


БИБЛИОТЕКА ЮГА И ЭКСТРАСЕНСА



**ЧЕЛОВЕК
И ЕГО ДУША**

**Жизнь
в физическом теле
и астральном мире**

LITRU.RU

Книга посвящена вопросам духовного развития человека. Рассматриваются вопросы места человека во Вселенной, сущности человеческой души и ее эволюционного развития. Исходя из принципа единства всего во Вселенной автор показывает взаимосвязь духовной эволюции человека с эволюцией Вселенной.

В связи с тем, что смыслом жизни человека на Земле и в астральном мире является самосовершенствование, большое внимание уделяется вопросам сущности, этапности и методам самосовершенствования.

Один из разделов книги представляет собой практическое руководство по применению методов самосовершенствования. В нем автор обобщает свой многолетний опыт. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Ю. М. Иванов

**Человек и его душа. Жизнь в физическом теле и
астральном мире**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема места человека во Вселенной глубоко отражена в йоговских учениях о карме и единстве всего во Вселенной. Но нужно сказать, что ученые 20 века внесли большой вклад в развитие этого вопроса. Академик В. И. Вернадский считал, что человек — высший продукт эволюции, существо космическое, обладающее бесконечными потенциями индивидуального и исторического развития. По Вернадскому, человек в своих антропологических, социальных, исторических гранях есть существо (в основной своей массе) еще далеко несовершенное, в определенном смысле «кризисное», и тем не менее существует идеал и цель высшего духовного Человека, тот идеал, который и движет им в его росте. Вернадский выдвинул перед учеными задачу о «введении в той или иной форме науки о жизни в картину мироздания»; эта наука должна включить в себя и жизнь, и человека, и его разум как геологические, космические явления.

Другой крупный ученый А. Л. Чижевский способствовал разрушению такой, по существу, ненаучной, а умозрительной и метафизической картины мира, в которой жизнь и человек отделены от космоса. Не отделяя жизнь человека от жизни Земли, Чижевский делает упор на космический аспект: «Жизнь в значительно большей степени есть явление космическое, чем земное. Она создана воздействием творческой динамики космоса на инертный материал Земли. Она живет динамикой этих сил и каждое биение органического пульса согласовано с биением космического сердца — этой грандиозной совокупности туманностей звезд, Солнца, планет». Чижевский в начале 20-х годов, обработав огромный статистический материал, показал, что периоды стихийных бедствий, эпидемических и инфекционных заболеваний совпадают с периодами солнечной активности. В ходе же дальнейших исследований и экспериментов обнаружено: биологические и психические стороны земной жизни связаны с физическими явлениями космоса; подобно чуткому нервному узлу биосфера в целом и буквально каждая живая клетка реагируют на ту «космическую информацию» (термин, введенный Вернадским), которой пронизывает их «большой космос» (исходя из древнего закона: «Всё, что делается сверху, делается и внизу»), или иначе: «Законы макрокосмоса и микрокосмоса одинаковы», внутренний мир любого живого существа можно назвать «малым» космосом). Одним из великих достижений Вернадского являются идеи о биосфере («организованной определенной оболочке земной коры, сопряженной с жизнью») и переходе ее в ноосферу (сферу разума; ноос по-гречески означает разум, дух; впервые понятие «ноосфера» было дано французскими учеными Эдуардом Леруа и Пьером Тейяром де Шарденом в 1927 г.). Согласно теории ноосферы существует общий мозг Земли. Развивается трудовая, социальная, творческая активность человека. Расселяется он по всей Земле, растут средства сообщения, умножаются способы хранения и передачи самой разнообразной информации (а ведь в основе основ всех этих достижений лежит всего одна духовная сила — человеческий разум) — и человеческая специфичность все более выражается в той особой «сфере разума», новой «оболочке» Земли, как бы наложенной на биосферу, но не слитой с ней и оказывающей на последнюю все большее, преобразующее воздействие. Через преемственное, из поколения в поколение распространение знаний и умений, через философский, нравственный поиск, искусство, науку идет своего рода церебрализация, увеличивающая объем обще земного мозга. Направление эволюционного развития одно — к более высокой церебрализации, к более сложному «ноосферическому мозгу», органу всечеловеческого сознания. Но не только все большее планетарное единство и умножение коллективной творческой мощи включает Тейяр де Шарден в эволюционные перспективы ноосферы; в них находят место и преобразование природы каждой отдельной

личности, и развитие ресурсов ее мозга, расширение сознания. Развивая идеи де Шардена, Вернадский писал: «С возникновением „личности“, наделенной путем „персонализации“ способностью к бесконечной индивидуальной эволюции, ветвь перестает нести будущее исключительно в своем „безликом целом“.

