» сознания Эго возрастает, то логичен вопрос: до каких пределов? Здесь необходимо отступление. Станислав Лем в своей футурологической работе (названной в противовес Фоме Аквинату «Суммой технологии») 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 от рождения и до текущего момента попало в объем восприятия. «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» (22, с.7).

Нейрофизиолог Пенфильд обнаружил, что раздражение отдельных участков коры и височных долей дает субъекту возможность заново пережить прошлое. Оперировав эпилептиков, Пенфильд воздействовал электрическим током на разные участки мозга и обнаружил, что стимулирование височных долей, как правило, приводит к тому, что пациент начинает в мельчайших подробностях вспоминать очень давние события.

Повторная стимуляция тех же областей коры вызывает почти одинаковые переживания, но с небольшими отличиями 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», М, 1963, 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 в самом Эго спонтанно контактирует со всеми ее модификациями.

Восприятие и осознание бодрствующей личности дискретно, общий же поток информации системным разумом (с помощью органов чувств, а, быть может, и не только их) воспринимается непрерывно, сознание успевает выхватывать из него лишь самое актуальное, более того - системный разум блокирует то, что считает необходимым.

Содержимое памяти можно условно разделить на когда-то осознанную информацию (те «файлы», которые могут произвольно «вытаскиваться» в сознание), забытое и вытесненное. После разрядки вытесненного и психической интеграции возникает потенциальная возможность контакта с Единым.

«Мы все учились понемногу чему-нибудь и как-нибудь», из громадного количества полученных в жизни знаний человеком усваивается лишь малая толика. Усвоенное накапливается в памяти, какая-то часть его, будучи хронически невостребованной, со временем теряет энергию и уходит под порог восприятия. Сущность самьямы (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 среды.

Поскольку даже при регулярном культивировании самьямы процесс этот достаточно медленный, все это время субъект должен оставаться вне социума. Если медитировать «без отрыва от производства», сохранность разума не гарантирована. Один мой знакомый обучался йоге 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 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 сумасшедший дом. Для того чтобы системный разум безопасно интегрировал в себя сознание, оно не должно участвовать в каких-либо параллельных процессах.

Если все идет успешно, Я постепенно ассимилирует большую часть информации, сознательно воспринятой в течение жизни. Интеллектуальный «калибр» личности 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, обсуждены два этапа внутренней интеграции: избавление от вытесненного (результатом чего является уравнивание и обретение целостности) и расширение объема памяти (но не сознания!).

Энергия психики есть величина постоянная, в повседневности основную ее часть потребляет сознание, во время сна, когда оно отключено, по-

требителем становится бессознательное. В самые 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. Свет и тьма владеют душой попеременно, постоянное преобладание чего-то одного, только доброго или злого, «инь» или «ян», света либо тьмы, в Древнем Китае воспринимали как ничто. В религиях Старого света Сатана нередко считался братом Христа, реальность невозможна без смены оппозиций.

При определенных условиях глубокое сосредоточение активизирует ведущую информационную структуру - «квазикристаллитный центр» эпифиза (см. А.Паничев, А.Гульков: «Природные минералы и причинная медицина будущего», изд-во ДВГТУ, 2001, с. 79), одновременно она является фрагментом Сети слабых взаимодействий, объединяя на полевого уровне все одновременные человеческие существа.

Древняя метафора представляет 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 придем к Единому. Основа материального и духовного одна и та же, потому и в самых 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 умом многообразие мира, усваивает ряд маленьких, однобоких истин, и потом из всех сил воюет против остальных, с их такими же маленькими однобокими истинами».

Физики постигали законы устройства материи абстрактно-опытным путем, с помощью приборов, мистики 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 приемник с минимальным уровнем

помех. Результаты физиков и «лириков» в целом оказались идентичны, первые формулировали законы теоретически, с последующей проверкой в опыте, а мистики ощущали и переживали их непосредственно.

Физики столкнулись с динамическим вакуумом, основой вещества оказалась пустота, внутриатомные расстояния несоизмеримы 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» (М.Мамардашвили).

Утром каждый из нас просыпается самим собой только потому, что в бессознательном есть механизм, «включающий» структуру сознания, он срабатывает также после обморока и глубокого торможения в йоге.

Структура психосоматики каким-то образом меняется после перенесенной клинической смерти, нередко возникает специфическая бледность кожи и экстрасенсорные способности. Исследователи связывают это с разовым разрушением большого количества клеток головного мозга, в первую очередь - коры, постоянный «информационный фон» которой заглушает «шёпот» бессознательного. Самадхи также граничит со смертью, в «окрестностях» этой границы случаются маловероятные внутрипсихические 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 структура Эго при такой нагрузке необратимо распадается. Человек может больше не вернуться в сознание, оставшись в «священном безумии», иногда вместе с разумом гибнет и тело. Качественная практика Хатха-йоги - своеобразный якорь, который обеспечивает психике повышенную устойчивость.

Контакт с Единым всегда был доступен крайне ограниченному числу людей. Состояние просветления - это освобождение от ментальных ограничений: «Желания самоактуализованного человека не вступают в конфликт с разумом» (117, 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 уга-сающий 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 со «скоростью» процессов бессознательного, во-вторых - «всплывающей» из бессознательного информации должно быть место, в третьих - суммарная энергия психики при деактивации сознания активизирует диффузию из бессознательного в «пустое» 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 комплекса...

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 медитации, 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» (278, с. 232).

Известна история о том, как Пентагон попытался использовать обратную связь в процессе подготовки пилотов ВВС. Был создан компьютерной тренажер, который с полной достоверностью имитировал для пилотов воздушный бой. В процессе его испытаний было несколько случаев, когда после отключения аппаратуры испытуемые впадали в кому, из которой их не удавалось вывести. Что могло столь сокрушительно повлиять на здорового парня, каковым, вне сомнения, является любой американский летчик? По-видимому, совокупный разум считает катастрофой молниеносную смену реальности, отключая сознание на фоне полного соматического благополучия. (С.Агапкин: - Могу поделиться опытом: мы с приятелем в начале 90-х, в Москве, на своей шкуре оценили воздействие одной из первых систем виртуального мира. Получасового пребывания в нем оказалось достаточным для того, чтобы ещё минимум два часа ходить на полусогнутых и держаться поближе к стенкам, 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, снова наступала дестабилизация, затем зрительная функция восстанавливалась. Иными словами глубокая перестройка восприятия требует времени и физической неподвижности.

Кастанеда утверждал, что тольтек может «получить» восприятие любого живого существа, но это бред, поскольку воспринимающие системы 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 (А.Беляев, «Хойти-тойти»). М.Эриксон расстраивал восприятие испытуемых с помощью гипноза, и выяснил, что «...Индукция нарушений в любой выбранной модальности поведения вероятнее всего должна сопровождаться нарушениями в других модальностях» (230, с. 198). Внутренняя 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 мо-

жет 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 описанием состояний при мгновенном изменении «точки сборки», описанном в кастанедовской эпопее, но в этих опытах есть момент, явно противоречащий Кастанеде, а именно: перед изменением восприятия всегда развивалось предварительное оцепенение и полная физическая неподвижность в сочетании с анестезией. Иными словами такая перестройка несовместима с перемещением тела в пространстве и вовлеченностью в параллельные процессы.

Попытаемся описать некоторые варианты взаимодействия субъекта с Единым.

Первое — самореализация путем Карма-йоги. Гениальные личности, несомненно, имеют доступ к архетипическому, а также обладают способностями для выражения своих откровений. Лао-Цзы, Будда, Христос, Магомет и другие создали шедевры духа. Гении, чьи имена не сохранила история, изобрели бронзу, колесо, лук, купольный свод. Вожди, реформаторы и завоеватели переводят архетипическую энергию в действия.

Второе - Бхакти-йога, контакт с божеством через религиозный экстаз, например юный Рамакришна впадает в транс, увидев белый журавлиный клин на фоне антрацитово́й тучи. К этой группе относятся мистики, которые не приносят развитие в мир, но влияют на массы. Отметим, что экстаз бхакти, как и обожение в Иисусовой молитве, это контакт с предписанной наперед Божественной сущностью.

Третья область 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 конкретным материальным воплощением, либо без оно́го - 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 80-х годов XX века тенденция позитивного развития йоги в России потерпела крах, что ясно выразил 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, под-

готовку квалифицированных преподавателей-инструкторов, издание учебных пособий, методических указаний и т.д. Организации: «Союзги-проводхоз», НПО «Контакт», ВЦСПС выразили устное согласие стать учредителями. Учредительное собрание намечено провести в конце февраля сего года».

Профессор В.В.Бродов 5.02.1990

Понимание населением истинной сущности йоги сильно подорвано у нас как зарубежными (Айенгар-йога, Аштанга-виньяса), так и отечественными деятелями («академия йоги» Ар Сантэма, «институт йоги Патанджали» Резниченко и т.п.), а также самопальным творчеством братских народов СНГ («омнио-тренинг» и т.д.). Старания отдельных выдающихся личностей, таких, как Б.Л.Смирнов не сделали погоды на информационном фронте, и я надеюсь, что данная книга до какой-то степени 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, вещь: конечная цель психического развития - самодостаточность, такая степень уравнивания, 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 рамках 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 изменяет 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 по-

рождает страдание, йога - один из наиболее эффективных способов наведения мостов между этими мирами.

Фрагмент конференции сайта <http://www.realyoga.ru/>: SMArty: «Околонаучное о самадхи и сиддхах»: «Приветствую всех участников. Решил изложить мысли по поводу практики йоги с точки зрения моих знаний. Позволю небольшое отступление. С «обычной» точки зрения работа форума, любого вообще и данного в особенности - принуждение оппонента к принятию своей точки зрения - бессмысленно. Если оппонент не «верит» в то, что вы ему логически доказываете, он может всю жизнь искать контраргументы, умрет без них и всё равно вашу точку зрения не примет.

Посему форум полезен с одной точки зрения - когда тело поняло, а ум - еще нет, их надо свести к логическому согласию, если человек не может верить. Следовательно, форум можно считать заменой института веры для «цивилизованных» людей. В свете вышесказанного прошу «проверить» мои мысли в плане соответствия «уму тела». Особенно давно практикующих. Или поправить меня касательно научной части. Для людей, незнакомых с теорией нейросетей понять, о чем идет речь, будет довольно сложно. Как сказал умный человек: изучить - значит привыкнуть. Я привык. Кто не привык - ну что ж. Привыкли к чему-то еще, более полезному в повседневной жизни. Читайте последний абзац. Кто хочет понять, но не привык - мыслите аналогами. Нейрон - что-то вроде шлюза. Он перенаправляет воду (электрический сигнал), полученную с нескольких входов на выходы - один (обычно) или несколько, в зависимости от входной комбинации. Сам сигнал идет либо с органа/рецептора, либо от другого «мыслящего» нейрона.

Работа мозга на физиологическом плане сводится к созданию связей между нейронами и их калибровке на перераспределение сигнала в соответствии с собственным видением мира. В случае видения речь идет, очевидно, о когнитивных способностях мозга, в случае физиологии - о процессах, эти возможности обеспечивающих. Очевидно нейрофизиология - это спектр процессов, совместимых с жизнью и поддерживающий, опять-таки, соответствующий спектр когнитивных режимов деятельности мозга или состояний сознания. Если изменение условий внешнего восприятия, вызванное обычно окружающей действительностью либо поведением самой личности (йога, наркомания и т.д.) воздействует на паттерн когнитивных процессов, то на физиологический паттерн, по-моему, это радикально воздействовать не может, ибо «живая» физиология -

продукт работы механизмов гомеостаза. Как действуют физиологические механизмы и системы, когда человек принимает, скажем, пищу, так же они работают и когда он входит в самадхи и пребывает там. Жизнь тела равно сохранена всегда, даже когда человек спит или без сознания.

Следующий момент: чтобы войти в самадхи **физиология должна быть минимально представлена в системах восприятия**: этому служит полное физическое здоровье, абсолютная релаксация и неподвижность, статичность телесной материи (асана). Что можно сделать для создания условий максимального нейрофизиологического благоприятствования для спонтанного возникновения или включения новых ассоциативных цепей? Опять же (следует) иметь натренированность в наличии состояний сознания, не характерных для обычной жизни, но достигаемых с помощью практики йоги. Мысль - это электросигнал, идущий по определенному пути (Нейроны, видимо, могут усиливать проходящий по ним импульс, поэтому возможно запоминание большого массива единой информации, вроде 25000 первых цифр числа пи. Сигнал не только не гасится, но даже усиливается). А память любого типа - зафиксированная в пространстве мозга цепь (сеть) нейронов, связанных аксонами с малым сопротивлением. Но в связи с работой нейронов, сигнал не может пройти по одной их цепи, не затронув других - сопротивление аксонов (а тем более дендритов) не может быть бесконечным, а на каждом нейроне их несколько. Сигнал просто постепенно гаснет на побочных ответвлениях. Тем не менее, он проходит значительные расстояния, и в случае выхода на «начальный» нейрон иной цепочки пойдет по ней, образуя новую мысль, и т.д. Это объясняет тот факт, что, думая (вспоминая) о чем-то, мы получаем одновременно посторонние мысли, не связанные, казалось бы, с предметом осмысления. Просто на каком-то нейроне в цепочке мысли есть аксон, попадающий на начальный нейрон иной мысли (на аттрактор иного, близкого по конфигурации процесса). Далее. Поскольку электросигнал распространяется по нервным стволам примерно с одинаковой скоростью (относительно малой, надо сказать, порядка 70 м/с), то на 3-х мерной ЭЭГ мысль будет выглядеть как яркий «взрыв» на темной спокойной «поверхности» мозга. Он не будет идеально круглым, но аналогию с расходящимися на воде кругами провести можно. Это сигнал от рецептора или другой мысли попал на начало цепочки, вызвав распространение электросигналов по ближайшим нервным отросткам. Вообще, если детализировать дальше, то мысль на ЭЭГ должна выглядеть как се-

рия падающих по цепочке (или сетеобразно?) камней на поверхности воды. Центр камня - нейрон, круги вокруг него - сигнал, уходящий на прилежащие нейроны через дендриты - «лишние» аксоны. Чем сильнее сигнал, пришедший на нейрон, тем больше «камень» и сильнее «круги». Но сейчас нет аппаратуры с такой разрешающей способностью, чтобы вышеизложенное непосредственно наблюдать - это лишь мысленная модель. Посему, обычная деятельность мозга должна выглядеть на ЭЭГ как лужа во время дождя — постоянно образуются новые мысли, новые круги. Притом всё это происходит во всем объеме, но то, что мы называем сознанием, «находится» в тонкой коре серого вещества. Итак, мысль - неотъемлемая часть мозга, самоподдерживающаяся и безостановочная - в современной норме. Пока человек бодрствует (процесс возбуждения превалирует над торможением) - мысли есть. Если спит - все сигналы тормозятся, рано или поздно обычная мыслительная деятельность прекращается. Но и состояние ЦНС уже иное. **Смысл йоги:** при обычном состоянии ЦНС (в плане отношения торможение/возбуждение) **убрать мысленный «дождь» («круги») на «поверхности» мозга** (в мыслящей коре). И, вероятно, оставить мысли (корни мыслей) под ней - в белом веществе - генетически запрограммированном кладезе знания. Мыслительный процесс (его стартовая фаза, откуда может начаться любое развитие мысли, и привычное, и новое, вероятностное, не заглушённое импульсами стандартных серий переключения) не прекращается, но перестает осознаваться, искажаться сознанием (его привычным функционированием) и мыслями, вызванными столкновением с миром, включающими стандартно функционирующие нейронные сети, поскольку привычка есть экономия сознания. Вы не становитесь глупцом, но просто на какое-то время перестаете осознавать все - и привычное и непривычное.

Что там происходит - бог знает. Наука до этого не дошла. Когда мысленный дождь полностью стерт с коры мозга - это самадхи (**полное торможение обычных режимов деятельности новой коры - неокортекса**).

Все остальное - ступени к нему, шаги по увеличению «зонтика», прикрывающего мозг. Медитация - контролируемый временный процесс стирания сигналов с коры. Вот двумерная бытовая аналогия: представьте бассейн. На его дне записано всё знание вида «хомо сапиенс», все известные методики контроля тела и окружающей природы. Но на его поверхности рябь. Даже одиночная мысль вызывает сильнейшие искажения (абберрацию). Ничего нельзя прочесть, можно максимум увидеть пару фраз, смыаемых следующей волной. Чтобы прочесть (чтобы проступи-

ло в сознании, проявилось) - надо остановить рябь (достичь самадхи). Как только она остановлена, включаются следующие факторы: быстрота усвоения информации читающим; количество плиток на дне, загаженных неправильной экологией, генетикой, образом жизни и т.д. То есть можно в совершенстве научиться останавливать (тормозить) рябь, но никогда не «прочитать» часть знания, связанного с полетом тела или чтением мыслей других людей. Но, пока ее не остановишь, то никогда не поймешь, что можешь, а что нет. Это для поборников «быстрого и качественного» достижения сиддх: вы можете их никогда не достичь, даже если получите самадхи, а это маловероятно в силу того, что вы всегда желаете чего-то. Надо абсолютно искренне ничего не желать, даже подсознательно. Мозг любого живого существа (его часть, хранящая личный опыт) развивается под влиянием положительных и отрицательных раздражителей внешней среды. Это подтверждается тем, что это существо можно за счет применения раздражителей обучить любому действию или операции, на которую оно физически способно. Иными словами, если плясать от «физики», в сером веществе образуются устойчивые во времени нейронные цепи. Что их формирует? Непонятно, но не суть важно. Как они функционируют? Опять-таки под влиянием внешних либо внутренних раздражителей или их комбинации - В.Б.). Скажем, мы обучили кота в ответ на двойной щелчок пальцами повернуться вправо на девяносто градусов. Что это означает? Сигнал с внешнего раздражителя направляется уже автоматически на вход цепочки, ответственной за его действия, подкрепленные в прошлом положительными раздражителями (вообще говоря, неважно, как она там появилась). Сигнал идет по цепочке, отвечаясь на двигательные нейроны, местные «логические схемы» или промежуточные нейроны, вызывая в теле движения, ответственные за поворот на девяносто градусов вправо. Почему мы считаем, что опыт есть только в сером веществе? Те, у кого его нет, не поддаются дрессировке. Что такое тогда белое вещество? Ответ один: генетически запрограммированное (эволюционно сложившееся) и статичное во времени нейронное вещество, со своими цепями, не имеющими возможности (тенденции) изменяться под действием факторов текущей жизни (это то, что сформировала эволюция еще до того, как человек стал человеком в результате мутagenного возникновения и развития новой коры). Оно учитывает (и накапливает) весь суммарный опыт рода - начиная от сине-зеленых водорослей и кончая чем угодно. У человека всё (происходит) так же. Как пра-

вильно Виктор говорил в своей книге, **белое вещество это схема, чип, «камень»**, более или менее идентичный для «хомо сапиенс». На входе есть сигнал - и результат (в том числе и при входе в самадхи) всегда один и тот же. Если исключить повреждения мозга в области данной нейроцепи. Что есть личность, сформированная под влиянием (зафиксированной в теле и психики суммы) внешних раздражителей при жизни? **Тот же чип**, только уже **в сером веществе**, этот чип возможно изменить, стереть или обесточить. Он позволяет организму адекватно (в пределах природной вариабельности) реагировать на переменные факторы текущего бытия. В чем проблема? Этот чип с детства приучался анализировать все внешние раздражители, раздражаясь **в ответ** на них серией мыслей (когнитивных реакций). Более того, его приучали стойко переносить боль, эмоции и прочее, или, как минимум, относиться к ним не очень внимательно. Мозг может все, что он может. Среднестатистический чип «личность» «обрубил» периферические нервы (восприятие внутренней «кухни» организма - В.Б.), став автономной от остального мозга единицей. Он **не учитывает опыт** и сигналы «прошлых жизней», относясь к фактам насильственного «перехвата» управления телом в критических ситуациях как к курьезу, а к «интуиции» - как к пережитку, недостойному внимания. **Подобная обособленность - зло. Во всех смыслах.** С другой стороны, при медитации мы обесточиваем этот чип, выключая паразитные по своей природе электросигналы (цепочки?) этой схемы, **и фактически передаем управление белому веществу - идеально подогнанной эволюцией под человеческий организм схеме внутреннего управления.** Почему идеальной? Те, кто делал иначе, вымерли. Стирание личной истории и прочее - лишь шаги в ослаблении сигналов с данного чипа. К самадхи можно перейти и без них, скажем - через наркотики (хотя **слишком висока** физиологическая «цена»), но это будет более проблематично. Для адекватного бытия в текущей реальности, под которую личность и подогнана, необходим переход к интерпретации сигналов через схему, «учитывающую личную историю». И эта интерпретация должна перемежаться с управлением посредством «неличности». Очень коррелирует с идеей В.Бойко о «пошаговом существовании». Хм, вот вроде и всё о принципиальном освещении йоги с позиции нейронного строения мозга. Впрочем, нюансы и уточнения бесконечны. Но вышеуказанные выводы помогли лично мне смириться с мыслью о пользе йоги. Может, поможет еще кому. С наилучшими - Михаил».

«Отвечаю на вопрос: белое вещество помогает регулировать деятельность организма (вплоть до получения сиддх, а что дальше я не знаю...), на основе методов, отобранных эволюцией, улучшая качественно ту базу, на основе которой действует серое вещество (личность), однозначно помогая ей существовать в текущей реальности за счет **улучшения здоровья и устранения искажений восприятия**. По сути, белое вещество можно считать (в первом приближении) ремонтной базой, которая устраняет повреждения и аномалии (и дает новое качество коммуникации Это с собственным бессознательным) А сиддхи можно считать нормальным свойством здорового организма, в обычном обществе (людей), «забитых» плохим здоровьем. Схемы белого вещества с однозначной неадекватностью будут реагировать на современность, поскольку они сформировались миллионы лет назад, посему полностью отказываться от личности неразумно, хотя и можно. А затем, под чьим-либо присмотром (например, родительским) начать создание новой личности «с нуля», возобновить новый учет опыта на пустом месте - заново родиться. Потом еще и еще..., а потом начать переключаться между ними... Психушка гарантирована!