Академик В. Ф. Купревич стоял на той точке зрения, которую настойчиво проводил Федоров еще в прошлом веке: смерть не изначально в природе, она явилась приспособительным средством, выработанным в процессе эволюции для более быстрого совершенствования рода. Как будто природа в процессе своей эволюции стремилась к созданию какого-то высшего существа и не жалела для этого мириады индивидуальных животных жизней, целые роды и семейства. Таким существом стал человек. В нем впервые оформилось то, что мы называем личностью — телесно-духовное единство, уникальное самосознание, включающее чувство, что возможности развития этой личности безграничны, если бы не роковые материально-природные границы существования. В человеке этот механизм усовершенствования рода — через смену поколений — не просто исчерпывает себя, через него уже не достигается невольного прогресса, ибо вступает активная преобразующая себя и мир сила — разум, по своей сути требующий бесконечного личностного совершенствования.

Купревич подчеркивал, что нет теоретических запретов к бессмертию личности.

Согласно йоговским представлениям смысл жизни — в морально-этическом, психическом и духовном самосовершенствовании. Основной целью самосовершенствования является достижение такого духовного состояния, при котором человек воспринимает и других людей, и все живое в окружающем мире как самого себя. А такое восприятие возможно при осознании себя составной частью Вселенной, а не изолированной песчинкой в чуждой пустыне. Человек должен понять, что его жизнь — это необходимая частичка жизни Земли и Вселенной.

ВВЕДЕНИЕ

Духовность, духовное развитие — очень важные понятия для каждого человека, для общества и для всего человечества.

Чем выше духовность людей, тем благополучнее общество, в котором они живут; в этом обществе нет места злобе, зависти, ненависти по отношению друг к другу. И наоборот, чем ниже духовность людей, составляющих общество, тем больше пронизано оно нетерпимостью, неумением и нежеланием людей понимать друг друга, неуважением и пренебрежительным отношением к человеческой личности.

При любом состоянии общества человек должен идти по пути самосовершенствования — в этом смысл его жизни. Самосовершенствование — это не только стремление к знанию основных составляющих компонентов духовности, но и работа над собой с помощью определенных упражнений и методов.

Слова «духовность» и «душа» образованы от слова «дух». Есть различные философские толкования понятий «дух» и «душа». В свое время определения этих понятий дали Декарт, Спиноза, Гегель, Шопенгауэр, Ницше. Согласно йоговским представлениям:

— Дух — это Абсолют (то, что является источником всего во Вселенной); дух человека — это его «Я», являющееся частицей Абсолюта;

— душа человека — совокупность его «Я» с умом, включающим в себя сознание, подсознание и надсознание;

— духовность человека — наполненность человеческой души возвышенными чувствами, желаниями, стремлениями (такими, как доброта, любовь к людям, милосердие, порядочность) в совокупности с высокой культурой отношения к людям, поведения в обществе, а также с широтой внутреннего кругозора (осознание места человека во Вселенной). С йоговской точки зрения духовность — степень близости человеческого «Я» к Духу, то есть к Абсолюту.

Помимо указанных понятий важно еще одно понятие — карма. Карма человека определяется как отражение в душе совокупности его положительной и отрицательной деятельности на протяжении всей его жизни.

РАЗДЕЛ I ВСЕЛЕННАЯ И ДУХОВНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА

1. ВО ВСЕЛЕННОЙ ВСЕ ПРОНИЗАНО ЖИЗНЬЮ И РАЗУМОМ

Согласно Жнани-йоге Абсолют является источником всего, и все, что существует, должно являться эманацией Абсолюта, А если какая-либо вещь вытекает из Абсолюта, значит Абсолют должен присутствовать в ней, составлять ее сущность. Принимая это, мы по логике вещей не можем отрицать, что все в мире наполнено сущностью жизни, так как жизнь есть одно из качеств Абсолюта, внешнее выражение существования Абсолюта. А если это так, то естественно утверждение Жнани-йоги: весь мир должен быть живым.

В мире существует только единая жизнь, и основой ее является Абсолют. По словам американского йога Аткинсона, Абсолют, «живущий, чувствующий, страдающий, радующийся, стремящийся и борющийся в нас и через нас» есть то, что действительно существует; весь видимый мир и все формы жизни являются его выражением.

В мире все живет, в природе нет ничего мертвого. Даже смерть означает только перемену формы в материале тела. Жизнь в разнообразных формах проявления и выражения присутствует во всем, включая минералы и атомы, составляющие эти минералы. Кристаллы, как и живые организмы, можно стерилизовать и сделать неспособными к размножению путем химического воздействия или других методов воздействия; их можно также «убить» и, таким образом, помешать их развитию в будущем. Но ведь и горные породы, и металлы в принципе состоят из кристаллов. Земля, на которой мы растем и живем, есть не что иное как раскрошившиеся скалы и миниатюрные кристаллы. Поэтому даже пыль под нашими ногами живет.

В природе нет трансформации «мертвой материи» в живую растительную ткань и затем в живую ткань животных. Неорганические тела живут, и от тела неорганического до тела человека — одна непрерывная смена видов и форм живой материи. Всякое разлагающееся тело человека вновь обращается в тело неорганическое, и цепь начинается сначала. Природа дает нам много примеров присутствия жизни в неорганическом мире. Чтобы понять истину утверждения, что все живет, нам стоит только посмотреть вокруг себя. Металлы обладают тем, что называется «притуплением эластичности, они же обладают свойством „усталости“, подвержены „болезням“. Тот, кто много лет работает с инструментами или управляет машинами (особенно те, кого называют „мастер — золотые руки“), приобретают привычку говорить об этих предметах как о живых существах. Они как будто признают за инструментами или машинами способность „чувствовать“ и различают в каждом из них своего рода „характер“ или личные особенности, с которыми следует считаться, приспособляться к ним или „задабривать“ их, чтобы добиться лучших результатов.

Что касается атомов, то Жнани-йога утверждает: жизнь и жизнедеятельность присущи мельчайшим частицам материи. В своих притяжениях и отталкиваниях атомы обнаруживают жизненные характеристики. Они движутся в направлении своих притяжений, заключая «браки», и в своих соединениях образуют известные нам вещества. Безжизненного притяжения и отталкивания не существует. Всякая склонность или отвращение к какому-то другому предмету или вещи является доказательством присутствия жизни; и здесь к месту слова, немецкого ученого Геккеля: «Я не могу представить себе простейшие химические и физические процессы, не приписывая движению материальных частиц способности бессознательного ощущения. Идея химического сродства заключается в том, что различные; химические элементы отличают разницу в качествах других элементов и испытывают удовольствие или отвращение при соприкосновении с ними; на почве этого они и производят свое взаимное движение»

Но всюду присутствует не только жизнь, но и разум, ибо там, где есть жизнь, есть и разум. Это утверждение Жнани-йоги подтверждает американский ученый начала XX века Салиби в своем труде «Эволюция»: «Жизнь присуща материи; жизненная энергия не является вещью исключительной и созданной в какой-нибудь определенный период прошлого. Если эволюция действительно существует, то живая материя путем естественных процессов развилась из той формы материи, которая на вид безжизненна. И если жизнь присуща материи, то еще в тысячу раз более очевидно, что разум присущ жизни. Сторонник эволюции непременно должен думать, что разум присущ материи. Микроскопическая клеточка, маленький комочек материи, который должен стать человеком, включает в себе обещание и зародыш разума. Разве нельзя отсюда сделать вывод, что элемент разума находится и в тех химических элементах — углерод, кислород, водород, азот, сера, фосфор, калий, хлор, — которые входят в состав клетки? Мы не только вынуждены сделать этот вывод, но вынуждены пойти еще дальше: раз мы знаем, что каждый из этих элементов, да и всякий другой, неизбежно состоит из одной и той же единицы — электрона, то мы должны признать, что разум присущ единице материи, то есть самому электрону».