Серое вещество для того и предназначено, чтобы приспосабливаться к «текущему моменту», посему вид «хомо сапиенс» и превзошел животных. И в свете достижения самадхи понятие интеллекта ничуть не теряет своей значимости - ведь, несмотря на все озарения, именно интеллект позволяет анализировать действительность, создавать материальные ценности и продвигать науку (облегчая условия для достижения самадхи в том числе). Это для «обычной» части человечества, которая не может за одну жизнь достичь совершенства... Впрочем, что есть совершенство никому из «обычных» не понять, и само это определение вгоняет мой ум в некий ступор. Михаил».

«Я согласен с Михаилом в том, что 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!!! - несколько лет летал с одним глазом. Это Сергей Анохин. Так вот 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 моделировании и анализе этих ситуаций уже на земле не обнаруживалось даже теоретических возмож-

ностей спасения. Никаких, подчеркиваю. 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. Спасибо всем участвующим в обсуждении и тем, у кого хватает терпения все это прочитать - В.Бойко»

И в завершение очерка о самьяме три этюда. Первый - из книги Л.В.Шапошниковой (212):

« - 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 малозначимым людям, как к своим друзьям».

Второй этюд - 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».

«Йога Патанджали формулирует методы достижения наших 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» (148, с.329).

Глава 14

МЕДИТАЦИЯ

Слово - ерунда, но уж больно сама вещь хороша.

А.С. 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)

О чем, собственно, идет речь, когда обсуждают расширение сознания? Если о диапазонах 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 (не считая 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 фазы Венеры (таким зрением обладала мать 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 поражениях мозга, в этом случае функции слуха, зрения и вкуса «берет на себя» осяза-

ние, но и тогда параметры такого удивительного восприятия неизменны. При редкой природной синестезии (когда репрезентативны все пять органов чувств) кровотоки в определенных участках мозгового объема снижены.

Расширение сознания может быть только внутриспсихическим. После прекращения восприятия извне (на стадии пратъяхары) возникают условия для проникновения информации из бессознательного в очищенное ментальное пространство, а это всегда было целью традиционной йоги.

Обычно человек расширяет диапазоны внешнего восприятия с помощью приборов: телескопа, микроскопа, очков, бинокля, томографа, локалатора, синхрофазотрона и т.д. Зрение, слух и обоняние доставляют львиную долю информации об окружающем без непосредственного с ним контакта.

Внимание это оперативная часть бодрствующего сознания, управляя им, субъект регулирует объем и направленность восприятия. Внимание постоянно движется, повинаясь воле, оно может быть сфокусировано, рассеяно, либо на какое-то время лишено направленности. Осознание отвечает в основном за сохранение целостности 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, осознание 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, а периферическим восприятием. Центральное же «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 видимого, 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 картину или 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 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 сохранять этот расплывшийся взор (без усилия!), тогда через какое-то время наступает торможение сознания, зрительное поле превращается в экран ума. Если при ненаправленном взоре сохранено простое внимание (тонкая «пленка» сознания), такое состояние называют медитацией. Для тех, кто хорошо видит образы, этот процесс реализуется в «картинках».

В медитации разворачивающейся спонтанная концентрация внимания случается на всем зрительном поле сразу (при открытых глазах) либо на экране сознания (при закрытых) - это будет Антара-тратака. Через какое-то время, если непроизвольный 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 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 часто не способны удовлетворительно понимать друг друга.

Тип репрезентации определяет и выбор психотехник (способов медитации). В одной из тем шестого урока книги «A systematic course in the ancient tantric techniques of Yoga and Kriya» CCC утверждает, что способ-

ность 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.

Хороших результатов при созерцании с открытыми глазами могут достигать люди разных репрезентативных системам, 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 быть осуществлена без рассеивающего начала.

Концентрация внимания это непрерывное фиксирование внешнего либо внутреннего зрения (и остальных органов 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-траака (внешняя). После ее освоения можно переходить к Т комбинированной, «траака» означает «смотреть немигающим взглядом», для чего идеально подходит огонь, архетипический объект, знакомый тысячам поколений.

Итак, тело неподвижно, поза удобная, температура воздуха не отвлекает, резких запахов нет, тишина. Зрение-внимание-сознание фиксируется на пламени свечи - без напряжения. Как только оно возникает, практику следует закончить, процесс адаптации зрительного анализатора к Т. должен быть естественным, без насилия. При соблюдении прин-

ципа «у-вэй» время комфортного созерцания 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 блокировано 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 есть 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 - длину волны от трехсот восьмидесяти до шестисот восьмидесяти миллимикрон.

Наблюдаемая 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 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 процесса-

ми 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, нет ощущений - все в порядке. Когда работа потрохов проникает в сознание, значит что-то не так, если, конечно, мы не задались целью наблюдать именно эту работу.

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 - «... 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» (277). Если какие-то участки кожи более бедны рецепторами ощущения, возникающие в них, осознаются труднее.

«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 в основном идет об ощущениях в мышцах, суставах и связках, это обсуждалось в предшествующих главах. Отдельный класс - ощущения при расстройствах, заболеваниях и травмах, их мы здесь не касаемся. Остаются два вида, представляющие инте-

рее: соматические эффекты при сбросе напряжений в медитации, и ощущения, вызванные по собственной воле.

«Согласно Йога-сутрам пратягхары может быть понята как такая способность, посредством которой интеллект обладает ощущениями так, **как если бы** контакт с объектом был реальным» (227, с. 131).

Когда в практике асан запускается процесс системной очистки и самонастройки, у тех, кто не видит образов, сброс внутриспсихических деформаций идет через ощущения. Спонтанное движение «выстреливает» либо при сильном нервно-психическом перегреве, либо при определенной психофизиологической конституции. 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, изложенная выше в описании ЧД, справедлива и для субъектов, не видящих образы и ориентированных исключительно на ощущения. Обеим типам медитативной практики (как с образами, так и без) могут сопутствовать также слуховые и кинестезические феномены.

Особенности каждого конкретного человека предопределяют, в каком виде и по каким сенсорным каналам пройдет основной сброс вытесненного. 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» видно из следующего примера (девяносто второй 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» я не просто вышла за предел возможного, но удивляюсь, как выдержала темп занятия и величину нагрузки (у дамы этой была, кстати, 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 получит-

ся. 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 как-то 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 мощь 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. Холодоватый, 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 воронку, получился образ, увиденный как бы со стороны. Силуэт головы - темный, и белая плоская воронка. В этот момент все как бы закрутилось. Опять 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 было 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 (на суфийской практике — В.Б.), я снова почувствовала 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 протоколах опущен ряд моментов, например: во время ударной практики, несмотря на исключительную гипермобильность И. так сильно травмировала глубокую связку бедра правой ноги, что возник артроз сустава, с которым она мучилась впоследствии не один год.

После упомянутого зикра И. стало так плохо, что она на какое-то время бросила даже йогу, а от суфийских изысков отказалась навсегда. В течение последующих семи лет при одной только мысли о пранаяме у нее возникал непреодолимый страх. И. весьма близко познакомилась с последствиями совмещения асан с дыхательными задержками, и ее мнение таково: «Пусть этим занимаются любители экзотики, а мне еще детей надо вырастить...»

Из личной почты: «Здравствуйте Виктор! Я живу в ..., и переписываюсь с одним приятелем из..., ему 51 год. У него внезапно пошла энергия Кундалини, он с ума сходит, не зная, как её остановить. Не могли бы вы посоветовать, что ему делать, чтобы успокоиться? Или может быть, вы кого-то из продвинутых йогов знаете, кто может управлять Кундалини, и у него тоже попросить совет в этой ситуации? Он раньше практиковал

умственные психические практики и хорошо проработал несколько своих прошлых жизней, и вот эта энергия освободилась. Высылаю переписку с ним.

«Привет, Дмитрий! (орфография и грамматика автора сохранены - В.Б.)

Я не могу на все ответить. Только на последнюю часть. Я тут схлестнулся с С.К. из Тагила (может, знаешь) по Кундалини. Знаю по переписке, он классный приятель. Дело говорит. Я его уважаю и прислушиваюсь к нему, чего и тебе советую. Когда меня начала скручивать энергия Кундалини (здесь и далее ЭК - В.Б.) я не понимал, что происходит. А когда он подсказал, что это может поднятие ЭК - нашёл литературу - все сходится. Спасибо ему за это.

Кундалини? Это же последний этап тантрической Йоги! Не делал я никаких йог! А ЭК пошла. Началось неожиданно: в промежности появилось ощущение горячего пятна размером с рубль. Потом появилось пятно на копчике, но размером около 10 см. Потом зуд по позвоночнику. Потом такое впечатление, что тебе втыкают нож во вторую чакру и прокручивают. Блин! И все по ночам! Потом будто горячих углей нажрался (извини...), горит в животе... В общем, там много всего... Но ничего, пока живой... Вот сейчас блаженство, какая то совершенно идиотская влюбленность, и горят уши. Малинового цвета! А на голове как будто в шлеме! Будто кто-то голову руками обхватил и давит. Верхняя часть. Но ничего. Терпимо пока. Только вот буквально последние дни уши уже просто колет, как мелкими иголками. Такие дела. А какие там у нас ГУРУ. Дрянь! Это еще вчера мы потрепались с СК про ЭК, вот опять полезла! Ночью не спишь, а все какие то осознания крутятся. Вес то падает, то растет. У меня талия уменьшилась на 16 см! И размер с 54 до 50. Правда сейчас вроде понемногу восстанавливается. Так вот опять пошла. Теперь на неделю...

«Йогу следует осваивать постепенно, шаг за шагом. Избегайте крайностей. Не прибегайте к непредсказуемым и насильственным методам. Важнейшей частью йоги должен стать здравый смысл. Одинаково важна и смелость».

А кто бы описал, что делать, если уже пошло! Асан вообще не было. Ну, немного с энергиями баловались. А! ладно! Переживем. ...

Единственное, о чём хочется предупредить, что для практики этой сложной системы абсолютно необходим Гуру, Учитель, который сам успешно освоил этот путь Йоги. Я понимаю тебя и сочувствую и тебе, и се-

бе. Пока есть один гуру - пробуждающаяся душа! Надеемся на нее. Ибо во всех случаях речь идет о развитии Силы, Энергии. Это не тот случай, когда её можно развивать бесконтрольно. Здесь не проходит поговорка: сила есть - ума не надо. От неумения обращаться с этой силой должным образом могут возникнуть серьёзные осложнения. Как говорил Свами Вишнудевананда, ученик Свами Шивананды, пробуждение Кундалини подобно открытию атомной энергии, которая в мгновение ока может испепелить вас. Испепелит понемногу... Прежде чем её открывать в себе, нужно знать, что с ней делать, как управлять и т.д. Я до всего этого про нее вообще ничего не знал!

К сожалению, в России сложилась вредная тенденция осваивать йогу самостоятельно, по книгам. В процессе банальной учёбы почему-то признают необходимость учителя, а в йоге - нет. Учителя в Индии пишут книги по практическим аспектам йоги с целью ознакомления читающей публики со своей школой и направлением, чтобы заинтересовавшиеся лица прибыли лично к ним для обучения. Наша страна - это, по-моему, чистилище! Сюда ссылают для проживания в очередной инкарнации самых преступных преступников и самых что ни на есть святых!

Итак, для практики Кундалини-йоги, как и любого другого тантрического направления абсолютно необходимо:

1). иметь Гуру; Ну, тут ясна обстановка.

2). очистить себя, пройдя предварительную подготовку по Яме и Нияме, изложенных на сайте в разделах Хатха-йога и Раджа-йога; Хм, Дим! Если 10 минут поговорил, и она полезла дуром, какие там асаны. Сядешь в них - еще и взорвешься нафиг. Уж лучше, наверное, сидеть и скулить понемногу в уголке. Может, рассосется...

3) поддерживать свою физическую форму с помощью Хатха-йоги не только для поддержания здоровья, но и для правильного освоения Асан, Пранаям, Мудр и Бандх, являющихся инструментами Кундалини-йоги; Это можно и нужно.

4) соблюдать постепенность и регулярность. Да все эти рекомендации ДО ТОГО как. А что же после того как делать? Всё же более безопасной с практической точки зрения, но не менее эффективной, является Крия-йога. Чтение так ее рестимулировало, эту ЭК, что сил больше ни на что нет! Оказалось, что обсуждение этой темы ее и поднимает! Вот в этом случае рекомендуют делать объективные процессы, стабилизирующие новое расширенное осознание, или асаны.

Расширенное сознание! Это дело! Вот сейчас идет какое то переосознание - что все что мы видим - нет ничего этого! Это только воображение! Как в компьютерном имитаторе. И когда выгатишь осознание из всего этого, там все совсем иначе...

Асаны в Хатха-йоге делают для того, чтобы тщательно подготовить тело для прохождения через него мощных потоков энергии на последнем уровне Раджа-йоги. Вот это тщательно изучи... Обязательно! Спасибо тебе. А я все равно ни о чем не сожалею. Вот есть сейчас убеждение, что задачи этой инкарнации я уже выполнил. И принял решение отработать дополнительный материал! Причем с громадной скоростью. Причем влияя на жизнь окружения. Изменяя ее! Все что вокруг меня живут сейчас другой жизнью! Их как бы тягивает в поток, что сейчас гнет меня. И их сценарии все переделаны. А эти трудности... Вот пришла мысль: мне дали передохнуть типа с месяц. Набраться сил. И сейчас снова пошло. Ладно, это мой выбор. Все равно назад в небытие не хочу! Извини за сумбурность. Тут рестимулировался малость. Пропадаю до понедельника.

Хм... Вот еще что хотелось бы сказать. Сейчас это состояние ананды требует отдавать его другим. Окружению - ну, в разных формах любви. И вот, когда я это даю им — идет отвержение. А когда я все останавливаю эти потоки терпеливо и прощенно, кидаются за мной. Я разворачиваюсь к ним ... И все повторяется сначала. Что за чертовщина. Такое впечатление, что как бы пересыщаются ею, что ли! Но при пропадании - без нее уже не могут. Пока все. Знаешь, когда процессы кончаются озарениями — солнце из-за туч все чаще выглядывает. Причем только в узком месте, там, где я это могу видеть. Может это случайно...:) Наверное случайно. Успехов тебе».

Такое «поднятие Кундалини» в комментариях не нуждается, кто-то играет с наркотиками, кто-то с «энергией», результат примерно одинаков. Йога Айенгара, так же как украинские «круги» и Аштанга-виньяса, базирующиеся на предельных нагрузках, приводят к эндорфиновой зависимости.

«При прямом физическом прикосновении к коже мозг определяет локализацию стимула (воздействия) благодаря связям каждого участка тела с соответствующим пунктом в сенсорной коре»(24, с. 55).

«Мы различаем ощущения с поверхности нашего тела по остроте стимулов (тупое или острое), различаем температуру (горячее или холод-

ное), 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) представлены примерно на семидесяти процентах 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 электрического тока 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 нацеливанием 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 «пакетом» импульсов определенной конфигурации. Этот пакет по афферентным проводящим путям 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 - гомункулуса... 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» (9, с.8).

Итак, любая точка кожи при контакте с чем-либо порождает ощущение. За время жизни тело многократно подвергается самым разным воздействиям, и направление луча внимания на отдельные его участки способно оживлять эти кинестетические «следы». 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 воздействия нет вообще!

Как выдал мне один из пациентов: - Да я что угодно почувствую, вы только скажите где...

Ум, располагая неосознанным опытом тела, открыт любым кинестезическим фантазиям, это и есть пресловутая «работа с энергиями». Данные игры реально влияют на сознание, что принимается дилетантами за полезный результат, состоящий во временном отвлечении от внешних проблем.

Известно, что энергия «ци» движется по меридианам. «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» (9, с.13).

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 одних и тех же расстройствах проявляются по типовым линиям, что и было подмечено в древнем Китае.

Ощущения, активированные лучом внимания, могут как угодно двигаться по плотной «сети» прошлых кинестезических следов, тяготея к виртуальным аттракторам, каковыми являются меридианы.

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» накладки непринужденно гоняют индийскую прану по китайским меридианам.

В сложных техниках Крия-тантр перемещение внимания происходит в очищенном и проработанном Хатха-йогой теле, с предварительной подготовкой сознания, эти действия требуют навыков, которые формируются в практике асан.

В начале 30-х годов XIX века 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, раз-

личаясь 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 псевдоюгоской «работы с энергиями», как правило, не сопровождаются даже минимальным расслаблением.

Вначале «гуру» приказывает ощутить нечто реальное - 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 уколами фантомных нервных разрядов, если они не достигают мощности, сравнимой с реальными воздействиями, что бывает редко и уж на вовсе глубоких стадиях внушения, самовнушения или фанатической веры. Выдающиеся способности к моделированию ощущений и состояний проявляют личности истерического 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, быговой 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 - фантомные психосоматические реакции;

Из материалов сайта: отправлено 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 смертельно опасна (поскольку в нее втягиваются центральные механизмы гомеостаза), то 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 балдеть какое-то время, а потом начинает дергаться уже вся система, и это мешает жить. Перекосили тут - перекосятся и там. Эволюция ведь недаром спрятала все внутрь, оптимальное и адекватное отражение происходит в окрестности средних значений возмущения гомеостаза (или нарушения равновесия - как хотите). До тех пор, пока искусственное возмущение (пранаяма с задержками, асаны с бандхами и кумбхаками, манипулирование «энергией» и т.д.) задевает лишь периферийные константы - сознание остается более-менее обычным, «сдвинутым» умеренно, и после окончания практики все восстанавливается. Затронуты константы центральные - мало того, что «перекашивается» функциональное состояние в целом, но и сознание «съезжает» соответственно. Ощущения «застревают» в нем - не избавишься. А это отклонение от равновесия. Да, что-то новое воспринимаешь, но теряется и что-то из прежнего спектра восприятия — суммарные энергозатраты всегда равны единице. Вот и получается, что «управление энергетикой» просто игра с непредсказуемыми последствиями. А чтобы оправдать различные ИСС, патологические 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 и функционирования трансформируются эволюционно, без нарушения обычного рабочего состояния психосоматики. Потом и сиддхи приходят - но человек остается сам 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 — только она сама. Всех благ!»

Федору, отправлено Vi - 21.12.2001 в ответ на Re: Федору от Чайник - 21.12.2001

«Это как раз понятно... речь-то шла не совсем об этом... А об «ощущении потоков» в теле и вне его как последствий, неграмотной с точки зрения ВСБ практики йоги... Просто некие аспекты деятельности организма начинают проступать в бодрствующем сознании, Виктор считает, что это нафиг не надо, и утверждает что эти вещи суть особенности работы ЦНС. А я и говорю: как он намерен объяснить тот факт что эти «трубы» есть вне тела, а также можно добраться до этих каналов в теле другого человека. И, сознательно изменяя движение того, что по ним циркулирует, изменять состояние этого человека (что, конечно, стоит делать только в самых крайних случаях, но таковые бывают) так что суть не в психоанализе... И вот на данный момент, скажем, товарищ Чиа и господин Сид говорят по этому поводу вещи сильно непохожие на то, что говорит Виктор, ну да ладно... Последовательности, которые он, Виктор, предлагает, всё равно замечательно работают и в этом плане тоже, правда не так круто как у Сида, но в этом, как ни парадоксально, есть свои плюсы! И, честно говоря, до встречи с Виктором я считал йогу техникой направленной на улучшение владения этими вещами и более тонкое их ощущение...»

Федору от Чайника - 21.12.2001, в ответ на Федору от Vi - 21.12.2001:

«Позиция ясна, конечно. Только вот ощущать не значит уметь управлять. ИМХО человек до занятий йогой не знает, какие именно ощущения чему соответствуют. Когда в практике появляются ощущения, вы не знаете, что это означает. Но ощущения есть и они необычны. Если в этот момент вы решите, что эти ощущения суть цель практики, то так оно и будет. Вы будете стабильно получать такой результат. И дай бог, чтобы вы выбрали не очень опасные ощущения. Речь идет, прежде всего, о безопасности. А что касается «труб», как вы объясните тот факт, что челове-

ка можно уговорить броситься под поезд (что, конечно, стоит делать только в самых крайних случаях, но таковые бывают? Просто еще один вид коммуникации. Невербальной. То как это представлено в психике мало говорит о том, что происходит на самом деле».

Re: Чайнику Отправлено Vi - 21.12.2001 в ответ на Re: Федору от Чайник-21.12.2001

«Ну ладно. Единственное я не понял - что именно Вы до меня хотели донести. А про безопасность и вероятные исходы ее несоблюдения мне Виктор, в частности, популярно объяснил (старый воин - мудрый воин)... А отгораживаться от этого, по-моему, странно, Вы ведь Чайник именно это и делаете - голову в песок и «но проблема». Проникновение этих вещей в активную часть сознания - процесс неизбежный, как мне кажется, и время его зависит от конкретного организма и применяемых технологий. В практиках Мантэка Чиа вытаскивание этих «загадочных» «потоков в трубах» вообще ключевой момент всей тренировочной технологии, без которой большая часть практики просто невыполнима. О необязательности ТБ никто ж не говорил. Да, всё вышесказанное есть ИМХО, если перефразировать, совсем чуть-чуть, одного известного российского йогина (красиво звучит - российский йогин, то «я никого ни в чем не обвинял - это факт».

Резюме: так называемая «энергетическая регулировка» не улучшает здоровье и не дает духовного развития, она на какое-то время меняет самочувствие - и только. Но даже безобидная игра ощущениями без нужной квалификации или природных способностей это один из способов причинения себе беспокойства, и порой немалого.

Не исключено что при определенных условиях «работа с энергией» может вывести, например, к поднятию Кундалини. Поскольку вокруг так называемой мистической физиологии до сих пор слишком много досужей болтовни, приведу обмен мнениями по этому поводу на конфе сайта «Классическая йога».

Йог Урт, 16.07.2001»ВС, 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».

Отправлено 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».