2. ТВОРЧЕСКАЯ ВОЛЯ АБСОЛЮТА — ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИЛА ЭВОЛЮЦИИ

Созидающая сила Абсолюта проявляется под видом законов и сил природы, которые в Жнани-йоге называются Творческой Волей. Творческая Воля является внутренним двигателем, побуждением, скрывающимся за всеми формами и видами жизни. В атоме, молекуле, клетке, растении, птице, рыбе, животном и человеке жизненный принцип Творческой Воли постоянно действует, творит, сохраняет, продолжает жизнь и поддерживает ее функции. Мы можем назвать это — инстинктом или природой, но суть остается одна: любое проявление энергии, силы — будь она физическая, механическая или психическая — является выражением Творческой Воли, исходящей из одного источника — Абсолюта.

Идея активной Творческой Воли, действующей в мире — созидающей, разрушающей, изменяющей, восстанавливающей, — всегда активной, поддерживалась под разными названиями и формами многими философами и мыслителями. Немецкий ученый Вундт, психологическая школа которого носила название волюнтаризма, считал двигательной силой энергии нечто такое, что может быть названо волей. Шопенгауэр в основе своей увлекательной, но мрачной философии и своей метафизики положил принцип активной формы энергии, которую он назвал «волей к жизни» и которую он считал вещью в себе, или Абсолютном. Бальзак считал, что двигательной силой мира является нечто, похожее на волю.

Творческая Воля, согласно философии йогов, является эманацией из разума Абсолюта, действующее проявление его Воли; она действует по установленным, естественным законам, выполняя в мире активную творческую работу. Творческая Воля — продукт скорее психический, чем физический (и, конечно, насыщенный жизненной энергией своего источника), ибо она не просто слепая механическая энергия или сила, а нечто гораздо большее. Можно показать это на примере действий человека. Он хочет двинуть рукой — и рука делает движение. Непосредственная сила при этом кажется силой механической. Но что скрывается за этой силой, что является ее сущностью? За этой силой скрывается воля, ибо любые проявления энергии, силы — формы действия Творческой Воли (действующей, как было сказано выше, по естественным законам, установленным Абсолютом), побуждающей, направляющей и руководящей.

На какие бы формы жизни мы не обратили внимание, везде можно наблюдать присутствие и действие Творческой Воли, стремящейся создать, защитить и сохранить жизнь. Творческая

Воля есть то прогрессирующее эволюционное усилие, действие которого видно во всех формах жизни — во всей природе. От самой низшей до самой высшей ступени жизни можно видеть в действии усилия, энергию, давление, — действие созидающее, охраняющее, питающее и совершенствующее формы природы. Творческая Воля — это то, что называется «работой природы», проявляющейся в росте растений, в прорастании семени, в оплодотворении цветка и т. д. В то же время Творческая Воля определяет жизненные процессы, не зависящие от личной воли ее индивидуальных форм.

К ним относятся все так называемые бессознательные явления жизни. Творческая Воля заставляет расти тело, наблюдает за процессами питания, усвоения пищеварения, освобождения организма от лишних веществ и т. д. Она формирует тело, органы и части, поддерживает их функции и деятельность.

Согласно Жнани-йоге Творческая Воля обладает таким свойством, как желание. Во всех формах ее действия проявляется это желание. Вечно присутствующее желание Творческой Воли заставляет низшие формы жизни превращаться в высшие. Оно является движущей причиной эволюции, оно есть само эволюционное побуждение. Эволюция — это нечто большее, чем проявление законов приспособляемости, естественного отбора. И хотя она пользуется этими законами как средствами и орудиями, за ними стоит это настоящее побуждение, вечно призывающее желание, вечно деятельная Творческая Воля. Ламарк был ближе к истине, чем Дарвин, говоря, что желание существовало раньше и предшествовало развитию функций и форм.

Итак, Творческая Воля — этот активный принцип мировой жизни — всегда находится в действии, образуя формы, виды и комбинации, а затем уничтожая их, с тем чтобы претворить материю в новые формы, виды и комбинации. Творческая Воля находится в постоянной деятельности, выполняя тройную функцию созидания, поддержания и разрушения живых форм, но перемена при этом происходит только в видах, формах или комбинациях, реальная же субстанция остается неизменной в своем внутреннем аспекте, невзирая на бесчисленные видимые смены в своих конкретных формах.

3. ЕДИНСТВО ЖИЗНИ В КОСМОСЕ НУЖНО ОСОЗНАТЬ

Одной из основ йоговского учения является положение о том, что жизнь везде одна, что все формы проявления жизни пребывают в гармоническом начальном единстве. Эманация Абсолюта проявляется в форме великой Единой Мировой Жизни, в которой различные, казалось бы отдельные друг от друга формы жизни служат лишь центрами энергии и сознания в общем космическом поле жизни.

Эту истину трудно охватить разумом. Наш разум говорит, что все формы жизни отличны друг от друга и что при таком их разнообразии в них не может быть единства. В конце концов, можно прийти к пониманию единства жизни, прослушав лекцию или прочитав йоговские источники. Но только осознание единства жизни (когда человек в полном смысле слова начинает чувствовать, что он является только центром сознания в великом океане жизни и что он связан с другими центрами бесчисленными умственными и духовными нитями, а все центры возникают из Единого — Абсолюта) внутренне изменяет человека, поднимает человека на новую ступень духовного развития.

Многие люди, идущие по пути самосовершенствования, приходят к осознанию единства жизни. К одним из них осознание единства приходит постепенно в результате длительных рассуждений, размышлений, озаренных редким вдохновением. Для других это — следствие достижения космического сознания; для них осознание единства приходит как озарение или сияние истины. Ведь по-существу достижение космического сознания есть осознание единства

жизни. И сам термин «космическое сознание» означает внезапное сияние знания сути мира, в котором все иллюзорные линии, разделяющие вещи, исчезают, и вся жизнь Вселенной делается явно видима, как действительно Единая Жизнь.

У того, кто пришел к осознанию единства жизни, не появляется чувства утраты своей индивидуальности, а наоборот, появляется новое чувство, чувство возрастающего могущества, силы и знания. Вместо чувства потери индивидуальности возникает чувство обретения своей индивидуальности. И в то же время человек начинает как бы чувствовать, что он носит в себе целый мир.

Осознание единства жизни, объединенности всего живого делает жизнь человека, как уже упоминалось выше, совершенно другой. Он уже более не чувствует, что он простая часть чего-то, что он подлежит разрушению или что он крошечное, личное существо, отдельное и противоположное всему остальному в мире. Он осознает себя центром сознания в Великой Единой Жизни. Он понимает, что обладает мудростью стоящего за ним Абсолюта, откуда он может научиться черпать могущество и силу по мере своего возрастающего духовного развития. У него исчезает чувство страха перед смертью, так как он понимает, что если он принадлежит к Единой Жизни, он не может быть для нее потерян (страх смерти возникает из-за призрачного чувства одиночества или отдельности от Единой Жизни). Когда такой человек возвращается к мысли о Единстве Жизни, он испытывает особое чувство оптимизма. Горечь, порожденная иллюзией одиночества, растворяется в сладостном чувстве единения: к нему не приходят уже недоверие и ожесточение, но зато его охватывает чувство гармонии с окружающим миром. У него появляется ключ ко многим загадкам жизни, и многое становится понятным. Вся природа кажется ему дружественной, он не испытывает и не видит в ней антагонизма и противоположности по отношению к себе, ибо осознает, что все на своем месте, и каждая вещь выполняет отведенную ей в мировом плане работу.

4. ТАЙНА ПРИЧИНЫ ЭМАНАЦИИ АБСОЛЮТА

Почему происходят проявления эманации Абсолюта? Вопрос сложный, им безуспешно занимались многие философские школы. Поиски ответа на вопрос осложняются тем, что речь идет об Абсолюте, к которому относятся следующие положения:

- 1) Абсолют, обладая свойством бесконечности, не может иметь желаний, так как это свойство конечного;
- 2) Абсолюту не может чего-либо недоставать, потому что в нем есть все;
- 3) и даже если бы Абсолюту чего-нибудь не хватало, ему неоткуда было бы получить это недостающее, ибо вне его ничего нет.