Отправлено Виктор, 16.07.2001 в ответ на «Мистическая физиология», вопрос ВС от Йог Урт, 16.07.2001: «Уважаемый Урт! Обиды здесь не при чем..., тема, затронутая Вами крайне интересна и огнеопасна. Нади, чакры и прочие «детали» мистической физиологии отнюдь не плод воображения, но реальные психофизиологические режимы, допустимые и возможные для психосоматики, 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 повседневного 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 типу взаимодействия с окружающим, включаются те или иные физиологические (психофизиологические и нервные) механизмы обес-

печения этих (чудовищно разнообразных) действий. Но есть ситуации, незнакомые системе, например, человек попадает под лавину и несколько суток остается под снегом, пока его не найдут. Вот тогда-то и срабатывают экстренные потенциальные «сценарии» функционирования, о наличии которых не имеет понятия сам субъект (см. архиве сайта, статью «Секрет зомби»). Я называю эти сценарии обеспечением чрезвычайных обстоятельств. При специфическом сосредоточении внимания на собственном теле либо определенных его процессах возможна нетиповая реакция системы, включаются неизвестные потенциальные механизмы функционирования. 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 который можно выйти путем умышленно организуемой запредельности, скажем - задержка дыхания в асанах, ведущая к неуправляемой раскрутке. Можно сделать это мягко, через работу с ощущениями или, скажем, Таттва-шуддхи. Причем, как только созданы условия и процесс запущен (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 возникают спонтанно, как правило, отличаются гиперчувствительностью, либо испытали пограничные состояния. Именно таким людям трогать это крайне противопоказано, поскольку лишь усугубляет психическую 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 - что провоцируют потерю устойчивости системы. И тогда 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 несрабатывания упомянутого аттрактора, а срыва структуры в многочисленные разрушительные режимы, когда, скажем, необратимо либо частично распадается личность, а тело остается относительно здоровым.

Возникает вопрос: зачем вообще нужны фокусы с Кундалини? Убедительного ответа нет, кроме иррациональной тяги к запредельному. 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 факт, что сиддхи возникают при мощной разбалансировке психосоматики. Например, при МДП (маниакально-депрессивном психозе) в стадии возбуждения больной становится супердетектором, улавливающим немислимое: он насквозь видит подоплеку человеческих 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 уникальные сиддхи.

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 - «от мозга и до костей, как говорят девочки», чтобы выйти из скуки, деться куда-нибудь...»

«Мистическая физиология», часть 2 (ответ АЮТу) Отправлено Йог Урт, 20.07.2001

«Если это описание ощущений, т.е. кинестезии, трудно понять, как людям удастся «ощущать», например, количество лепестков в чакрах. Я так понимаю, что речь идет именно о некоей разновидности «зрения», почему и спрашиваю. Что-то не клеится в моем представлении о процессе познания этой всей «физиологии». Вот человек уселся на коврик, переключил внимание внутрь, синтравертился, удалил грубые возмущения релаксацией, затем прислушался к себе, еще что-то обнаружил - срелаксировал, убрал, затем опять прислушался и так далее... Со временем чувствительность растет, он начинает чувствовать места скопления крови, эндокринные узлы, давление воздуха в дыхательных путях и т.п. Но в процессе са-

мопознания у него в распоряжении остается не столь уж многое от органов чувств: зрение вырублено, вкус отключен, обоняние туда же! Остаются слух (звуки сердца, крови), и кинестезия. Но даже если допустить, что чувствительность в процессе занятий развивается до фантастических пределов, то все равно не могу я понять, как можно «наощущать» все описанное в литературе? Это можно только видеть, ИМХО, конечно. Ведь даже описание все этого визуальное. Никто не пишет, что вот эта чакра — это что-то теплое и склизкое, а пишут, что формы такой-то, такого-то цвета, туда-то крутится и имеет столько-то лепесточков. А как можно на ощупь сосчитать 72000 надй? Вывод: либо на пути эволюционного развития степени чувствительности индивидуума находится какой-то «скачок», переход к другим способам восприятия реальности, где обычное «грубое» зрение заменяется чем-то иным, назовем это, к примеру, «тонковидением», либо все эти описания очень и очень условны, и представляют собой некие каноны устройства человеческого тела, кем-то сформулированные, которые практически никто ни подтвердить, ни опровергнуть не может (я имею в виду, прежде всего, проверку практикой для себя). Возникает вопрос, где находится этот переход к «тонкому» зрению, что его вызывает/развивает и не являются ли все эти «видения» самонаведенной шизой? Как пишет ВС: «наведенный религиозный образ». Или, может быть, так трансформируются в зрительный вид кинестезические сигналы, поступающие от эндокринных и нервных узлов? С уважением...

P.S. Мужики! А вдруг так взрывает «третий глаз»? Помните бессмертное: «А во лбу звезда горит!?!»

Отправлено АЮТ, 20.07.2001 в ответ на «мистическая физиология», часть 2 (ответ АЮТу от йога Урт, 20.07.2001)

«Вступая... на скользкий путь ментальных спекуляций могу предположить, что так трансформируются в зрительный образ кинестезические сигналы, поступающие от эндокринных и нервных узлов. Бывалыча ноги в одеяле во сне запутаются, а снится, что повязали гады - и зрительные образы и тактильные и слуховые - во сне. С реальной подоплекой ограничения подвижности. Намек: прочитав изрядное количество литературы по этим чакрам начинаешь замечать, что в описаниях немало расхождений. Или даже - много расхождений. Локализация Манипуры - мой любимый примерчик. А уж с цветом, функциями, атрибутами, методами воздействия - мама дорогая! Попытайтесь привести все это к обще-

му знаменателю и неконтролируемая шиза обеспечена! Или принять на веру не 71999, не 72001, а именно 72000 надей, и что это кто-то точно почувствовал, я лично не в силах, хоть десять перерождений в церквах молись. ИМХО все эти медитативные образы суть попытки запустить сознательно бессознательные механизмы, о которых мы толком ничего не знаем. То есть не в образах дело как таковых, а в доступности/недоступности механизмов саморегуляции для данного индивида (речь идет о доступе к механизмам «переключения» системы в необычный режим деятельности - В.Б.). Можно долго спорить, кто неуловимее - вражий Джерри, или наш заяц из «Ну, погоди!» - вопрос в развитии собственной неуловимости. И что из арсенала данных персонажей полезно Вам лично в тренировочном процессе?

«Третий глаз» по разному тоже понимают, от шишки на лбу, до способности проинтуичить удар из-за угла либо родить идею светлую. Вы что предпочитаете? Этот выбор и будет диктовать набор методик. Если есть лотосостопый гуру - выберет за Вас и облегчит задачу. В частности скажет, где этот глаз все-таки: между бровей, в середине лба, на макушке, в середине головы или на другом плане бытия. А я на своем стою: мистическая физиология должна пониматься образно-иносказательно и использоваться на свой страх и риск в случаях острого желания побыстрее овладеть чем-нить сказочным. Ее реальность - в действенности **некоторых** методов на **некоторых** людей в деле развития **некоторых** способностей. И эти три некторости и делают таким сложным предметный разговор по этому вопросу. Еще намек: поймавши в начале демократии (когда информационного разгула еще не наступило, а у меня с собой уже было спецов по цветовому тесту Люшера я им подсунил цветные янтры чакр. Они в йоге не бум-бум, я проверил предварительно. Попросил объяснить, что будет от созерцания таких цветовых сочетаний. Сказали что, и я восхитился - на 90% с тантрической рецептурой совпадает, а то и больше. Вы меня извините, что я нынче весь в намеках и поэзии. Просто моя любимая наука пока на эти темы говорить как-то стесняется, вот и приходится мне сдвигаться на почву языка искусства, потому что на почву религии я под пистолетом не пойду! О чем Вы меня спрашивали? Чего я Вам наотвечал? Ладно - главное не результат, а процесс... Всего наилучшего!» (влияние мистики на науку в лице ее выдающихся представителей сегодня недооценивают: можно вспомнить хасидов, повлиявших на становление концепции Фрейда, Раджа-йогу, давшую толчок разработке ау-

тогенной тренировки Шульца, дзенских учителей Перлза и т.д.)

Тем, у кого механизмы мистической физиологии «включаются» легко, это особенно противопоказано, поскольку приводит к большим неприятностям. Либо чревато рождением сверхценных идей, а, как известно, подобные крайности ни к чему хорошему не приводят. Слишком часто сиддхи являются следствием патологии, а это лишний раз подтверждает: бесплатный сыр есть только в мышеловке.

Итак, при «работе с энергиями» мы имеем дело с поверхностными ощущениями, которые можно двигать как угодно. Будучи неоднократно вызванными, они закрепляются в виде условных рефлексов. Подобные забавы достаточно безобидны, но при некоторых расстройствах могут усугубить имеющиеся неприятности.

Глава 15

СИДДХИ

По ночам и звезды еще висят,
но никто не знает, какой ценой...

Светлана Кекова

До сих пор осталась незатронутой тема паранормальных способностей (вибхути или сиддхи). Изложенные ниже гипотезы - не более чем попытка осознания событий, которые с какого-то момента неизбежно возникают в жизни адепта йоги.

«Самьяма есть совокупность методов работы с сознанием, включающая концентрацию, дхьяну и сосредоточение. Эти три суть средства реализации паранормальных способностей» (99, с.231,1-1).

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).

Что это за совершенства и чему именно они препятствуют?

«Мы добиваемся полного интуитивного знания о том, на чем мы сосредотачиваемся. Высшие способности чувств (гиперстезия), благодаря кото-

рым йогин может видеть и слышать на расстоянии, появляются как результат сосредоточенности. Мы может достигнуть также непосредственно-го 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» (148, 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» (201, с. 24).

Ранее упоминалось об исключительных способностях йогов-факиров, одним из которых является наш современник Свами Рама. За этими чудесами стоит изощренная коммуникация сознания с телом и его процессами, однако возможности этого локальны и ограничены организмом факира.

«Однако уже тогда.. я заинтересовалась явлениями, которыми как-то не принято заниматься в серьезных научных исследованиях, теми, которые могут быть обозначены как особые случаи - «странные явления»: сверх-сильные влияния одного человека на другого или на других в заданной ситуации, причем влияние не только на психическую, но и на соматическую сферу; видение отдаленных событий настоящего, прошлого и (что уже ни в какие ворота не лезет!) будущего» (Н.Бехтерева: «Магия мозга и лабиринты жизни», с. 194).

В начале 80-х, когда я адаптировался к Москве, у мамы случился инфаркт, который родители от меня скрыли. Тогда приснился сон, настолько испугавший меня, что я среди ночи бросился звонить в Судак. Суть сна была в том, что мама умерла, но почему-то в Москве. Звонит отец, и я в ужасе выскакиваю из своего НИИ на проспекте Вернадского...

Шло время, постепенно кошмар забылся. Родители перебрались из Судака в Харьков, затем в Изюм, и уже в восемьдесят седьмом - в Москву. Мать всегда мучилась сердцем, которое еще в сорок втором, на фронте, после ангины убил ревматизм, и летом восемьдесят восьмого произошло неизбежное.

В тот день с утра я чувствовал себя настолько странно, что, явившись на работу, решил идти сдаваться в медпункт. Но тут позвонил отец и сказал

не своим голосом, чтобы я приезжал как можно скорее, маме плохо. И когда, не помня себя, я голосовал проходящим машинам - в сознании вспыхнул тот самый сон. Назвав водителю адрес, я уже знал что, как и тогда во сне, не успею. И не успел.

Совпало все, что давным-давно приснилось мне, вплоть до маршрута и цвета автомобиля. В «Синхронистичности» 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 от него очень далеко. В первом случае информация поступает в сознание «игнорируя» пространство и время, во втором только пространство.

Экстраординарное восприятие нередко проявляется у больных с тяжелой патологией мозга, это видение сквозь материальные препятствия, знание будущего, способность определять вкус и цвет на ощупь и т.д. (см. работы Ли и Васильева). То, что мозг способен к такому восприятию и в здоровом состоянии, подтверждает феномен сиддх (хотя, согласно критериям современной психиатрии, йоги, у которых такие способности есть, не являются здоровыми людьми).

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 стало 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 доказано фактически. Пример: женщина фотографирует новорожденного сына и уезжает, оставив проявлять фотопластинки в Страсбурге. Начинается война, вернуться, чтобы забрать фотографии, ей не удалось. Три года спустя, уже во Франкфурте, чтобы снять новорожденную дочь она снова приобретает фотопластинки. Когда одну из них проявили, оказалось что изображение дочери наложено 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 инородное, либо с ментальным содержанием сознания вдруг начинают совпадать материальные, неизвестно откуда взявшиеся артефакты.

В девяносто четвертом, замечательной крымской ночью на морском берегу я сказал сыну: - Надо же, как портят впечатление от ночного берега фонари этих глупых забегаловок! После этих моих слов побережье

мгновенно погрузилось во тьму. Сын воскликнул: - Тебе в цирке работать надо, папа.

Подходя в крошечной темноте к домику, я опять сказал: - Все это, конечно, хорошо, но мне бы посидеть хоть немного со своими бумагами... Окна нашей базы отдыха и берег внизу у моря мгновенно вспыхнули электрическим светом.

Подобных мелких происшествий можно припомнить много, например, сон, приснившийся весной 1993. В старом доме по улице Куйбышева, который давно снесен, готовился к переезду мой одноклассник Валера, о котором я не вспоминал Бог знает сколько. Мне так и не удалось заговорить с ним во сне, видел я и мать Валеры, умершую много лет назад, и даже его соседей.

Этим же летом в Симферополе я встретил одноклассницу, мы сидели когда-то за одной партой и не виделись ровно тридцать лет. Когда, перебирая своих ребят, 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 этого 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 материаль-

ная) с тем, что он узнает ниоткуда или просто чувствует. Явления эти возможны при двух условиях: либо какой-то фрагмент психики индивида независим от пространства-времени, либо он встроен в гораздо более глобальную и пока неизвестную нам сеть взаимодействий.

Попытаемся взглянуть под определенным углом на соотношение общего и частного, закономерного и случайного. С одной стороны человеческое тело это типовое «изделие», тиражированное сегодня в более чем шести миллиардах экземпляров, организация и принципы функционирования его также едины. С другой стороны в нем, несомненно, наличествуют уникальные особенности, придающие индивиду неповторимость.

Американцы подсчитали, что все население планеты представлено сотней тысяч типов лиц, то есть каждый живущий имеет примерно шестьдесят тысяч двойников (без учета различий в возрасте).

Кроме дублирования по лицам неминуемо существуют двойники по телосложению, если совпадают обе группы признаков и возраст, мы имеем практически полную физическую идентичность.

Тираны и диктаторы часто подбирали себе двойников, иногда они находились сами, известен берлинец Густав Велер, которому власти нацистской Германии официально запретили отпускать усы, делающие его копией фюрера. Можно вспомнить Сталина и Михаила Геловани или, например, эпизод, описанный Паустовским в его автобиографическом цикле (с/с в 8 т., т. 4: «Беспокойная юность», с. 372, М., 1968, Худ. лит.).

Феномен близнецов (не говоря уже о клонировании) лишней раз показывает, что человеческие существа могут быть не только одинаковыми, но и полностью физически идентичными. Опираясь на сохранившиеся архивы и галереи портретов, 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 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 человека 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» (97, с. 23-24).

Создание идентичных орнаментов гораздо вероятней, 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 момента (по западной статистике) примерно восемьдесят пять миллиардов живших (и живущих ныне) на планете людей, следовательно, тело каждого живущего сегодня является либо повторением того, кто уже был ранее, либо появится в будущем. А все человечество образует единый биологический конгломерат.

Возникая и развиваясь в различном объеме пространства, даже близнецы, стартующие в бытие с минимальным разрывом во времени, проживают неповторимую судьбу. Но с другой стороны мы не никогда задумываемся о том, насколько много типового в телесном человеческом бытии. 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 единым материальным объектом** вне зависимости от того, как давно случилось разделение, и на каком расстоянии друг от друга они пребывают. Реальное поведение их таково, словно 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 поле взаимодействий, скорость передачи которых 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, соглас-

но одной из гипотез, человечество произошло от одной пары пралюдей, то сегодня это матрица, состоящая примерно из шести миллиардов типовых «клеток», и копирование (повторение) отдельных особей на физическом уровне неизбежно. Когда общее количество людей на планете достигнет двадцати миллиардов, вероятно появление субъектов с идентичной психикой.

Упомянутая выше матрица имеет предположительно трехслойную структуру, 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 сиамских 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 найденный пока наукой чип реализует в том числе функцию поля (Сети, Единого). Судя по ситуации, к которой пришло человечество, многие беды являются результатом отсутствия необходимого контакта подавляющего числа людей с матрицей. Сознание индивида может работать **весьма полезно для него**, но это вовсе не означает пользы для контекста - успешного развития цивилизации. Раковая опухоль тоже функционирует успешно - она быстро растет, но развитие ее полностью противоречит интересам целого - организма.

Пока человек оставался органичной частью природы и не воздействовал на нее с такой силой, как происходит последние сотни лет, в глобальной координации (ограничении) его действий и желаний просто не было надобности. Но сегодня она есть, более того - она жизненно важна. 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 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 неэкологичным 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. Политическая и промышленная элита всех государств мира, принимающая решения, 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 индивиду и обществу в целом, поскольку ее личная практика с одной стороны во всех смыслах оздоравливает субъекта, с другой - **не дает ему возможности забыть о том, что он - часть целого**. Если опухоль осознает контекст и перестраивает свое поведение - она хотя бы перестает быть раковой, то есть - безусловно ведущей к гибели, она совместима с жизнью.

Нейрохирург К.Прибрам (14t)) 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 устройствам существует известный изоморфизм».

Концепция «бутстрапа», разработанная Джеффри Чу, также основана на гипотезе всеобщей структуры мировых взаимодействий, каждая точка содержит в себе информацию обо всех остальных 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» (53, с.228).

Судя по множеству фактов «частный» мозг способен включаться в структуру более высокого порядка, становясь приемо-передающим 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. Если бы полевые способы контакта вообще были реализованы эволюцией, в животном мире (к которому принадлежит и род хомо сапиенс) вряд ли возник бы естественный отбор, какой резон волкам подышать с голоду, если они могут экстрасенсорно «пеленговать» добычу за горизонтом?

Быть может условием для возникновения сектора Сети на планете Земля является одномоментное наличие определенного числа человеческих особей, а также индивидуальной самоосознанности? Как бы то ни было, техногенных методов коммуникации с системным разумом и Единым наука пока не создала, остается только йога либо инициатива самой Сети.

Восстановление экологии собственной психики - вот задача, которую должен решить каждый. Пока она не сбалансирована деструктивное поведение по отношению к природе (уже не говоря о собратьях), будет 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» (87, с.74).

Итак, гипотетический церебральный чип (либо сам мозг, который при определенных условиях функционирует как элемент неизвестного целого) может активизироваться, в результате возникают сиддхи (чудеса), которые всегда вызывали у людей ощущение присутствия в мире вездесущей, всемогущей и непостижимой силы, именуемой Богом.

Вызывает ли повреждение утрату адаптации к внешнему миру, либо просто изолирует мозг от поля? Всегда ли перестройка коммуникации йогой сопровождается полевыми проявлениями?

Неясно, что радикально определяет качество и длительность жизни индивида, полная автономность сознания либо факт коммуникации с Сетью, и каким образом влияет на личность знание о том, что она является элементом всеобщего? Является ли мозг только органом отражения, и каковы критерии «подключения» к Сети? Как отличить нейрофизиологический спазм от подлинного контакта?

Мозг и продуцируемое им (или включенное Сетью) частное сознание есть универсальный орган адаптации. У животных нет самоосознанности,

поэтому их адаптационные возможности ограничены, но идеальны в условиях стабильных. Сообщества муравьев и пчел ведут себя настолько упорядоченно, что выглядят сознательными, информационный обмен у них осуществляется при отсутствии мозга как такового, 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 условиях окружающей среды.

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 сохранена даже при клинической смерти. Пенфилд обнаружил данные, согласно которым сознание функционирует при глубокой анестезии, несмотря на отсутствие активности мозга (нельзя снять ЭЭГ).

Мавроматис (1991) отмечает: «Самые различные формы измененных состояний сознания имеют в своей основе сохранение активности сознания 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, не связаны с органическими процессами?» (244, 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 - не локальные явления, он именует телепатию 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?

Либо полевые феномены это компенсация расщепленности психики цивилизованного человека? 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 только 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 их наследственной 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 является основой 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» в любые человеческие проявления. Да и вообще две ли это копейки, а не девяносто восемь, хотя нам унизительна сама мысль о том, что контрольный пакет поведенческих реакций принадлежит бессознательному. Созна-

ние слишком многое берет на себя 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 любые пределы. Высокая степень эгоцентризма выключает субъекта из системности, его действия приобретают 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 силовой переделке мирового порядка по своему разумению (именуемому обычно «улучшением»), быть может, именно поэтому Индия, несмотря на прозрения йогов, так и не стала колыбелью техногенной цивилизации.

Итак, в статусе человека заключено «двойное смущение»: если индивидуальное сознание оторвано от «остальной» психики и пребывает в свободном полете, цивилизация входит в режим развития с обострением и высокой вероятностью распада.

Если же преобладает полевая ориентация, отдельный субъект и все общество 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, человек вынуждено влияет на нее одним только своим наличием, с другой — для выживания нужно сохранять гармонию с природой, прежде всего, со своей собственной.

Выход из положения мне представляется таким: общество должно быть информировано о действительном состоянии экологии, необходимо устранить корпоративную ложь с ее научным прикрытием, а также эзотерическое и религиозное мракобесие. Каждый, чье бытие становится нестерпимым (а таких людей в мегаполисах сегодня подавляющее большинство), должен иметь возможность самовосстановления (в том числе и посредством йоги) без выпадения из социума.

В идеале каждый индивид должен представлять пределы личной автономии в поведении и издержки ее избытка, прежде всего, для себя самого, не тяготея к перекладыванию этих издержек на окружающий мир или потомков. 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.

Мозг и психика связывают 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 из нас содержится часть Единого.

Полноценное 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 такой шанс дает 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» (53, с. 226-227).

Вся хитрость медитации в том, что это простое внимание, ум обесточен и на его чистом «экране» может «высветиться» глубинная информация. Особенно впечатляюще данный процесс проходит у людей с преобладанием визуальной модальности восприятия, у прочих он наблюдается лишь косвенно, и результаты осознаются постфактум.

Сознание в обычном тоне соприкасается с полем крайне редко и только в исключительных случаях. Мир полон описания случайных контактов и сопутствующих этому чудес, но превратить коммуникацию с полем в реальность дано единицам. Одной из них была Ванга, знавшая многое, но она крайне редко говорила, **что** именно следует сделать для того, чтобы неприятности в будущем данного человека не наступили (по данным болгарской АН около 80% пророчеств Ванги были достоверными).

Как воздействовать на Сеть, чтобы возник нужный отклик? Он реализуется через намерение. В медитации самоосознанность минимальна, но оперативная память хранит простое 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 для получения необычных способностей бесплодны либо непредсказуемо опасны по своим последствиям, как правило, все решает Сеть.

По проявлениям полевых эффектов можно подразделить человечество на условные группы:

1). безумцы и слабоумные - контактировать некому, сознание фрагментарно;

2). с явным ослаблением умственных способностей - юродивые, блаженные. Контакт возможен, но бесплоден, это фантазмагория, пародия на коммуникацию;

3). те, кто по неясным причинам (от Бога, либо в результате катастрофы) получают доступ к Сети либо она отмечает их.

4). Среднестатистическая группа, незнакомя с невротами и пограничными состояниями, полевые феномены крайне редко вторгаются в их жизнь, именуясь чудесами, случаем либо дьявольским наваждением;

5). 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;

6). те, у кого при ясности ума и неординарных данных преобладают желания, замешанные на инстинктах (пример - Сигизмунд Малатеста, один из жутких персонажей Возрождения);

7). Аскеты, контактирующие с профессиональным образом Единого (не с подлинной Сетью!) через религиозный экстаз - см. «Йога и христианский мистицизм»;

8). те, кто после контакта творчески трансформируют энергию архетипического, создавая вневременные произведения, от Йога-сутр и Божественной комедии до росписей Сикстинской капеллы и теории относительности;

9). те, кто способен управлять сиддхами - великие йоги. Обладая реальной силой, они **никогда не затрагивают текущее состояние мира**, поскольку хорошо представляют себе последствия этого.

10). духовные реформаторы, быть может, это избранные и полпреды Сети.

По мере накопления практики йоги «калибр» сиддх растет, но контакт с Единым не гарантирован. Попытки влиять на чужую судьбу, чреватые крахом личного полевого статуса. В середине девяностых на одном из моих уральских семинаров возникла некая Оксана, математик по профессии. За год регулярных занятий она решила проблемы со здоровьем, но затем ушла в буддизм и начала 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 Оксана позвонила мне с просьбой взять в московском посольстве и переправить ей анкеты для выезда в Австралию. Я сделал это, не преминув предостеречь в очередной раз. Рассмеявшись, она ответила, что за «карму» хорошо платят, но в Австралии можно будет работать по специальности.

Два месяца спустя Оксана, ее мать и дочь погибли в автомобильной катастрофе на трассе Челябинск — Екатеринбург. В машине были пятеро, на двух оставшихся в живых 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 (сиддхами). Как правило, эти люди не понимают механизмов и причин своего влияния. Они могут снять у окружающих тяжелую симптоматику или боль, а также способны замедлить на какое-то время развитие расстройств, не опасных для жизни. Сочетать с экстрасенсорным воздействием практику йоги следует с большой осторожностью, поскольку наложение эффектов может быть опасным. Помню одного бывшего спортсмена, пришедшего в йогу для избавления от многочисленных травм. По ходу практики перекос спины у него постепенно сместился в область таза и в Пашимоттанасане, которая по форме получалась вполне прилично, начал болеть правый сустав бедра. Знакомый экстрасенс этого парня заявил что «видит» в ноге энергетическую «пробку» и благополучно устранил ее. Нога стала как новая, правда неприятные ощущения исчезли вместе с гибкостью. Когда через долгое время форма Пашимоттана-

саны восстановилась, проступила та же 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» (244, с. 292).

«Психика существует в материальном теле и сливается с информационным полем через бессознательное» (там же, с. 8).

Примерно то же говорит В.В.Налимов, выдвигая концепцию семантического вакуума потенциально содержащего все смыслы, которые нужно «всего лишь» извлечь.

Юнг отметил что, устанавливая контакт с полем, человек становится в некотором роде бессмертным, это утверждение многозначно, я понимаю его так, что контактер получает шанс, быть может, поле каким-то образом дублирует структуры, представляющие для него интерес.

Иногда человек практикует йогу систематически и грамотно, но его «остальная жизнь» придает сиддхам отрицательный знак.

Когда в 1991 был основан московский Центр «Классическая йога», в нем было четыре человека: автор этих строк, Борис Мартынов (издавший позднее ряд книг, в том числе и переводы «Йога-упанишад»), Константин Данильченко и Роман Амелин, болезненно тучный парень, за внешней флегмой которого скрывались блестящие способности и незаурядный ум. Изумительно владея английским, он, кроме того, имел абсолютный слух, с блеском окончил музыкальную школу и несколько раз пытался поступить в консерваторию. Когда Роман понял, что туда попадают в основном по протекции, он на несколько лет ушел в загул, пока не напомнило о себе слабое здоровье. Ко времени нашего знакомства он успел основательно, правда, в основном теоретически, вникнуть в йогу, поскольку пользовался подборкой англоязычной литературы культурного Центра при индийском посольстве в Москве, где мы занимались у Лакшмана Кумара.

Меня поразили теоретические познания Романа, кроме того, он потрясюще пел мантры и занимался кое-какими медитативными практиками, но телу никакого внимания не уделял, выполняя при ухудшении самочувствия Пракшалану.

Я доказывал ему необходимость систематической практики асан, но Роман был крепким орешком, и наша борьба длилась с переменным успехом года два. Он то начинал заниматься более или менее регулярно, то забрасывал практику, предпочитая лишний раз посидеть за чашечкой кофе в «Джантаранге» либо угостить нас роскошным пловом собственного изготовления. Потом у него появилась идея-фикс попасть в Бихарский ашрам, чтобы получить программу восстановления своего здоровья прямо на месте. Сказано - сделано, вскоре Роман отбыл в Индию.

Мантрами и знанием языка он произвел такое впечатление на индийцев, что получил возможность непосредственного контакта с главой Бихарской школы Свами Ниранджананандой. Через месяц последний назначил Роману мантра- и асана-дикшу (дикша - персональное посвящение). После первого же исполнения мантры Роман двое суток лежал 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 мантры идут великолепно, а самочувствие хуже, чем раньше.

Мы с сыном уезжали в Крым, и я посоветовал Роману не терять времени.

- Ладно, - апатично сказал он, - без тебя я приступать не хочу, подготовлюсь морально, а вернешься, тогда и начнем.

В один из дней я с удивлением узрел на ласпинском пляже старого друга, с которым давно не встречался. Он приветствовал нас и неожиданно спросил: - Есть у тебя в Москве знакомый по имени Роман? Имей в виду, он погиб...

Роман не успел начать практику, в которой так нуждался и с таким роковым упорством пренебрегал, он погиб в совершенно нелепой автомобильной катастрофе. Если дух развивается без сопутствующей трансформации физической оболочки, судьба с какого-то момента начинает работать на разрыв.

Вторая история началась еще в 1989, накануне 1-й Всесоюзной конференции по йоге меня вдруг пригласила в гости Елена Олеговна Федотова. В 1988 вместе с представителем НИИ нормальной физиологии им. П.К.Анохина она направлялась Минздравом в Индию, где они посетили ряд ашрамов. Поездка была предпринята в рамках подготовки к конференции, которая знаменовала в СССР выход йоги из опалы. В нашей беседе Федотова намекнула, что благодаря ее личной инициативе в Москву прибывает известный учитель Б.К.С.Айенгар, и было бы очень неплохо, если бы кто-нибудь из наших самодеятельных товарищей, - Ну вот, например, вы, — поразил его своими успехами настолько, что он открыл бы здесь свой филиал.

- Ему видней, кто на что способен, — сказал я, - а уж на кого он глаз положит, это как Бог даст.

Случилось так, что Гуруджи действительно обратил на меня внимание и даже побывал с Бириа и Махидой у меня в гостях. Федотова была также, в качестве переводчика. Затем он прислал и ей, и мне приглашения на месячный курс в Пуну. Я не стал дергаться, поскольку не имел тогда средств, да и особого желания, так как мое собственное понимание йоги к тому времени было уже вполне определенным. Федотова же поехала в Индию и прошла этот курс. Получив соответствующую бумагу, она вернулась в Москву и, не мудрствуя лукаво, основала свой Центр - филиал Айенгар-йоги. После этого, забросив основной род деятельности, Елена Олеговна ринулась в бурные события, знаменующие выход йоги из подполья. Ее можно было понять: кандидатов психологических наук хоть пруд пруди, а перспектива иметь свое дело выпадает далеко не каждому.

То было легендарное время, когда легализовалось множество апологетов Зубкова и К*, а московский центр Айенгара отменно спелся с чиновниками. Один из них, Ю.Белоус, тогдашний глава НПЦ при НИИ Госкоморта, предложил мне возглавить секцию йоги вместо Тетерникова, но я отказался. Тетерников и сам уже ушел от Белоуса, поскольку после конференции у него, как у вице-президента Ассоциации, на руках оказались все карты. Первым делом он присвоил учредительные документы, печать и пропал. Найти его по телефонам либо наяву не мог никто. Я по-прежнему работал в своем НИИ, занимаясь в свободное время йогатерапией и наблюдая развитие событий в йоговском мире, а посмотреть было на что. В непрерывной чехарде семинаров по «йоге», закрученных Тетерниковым (который действовал от имени Ассоциации) Федотова приняла самое деятельное

участие, выступая в них, как эксперт, хотя не могла не знать, что имеет дело с мошенником.

Отснятый Далеом Орловым видеоматериал, когда Айенгар с моей помощью объяснял асаны (вплоть до того, что лично ходил по мне ногами, с чем и поздравили меня Дхармаверсингх и Фаек Бириа, сказав: - Для ученика это великая честь!) канул в небытие. Сама Федотова больше в моей жизни не появлялась, а когда ей еще дважды пришлось помимо воли вместе с Фаеком посетить мой дом, была крайне холодна. На семинарах и занятиях в своем Центре вела она себя по отношению к людям крайне беспардонно, и эту манеру вскоре усвоило ее окружение. Стало ясно, что йога для Федотовой - это чистый бизнес, а в моем лице она имела дело с конкурентом. Центр ее не то, чтобы процветал, но, по крайней мере, в тяжелые времена не развалился. В 1993 она опубликовала перевод «Йога-дипики», и вскоре отбыла с сыном в Стэнфорд, к мужу, который давно уже работал там по гранту. Свое московское детище она передала, очевидно, на каких-то условиях, Е.Ульмасбаевой, и начала преподавать йогу по месту жительства. Я не мог взять в толк: как может человек учить кого-то йоге, если его собственное поведение противоречит не то что требованиям ямы-ниямы, но простым правилам вежливости. Но, как говорится, Бог долго ждет, да больно бьет. Воздействуя на окружающих, я тем самым влияю и на себя, поскольку сделанное мною неминуемо ко мне и возвращается, древние называли такой ход событий гармониями, тайными путями порядка, уравнивающими наши действия. Поскольку Федотова преподавала йогу, не имея на то моральных оснований, это вызвало негативную реакцию Сети: осенью 1998 года она, ее муж и двенадцатилетний сын были зверски убиты в райском городке профессуры Стэнфорда, а виновников местная полиция так и не нашла.

Если Роман упустил практику, не имея проблем с морально-этическими требованиями, то Федотовой, занимающейся телом весьма интенсивно, их как раз и недоставало. В обоих случаях итог получился равнозначно гибельным.

Чтобы не завершать главу на минорной ноте, расскажу пару любопытных случаев. После нескольких лет практики у одной дамы сиддхи начали проявляться весьма специфично. Скажем, утром возникает четкое ощущение, что сегодня с сыном что-то случится в школе. Если оставить его дома, то это «что-то» тоже произойдет, но в еще худшем варианте. Поразмыслив, дама отправляет мальчика в школу, строго-настроено предупредив, чтобы

он вел себя как можно тише, а затем созванивается со знакомым хирургом. Во время беготни на перемене ребенка толкают, и он врезается боком в угол подоконника. Дома, ощутив недомогание, ребенок тут же доставляется в больницу, где его удачно оперируют по поводу разрыва селезенки.

Еще одна дама, живущая в Севастополе, спустя год после начала практики каким-то образом стала «видеть» внутренности окружающих, в частности - пораженные болезнью места, что 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 несомненное и самое главное чудо. Сиддхи - это конфетти. Но если конфетти является атрибутом праздника, то сиддхи - признак будущего совершенства, его начальный симптом, подобный повышению температуры после удачной прививки. Но если температура не падает...

Глава 16

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.

В. Строчков

Что есть смысл? Видя растущее дерево и располагая опытом, мы узнаем о наличии 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, загрязненный эзотерикой. Видимый мир (космос) является сложнейшей иерархической системой «вложенных матрешек» (в математике это называют рекурсией). В пределах каждого такого «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 циркулирует информация, расположены вне организма.

Возникает вопрос: имеет ли границы и если «да», то где локализуется полный совокупный разум (в дальнейшем по тексту - ПР)? Он должен постоянно задействовать часть суммарной информационной мощности,

обеспечивающую адекватное отражение индивидом каждого мгновения текущей ситуации.

Я - это обособленная часть психики, предназначенная для реализации оперативных задач выживания, которая располагает унаследованным телом и ФИО. По определению часть не может иметь полного контроля над целым. Ментальные характеристики (свойства) присущи психосоматике в целом, никому не удалось установить границу, где материя переходит в разум. Психика не локализуется в мозге - если только мы не рассматриваем его частные ментальные характеристики.

Все сущее образует поле (континуум) переплетающихся причинно-следственных цепей, 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.

Пригодий именуется такие системы открытыми, поскольку они обмениваются с окружающим миром информацией и веществом. Биосфера планеты, социум и каждый отдельный организм можно рассматривать как стабильный (на протяжении какого-то времени) «узел» петель обратной связи, иерархически связанный с подобными образованиями разного уровня сложности. ПР воспринимает и фиксирует всю информацию, поступающий в систему, включая тело и его процессы. Оперативный же разум (Я-сознание) свойственен 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 ПР. Она не случайна, однако о правилах и принципах ее формирования ничего не известно. Безусловно, она связана с **целью**, в модели функциональной системы П.К.Анохина **цель** - это **полезный конечный результат**, который Я программирует либо отчасти представляет заранее.

Что такое целеполагание? Это произвольный либо внушенный выбор частной задачи для ее последующей логической и операциональной реализации, построение логической схемы активности. Однако любая схема не

способна учесть тенденции всего поля взаимодействий, она является упрощением его вычлененного (более или менее известного) участка. Действия, реализующие модель локальную, как правило, нарушают контекст внутренних и внешних событий, а также качество их системной взаимосвязи. Любой, даже самый безупречный поступок (не говоря уже об эмоциональных) 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.

Каждое утро жители Старого и Нового света просыпаются 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.

ОР (оперативный разум, Я-сознание, априори функционирующее с ошибками) имеет контакт с ПР, но систематически получает от него усеченную информационную выборку, в результате возникает и увеличивается расхождение между реальностью и взглядом субъекта на ход вещей, а также свое место в нем.

Собравшиеся на свое собрание акционеры Газпрома решают проблему увеличения дивидендов, их не интересует тайга, на огромных пространствах 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 - увеличения прибыли, сознательно уходя от системности, и потому решения, принятые вне контекста, будут временно выгодными для них, но глобально деструктивными.

Если информационная регулировка ПР осложняет адаптацию субъекта к окружающему, то выбор целей, основанный на желаниях, не имеющих ничего общего с необходимостью, еще более усиливает утрату системности (животные не принимают решений, отличных от контекста своего, а тем самым всеобщего выживания).

Таким образом, взаимосвязь организма, психики и мира от нас ускользает. Локализация субъекта в пространстве и природа его восприятия таковы, что сознание воспринимает **неполные петли обратных связей** (общий смысл происходящего), но лишь отдельные, ограниченные участки этих причинно-следственных цепочек, «выступающих» на свет Божий из целостной структуры (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 массы людей, то ошибочность и вредоносность реального развития событий не поддается описанию. Люди, соблюдающие исключительно корпоративные интересы, действуют как дегуманизированное, маниакальное Эго, толпа стирает индивидуальность.

Если субъект хочет осознать и учесть влияния «соседних», не воспринимаемых обычно уровнем бытия, он должен использовать для этого методы, не входящие в обычный арсенал, например йогу.

Системные силы (факторы), которые **пока удерживают** нашу среду обитания (область вселенной) в относительном равновесии, можно называть как угодно, например Богом. Мудрость человека и общества состоит в постижении тотальной системности мира и ее учета в своих действиях.

«Самое экологичное поведение демонстрируют жители Западной Европы. Американцы - хуже, но не намного. Традиции немусульманских азиатов - экологичны. Русские смотрятся плохо, где-то примерно на уровне латиноамериканцев. Негры и мусульмане замыкают список, они - самые ужасные загрязнители окружающей среды. Степень экологичности поведения бельгийцев и россиян расходятся примерно на три порядка!» (справка АЮТ - <http://www.realyoga.ru/phpBB2/viewforum.php?f=1>).

Органы чувств являются приемниками, преобразователями и проводниками информации, разум оперирует не объектами или событиями, но их нейрохимическими эквивалентами, возникающие в процессе восприятия, это «пакеты» многократно трансформируемых сигналов, идущие с периферии к структурам, принимающим решения. Существуют стандартные траектории ментальной активности (аттракторы), сформированные 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 имелаась 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 пребывает 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 скрытым в земле корням дерева.

Иногда нам трудно уловить очевидное именно потому, что психика (ПР) 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 ПР нет возможности напрямую информировать часть себя самого, именуемую 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.

Резюме: каждый очередной шаг (действие) по увеличению осознанности будет уводить систему от все дальше нее. Животное полностью пребывает в текущем моменте, потому зависимость от данных памяти у него гораздо меньшая, нежели у человека.

Согласно закону сохранения энергии, психика функционирует в режиме ограниченного осознания. О каком его расширении можно говорить, если пропорция между осознанностью (степенью вовлеченности в текущее бытие) 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 стопроцент-

ной осознанности находится идущий по карнизу лунатик, бессознательное, спасая его жизнь, обеспечивает высокую точность 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, человек преимущественно видит, слышит и чувствует то, что соответствует конкретному желанию либо решению текущей задачи. 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 системно (экологически) неверной.

Я-сознание извлекает из информации, предоставленной ему ПР, только такие последовательности событий, которые не имеют петлевой структуры, характерной для целостной системы. Поскольку ПР, как и окружающий мир, не линейен, то это делает нас слепыми в отношении истинной природы Я и мира.

Различия между ПР и менталитетом Эго - фундаментальны, например целостная система не является трансцендентной сущностью, что обычно приписывают Я, идеи либо мысли могут быть присущими 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 ввел в оборот понятие внешних информационных контуров. Он утверждал, что интеллект присущ не только телу со встроенным мозгом, но и расположенной вне тела информационной «арматуре». Кроме того, согласно гипотезе Бэйтсона, одна только биосфера обладает полным разумом, который, возможно, эквивалентен Богу, а человеческая индивидуальность является лишь одной из миллиардов подсистем. Подобный взгляд, демонстрируя ничтожность субъекта, уменьшает 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 целесообраз-

ность никогда не обеспечат решение глобальных проблем, для этого человечество должно располагать по возможности безвредным и эффективным способом подстройки к мировому контексту, религия этого не обеспечивает. Только посредством йоги и творчества мы действуем в гораздо более полном, чем обычно, контакте Я с ПР.

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, например, что 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 лично я считаю, что оптимальный синтез двух взаимодополняющих аспектов бытия (целеполагающего и системного) может обеспечить только включение традиционной йоги в людское бытие.

«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. Благодородный муж размышляет о делах по мере того, как они встают перед ними. Дела пройдут, и сознание его становится пустым» (Хун Цзычен).

Трагедия человека Запада состоит в том, что его бодрствующее сознание никогда не остается пустым и, следовательно, **не знает покоя**. Безостановочный бег вовне и внутри - вот его основная черта. Вспомним: **«Горе вам из-за колеса, которое вращается в мыслях ваших»**. Люди чувствуют острую необходимость притормозить этот внутреннюю суету, но не знают способа - отсюда алкоголизм и наркомания. Логика говорит: если сознание потеряет подвижность - оно перестанет быть бодрствующим. Но это не так, йога дает возможность временного торможения ментальной активности и польза этого неопределима.

С точки зрения психофизиологии прирост количества информации, воспринимаемой субъектом и ускорение ее переработки должно компенсироваться увеличением количества или 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 и прочее. 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 общая гибкость (мобильность суставно-связочного аппарата). Известно, что практика асан до какой-то степени меняет ее, многие школы «современной йоги», как в самой Индии, так и за ее пределами (единственным исключением является, пожалуй, школа Кувалааянанды, сохранившая в подходе к асанам разумный минимализм и функциональную насыщенность) превратили это в самоцель. Гибкость - естественный резерв изменения телесной формы. Систематически и **мягко**, в полной релаксации, давая в асанах константе гибкости 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, при этом у него произошел перелом позвоночника в трех местах.

Физическая практика традиционной йоги, загружая тело в ресурсосберегающем режиме, увеличивает устойчивость системных констант первого рода, причем диапазоны адаптации могут постепенно достичь удивительных пределов. И тогда мы видим йога, равно безразличного к жаре и холоду, наличию либо отсутствию сна, выполняющего тяжелую работу без отдыха и с минимумом еды, и так далее. Организм всеща стремится иметь запас прочности по любой константе, в практике асан мы систематически лишаем его запаса гибкости, что ведет к ее росту до природных границ.

Мне много раз приходилось наблюдать за тем, 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 ПР, 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, следовательно, то же самое всегда можно сделать и по-другому. Но мы не можем осознанно суммировать информационные потоки: субъект не распоряжается работой восприятия, он способен лишь нацеливать его на что-то. Благодаря йогической самонастройке сознание улавливает системные сигналы и на них реагирует, это скорее не мышление, но бессознательный учет.