Таким образом, отпадают мысли о существовании понятных людям стимулов (в виде желания, стремления к развитию) для совершения эманации Абсолюта.

Ответа на вопрос, почему Абсолют, обладающий всем, чем можно обладать, и сам по себе являющийся источником всех вещей, эманировал (создал) Вселенную из себя и в себе, человек не может получить и никогда не получит, ибо он касается сути Абсолюта. Значит, нам нужно просто допустить как аксиому, что эманация всего во Вселенной — это необходимое свойство Абсолюта.

Эманации Абсолюта осуществляются в виде разума, энергии и материи, то есть речь идет о тройственной эманации. Первичная эманация Абсолюта — Мировой разум, вторичная эманация (исходящая из разума) — Мировая энергия, третичная эманация (исходящая из энергии) — Мировая материя.

Если обобщить вышесказанное, можно считать, что проявления и эманации Абсолюта {мы

говорим о не— -посредственной, первичной эманации) есть мысленные создания Абсолюта — мыслеформы.

Эти мыслеформы составляют общее поле Мирового разума. И в этом поле Мирового разума пребывает Абсолют (Бесконечный Дух), являющийся абсолютной реальностью. Если соотнести это с человеком, то можно сказать, что единственная реальная вещь в человеке есть его «Я» (дух, облеченный в мыслеформу); остальное только личность, которая меняется и перестает существовать. Дух в душе человека, являясь частицей Абсолюта, есть реальная сущность человека, которая никогда не рождается, никогда не умирает, она вечна.

Глава 2 СОТВОРЕНИЕ МИРА И ЭВОЛЮЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ

1. КАК АБСОЛЮТ СОТВОРИЛ МИР. ИНВОЛЮЦИЯ И ЭВОЛЮЦИЯ

Все в мире состоит из ритмов, вибраций с определенными периодами и подвержено ритмам и вибрациям. И само возникновение миров, вселенных (наша Вселенная одна из вселенных, часть бесконечного пространства, которая может быть охвачена научными приборами и человеческим сознанием) происходит бесконечно в определенном ритме, с определенной цикличностью— Проявление Абсолюта по сотворению мира осуществляется в виде периодов инволюции и эволюции (причем периоды инволюции и эволюции в разных вселенных могут не совпадать).

Процесс инволюции представляет собой процесс превращения, движения от Абсолюта к самой плотной материальности по цепочке: Абсолют (Дух) — ум — энергия — материя, все более уплотняющаяся в процессе инволюции (то есть, движение, развитие от самой тонкой субстанции к самой плотной материальной субстанции). Процесс эволюции — это противоположный инволюции процесс, то есть движение, развитие от самой грубой материальности к Абсолюту (Духу).

В начале процесса инволюции Абсолют создал мысленный образ или мыслеформу нашей Вселенной (это было началом одного из сотворений мира). Другими словами, Бесконечный Ум, как еще иначе называется Абсолют, создал мировое начало ума. И это мировое начало ума было первой идеей Абсолюта в процессе сотворения нашей Вселенной (мировое начало — это мировая умственная энергия, это материал, из которого образовались все конечные умы).

Затем мировое начало ума создает из себя самого мировое начало энергии. Далее это мировое начало энергии творит в себе самом мировое начало материи (таким образом, энергия есть продукт ума, а материя — продукт энергии).

Приведем санскритские термины этих трех начал: читта — мировое начало ума, прана — мировое начало энергии, аказа — мировое начало материи.

Из неплотного, тонкого, разреженного состояния вещества возникали более плотные, и постепенно состояния материи становились все более плотными и грубыми, пока не были достигнуты самые плотные состояния материи, какие только были возможны. Тогда процесс инволюции остановился. Затем последовала пауза, во время которой материя существовала в своих низших формах. Описать эти низшие формы материи невозможно, ибо они существовали, если можно так сказать, бесконечно давно.