Комментарий участника конференции СМАРти: «Мозг и нервы - это часть тела. Глаза, уши, нос и прочее - также часть тела. По нервам от органов чувств идут сигналы к системе нервов, именуемой мозг, и там принимается решение о дальнейших действиях, являющееся сигналом на выходе от мозга к двигательной системе. Фишка в том, что нейросеть почти мгновенно выдает решение на основе внешних данных. А уже затем мозг прогоняет это решение через фильтры сознания, и на основе дискретной логики выносит суждения. Поэтому поведение любого человека всегда двояко: сначала возникает импульс «что хочется сделать» (бессознательное решение нейросети под названием мозг), затем через гораздо большее время принимается решение «что именно и как делать» (принимаемое сообществом нейронов, запечатлевших события и установки текущей жизни, называемые «личность», зачастую подогнанное под то, «что хочется де-

лять»). Как только не называли этот первый отклик мозга! У Р.Пирсинга это, например, «режущая кромка бытия» - красиво, но туманно. У китайцев, энд иже с ними, это - «доверить свою жизнь богу и презреть ее». По сути это просто ускорение принятия решений и большая их правильность - субъект действует не думая, отбрасывая шаблоны. Мистики, мудрецы, риши и прочие призывали ориентироваться только на такие решения, но это правильно лишь в одном случае: если сознание может корректно отличать реальные сигналы необходимости от личных желаний. Попытки обычного субъекта действовать по первому позыву приведут к абсолютно неадекватным действиям - его ментальное пространство замусорено, и не натренировано на то, чтобы информация о принятом решении не искажалась сознанием. Попытка обосновать или вербализовать первоначальное решение обречена на неудачу: «правильный» мозг или полный разум учитывает весь без исключения опыт, накопленный за жизнь, и выносит суждение на основе абсолютно всей информации, у него имеющейся. Параллельная обработка ее, однако, имеет свои преимущества. Дискретная логика и современный словарный запас по ясным причинам к таким подвигам не склонны. Потому все и действуют обычно по логике, в то время как правильные решения, называемые также интуицией, озарением, гениальностью, ей не поддаются. Нейросеть аппроксимирует любую функцию - дайте ей только время и нейроны. В качестве функции, я имею в виду **любую** жизненную задачу. Самый подходящий, по-моему, пример - игра «Worms» (червячки) Там есть определенное оружие (граната), которое летит по параболе. Направление броска задается углом наклона (очень приблизительно), сила броска задается удерживанием пробела и отпусканием его в определенный момент. Чем дольше держишь, тем дальше бросок. Плюс на полет гранаты влияет ветер, чье направление и сила также показаны приблизительно. Задача: попасть в определенное место через некоторое расстояние от вас и как можно точнее. Что надо сделать, чтоб попасть «по классике»? Измерить все расстояния, узнать константы, высчитать угол и силу броска. Что делает человек? Он просто «знает», как надо кидать гранату в данных условиях. При достаточном числе повторов он может кидать гранаты так же точно, как и компьютер, но, не имея его данных! Все очень неточно и приближенно, но связи между нейронами организовались так, что выдают точное значение параметров на основе неполной информации. Что скажет человек, попроси его объяснить, как он это рассчитал? «Просто знаю...» То же самое относится ко всем областям нашей жизни - при боль-

шом числе повторов обеспечение любой деятельности переходит в подкорку: человек начинает безошибочно определять правильный ответ, ничего не считая, только за счет ответа нейронного вещества. Будь то стрельба, шитье, рисование, программирование, шахматы - **везде профессионализм и безошибочность ассоциируются с бессознательной обработкой.** В жизни - аналогично. Посему проблема «срубить ли дерево?» при правильном подходе решается сама, а не на основе чьих бы то ни было логических обоснований (В.Б. - Когда сознание обладает достаточной степенью покоя, анализ происходящего, выводы и действия направляет владелец полной информации - системный разум).

Данные рассуждения в целом (здесь приведена, естественно, только их часть) объясняют многое из японско-китайской боевой практики и другие аналогичные вещи.

Посему, с целью максимальной правильности решений, «разговорчики в строю» во время размышлений надо прекращать, и вербализовать уже пришедший в область осознания ответ. Точнее говоря, он сам придет, как при гениальных решениях и бывает.

Перенеся подобную практику в повседневность, я считаю, что рассуждения мои правильны - по замечательным следствиям. А вербализовать промежуточные решения нельзя, поскольку мозг - система аналоговая, то есть сигнал там непрерывно меняется, а словарный запас конечен, что «округляет» реальные результаты с погрешностью дискретизации, приводя к искажению результата конечного».

Если есть 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 тоне своем 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 совесть или 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» (114). Мысль не рождается усилием или желани-

ем, необходимо создать условия и держать их во времени, как асану, которую я просто делаю, выполняя требования технологии, и тогда рано или поздно приду к покою. И это нельзя ускорить никакими манипуляциями, собственная активность блокирует подлинное понимание, все, что делает человек от себя - суета сует, как сказано в Екклесиасте, только ментальное молчание индуцирует самонастройку на высшее. В процессе освоения Хатха-йоги завязываются нити событий, выводящие в системную реальность, когда же действует только логика, то, как сказал Витгенштейн - это ад. Будет ошибкой думать, что в самом начале занятий йогой начнутся чудеса и жизнь приобретет смысл, для этого нужно время, и немалое.

5-15 мая 2001, Рим - Франкфурт - Москва

Глава 17

О ДУХОВНОСТИ

Человек без дела, даже накормленный - страшнее атомной бомбы.

Академик Никита Моисеев

В середине 1990-х Б.Ельцин поручил Минкультуре создать свежую общенациональную идеологию. В связи с этим в средствах массовой информации даже был тогда 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 одном из поселков Архангельского края я наблюдал однообразие, с которым народ отоваривался в местном магазине: - Кило сахару и бутылку водки... - Макароны и две водки... - Один хлеб, бычки в томате и водку. Окончательно убил меня пацан лет десяти: - Коробку спичек и бутылку водки.

Похожим рефреном звучат сегодня призывы к духовности, ведущие, как считают некоторые, к единству российского народа.

Что говорит классика? В Новом Завете слово «духовность» повторено много раз и означает причастность к святому духу. Обычно духовное противопоставляется животному или телесному, все религии считают, что есть духовное благо и есть зло, а худшие людские грехи - духовные.

Христианство утверждает, что в душе человека высшие побуждения постоянно борются с недостойными, что 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 ММамардашвили, он утверждал, что душа не больше духовна, чем материя материальна, и вопреки дешевым представлениям массового христианства никакой борьбы на самом деле 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. В качестве примера он дал образ огромного кедра, который является, в сущности, 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 интересней 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 этим жизнь». Чтобы располагать возможностью тянуться к свету, дерево должно крепко врасти в землю. «Наши недостатки - это продолжение наших достоинств» (Ларошфуко). «Высшего нет без низшего» (апостол Павел). «Высокое стоит на глубоком» (Лао Цзы).

Масло 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»» (117, 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 хорошие, 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, тягущие 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 есть 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 ее чувственная 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. В то же время «будьте духовными» - это лишь слова, напрасные попытки идейной материализации. «Все эти охи, ахи, крики о духовном и духовности без страстей - это простое обезьянство в человеке» (114). «Неотделимы факты мира от сил духовности, и слеп, кто зрит от магмы до эфира лишь трехкоординатный склеп» (Д.Андреев). Духовность или есть, или ее нет, быть отчасти духовным - то же самое, что женщине быть слегка беременной.

Большевики приобщили массы к новым «ценностям» и через десятилетие после революции число доносчиков почти сравнялось с численностью населения. Умонастроение конца 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 вызубрить моральный кодекс строителя коммунизма, подразумевалось, что после этого винтик обретет высокую духовность, и с сердцем, легким от песни веселой, окажется вдруг в светлом будущем. Как многократно случалось и раньше - не получилось.

Сегодня психика среднестатистического жителя России весьма не уравновешенна и склонна к «самоповреждению в ходе функционирования» (235, с.27). 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.

Очень 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 посредством религиозной атрибутики.

Историк Я.Кротов отмечает: «Фанатизм, страсть отмежевываться и тыкать в еретиков пальцами сами по себе вроде бы не делают человека не 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 русскому народу традиционную религию - православие, но имеет ли этот народ, включая священнослужителей в глубинке, основательные знания о христианстве, его происхождении, развитии, ересях и борьбе за существование?

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 христианством?

В Георгиевском монастыре, что под Севастополем, субъект в мятой рясе злобно кричал мне: - Немедленно убрать видеокамеру, не 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 сказать ему, сменившему уставной жест «есть» на крестное знамение?

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 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 повседневности.

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 самосадам. 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 этой земле, не сомневался в вере, ее представителях, и не выступал против власть предержащих. Но рай оставался мечтой, а люди всегда жаждали хотя бы немного пожить в царстве счастья. Быть может, этот совершенный, утраченный мир был раньше, а в сегодняшний мы угодили за грехи рода людского или собственную вину? И потом, после смерти, снова туда вернемся? Недаром же в одной из раннехристианских ересей земная жизнь рассматривалась как пребывание в чистилище.

Особенно яростным стремлением к справедливости всегда отличалась 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 бессчетные терпит мытарства». Даниил Андреев сказал о фанатике: «Духовной похотью томим...»

Быть может человеку свойственно проявлять лучшие качества (хотя для этого нет никаких видимых причин) лишь потому, что он выполняет долг перед высшей реальностью? Ведь 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, зачастую мешают, становясь источником неприятностей (добро наказуемо).

Человек пребывает одновременно в двух взаимоисключающих мирах, высшем — чьим законам мы иногда подчиняемся, проявляя духовность, и обычном, грубом и суетном: «Мир шуришит, как газета, пахнут кровью дешевые роли, все страшнее в кассете не проявленный ролик...» (Уильям Джей Смит).

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, сейчас, совестлив, добр, сострадатель — отнюдь не гарантия того, что будешь 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 денежные знаки, ты поднапряжешься и сумеешь соответствовать зверским ее законам, а значит, встанешь вне моральных ограничений: «Я хотел переделать их, а переделали меня. У меня нет совести, у меня есть только нервы» (фраза писателя из фильма Андрея 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 Вена Ерофеев, да и любой из нас после сорока лет жизни может сказать: «Как устал я от подмен и зол на российской сбивчивой тропе, от усобиц, казней, тюрем, крамол, от безумных выкриков в толпе!» (Д.Андреев).

Видимо при сохранности определенной дозы иллюзий, без которых человек рано или поздно превращается в шлак мне, как феномену, присуще одновременно пребывать в двух мирах. Я не в силах создать «высшую» ре-

альность, царство свободы и справедливости, зато постоянно нужно сохранять от распада душу (и тело) 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. Всегда вставала одна и та же неразрешимая проблема: для построения счастья на земле нужен был идеальный человек, но где его взять? Большевики знали все: «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, на самом же деле девиз Великой французской революции был таким: «Свобода, равенство, братство или смерть». Когда партия успешно искоренила в стране общечеловеческую мораль, выяснилось, что вместо «или» приходится ставить тире или знак тождества, поскольку полное равенство есть только на кладбище.

Главная идея утопического социализма, зародившаяся в католических монашеских орденах - 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 была Мюнстеровская коммуна (1534), ее дьявольскую кашу заварили анабаптисты во главе с Иоанном Лейденским.

Нацисты и большевики пытались вывести новую породу людей, которая составила 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 исключительно символический смысл различия между двумя мирами, «Царство Божие внутри вас есть», в устройстве обычной жизни оно нереально. Посвящая какую-то долю своей ежедневной активности идеальному, соблюдая во имя его как бы необязательные законы морали, каждый способен максимально приблизиться к человеку в себе и тем самым сделать гуманнее социум. 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 естественном составе бытия, без нее вполне можно обойтись, если жить как все либо следовать идеям. Избыточность - штука нелегкая, сержанты спецназа США всегда заставляют новобранцев отжиматься лишней раз в честь воздушных десантников. В определенном смысле духовная работа это такое же систематическое лишнее «отжимание» во имя души. Многие всю жизнь не могут приступить к этому, 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: - Ты думаешь, в этой толпе все люди?

Различие между двумя мирами - метафизическое, невозможно придать статус высшей реальности тому из них, в котором мы пребываем как телесные существа. Нельзя захотеть и ввести царство Божье указом или декретом. Эта высшая реальность, о которой идет речь, физически нереальна, если мы иногда, по закону перебора 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 действительности, могут лишь единицы, их называют святыми. А мир остается таким, каким он и был, просто у святых есть свои причины и сила не повторять в своих поступках большинство, они не хотят соблюдать договорную реальность.

Тем же, кто всерьез пытается строить бытие по законам высшего, долго не протянуть, поскольку «Мир убивает самых добрых, самых нежных и самых сильных без разбора, а если ты ни то, ни другое, ни третье, то знай, что и тебя убьют, только без особой спешки» (Э.Хемингуэй).

Высшая реальность - это символ подлинной жизни, которая с его помощью организуется к лучшему - насколько это возможно в текущих условиях. Редкие из людей достигают заметных удач на этом поприще, но пытаться должны все. Я не имею в виду бессмысленное стремление к полному изживанию зла, оно неискоренимо, поскольку содержится в природе человека, стать идеальным - значит утратить тело, а это абсурд. 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 процес-

сом. Но и для них смешение идеального с реальностью гибельно, как это видно на примере Блока. Он упорно относился к жене, словно к Прекрасной Даме, чем сломал и ее жизнь, и свою собственную.

Многое изменилось с той поры, когда рельсы резали тайгу на пути к голубым городам, когда «разбивались машины, семьи и черепа, а мы шли на вершины, наши гимны хрипя». В сознание людей, очнувшихся от наркоза утопии, начала проникать банальная истина: «...Мы так же с тобой одинок, как каждый из нас одинок» (Ю.Карабчиевский).

Роль духовного пастыря пытается выполнять РПЦ, но не очень успешно, по данным Л.Гримака в России сегодня действует несколько сотен религиозных сект. Все эти проводники «лучшего&истинного» заранее требуют безоговорочного признания именно их веры - это первое. Второе: никогда и никто из них не зовет присоединиться к успешному начинанию, все должны стать участниками очередного эксперимента, который 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 эзотерической литературы, рухнувший сегодня на Россию - дешевая имитация духовности, за время социализма люди привыкли пользоваться препарированной и отфильтрованной информацией, слепая вера печатному слову - симптом интеллектуальной несостоятельности. «Пророки» и «учителя» безбожно лгут, но спрос рождает предложение. Из мерзости буден, требующей непрестанных усилий выживания, из распада межличностных отношений, разброда и одичания тянет к свету. И вам предлагают этот свет, а вы верите, поскольку привыкли верить, уже потом наступает ситуация «Что с ними делать, если они все терпят!?»

Мало кто помнит, что успех учителей, врачей и родителей состоит в том, что, получив необходимое, ученики больные или дети должны 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, что локализовать духовность нельзя. Людям всегда приятно оперировать высокими словами и понятиями, это большое искушение, кажется, что уже одно только это как-то возвышает. Но ника-

кие 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 случиться 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 это осознал, более того, переживание и понимание высокого, к сожалению, неотличимо от красивых, но пустых слов. Они похожи на правду, но являются лишь названиями состояний, озвученными понятиями, 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 никоим образом не проникнет в человека через слова, но только совместно с работой тела, души и мысли. Ницше озвучил 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: лишь пытаясь выйти к сверхчеловеческому, можно стать человеком. 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 - метафора трансцендентности. Слишком много тех, кто не может 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 ви-

делся Ницше образ «последнего человека». Только преодолевая свое несовершенство можно приблизиться к духовному рождению. - Нет совершенного человека! - утверждал философ - Самосовершенствование это лишь попытка стать человеком.

Известны люди, которые использовали для духовного развития 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 ад бытия в творческий импульс смогли единицы.

Можно попасть в гипнотическое состояние, созерцая блестящую точку, часто такими точками становятся идеалы и высокие понятия, вводящие в интеллектуальный обморок. Мышление подавляется, личность как бы грежит с застывшим в высотах взглядом, и самое грустное, именно с такого паралича наступает ее девальвация.

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** сложившиеся свойства его натуры. Если исходная морально-этическая конституция не имела явных отклонений, то в процессе освоения йоги общечеловеческие ценности становятся более фундаментальными. Духовность же йоги Тантры для нас, например, выглядит странной: «Теми же действиями, из-за которых смертные гниют в аду..., йогин освобождается» («Жнянасиддхи», с. I, шл.15).

Некоторые махасиддхи XX века влияли на окружающих специфически: «Если и водились вокруг Гурджиева значительные личности, то все они умерли. Свообразная гекатомба. Зальцман, Домаль, Дитрих. Ирен Кароль-Равельотти писала: «Милая мама, я уверена, что Гурджиев навел на меня порчу». Умерла она 11 числа. От какой болезни - врачи не установили» (138).

Когда-то предок человека воспользовался каменным топором не для охоты. Это могло внести 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 впослед-

ствии 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 развиту 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 того, что не хорошо для нее».

Даосизм: «Хороший человек должен жалеть о злонравных поступках других, смотреть на удачи других, как на свои собственные, и на их беды так же, 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 видно, принципы едины, 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 заплачено миллионами жизней, но царства Божьего на земле как не было, так и нет.

Исключения из заповедей давно известны, это убийство, совершенное:

1. при защите собственной жизни, умышленном либо безумном на нее покушении;

2. лицом, утратившем психическую адекватность;
3. в состоянии аффекта;
4. при соответствующем социальном статусе - военнослужащий, 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 существовали две субъективные причины игнорирования закона «не убий!» - фанатизм веры и присвоенная «духовность». Когда кто-то заявляет 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. Кстати, задумывался ли кто-нибудь о том, во что бы вылилась «живая этика», если бы основатели располагали реальной возможностью ее воплощения?

Какой может быть цена попрания общечеловеческих законов? Если вспомнить голод 1933 года на Украине (тогда погиб мой дед, а отца даже спустя шестьдесят лет трясло, когда он вспоминал об этом). В местах поголовного вымирания встречались и выжившие - они ели трупы. Но потом либо сходили с ума, либо испытывали неутолимую потребность убивать, поэтому входившие в мертвые села части НКВД расстреливали людоедов на месте. Непреодолимая тяга к убийству формируется также у персонала лагерей смерти, зондеркоманд СС, «зеленых беретов» во Вьетнаме, «афганцев» и солдат, прошедших «горячие точки».

Именно посредством йоги тибетские махасиддхи, поведение которых ужасает даже при описании, получали свои способности. Дилетанты считают, что освоить йогу можно только при строгом соблюдении ямы-ниямы и позитивное духовное развитие является непрямым следствием практики, но это вовсе 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. К сожалению.

Если адепт обладает мощным интеллектом и большой силой воли, будучи при этом недобрым, жестоким, амбициозным, себялюбивым, 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 ее получают, то больше им не нужно ничего, именно так формируются махасиддхи и черные маги. Самьяма успешно реализуется далеко не каждым, 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 тяжелой работы ума и души. Развитие же тела вообще не имеет отношения к духовности.

Яма-нияма предназначена для:

1. эффективной социальной адаптации;
2. обеспечению внутреннего покоя путем гармонизации желаний и потребностей.

Как таковая, этика йоге не присуща, она введена в структуру Раджа-йоги не затем, чтобы практикующий стал хорошим, но чтобы он уравновесился, это 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 жизни, но он неизбежен. Вот фрагмент отклика по теме махасиддх на конференции сайта.

Отправлено АЮТ, 11.01.2002 в ответ на «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 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 то, 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». Потому со стороны виднее, а «бодхисаттва, который знает, что он бодхисаттва - уже перестает им быть». Мне такой расклад нравится, и я его использую в повседневной жизни.

Есть еще, по Симонову, такая принципиально не насыщаемая потребность в вооружении. Вооружение понимается широко: для скрипача это навык пальцами быстро шевелить и ноты читать (без этого его эстетическое стремление на скрипке играть бессильно и нереализуемо). Потребность эта относится не к личностному складу, а к характеру, бесхарактерный человек не реализует себя ни в хорошем, ни в плохом.

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 сидхи 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. Также инсайты есть. И разобраться в ее сложных нюансах хочется. И определиться, кто правее в разногласии специалистов становится интересно. Инсайты, 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 ус-

пешному врубанию в искусство и личным занятиям им. Вот и эстетические потребности в структуре личных ценностей заколосились...

Кайф физический 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 - просто делает невозможным 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 натуре 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-нияма 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 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?»

Обсудим в данном контексте происхождение Агни-йоги. Рерихи утверждали, что данная «система духовности» чудесным образом возникла благодаря непроизвольному письму. Бразильцы Шавбер и Мирабели также продемонстрировали в свое время чудеса психографии, они писали на языках, ко-

которые никогда не слышали и не понимали. Мирабели писал даже на китайском - одном из двадцати восьми языков, которыми он владел в измененном состоянии, хотя лично знал только три (52, 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 явную псевдославянскую окраску. Психографическое восприятие **исключает одновременное осознание**, следовательно, она не могла понимать воспринимаемое. Для этого требовалась огромная специальная работа, о которой нет никаких данных. 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 кратким «мы». Сегодня мы знаем, что «Основы буддизма» и основной 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» находим такой пассаж: «Монолитность мышления бесстрашия создавала Ленину ореол и справа и слева. Даже в болезни не покинуло его твердое мышление (и это о времени, 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» (217, с. 234).

Даже на малом фрагменте заметна удивительная литературная бедность речи, а также 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. Он всегда вел собственную игру, начиная с учрежде-

ния в США «Майтрея сангхи» и до «Пакта». Поселившись после экспедиционных скитаний в долине Кулу, семье удалось избежать карающего меча ОГПУ-НКВД поскольку активная «духовная» деятельность обеспечивала постоянное пребывание на виду. Кроме того, высказывания семьи в адрес советской власти были исключительно лояльны, не в пример Бунину или раннему Горькому.

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 примеров тому привёл Ломброзо в книге «Гениальность и помешательство»): «С особым пиететом в мартинистской среде говорили о жене Фуямы (мистическое орденское 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»(219, с. 23).