После паузы начался эволюционный процесс, или космическая эволюция, который непрерывно идет с тех пор многие тысячелетия и будет продолжаться ещё достаточно долго. В течение инволюции импульс начальной мысли Абсолюта истощил свое давление и началось давление вверх с помощью новой силы. Этой новой силой было стремление к индивидуализации. Во время инволюции движение шло в массе, то есть целыми началами без деления на части или отдельные центры. Но с первым движением по пути эволюции появилась тенденция к созданию центров энергии или действующих единиц, которая потом, по мере развития эволюционного движения, передавалась от электронов к атомам и от атомов к человеку. Грубая материя послужила материалом для образования более тонких и более сложных форм; эти последние в свою очередь составляли комбинации и образовывали еще более высшие формы и т. д. Такой же процесс относится к формам и к проявлениям центров ума или сознания. Но все развивалось в неразрывной связи друг с другом. Материя энергия и ум

образовали тройственное начало и действовали в зависимости одно от другого. И работа их была направлена на создание все высших и высших форм, высших и высших единиц, высших и высших центров. Но в каждой форме, в каждом центре или единице проявлялись все три начала — ум, энергия и материя.

Нужно сказать, что эволюционный процесс есть лишь восхождение к исходной точке. Это восхождение после нисхождения. Это не сотворение, а раскрытие: материя, проявляясь во все более тонких состояниях, проявляет одновременно все большую подчиненность энергии, а энергия или сила показывает все большее присутствие в ней ума.

Силы, действующие в инволюции и эволюции — это естественные законы жизни (Творческая Воля, проникающая своей деятельностью во всякую жизнь), установленные Абсолютом в его мысленном образе. Эти законы являются естественными законами для нашей Вселенной, иные вселенные имеют другие законы.

Как уже говорилось выше, эволюция продолжается и должна продолжаться еще долгие периоды времени. Она идет не только по материальным, но и по духовным линиям, то есть касается не только тел, но и душ, которые от времени к времени делают шаги вперед и воплощаются в тело, для того чтобы пройти свой эволюционный путь. Конец и цель эволюции заключается в том, что каждое «Я» после опытов многих жизней могло раскрыться и развиваться до состояния, в котором оно станет сознательным по отношению к своей реальной сущности, и ощутить как реальность свое тождество с Единой Жизнью и Духом (Абсолютом).

Другими словами, происходит двойной процесс эволюции, главная цель которого — развитие душ. Но также совершенствуются, развиваются ко все более высшим формам физические тела, являющиеся вместилищами этих постоянно развивающихся душ.

2. ЭВОЛЮЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

При переходе материи в процессе эволюции во все более тонкие состояния возникали такие формы материи, такие физические материалы, которые явились физической основой жизни (жизнь есть во всяком веществе, но здесь речь о ее биологической форме). Одним из таких материалов является углерод. Из углерода образуется протоплазма — вещество, из которого состоят животные и растительные клетки. Процесс эволюции, действующий непрерывно и постепенно, создает из протоплазмы почти бесконечное разнообразие живых форм.

Живые организмы впервые зародились в воде. В илистом дне полярных морей (процесс остывания планеты начался с полюсов, и именно там сначала появились благоприятные условия для возникновения органической жизни) появились простые одноклеточные организмы. Первыми живыми организмами были низшие формы растительной жизни, состоящие только из одной клетки. Из этих организмов развились Другие, состоящие из групп клеток, и так, от низших форм к высшим, совершала свою работу эволюция, поднимаясь по все восходящему вверх пути. Физическое происхождение и эволюция тела человека представляет собой процесс развития форм жизни от одноклеточных живых существ до современного человека. Это подтверждает эмбриология. Каждый человек при своем рождении (с момента зачатия) в несколько месяцев проходит все стадии своего длительного эволюционного восхождения, начиная от одной клетки до новорожденного, имеющего формы современного человека.

3. ДУХОВНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В ГЛОБАЛЬНОМ МАСШТАБЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ МЕХАНИЗМ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ (РЕИНКАРНАЦИЮ)

Первой ступенью духовной эволюции человека можно назвать период развития, когда тело человека стало достаточно приспособленным, чтобы стать вместилищем души (стать «Храмом Духа», как говорят йоги).