Рерихи реализовали, прежде всего, личное мифотворчество, уже потом ими была выдумана легенда 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»: 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 наличные тексты, посчитав их искаженными (62).

В случае «живой этики» речь не может идти о духовности уже лишь потому, что главный атрибут ее - маниакальный поиск врагов и борьба с ними, возникает впечатление, что это не морально-этический опус, но сборник постановлений ВЧК-ОГПУ-НКВД, пропитанный абсолютным презрением к людям, которых высокомерно поучают и запугивают, как последнее быдло.

К эзотерикам, в том числе и последователям Агни-йоги, можно отнести слова Юнга: «...Групповой опыт оказывает воздействие на более низких уровнях сознания, чем опыт индивида (коллективное «постижение доктрины» забирает гораздо сильнее, нежели в одиночестве - 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» (242, с. 150-152).

Итак, 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 они внутри пусты» (235, с. 45).

Пища, в том числе и духовная, необходима, но коща 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 отличает человека от 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 некото-

рые 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 его сотворение 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 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 для страховки необходимы умеренность и сила» (88, 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» (с. 595).

Один из моих друзей, которому йога помогла выжить, всегда говорит новичкам следующее: - Я советую остерегаться инструкторов, учителей и гуру, которые:

- назначают высокую плату и объявляют о своих необычайных способностях, якобы снизошедших «сверху»;
- 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.

Глава 18

ЙОГА И ХРИСТИАНСТВО

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

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» (К.Г.Юнг)

Обратимся к исихазму (исихия - покой, безмолвие - аналог Антара монуны), 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, по-стороннее бытие печально и кратко, Божественное - напротив. Падение человека состоит в разобщенности с Богом, 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 самим практикующим, затем в игру вступает совокупный (системный) разум, а на последних этапах в игру может включиться Единое (Сеть).

Если в исихазме источником Благодати является Бог, то к самадхи в йоге приводит процесс природный, личные же действия играют подготовительную роль. Движущая сила процесса не поименована, как в «умном делании», но процесс 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 знания технологии. И в йоге, и в умном делании наставник должен направлять ученика в тех моментах развития, которым сопутствует потеря устойчивости. В проведенном ниже кратком сравнительном анализе использована работа С.Хоружего «К феноменологии аскезы» (в скобках по тексту даются номера страниц), в ней он говорит: «Исихастская аскеза... явление с... выраженной технологией» (с. 11), это 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 этой реальности не подтверждают. С философской точки зрения такие явления как вера или воля есть способы избавления от рутины бытия, дающие возможность духовного роста. «Бог есть то, что непрерывно воссозда-

ется нами. Точнее, теми из нас, кто к этому готов» (В.В.Налимов, «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 в христианском мистицизме это фантастический процесс, в котором вера подтверждает самое себя.

В йоге Патанджали результат практики не детерминирован заранее известным итогом, сама она это самонастройка с открытым, вероятностным результатом, атрибутика происходящего не определена.

«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).

«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 считает мистическое христианство.

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 главных 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, питаясь молитвой, произносит молитву сама»).

Итак, йога Патанджали и обожение в исихазме базируются на разных посылках, одна традиция показывает, **что следует делать для получения результата** (просветления), другая диктует, **что конкретно должно быть результатом**.

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 разума 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.

«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 ревности в молитве, устремление к Богу всеми силами души.

Йога Бхагавадгиты ведет к спасению («мокша»), но в повседневности она трактуется как равновесие в действиях жизни социума, исключаящее надрыв. Горячее покаяние или переживание вины за свою греховность относится к разряду состояний тамасических, от которых йога советует избавляться в самом начале, поскольку они препятствуют душевному равновесию. Христианский же 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 является методом **косвенного управления** именно естественными процессами психосоматики без вмешательства в их течение.

Подвижничество - удел мизерного количества людей даже среди глубоко верующих, для адепта йоги Бхагавадгиты неперенным условием духовного развития является погруженность в обыденную жизнь, оба режима бытия создают целостность, они не взаимоисключающие, как в аскетике.

Подвижничество это стандартный, непрерывно воспроизводимый магический ритуал, запредельная территория православия, испытательный полигон крайних проявлений 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 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 «нерасхищаемая мысль». Не совсем ясно как можно услышать ответ на свой бесконечный призыв, если я все время 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 возрадется вам». Но, как правило, аскеты отказывались иметь дело с образами, поскольку визуальные проявления вытесненного принимались за «преlestь», «перегретое» истовым ожиданием благо-

дати сознание нередко галлюцинировало. Отсюда установка: «Ум, обращаясь к Богу, после того, как пресечет в себе все образные представления, зрит Его безвидно» (Св. Феодит Филадельфийский).

«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» (Д.Големан: «Разнообразие медитативного опыта», Киев, «Экслибрис», 1993, гл. 17). Соматические признаки благодати говорят о типовом психофизиологическом сценарии, сущностное наполнение которого может быть любым.

Отцы настаивают на определенных физических условиях призыва благодати, но тут же появляется оговорка: «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).

Это 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 ощутимый жар» (Григорий Палама, с. 123).

Процессу «умного делания» сопутствует следующее:

1. вера и накал ожидания благодати;
2. «заталкивание» программы в бессознательное и постоянная ее активация;
3. нарастание «перегрева», поскольку у психики (при бодрствующем сознании) просто недостает ресурсов для параллельной «сборки» и предъявления сознанию заказной 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 разность потенциалов, и в какой-то момент, в

сопровождении оглушительной психосоматической «пиротехники» наступает **ождаемый разряд**. Но что, собственно, происходит? Оживает образ веры! Суфий, последователь Тариката, узрит Аллаха в долине небытия, христианин - Иисуса в силах Его, каббалист - Яхве и так далее. Это оживление известного наперед, психосоматическое сальто-мортале, аналогичное стигматизму, хотя и не в пример более мощное.

С одной стороны благодать событие **как бы** спонтанное, стало быть, мы имеем дело с психофизиологическим аттрактором, с другой - результат процесса детерминирован догматом веры. Это выход не в открытый космос мировых взаимосвязей, но в локальную область узко конфессионального **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 умозрительно ожидаемом виде, но запуск нейрофизиологического режима с типовыми признаками, в том числе зрительными, которые позднее были «вмонтированы» 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» (Д.Големан, с. 101-102).

Иными словами, при «оживлении» любых умозрительных модификаций веры действует один и тот же механизм, а «наполнение» галлюцинации может быть любым, равно как и сопровождающий вазомоторный антураж, однако в традиционной йоге, в отличие от исихазма, 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...» (117, с. 287).

Единожды случившийся у аскета «пробой» (переживание благодати) в дальнейшем происходит проще, поддержание мастерства в самадхи также во много раз легче, чем 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 открывается часть подлинной конфигурации мировых взаимосвязей.

Если йога обеспечивает системный прирост информации, увеличивающий «калибр» личности, то благодать мистического христианства - информационно нулевое состояние, мираж суженного до предела сознания, и миражу этому 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» (225, 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» (Налимов: «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 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 в подвижничестве сознание очищается в результате полного изъятия аскета из социума, то йога обеспечивает ментальное молчание **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 (по словам святителя Феофана) «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 вспоминается высказывание 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 человеческого интереса, то йога предоставляет широкий выбор: оздоровление, разрешение жизненных проблем, душевный покой, просветление, контакт с Единым - в зависимости от того, куда ориентировать спонтанность.

Аскет уверен, что Бог везде, что все сущее есть Он, именно эта уверенность порождает 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 радистом 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» (см. 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 дзен, 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 Евагриус). 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 некоем образе**,... 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 ухода в подвиг начинается покаяние. Одновременно либо вслед за этим - борьба со страстями. Потом: молчание ума (собственно исихия), сведение его в сердце, непрестанная молитва, бесстрашие, 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», 1995, 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 в мистическом христианстве - тупиковая ветвь универсальной технологии, исчерпывающе представленной в йоге. Уместно вспомнить опыты со стимуляцией «центров удовольствия», что аналогично мистическому богообщению, где лишь способ «нажимания рычага» гораздо более затейлив.

«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 исихазм закинен на одном и том же - «Вещь, предзаданная 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 - церебральный разряд, аналогичный эпилептическому припадку, который также сопровождается иллюзией проникновения в суть вещей, Причем сила иллюзии бывает ужасной, 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.

Данную главу ни в коем случае не следует воспринимать как критику, это всего лишь попытка понимания. Что до моих собственных убеждений касательно миропорядка и роли йоги в современном мире, то данная работа их показывает исчерпывающим образом.

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

В первоначальном варианте данная работа называлась «Экология жизни», затем изменилось название, но не суть. Я глубоко убежден, что йога, как метод самонастройки и оздоровления, востребована сегодня больше, чем когда-либо, поскольку «Доля дефектных генетически особей вида *Homo sapiens* в его современном состоянии намного выше, чем у стабильных биологических видов. В экономическом аспекте это требует огромных, и притом непрерывно возрастающих, социальных затрат, а по биологическим критериям означает, что человек - быстро вырождающийся вид, несмотря на все свои «победы», вытесняемый из биоты. Каким образом уже начавшийся распад генома (Горшков, Макарьева, 1997) скажется на социальных, политических и экономических структурах, представители соответствующих наук пока всерьез даже не пытаются прогнозировать. Мы не сомневаемся в том, что кровавость, жестокость, разрушение этических норм, ставшее характерным для двадцатого века, связаны с этим явлением» (В.И.Данилов-Данильян, К.С.Лосев, «Экологический вызов и устойчивое развитие», с. 174-175).

Бесконечные поиски «чего-то такого» что придало бы жизни смысл (при одновременном избавлении от иллюзий, пустых желаний и внутреннего беспокойства) отражают потребность в опоре, не зависящей от мира.

Если еще недавно жители развитых стран имели проблемы 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 несколько десятилетий спустя мы будем ностальгически вспоминать сегодняшний день, когда сады и поля еще плодоносят, а вода и воздух относительно чисты

и пригодны для употребления. Человечеству вскоре предстоит изменять образ жизни, что будет сопровождаться ломкой всех стереотипов, в первую очередь отношения к природе и своему телу как неотъемлемой ее части.

Мировоззрение и поведение должны стать более экологичными и для этого, на мой взгляд, нет более подходящего средства, нежели практика традиционной йоги. Будучи безопасной и социально приемлемой она может оздоровить «материальную часть» человека, одновременно гармонизируя психику без химии и электроники.

Автор будет признателен читателям, если свое мнение об этой книге они сообщат по адресам boykosite@mail.ru или vboyko@realyoga.ru

Школа йоги Виктора 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, наст. имя - сэр ***Джон Вудрофф*** (186 - 1936). Имя А. А. получил при посвящении в рыцари ордена Св. Григория в 1915. Получив юрид. обр. в Оксфорде, в 1902 женился на Эллен Грим сон, уехал с ней в Индию, где провел 21 год. С 1902 преподавал право в ун-те Калькутты, был советником пр-тва Индии (1902-1903), чл. Верх. суда Калькутты (1904-1922) и верховн. судьей Бенгалии (1915-1923). В 1923 верн. в Англию и преп. индийское право в Оксфордском ун-те с 1923 по 1930. В Индии написал, перевел и издал много книг, посвящ. Тантре. Первым был сб. «Гимны Богине», Затем в 1913 в Лондоне выходит перевод «Маханирвана тантры». Через год появл. двухт. работа «Принципы Тантры». Далее - переводы небольших тантр, текстов «Волна Блаженства» («Анандалахари»), «Величие Шивы» и кн. «Исследование Мантра-шастры», которая затем была перераб. и изд. под назв. «Гирлянда букв». Одна из самых известн. книг А., «Шакти и шакта», а в 1919 - «Змеиная Сила». После этого изд. переводы тантр, текстов («Камакалавилаша», «Иша-упанишада» и «Тантра-раджа Тантра»). Последняя работа А. - двухтомник «Мир как сила» - опубл. в 1922. 1-й том назывался «Мир как сила. Реальность, жизнь, ум, материя, причинность и непрерывность», а 2-й - «Махамаяя. Сознание». Это большой теорет. труд, в котором авт. излагает свое поним. философии «Шакта тантр». Кроме того, издавал серию «Тантрические тексты», в рамках котор. с 1912 по 1940 были опубл. «Тантрабхиджана», «Биджа Нигханту», «Шат-Чакра Нирупана», «Падука Панчака», «Прапанчасара Тантра», «Кулачудамани Нигама», «Куларнава Тантра», «Каливилаша Тантра», «Тантра-раджа Тантра», «Камакалавилаша», «Адвайта-бхава-Упанишада», «Гаропанишада», «Шри-Чакра Самбхара», «Маханирвана Тантра», «Каулаваланирнайя», «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 инд. 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 нетерпимостью.

Агни - огонь», имя одного из гл. ведических богов, считается «ближайшим», посредник между людьми и богами, возносящий жертвы на небо. Йога почитает его в форме Вайшнавары. Согласно йогической топологии А. в теле человека от-

вечает за перевар, пищи, имея область влияния ниже «ложечки» (мечевидного отростка грудной кости). Согласно представлениям Аюрведы, из этой области Агни распростр. по всему телу.

Агорупантхи - йоги-агорупантхи, 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 существ., в том числе и психологическая подгонка к социуму.

Аджна-чакра - «Третий глаз», «Глаз Браммы», «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).

Адиексит - воспаление придатков матки, хроническая форма данного заболевания обычно приводит у женщин к функциональному бесплодию.

Айенгар Беллур Кришнамачар Сундарараджа - основатель междун. корпорации Айенгар-йоги, ученик гуру Кришнамачарьи из Майсора. Род. в 1916, в 60-е годы XIX в. создал институт йоги им. Рамамани Айенгар (Пуна). Оставаясь нетрадиционной, данная система получила широкое развитие на Западе, превратившись в бизнес. С 1989 Айенгар-йога представлена в Москве, Санкт-Петербурге и т. д. На русский язык переведены кн. Айенгара: «Прояснение йоги» (1994), «Практическая. Искусство дыхания» (1995) и «Древо йоги» (1999).

Анаболические процессы - внутренние процессы, направленные на образование и обновление структурных частей клеток и тканей.

Араньякапарва -3-я кн. «Махабхараты», самая значит, по объему и разнообразию по содерж. «Махабхарата» - (санскр. Mahabharata - «Великое сказание о Бхаратах» или «Сказание о великой битве Бхаратов»), грандиозная героико-эпическая поэма, описыв. великое сражение, сост. из 18 битв, происход. в течении 18 дней подряд, этому сражению посвящены 4 книги эпоса (6, 7, 8 и 9-я); весь текст М. состоит из 18 книг-сказаний (парв):

- 1) Адипарва (Adiparva - «Начальная книга»);
- 2) Сабхапарва [Sabhaparva - «О собрании (царей)»];
- 3) Араньякапарва (Aranyakarva - «Лесная книга»);
- 4) Виратапарва (Virataparva - «Книга о Вирате»);
- 5) Удьюгапарва (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) Ашрамаवासикапарва (Asramavasikaparva - «О жительстве в обители»);
 16) Маусалапарва (Mausalaparva О «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, окрестную террит. своего.

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 терр. Восточной Европы в середине 20-го тыс. до н.э.

Ар Сантэм, гуру (Стаценко, Геннадий Григорьевич) глава и основатель «Школы йога гуру Ар Сантэма», ректор мифического «Моск. инст-та йоги», а также автор кн. «Йога как способ жизни на Земле», М., 1995; Йога А.С. является по сути сектой, исповедующей йогаобразное мракобесие.

Ассимиляция (ассимилирование) - в данном контексте «усваивание».

Антаранга-йога - часть Раджа-йоги Патанджали, объединяет три завершающих ее ступени («анга» - в перев. с санскр. буквально «шаг», «антаранга» - «внутренние шаги»): дхарана, дхьяна, самадхи - иногда это называют «внутренними средствами», или собственно йогой, тогда как Бахиранга — яма, нияма, асана, пранаяма - подготов. действия, пратьяхара - водораздел между внешн. и внутр. 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 дальн. этапам практики - пратьяхаре, дхаране, дхьяне и самадхи. Асаны являются средством психосоматического очищения и подготовки к самьяме (медитации).

Атмабодха - букв. «постижение Атмана». Традиция приписывает авторство этого произв. инд. философу-ведантисту Шанкаре. Текст создан примерно в 9-м в. н. э. Содержит 68 стихотворных строк (шлок) и упоминание о йоге.

Атман - невозвратное местоимение «себя». В философском смысле - абсолютный субъект, сознательное высшее «Я» - единственная реальность (САТ) традиционных индийских доктрин спасения. А. - нерасторжимое единство Бытие - Сознание.

Атхарваведа - одна из четырех Вед, собрание магических формул, заклинаний (от Атхарван - имени легендарного жреца)

Аум - священный слог, символ, выражающий идею Единого, самоотжественного, который лишь в иллюзорном и переходящем мире воспринимается как начало - середина - конец. Размышление над данным словом-символом рекомендуется всеми фил. школами др. 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 обр. в Кембридже. Затем, изучив философское и духовное наследие, стал ярким националистом и боролся с англ. 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 религ. конфессий, но попытка не удалась.

Ашрам — община, монастырь, обитель. Термин произошел от санскр. слова «усилие», подразумевалось, что оно применяется именно в духовной практике. Место, где занимаются поисками духовной сущности и самосовершенствованием. В Индии издавна и по сию пору существует множество йога-ашрамов.

Аштанга-виньяса-йога - учение Паттабхи Джойса, последователя Т.Кришнамачарьи, практика асан, где непрерывные переходы из позы в позу, основанные на цикле Сурья намаскара, сопровождаются произвольной регулировкой дыхания.

Аюрведа - древнеинд. медицина, направл. в 1-ю очередь на поддержание здорового образа жизни и гармонизацию систем организма, медицинский трактат, авторство которого приписывается целителю богов Дханвантари.

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 (собирательно - самьяма).

Бифуркация - разделение, раздвоение, разветвление процесса.

Блаватская Елена Петровна (1831-1891). Основатель и 1-й презид. Теософского общ-ва. Б. - одна из самых загадочных женщин XIX в. Русская дворянка, путешественница и медиум, с детства она испытывала неодолимый интерес к мистике. Странствуя с 17 лет по разным странам, включая Тибет, с начала 70-х г. XIX в. работает над созданием универсальной теории, обобщающей существ, эзотерические учения. В 1875 вместе с полковником Генри Олкоттом создает Всемирное теософское общ., которое с 1879 и по сей день 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 вернуться в материальный мир, чтобы спасти от страданий все живые существа (аналог христианского святого).

Бом, Дэвид - Bohm David Joseph (1917-1992) - один из выдающихся физиков XX в., оригинальный мыслитель, внесший знач. вклад в развитие и интерпрета-

цию квантовой механики. Был учеником Эйнштейна и Оппенгеймера. Степень бакалавра получил в 1939, в ун-те шт. Пенсильвания, степень д. н. по физике - в 1943 г. в Калифорнийском ун-те в Беркли. В этом же ун-те работал в качестве исследователя 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 элем, частиц. В 1990 был избран действ. членом англ. Корол. общества. Автор кн. «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 - высший принцип традиц. инд. философии, вечный и неизреченный, определяемый только негативно, - все, что может быть названо - это не есть Б., который конкретно нигде, но везде и во всем одновременно. Идея Б. близка, с одной стороны, концепции Будд, нирваны, с другой - идее Атмана, абсолютного субъекта. Основа учения о Б. заложена в Упанишадах и разрабатывалась различными инд. Фил. школами со многих точек зрения.

Брахман (брамин) - член высшей касты инд. Общ-ва, «дваждырожденный» - обычно так называли жрецов, знающих Веды - слово Брахмы. Занятие Б.- изучать Веды, учить им других, совершать обряды, жертвопр. и т.д. Претендовали на монополию в религии, философии, науке.

Брахмачарья - поведение брамина - 1-я часть жизни «дваждырожденных», по закону об ее ступенях, 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» - буквально «песнь господня» - является одним из самых почитаемых свящ. текстов, универсальным по содержанию, освещающим философские основы всего индуизма. Представляет собой диалог между Кришной и Арджуной перед началом великой битвы на поле Курукшетра. Входит как часть в 6-ую кн. эпоса «Махабхарата». Кришна излагает Арджуне духовное учение - высший смысл небесного и этического закона, а такжеписывает различные виды йоги.

Бхишма — «ужасный, страшный» (Гангея) - сын царя Шантану и его 1-й жены - царицы, Ганги, воплощения богини-реки Ганги; правнук Бхараты; дед Дхритараштры и 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 выдающ. доблестью и жертвенностью, высокой нравств., мудростью и честью. Пользовался любовью, уважением и почтением Кауравов и Пандавов, обращ. к нему почтительно -

«Прадед». В возр. 116 лет принял участие в битве на Курукшетре. По закону дхармы сражался на стороне Кауравов и на протяж. всего сражения, дливш. 14 дней, оставался главноком. Был смертельно ранен в бою Арджуной, его тело было пронизано сотнями стрел. После поражения Кауравов продолжал лежать при смерти на поле брани еще 40 дней, силой воли поддерживая свою жизнь на «ложе из стрел», ожидая для благоприятного наступления смерти начала сваяц. половины года, когда солнце движется на север. Кришна, божеств, наставник и советник Пандавов, привел их, чтобы выказать уважение Бхишме. Затем он попросил Бхишму обучить Юдхиштхиру, 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, способств. освобождению) - «алмазная колесница» или «колесница раската грома», школа позднего тибетского буддизма, многие совр. его последователи называют свое учение Тантрой. Это уч. освобождения «коротким путем». Иногда тантр, буддизм наз. Мантраяной. «Ваджраяна» представл. фил. шк. «мадхьямика» и «йогачара». В Тибете учение подразд. на 4 осн. школы: ньингма-па; кашья-па; кагьюд-па и гелуг-па.

Вазомоторика (латинское «ваз» - «сосуд», плюс «мотор» - двигатель) - совокупность сосудодвигательных нервных волокон: вазодилататоры (расширяющие просвет) и вазоконстрикторы (сужающие просвет кровеносн. сосудов).

Веданта - «завершение Вед», позднейшие фил. трактаты, именуемые Упанишадами.

Веды («веда» - «священное знание») - корпус поэтич. памяти, арийских племен, вторгш. в Древнюю Индию в нач. 2-го тыс. до н.э. Всего Вед четыре: «Ригведа» - собрание религ. гимнов; «Самаведа» - описание ритуалов, в том числе жертвопринош.; «Яджурведа» - свод магич. заклинаний (делится на «Белую» и «Черную» в последней содерж. множ. колдовских формул, направл. на вызов порчи). «Атхарваведа» - более поздний сб., в текстах его смешиваются арийские и аборигенные божества, иногда ее наз. описанием первобытн демонологии. Каждая Веда состоит из 3-х частей - Самхит, Брахман и Упанишад. Самхита - сборник мантр, или гимнов. Брахманы - разъяснения обрядов. Упанишады и араньяки (наставл. отшельникам, пребывающим в лесу) включ. части Брахман, толкующие фил. вопросы. Упанишады, являясь наиболее поздн. текстами, составляют духовную основу последующего развития инд. мысли.

Вивекананда Свами (Нарендранатх Датта— 1863-1902), происходил из богатой и аристокр. бенгальской семьи. В 18 лет встретился с Рамакришной, в 23 - получил с его помощью просветление. После смерти Р. стал его преемником. В 1892 отправился в четырехлетнее кругосв. Путеш. с целью распротр. уч-я Рамакришны. В 1897 осн. монашеский орден «Миссия Рамакришны», существующий до сих пор и насчит. около 80 центров в Индии и за ее пределами.

Вишнуиты (Вишну - воплощение Солнца) - секта, возн. на осн. культа Бхавана (буквально «наделяющий долей», «владыка»). Женское вопл. Вишну - богиня счастья Лакшми. Индуизм с его стремлением к объединению религиозных течений провозгласил тождество Вишну и Шивы и включил оба сопернич. божества в великую тройственную ипостась (Тримурти): Брахма - Вишну - Шива. Культ Вишну был распротр. в основном среди кшатриев.

«**Вьяса бхашья**» — подробный комментарий на «Йога-сутры» Патанджали, датируется 2-м - 4-м в. н. э., примерно на 200 лет позже создания «Сутр».

Геделя теорема - важн. результат, получ. австр. логиком и матем. 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 А, что ни само А, ни его отрицание не могут быть доказаны средствами Z. На примере анализа формальной системы, сформулированной в фундаментальном 3-хтомном труде англ. математиков и логиков А.Уайтхеда и Б.Рассела «Principia Mathematica», Г. показал, что в достаточно богатых содержательных нормальных системах имеются неразреш. предложения, недоказуемые и одновр. неопровержимые. Значение Г. т. состоит в том, что она показала неосуществимость программы формализации математики, выдвинутой нем. матем. Д.Гильбертом. Как показывает Г. т., даже арифметику натуральных чисел невозм. формализовать полностью, ибо в формализованной арифметике существуют истинные предложения, которые оказываются неразрешимыми. С философско-методологич. точки зр. значение Г. т. закл. в том, что она показывает невозм. полной формализации человек. знания. В контексте данной работы Г.т. показывает, что любую жизн. ситуацию человек принципиально не способен понять, находясь в ней.

Гештальттерапия - ел. гештальт переводится как «целостная структура», данный вид терапии осуществлял комплексное воздействие на больного.

Гипервентиляция - дыхание, сильно учащенное по сравнению с обычн.

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, направл. на устранение или максим. Огранич. воздействия внешн. или внутр. факторов, которые нарушают относительное динамическое постоянство внутр. среды организма. Фон Берталанфи 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 предст. собой скопление нервнотрансмиттерных и нейросекреторных клеток. Является высш. центром регуляции вегетативных функц. организма местом взаимод. нервной и эндокр.

систем. Специф. влияние Г. на половые функции связано с регуляцией им деят. половых желез и участием в организации нервных механизмов, необходимых для осущ. отдельных сексуальных реакций и полового поведения в целом. Регулирующее влияние Г. на гонады, а также щитовидную железу и кору надпочечников реализуется в осн. через гипофиз. В нервных клетках ядер гипоталамуса образуются рилизинг-гормоны — вещества, регулирующие все тропные гормоны передней доли гипофиза, одни из них играют стимулирующую, другие - ингибирующую роль. Рилизинг-гормоны явл. универсальными химич. факторами, посредующими передачу импульсов на эндокр. систему. Регуляция половой функции осущ. посредством синтеза и выделения гонадотропин-рилизинг-гормона (ГС-РГ). При наличии патологии Г. обл. набл. нарушение функций половой системы, наруш. менстр. цикла.

Гомогенный - однородный по составу.

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), раджас (неудовлетв., расстройство, печаль, алчность, беспокойство), тамас (неразличение истины, ослепление, небрежность, сонливость, инертность). В другом списке начал индивида в Г. включаются также три способности познания и сами перечисл. состояния, причем указывается, что Г. связаны с телом и «погибают» после его разрушения. В зрелой докласич. санкхье Г соотносятся с Первоматерией мира (Пракрити) и производными от нее космическими «сутями» (таттвы) и противопост. духовному началу (атман-пуруша), задача которого заключается в освобождении от обуславливаемых Г. состояний сознания.

Гурджиев Георгий Иванович (1877 - 1949). С детства знал множество языков, хотя систематич. 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 Будд, монастыри Тибета. В 1915-1917 созд. группы учеников в СПб и Москве. В СПб встречается П.Д.Успенского, ставшего впоследствии последователем и формирователем идеологии Г. Революция заставляет Г. эмигрировать на Кавказ, где в 1919 в Тифлисе он созд. «Институт гармоничного развития человека», а затем в Турцию, Германию и Францию. В 1922 приобретает замок Авон под Фонтенбло (Chateau Prieure), где воссоздает свой Институт, просуществовавший до 1933. В этот период Г. ведет практические занятия с учениками и работает 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 послед. Написал кн. «Все и

вся», «Встреча с замечат. людьми», «Жизнь истина, только когда я есмь», «Вестник грядущего добра» и др.

Гуру - буквально «тяжелый», «важный», «почтенный», «учитель» - обычно подразумевается духовный наставник. Светский учитель или просто преподаватель асан йоги именуется «ачарья».

Даршана - взгляд, мировоззрение. Система ортодоксальной инд. философии, в которой насчитывается 6 даршан: веданта, миманса, санкхья, йога, ньяя, 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 мышечн. релаксации, который относится к группе поведенческих методик. Метод Д. (Jacobson E., 1929) согласуется с представлением о том, что мыш. рел. явл. антифобическим фактором. В ходе ее выполнения с помощью концентрации внимания сначала формируется способность улавливать напряжение в мышцах и чувство мыш. расслабления. Затем отрабатывается навык овлад. произв. рассл. напряженных мышц. Все мышцы тела делятся на 16 групп. Послед. упражн. в процессе овладения данной методикой таково: 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 нижн. Конечн. (от бедра к стопе, начиная с доминантной ноги). Упражн. начин. с кратковр., 5-7-сек., напряжения 1-й гр. мышц, которые затем полностью расслабляются а внимание пациента сосредоточ. на чувстве релаксации в этой области тела. Упражн. в одной группе мышц повторяется до тех пор, пока пациент не почувствует полного рассл., только после этого переходят к след. группе. По мере приобретения навыка в расслаблении мыш. группы укрупняются, сила напряжения в мышцах уменьш. и постепенно внимание все более акцентируется на воспоминании. На заключ. этапе пациент после повседневного анализа локальных напряжений мышц, возникающих при тревоге, страхе и волнении, самостоятельно достигает мыш. рассл. и таким образом преодолевает эмоциональное напряжение. Курс обучения длится от 6 мес. до 1 года, с частотой занятий 1 -3 раза в нед. по 30-60 мин.

Дильман В.М. - доктор мед. наук, профессор. Научн. и врачебные иссл. Д. посвящены проблемам эндокринологии, онкологии, теоретич. гинекологии, геронтологии. Моногр.: «Клиническое применение основных гормонов и их аналогов» (Вильнюс, 1961). «Старение, климакс и рак» (Медицина, 1968); «Эндокринологич. 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 осн. которой лежит предствл. о законе отклонения гомеостата. В соответствии с этим законом вначале обеспечивается программа развития организма, которая затем трансформ. в механизм развития возрастной патологии.

Диспаритное 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.

Джапа (на санскрите «шептание») - непрерывное и без размышлений ритуальное повторение мантры, которая может быть именем бога или специальным словом. Когда она начинает повторяться как бы сама собой - процесс назыв. «ад-жапа-мантра».

Дискретный - прерывистый, состоящий из отдельн. частей.

Дифференцирование - расчленение, выделение составл. элементов при изучении чего-либо.

Дольник, Виктор Рафаэльевич род. в 1938, в Свердловске. В 1955-1960 учился на биологическом факульт. ЛГУ. Область научн. интересов - орнитология. Около 30 лет возгл. орнитологическую станцию Зоологического инст. АН СССР (ЗИН) на Куршской косе, причем 22 г. как и.о. директора. Доктор биол. наук, профессор, гл. н. с. Зоологического института РАН. Вице-презид. Росс, орнитолог, общ-ва, почетный иностр. член орнит. общ. США (один из 6), Германии, Нидерландов, член Росс. Акад. ест. наук. Широкою изв. Д. принесли публ. в конце 1980-х-1990-х статей по этологии человека. На основе этих работ опубл. кн. «Непослушное дитя биосферы» (1994). Сост. в Инст. биологии и психологии человека (СПб) в февр. 2003 Межвузовская научная конф. «Агрессия: биологические, психологические и философские аспекты» была посвящена 65-летию ученого и выходу в свет 3-го изд. его кн.

Дон Хуан - в данном случае речь идет о наставнике Карлоса Кастанеды.

Дхарана, концентрация, внутр. сосредоточение - успокоение, фиксация ума на одном объекте (через ограничение сферы восприятия и постоянного возвр. ума к объекту сосредоточения). Шестая ступень восьмеричного пути йоги Патанджали. Д. бывает трех типов: 1). Сосред. на божественном аспекте самого себя; 2) сохранение сосред. на акаше (эфире, пространстве) в центре духовного сердца внутри анахата-чакры; 3) сохр. сосредоточ. на божеств, 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») означает непрерывный поток асан.

Дхарма - «удерживание», опора, устой, закон, долг, нравственность. Одно из центр. понятий инд. философии. Имеет 8 осн. значений, в частности - некая за-слуга, обретенная благими делами, в том числе и в прошлых существованиях. Благодаря Д. человек оказывается способным принять и осуществить спасение, в том числе и с помощью йоги. Д. - неизбежное грядущее каждого человека — взросление, старость, смерть. Д. - предписанный порядок поведения — монастырский устав либо религиозный обет. Д. - благотворное мистическое учение в буддизме.

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. Непрер. сосредот. на предмете, процессе либо сущности - объектная или безобъектная. «Кайвалья-упанишада»: «Дхьяна представляет собой сосредоточенность на божеств, сущности - недвижимой, лучезарной, чистой и блаженной, пребывающей в центре хрит (духовном сердце)». «Йогататтва-упанишада»: «Дхьяна бывает 2-х 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 число Б. считается бесконечным, но в практике созерцания число их огранич. пятью т. н. дхьяни-буддами (букв. «буддами созерцания») и соотв. им пятью земными элементами. «Гухьясамаджа-тантра» (3 в.) излагает миф о возникн. 5 дхьяни-будд: 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 4-х направлениях света, создав таким образом мандалу. В конце 1-го тыс. 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 представл. реально существующими и находящ. 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, праджню (женское соответствие), бодхисатву, элемент, функцию и свою «семью», т. е. комплекс антропоморфных символов, связанных с ним/

Законы Ману - Манудхарма, Манусмрити (Манавадхармашастра) - наиболее авторит. Дхарма-шастра, сотни стихов ее встречаются в «Махабхарате» и других памятниках древнеинд. лит.-ры. Автором З.М. традиция считает прародителя людей Ману, почитавшегося еще со времен Ригvedы

Зикр - «упоминание» - психотехника суфизма, заключ. в непрерывном произнесении словесной формулы, где повторяется имя Аллаха. Есть зикры «джахр» (громкий), «хафи» (шепот), а также мысленный. Как правило, повторение зикра связано с определ. движениями.

Ефремов Иван Антонович (1907-1972) - крупнейший палеонтолог, создатель научного направления тафономии. Одновременно был всемирно изв. писателем-фантастом, один из его романов «Лезвие бритвы» опубликован в 1964, в основном посвящен инд. йоге.

Изотропность (изотропия) - физическая одинаковость свойств пространства либо вещества по всем направлениям.

Инициирование - побуждение к действию какой-либо системы либо процесса путем влияния на них извне.

Исихазм - направление созерцательной монашеской жизни в православии, возникло в 3 - 4 в. н. э. в Египте, Палестине и Малой Азии. Исихия - покой, безмолвие. Жизнь монаха-исихаста определялась непрестанной внутр. молитвой, «умным деланием», стремлением к личному «обожению» - снисхождению Благодати. Психотехника И. имеет параллели с технологией классич. йоги.

Йога - «соединение», «средство», «стягивание» - название древнеинд. фил. школы (системы). Филос. обоснование Й. - система санххья, направлена на достижение освобождения. Есть 4 исторически сложивш. вида Й., это: 1) Раджа-йога Патанджали, выработавшая технологию самоуглубления (самадхи), целью является полная интроспекция со всеми вытекающими последствиями; 2) Джняна - йога познания, считающая, что для освобождения достаточно постигнуть иллюзорность мира и реальность Атмана; 3) Бхакти-йога, провозглашенная «Бхагавад-гитой», в ней освобождение достигается благоговейной любовью к Богу. Любовь без дела - пустой звук, поэтому бхакти требует самоотверженного действия, которое совершается бескорыстно, во имя этой высшей формы любви; 4) такая деятельность будет Карма-йогой - она реализует то, что утверждается в бхакти.

Йогананда Парамахамса (1893-1952). Йог, мистик и просветленный Мукунда Лал Гхош род. в Горакпуре. С детства был склонен к экстаич. состояниям и мистическим видениям. В возр. 8 лет заболел азиатской холерой, а исцеление и просветление получил, пережив транс во время созерцания фотографии йогаватара - Лахири Махасайя. Его учителем стал Шри Юктешвар, который посвящает Й. в крийя-йогу. В 1915, после оконч. Калькуттского ун-та вступает в древний монашеский орден «свами», где получает имя Йогананда. Второй монашеский титул - Парамахамса (букв. - «совершенный лебедь» - возница Брахмы) - дает ему в 1935 гуру Шри Юктешвар. В 1917 осн. школу и ашрам в Ранчи. В 27 лет получает пригл. принять участие в Межд. религиозном конгрессе в Бостоне (США). Здесь остается на неск. лет, читая публ. лекции и выступая перед аудиториями многих крупных городов. Религия Й. - единство всех религий, его метод - внутр. трансформация и расширение божеств, сознания. Учредил Общество самореализации, которое привлекает десятки тыс. последователей. Ушел в махасамдхи 7 марта 1952. Нетленность тела после смерти - доказательство самореализации. Его «Автобиография Йога» изданная на многих языках стала для многих прорывом в иную реальность.

Камикадзе (буквально «священный ветер») - название японских летчиков-смертников времен 2-й мир. войны. Самолет К., начиненный взрывчаткой, направлялся горячим только в одну сторону, они таранили боевые корабли США.

Йог (йогин) - адепт учения йоги, упражняющийся в этом искусстве с целью развития духовных свойств (вибхути или сиддхи), помогающих достигнуть освобождения.

Карма - в индийской метафизике - всеобщий закон причинно-следственной связи, применит, к человеку означает воздаяние как за собственные поступки в

этой жизни, так и за прошлые и будущие. Признание закона К. автоматически ведет к признанию переселения душ (перерождения). В России данное понятие опрошено 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 традиц. йоги. Сегодняшние представл. теории диссипативных систем не оставл. места принципу детерминизма, который довлел над умами более 300 лет. Будущее на самом деле **не определяется** настоящим. И.Пригожин так говорит 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 фундам. различие между божественным и вечным небесным миром и изменяющимся и непредсказуемым миром подлунным, к которому принадлежит и наша Земля. В определенном смысле классич. наука была низведением на Землю аристот. описания небес. Преобразование, свидетелями которого мы являемся сегодня, можно рассматривать, как обращение аристот. хода ныне мы возвращаемся с Земли на небо» («Время, хаос, квант», с. 20).

Кататония - нервно-психич. рас-во, форма психоза, характериз. 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 11 упанишад. Связана с «Черной Яджурведой», входит в предание одноименной школы, основанной риши Катхой. Принадлежит к числу стихотв. У., состоит из 2-х частей по 3 раздела в каждой. Содержит элементы систем санхья и йога, цитируются другие упанишады и Бхагавадгита. Датировка - 5-й в. до н. э.

Кинестезический - представленный в ощущении. Кинестезия - мышечное чувство, мышечно-суставное, восприятие посредством проприоцепторов.

Конфессия — вероисповедание.

Корреляция — соотношение, соответствие, взаимозавис. предметов, явлений или понятий, согласованность строения и функций живого организма, обеспеч. постоянство его внутр. среды.

Крийя - буквально «процесс». Тантрическая Крийя-йога излагается в работах Свами Сатьянанды и коллектива Бихарской школы йоги. Всего известно 76 крий, из которых ССС объясняет 20.

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 сын Десикачар, который преподает йогу с 1976. К. является основателем реформаторской линии йоги, которая затем была модифицирована далее его учениками и широко распростран. на Западе, в том числе - в США.

Кувалаянанда, Свами - йогин, основавший в 20-х г. XIX в. ашрам «Кайвальяд-хама» в Пуне. Изучив йогу, К. получил западное медицинское образование, и долгие годы занимался йогатерапией, выпустив ряд книг. В наст. вр. библиотека ашрама, возглавл. доктором Бхоле, располагает одним из крупнейших собр. древних рукописей.

Кундалини — «свернувшаяся кольцом». В метафизической анатомии йоги — главн. разновидность энергии человеческого тела. Символич. изображается в виде спящей змеи, свернувшейся в Муладхаре в 3,5 оборота.

Локаята - мирская, материалистическая народная философия, локаятики - древнеинд. 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. Проф. деятельность: награжден многими премиями и почетными степенями; проф. сравнит. психологии, Кенигсберг, 1940; проф. эксперим. биологии Института Макса Планка в Зеевизене, 1947-3; Нобелевская премия по психологии и медицине, 1973. Основные публ.: 1952 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 - связывается с одноим. школой, восходящей к легендарному брахману Мандукуа («лягушка»). Среди гл. упанишад принадлежит к сравнительно поздним прозаическим текстам. Ее относят к Атхарваведе. Одна из самых коротких упанишад. Комментарии на нее написаны Гаудападой, затем - Шанкарой.

Мантра - «истинное слово», «заклинание», собирательное название вербальных магических формул либо изречений, над которыми следует размышлять. Например, знаменитая формула «Тат твам аси» - «Ты есть то» или «Атман есть Брахман». «Тат Твам» - мантра «Катха-упанишады». Широко известная мантра - «Аум» (см.). Мантра-йога - системат. Исполыз. звуковых вибраций для провоцирования психофизиологических изменений.

Мантраяна - другие названия - Ваджраяна, Тантра, Тантраяна, Тантрийский буддизм. Санскр., алмазная колесница - тантрич. направл. буддизма, возникшее внутри Махаяны в V в. н. э. Вероятно, в основе М. лежит инд. тантризм, однако большинство совр. исследователей отвергают эту точку зрения, выделяя будд. тантризм как самостоятельно развивающееся направление. В. распростр. в Тибете, Непале, Японии (школа Сингон-сю). Ранее была распростр. на Шри-Ланке, в Индонезии, Китае. Начиная с VIII в. н. э. начали возникать отдельные школы М.: Ньингмапа, Кагьюпа, Кармапа, Дугпа, Сакьяпа, Кадампа. Все они, за исключением Кадампа, сохранились до наст. вр.. В Тибете М. считается венцом учения Буд-

ды, она основана на концепции Адибудды - верховного единого божества, по отношению к которому отд. 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. Гл. ср. достижения просветления в М. счит. не достоинства человека - парамиты, а тайная мантра. Путь тайной мантры значит, могущественнее и может привести к достиж. Сост. будды не за много кальп, как в обычной махаяне, а за одну жизнь. Средством достижения сост. будды в М. считается йогическая практика 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 («Маха» - «великий», «бхарата» - «поддерживающий» воин, сын Шакунталы и Душьянти, отец Куру, кроме того, это имя сводного брата Рамы) - древнеиндийский эпос, возникновение его датируется серединой первого тысячелетия до н. э. Состоит из 18 книг или ста тысяч шлок (стихотворных двустиший). М. содержит не только повествование о борьбе двух родов, но и ряд философско-нравственных, социально-законодательных трактатов, а также богатейший бытовой и мифологический материал, который многие столетия активно влияет на народные массы Индии.

Махатма - «великая душа», - эпитет святых, особо выдающихся, духовно развитых личностей, при жизни достигших просветления

Махасайя Лахири (1828-1895), йогаватар, приемник Махаватара Бабаджи дурья 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.

Ментальный - умственный.

Медитация — измененное состояние сознания (ИСС), в котором бессознательное начинает проявлять себя. В классической йоге под медитацией понимается самаьяма - 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 практикующих йогу.

Модус - мера, образ, способ (жизни, действия и т.д.).

Мокша (мукти) - освобождение, достижение состояния единения и не двойственности либо полного различия - в различных философских системах Индии.

Мохенджо-Даро и Харappa - города древнейшей протоиндийской цивилизации, открытые в двадцатых годах прошлого столетия индийскими археологами

В.С. Бойко. Йога: искусство коммуникации

Д.Р.Сахни и Р.Д.Банерджи на территории нынешнего Пакистана. Она возникла в третьем тысячелетии до н. э. На так называемых печатях, найденных в ходе раскопок, обнаружены божества, находящиеся 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 подземное царство Паталу.

Нарона (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 чигтаматру 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 Абхаякирти. После преодоления разного рода трудностей нашел своего учителя, йогина Тилопу. Вступил в период ученичества, известный как «12 великих строгостей». В течение 12 лет терпел пытки, подобные жжению огнем и вонзанию заточенных тростинок под ногти, все это испытывалось для того, 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)

махамудру и Хеваджру. Остальные ученики Н. — сиддхи Майтрипа, Домби, Сангипа и братья Пхамтингпа из Непала.

Натхи - шиваистская секта в Бенгалии. 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 веки 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. Цель йоги Н. - достижение физического бессмертия. Ритуал «кайясиддхи» аналогичен подъему Кундалини в йоге Тантры, но основная направленность практики - Хатха-йога.

Нирвана - «угасание», Ф.И.Щербатской переводил этот термин как «уничтожение». Н. - полное уход из бытия, растворение в божественном (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 жи-

вые 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 колебательном) 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 - «ритуальное проецирование» образа божества в различные части тела - практика весьма древнего происхождения, тантризм обогатил ее и наделил новым смыслом. Различается несколько видов ньяс, в некоторых случаях божества и символы их «помещаются» на различных участках тела и в органах посредством соответствующей медитативной практики (см. «Таттва-шуддхи»).

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 ун-те. 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» (Plural it as pop 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). Обычно приводимая историками формулировка «сущностей не следует умножать без необходимости» (Entia non sunt multiplicanda sine necessitate) в произведениях О. не встречается.

Ом («Аум») - священный слог, символ, выражающий идею Единого, самотождественного, лишь в иллюзорном, переходящем мире воспринимаемого как начало-середина-конец. Размышление над этим словом-символом рекомендуют все традиционные философские школы Индии. Непрерывное повторение мантры есть джапа, одна из тантрических психотехник.

Патанджали - даты рождения и смерти неизвестны, предположительно они располагаются в интервале от 200 года до н.э. по 400 н.э. Основной труд - «Йога-сутра», главные идеи которой 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 - здесь данный 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 (гуна), заставляющая предметы следовать их склонностям, или привычкам движения. В человеке проявляется как беспокойство тела и проявление эмоций.

Радхакришнан, Сарвепалли (1888-1975) - наряду с Дасгуптой - выдающийся индийский философ XX в. Был одинаково сведущим в европейских и восточных религиозных традициях. Занимал должности профессора в Калькутте и Оксфорде, а затем был избран вице-президентом республики Индия. Является автором монументального 2-х томного труда «Индийская философия» (вып. в свет в 1927, на русский переведен в 1956-57).

Рама («Черный», «вороной») - в «Махабхарате» есть три героя с таким именем.

Рефлексия-размышление, анализ собственного психического или ментально-го состояния.

Реандзи сад - знаменитый «сад камней» - прямоугольная площадка 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 лишь 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 же.

Ребефинг - гипервентиляция, учащенное дыхание, применяется для подавления сознания и вывода наружу невротической симптоматики и психоэмоциональных блоков. Разработана С.Грофом, родоначальником направления трансперсональной психологии, сегодня известно множество модификаций данного метода свободного дыхания, в том числе холотропное (см.).

Резистентность - при длительном приеме антиретровирусных препаратов вирус становится нечувствительным к ним, в связи с чем эффективность лечения резко снижается. Это состояние называют устойчивостью или резистентностью. Р. означает, что вирус в процессе размножения изменил свою генетическую структуру (мутировал) и стал нечувствительным к препарату.

Релятивизм - методологический принцип, состоящий в абсолютизации относительности и условности знания. Ведет к отрицанию возможности познания объективной истины.

Рерих Елена Ивановна (Шапошникова Е.И., 1879 -1955), жена русского художника Н.К.Рериха. Создала вместе с мужем учение «Живой этики», опубликованную серию книг:

- Листы сада Мории книга 1 - Зов, Рига, 1924
- Листы сада Мории книга 2 - Озарение, Рига, 1925
- Община - Рига
- 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 - Рига, 1937
- Братство часть 2 - Надземное, Внутренняя жизнь, 1937
- Братство часть 3 — Надземное, Внутренняя жизнь, 1938

«Живая этика» - очередная неудачная, но долгоиграющая попытка синтеза философии, науки и религии Востока и Запада. С 1907 по 1909 Рерихи все более погружаются в изучение Индии и Тибета, особенно их интересует легенда о Шамбале. В 1923 Е и Н.К отправляются в трансгималайскую экспедицию, которая растянулась на 5 лет и 25000 км. За время эксп. были собраны редкие манускрипты и рукописи, коллекции предметов религиозных культов. Рерихи созд. институт, названный «Урусвати», что означает «Свет утренней зари». Е.Р. становится почетным презид. Института.

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, она будучи еще ребенком, непроизвольно входила в медитативные состояния, в одном из которых впервые «увидела» незнакомого человека, признав впоследствии в нем Ауробиндо. 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 Пондичерри и увидев Ауробиндо, она признает 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 Пондичерри и остается в Индии 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», по которым теперь ее знают во всем мире. 1940 году Шри Ауробиндо и Мирра Ришар открыли свой ашрам в городке Пондичери на юге Индии. После ухода Учителя она продолжает воплощать его идеи. Ашрам быстро разрастается и получает международную известность, а в 1968г. по инициативе Матери под эгидой ЮНЕСКО закладывается «Город Будущего» - Ауровиль, где на практике должно реализовываться 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 практику йоги, правильное поведение и отношение к жизни, а также медитацию, пост, паломничество, духовные упражнения, тренировку себя с целью очищения ума. Усилия, направленные на осознание Бога, достижение самоосознания, духовного совершенства и конечной цели - единения с Богом.

Самадхи - состояние полного равновесия, единения субъекта, объекта и самого процесса сосредоточения; глубокая медитация, когда личность временно или полностью растворяется. Приносит знание сущности объекта сосредоточения и состояние радости, Ананды. «Сам» - равный, уравновешенный, заверченный. «А» - вечный; «дхи» - буддхи, - различение, прямое знание. С. - восьмая ступень 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 данной. 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 васаны (глубинные склонности или тенденции ума). Служат очищению, совершенствованию индивидуальных душ (жив).

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; 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 индийской философии буддизма - круговорот материального бытия, в который вовлечены все живые существа. В С. нет смерти, все живое бесконечно перевоплощается, рождаясь вновь. Уровень организации, на котором воплотится перерождение, зависит от баланса праведности и неправедности суммы его поступков в предыдущей жизни - так действует закон кармы. Бытие в С, вовлеченность в нее - это жизнь в иллюзии, которая лишь 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 С. 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 явление наследственности.

Сатьянанда Свами - род. 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 СС основал движение Между нар. общества йоги, вскоре была открыта Бихарская школа, существующая до сего дня. В 1968, пропагандируя йогу, СС провел мировое турне. Сегодня он - 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 СССР на вопросы по йоге, заданные ему тысячами людей в разных частях света. В настоящее время вышло 6 томов «Учения», а возглавляет Бихарскую школу йоги преемник СС и его ученик Свами Ниранджананда.

Сахаджа-пога - вишнуитская 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, 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) - так называемая 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, величайший переводчик и комментатор «Махабхараты». Успел перевести и комментировать примерно четверть гигантского эпоса, проделав работы по данной теме больше, нежели институт Востоковедения за сорок лет.

Спонтанный - вызванный не внешними воздействиями, а внутренними причинами, самопроизвольный.

Сутра - буквально «нить», религиозный или мистический текст в сжатом виде, в котором зачастую опущены смысловые сказуемые и подлежащие, абсолютно не понятный без соответствующего комментария.

Суфизм - мистическая исламская доктрина, почти полностью 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 шарията. В наше время существует множество суфийских орденов и подорденов.

Татор, Рабиндранат - (Тхакур, Робиндронатх) (1861-1941) - инд. писатель и обществ. деятель, поэт, музыкант, художник. Лауреат Нобелевской премии 1913 по лит-ре. Писал на бенгальском языке. Род. 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 - Восточной семинарии Калькутты, педагогич. училище и Бенгальской академии. С 1875 начал публ. В 1878 вышла в свет эпическая поэма «История поэта» - первое крупное произв. Т. В 1878-1880 жил в Англии, изучал право в Университетском колледже Лондона, занимался музыкой и лит-рой. В 1883 женится на Мриналини Деви, впоследствии у них родились два сына и три дочери. В 1884-1911 секретарь религиозно-реформаторского общ-ва

«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 ун-том с бесплатным обучением. В возрасте 68 лет начал заниматься живописью - преимущ. рисунком и акварелью. Выставлялся в Мюнхене, Нью-Йорке, Париже, Москве. Живописные и графич. работы Т., исполненные в своб. манере, созерцательно-философские по настроению, оказали влияние на развитие индийского искусства XX в. Удостоен почетной степени 4-х универс. Индии, являлся почетным докт. Оксфордского ун-та. В 1915 получил рыцарское звание, однако через 4 года, после расстрела британскими войсками мирной демонстрации в Амритсаре, отказался от него.

Тадж-Махал - расположен в Агре, на севере Центральной Индии, жемчужина индо-исламской 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 стр-во гробницы велось около 20 лет силами 20 тыс. рабочих. Мавзолеей находится в центре прямоугольной площадки (600 на 300 м.). Короткая северная сторона пролегает вдоль берега р. Джамна. С Ю стороны треть территории занята хоз. постройками и завершается монумент, воротами, ведущими внутрь обнесенного стенами участка, который сост. 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 3 стороне платформы находится мечеть, на В - приемный зал (дом для посетителей). В центре платформы помещена гробница, в плане квадратная, со скошенными углами. С внутренней стороны стены обходит обходной коридор с 8-угольными камерами на каждом угловом повороте. В центре размещается 8-гранная 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 - ранняя, прозаическая У. Входит в предание однойименной 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.

Тайци-цзюань («Кулак Великого Предела») - один из самых известных и популярных в мире стилей китайских у-шу. Основан в семнадцатом веке Чэнь Ван-тином, 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 известны пять основных стилей тайци-цзюань, на их базе в КНР создан комплекс

из сорок восемь форм. Во всем мире практикуют оздоровительные варианты этой системы физического развития.

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.

Танас- один из обрядов, которые йогу следует проводить в повседневной мирской жизни. Слово «тапас» (tapas.) происходит от корня, означающего «нагревать», «накалять», то есть означает рвение и полноту усилий. Иногда его рассматривают как очищающие действия, ибо они устраняют нечистоту. В системе Раджа-йоги это понятие относится в первую очередь к телу, и означает надлежащий уход за ним. Часто этот термин переводят как «аскетизм»; в данном значении это воспринимается так называемыми «йогами», которые доводят эту идею до крайностей, до умерщвления плоти и самопричиненных повреждений тела. Для людей, склонных к комфорту, правильный уход за телом может показаться очень похожим на аскетизм. Однако Раджа-йога понимает под этим такую заботу о теле, при которой оно не беспокоит разум во время медитации; идея крайней аскептичности далека также от учения Патанджали, в котором он описывает совершенство тела, включающие его правильную форму, красоту и силу.

Татхагатта - один из эпитетов Будды, означает «так приходящий» или «так уходящий», причем оба значения равносильны.

Трансперсональная психология - направление психологической науки, созданное в конце 60-х годов XX века С.Грофом, А.Маслоу, Д.Фейдиман и Э.Сьютич. Тогда же ими была создана «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. Цель ТП - создание новой и непротиворечивой научной концепции человеческой природы и природы реальности в целом. Гроф создал теорию так называемых четырех перинатальных матриц, посредством которой объясняется судьба и текущее состояние любого человека, а также предлагаются собственные способы коррекции этого состояния. 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.

Трансфер (от лат. «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 развития «внутреннего тепла», основанная 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 - это неповреждение природы вещей и естественного хода 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 - единственный способ продвижения в самосовершенствовании.

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: уданьское направление, сформировавшееся на базе даосизма; шаолиньское, происходящее от Бодхидхармы, включающее в себя около четырехсот разновидностей основных стилей, и змейское, наиболее позднее.

Упанишада - сидение внизу, у ног (учителя). «Упанишады» - передававшиеся изустно философские произведения, которые присоединялись к наставлениям - Араньякам. В свою очередь каждая Араньяка была связана с определенной Ведой. Наиболее авторитетными считаются Упанишады, цитируемые Шри Шанкара Ачарьей в Веданта-сутрах, всего их двенадцать. Иногда их совокупность называют Ведантой, что означает «окончанием Вед». У. - один из разделов Вед, древнеинд. религиозно-философские комментарии к ведическим гимнам, составлявшиеся на протяжении мн. вв. Наиболее древн. У. относятся к 7-3 вв. до н. э. Ведические боги и обряды наделяются в У. философским содержанием, истолковываются как аллегорические изображения человека и вселенной. Вере в переселение душ придается моральный характер. На вопрос о природе высшей реальности, с познанием к-рой все остальное становится известным, в У. дается идеалистический ответ: это то, из чего рождено все существующее, то, в чем оно живет после рождения, и то, во что оно уходит после своей смерти; это брахман - духовная основа мира, к-рой тождественна духовная сущность человека - атман. Чтобы избавиться от круговорота новых рождений на земле, человек, по учению У., должен отдаться размышлению о единстве своей души (атмана) с брахманом. В У. получили отражение и материалистические идеи, с к-рыми приходилось бороться их авторам. Это были идеи, считавшие первоосновой мира одно из материальных начал - воду, огонь, воздух, свет, пространство или время - и отрицавшие существование души после смерти человека. Комментарии к У., написанные Вадараяной (2 в. н. э.) и затем Шанкарой (8 в.), стали основой Веданты.

Факир - йог, который ограничил свою практику предельными достижениями в развитии способностей и возможностей собственного тела, не интересуясь проблемой духовного роста.

Флуктуация - случайное отклонение чего-либо от статистической области средних значений своего проявления.

Форсаж - усиленный расхода энергии и ресурсов, как правило, цена Ф. в чем бы то ни было - быстрое изнашивание системы.

Фрактал - класс геометрических объектов, введенный в 1982 Бенуа Мандельбротом. Характеризуется дробными и аperiodическими числовыми размерностями. Классическим примером фрактальных объектов является множество Кантора.

Хатхайогапрадипика - один из поздних текстов по Хатха-йоге наряду с Шивасамхитой и Гхерандасамхитой, все три текста появились примерно в 11-17 вв. н. э. (Kucharski, 1977). Основателями Хатха-йоги считаются Горакшанатх и Матсиендранатх.

Хинаяна - наряду с Махаяной одно из двух основных направлений буддизма - южная ветвь. Х. утвердилась в Шри-Ланке, Мьянме, Лаосе, Таиланде и др. 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, 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» (лат.).

Ци-гун - «учение о деятельности ци». Краеугольным камнем в ци-гун является учение о дыхании, быть может, поэтому данное учение называют «даосской йогой».

Чатырдаг - «Палат-гора», название горной вершины в Крыму.

Чжень-цзю терапия - древнекитайский метод коррекции функционального состояния, заключающийся во введении игл в так называемые активные точки или прижигании отдельных 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 С от Индии. Вопрос об отождествлении Ш. остается в исторической географии дискуссионным. Первое упоминание о Ш. встречается в Калачакра-тантре (X в. н. э.), Царь Ш. Сучандра получил учение Калачакры от самого

Будды. Легенда о Ш. гласит, что при ее 25-м царе Кулика Рудрачакрине (тиб. 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 «путеводители» в эту страну. Но 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, отталкиваясь от буддийских представлений о Шамбале, наполняет это понятие своим содержанием, изображая Ш. как тайное обиталище «махатм» - руководителей духовного прогресса мира. Вера в реальность Ш. не раз толкала людей на ее поиски. В начале XX в. они неоднократно предпринимались как энтузиастами-одиночками, так и целыми экспедициями в Гималаях, на Памире и на Алтае.

Шанкара («умиротворяющий») - эпитет бога Шивы, а также имя знаменитого философа, основателя Веданты (788 - 822 г. 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: Веды и присоединенные к ним тексты. Позднее из шастр возникла литература по различным отраслям знания. За исключительную насыщенность темой йоги Бхагавадгиту часто называют Йога-шастрой.

Шива («Благой») - имя бога аскетов, при становлении брахманизма вошел как третья ипостась в брахманскую триаду (тримурти): Брахма (созидатель), Вишну (хранитель), Шива (разрушитель). Разрушая формы, он освобождает дух, поэтому Шива - покровитель йоги.

Шлока - означает «строфа», многие философские и прочие тексты древней Индии разбиты на Ш., которые зачастую нумеруются.

Шербатской Федор Ипполитович (1866-1942) - один из крупнейших буддологов мира. В 1910-1911 годах посетил Индию и предгорья Гималаев - Дарджилинг. В совершенстве владел санскритом, отыскал и перевел ряд древних первоисточников, исследовал философию и логику буддизма. Его работу «Концепция нирваны в буддизме» Ю.Н. Рерих назвал «бесценной для изучения буддийского монизма». Во многих своих работах Ш. так или иначе затрагивал предмет йоги.

Шлока - стихотворная строка философского, поэтического либо эпического произведения.

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, будучи воспитателем умственно отсталого ребенка, 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 Т.И. - немецкий невропатолог в 1932 опубликовал монографию «Аутогенная тренировка - сосредоточенное расслабление» («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 - занятия по управлению сердечно-сосудистой системой: достигается умение вызывать чувство тепла или холода, изменяя кровотоки и теплоотдачу. Затем - влияние на вегетативную нервную и костно-суставную системы. Овладение высшей ступенью аутотренинга дает возможность вызывать особые состояния транса. Первоначальный курс аутогенной тренировки включает шесть стандартных упражнений. Многочисленные модификации, внесенные в него различными 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) - бесконечные тексты о закрытых «учениях», созданные «просветленными». Э. - современная форма слабоумия.

Эйфория («эй» плюс греч. «феро» - «нести») - повышенное беззаботное настроение, благодушие, сочетающееся с беспечностью и недостаточно критическим 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 МЭ 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 - Генриха Сузо и Таулера Иоганна.

Электроэнцефалограмма - запись электрических потенциалов мозга.

Элиаде, Мирна (1907-1986) - румын по национальности, профессор, заведующий кафедрой истории религий в Чикагском университете. В юности был аспи-

рантом 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 другие.

Энграмма - предполагаемый материальный субстрат памяти в мозгу. В нем фиксируются воспоминания, которые затем можно тем или иным образом прочесть. Хотя термин употребляется довольно давно, реальные подобные структуры пока не открыты.

Эндартериит облитерирующий - тяжелое прогрессирующее заболевание сосудов, которое приводит к нарушению кровообращения и гангрене конечности. Страдают главным образом мужчины. Этиология заболевания неизвестна. Momentами, способствующими развитию болезни, считаются: повторные длительные охлаждения ног, нервно-психические травмы, хроническое отравление никотином (курение) и другими ядами. Э.О. является общим заболеванием с преим. локализацией в сосудах нижн. конечностей. Считается, что в начале развития болезни изменениям в стенках сосудов предш. Морфологич. нарушения нервных элементов конечн., которые состоят в дегенеративных изм. Преимущ. мягкотных нервных волокон. В дальн. появляется спазм сосудов, а затем морфологич изменения всех слоев и стенок, которые носят характер разрастания соединительной ткани, их склероза, что в конечном счете приводит к облитерации просвета сосуда. Процесс начинается с магистральных сосудов конечн. и постепенно распространяется в периф. Направл. с вовлечением их ветвей. В поздних фазах развития болезни дегенеративные изменения нервов и процесс облитерации сосудов отмечаются не только на конечн. больного, но и во всех органах, включая головной мозг и сердце.

Эрготропий - 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.

Йога («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), двипара («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 (т. н. архетипах) видел источник общечеловеческой символики, в т. ч. мифов и сновидений («Метаморфозы и символы либидо»). Цель психотерапии, по Юнгу, - осуществление индивидуации личности. Оказал влияние на культурологию, сравнительное религиоведение и мифологию (К. Кереньи, М. Элиаде и др.). Закончил медицинский факультет университета в Базеле. С 1900 - 1906 работал в психиатрической клинике в Цюрихе 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 психоаналитического журнала, читал лекции по введению в психоанализ. В дальнейшем Юнг отошел от фрейдизма и разработал собственную теорию, названную им «аналитической психологией». Своими идеями оказал значительное влияние не только на психиатрию и психологию, но и на антропологию, этнологию, сравнительную историю религии, педагогику, литературу. В книгах и статьях охватил широкий спектр психологической проблематики: от традиционных для психоанализа вопросов терапии психических расстройств до глобальных проблем существования человека в обществе, которые рассматриваются автором через призму собственных представлений об индивидуальной и коллективной психике и учения об архетипах.



БОЙКО Виктор Сергеевич родился в 1948, в пос. Ички (Советское), Крымской области. Вырос в Симферополе, где окончил среднюю школу (1963), а затем техникум ж/д транспорта (СТЖДТ, 1967) После 2,5 лет срочной службы радистом в РВСН поступил в Севастопольский приборостроительный институт (1970, отделение ПГС в Симферополе), который и закончил в 1975. Два года работал на ряде объектов всесоюзной Ударной стройки п/л "Юный ленинец" (Евпатория). С 1978 по 1993 - в Москве, инженер-проектировщик ЦНИИЭП им. Б.С.Мезенцева. Женат, имеет сына.

Йогу начал самостоятельно осваивать в 1971, с тех пор практикует ее регулярно. С 1988 занимался в группе культурного Центра им. Дж. Неру при посольстве Индии у Лакшмана Кумара, в 1991 успешно прошел там интенсивный спецкурс и был сертифицирован как преподаватель йоги.

В 1993 основал первый в России Центр "Классическая йога", провел десятки семинаров во многих городах страны. В 1995 - 96 гг. приглашался в Сан-Франциско, в 2002 - в Рим, в 2003 - в Лондон, как специалист по йогатерапии. В 1998 минское изд-во "Вида-М" опубликовало его первую книгу "Йога. Скрытые аспекты практики", затем вышла вторая: "Йога. Искусство коммуникации" ("Профиздат", М., 2001), и третья - "Йога. Материалы сайта" ("Старклайт", М., 2002).

Много лет работает со случаями, не поддающимися лечению средствами традиционной медицины. Основал и поддерживает один из самых успешных проектов по йоге в русском Интернете - realyoga.ru

Данная книга - полностью переработанное второе издание - с успехом может использоваться в качестве учебника.