Эволюция души (духовная эволюция) возможна только при помощи процесса перевоплощения (реинкарнации), означающего переход души от одного вместилища (тела) в другое. Учение о перевоплощении с сопутствующей ему доктриной о карме (учении о духовной причинности) является одним из главных в йоговской философии. В Бхагавад-Гите Кришна обращается к Арджуне: «Как душа, облеченная в это материальное тело, проходит опыт детства, зрелости и старости, так же точно в должное время она перейдет в другое тело и в других воплощениях опять будет жить, действовать, исполнять свое назначение».

Тела, которые играют роль оболочек для занимающих их душ, погибают, как все конечные вещи. Реальный человек (его «Я») каждый раз при перевоплощении сбрасывает с себя тело, как старую одежду, чтобы облечься в дальнейшем в новую оболочку. При этом ни оружие, ни огонь, ни вода не наносят ему вреда: он недоступен явлениям мира; он вечен, постоянен и неизменен.

Понимание сущности перевоплощения дает человеку совершенно новое умственное настроение. Он не отождествляет себя с телом, он смотрит на тело как на одежду, которую он носит и которая полезна ему для определенных целей, но со временем эта одежда будет снята и заменена новой и лучше приспособленной для новых целей и потребностей.

Явление перевоплощения имеет косвенное подтверждение в наших ощущениях. В некоторых людях при первой встрече с определенным лицом пробуждается память о далеком прошлом, чем-то неуловимо связанным с этим лицом. Другие при видении определенных событий ощущают, что эти события являются повторением аналогичных, которые им приходилось когда-то раньше переживать. Третьи, переживая какое-то чувство, испытывают смутное сознание того, что такие же переживания уже были.

Другим подтверждением перевоплощения являются случаи проявления детьми необыкновенных способностей. Моцарт и Прокофьев в возрасте четырех лет могли не только исполнять трудные музыкальные произведения на фортепьяно, но и сочинять музыку. Подобных случаев можно привести довольно много. Наследственностью нельзя объяснить появление гениев, ибо почти во всех случаях никто из их предков не проявлял аналогичных способностей. И разумно предположить, что таланты людей, имеющих родителей со скромными способностями, имеют корни в опытах предшествующих жизней.

Механизм последовательностей перевоплощения следующий: душа низкого духовного развития имеет большую частоту перевоплощения, так как ее влекут на Землю плотские вожделения и влечения к материальным благам. Душу более высокого духовного развития, утомленную земным существованием и пресыщенную всем, что Земля могла ей дать на данной стадии ее эволюции, ничто не заставляет возвращаться обратно, пока ее не приведут на Землю ее собственные желания. Совокупность желаний души регулирует ее новые рождения. Далее, когда человек достигает высокой степени развития, он вступает в состояние сознательного и добровольного перехода из одной жизни в другую (и тогда раскрывается полная память о прошлых жизнях).

4. ДУШИ ИМЕЮТ РАЗНЫЕ УСПЕХИ В ЭВОЛЮЦИОННОМ РАЗВИТИИ. ЭТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ПОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ РАС И НАРОДОВ

Духовная эволюция человека начинается в довольно неприглядных условиях. Первобытный человек в отношении разума только лишь немного выше уровня высших животных. Но тем не менее он обладает отличительным признаком индивидуальности — самосознанием, которое

проводит линию, отделяющую человека от животного. Его тело сталоместилищем индивидуальной души, которая постепенно начала совершенствоваться грубое тело. Каждое поколение физически совершенствовалось в сравнении с предыдущим; когда душа потребовала более развитых оболочек, они создавались навстречу потребности, ибо умственный запрос являлся причиной физической формы.

Частота перевоплощений первобытного человека была высокой (его душа почти сразу же воплощалась вновь после смерти физического тела), так как приобретенный ею опыт касался больше физического плана, а умственные и духовные потребности были только в зачатке. Но с каждым новым воплощением достигался маленький прогресс по сравнению с предшествующим существованием, и постепенно человеческие души продвигались по пути духовной эволюции. Спустя определенное время число опередивших других в эволюционном развитии душ стало достаточно велико, что привело человечество к различным расам и типам. С этого момента прогресс человечества ускорился.

Закон перевоплощения ведет человечество к более и более высоким достижениям духовного развития. Передовые души определенной расы оставляют ее и переходят к новым местам действия, но оставшиеся души прогрессируют, так как постоянные перемены и условия жизни будят дремлющую энергию и побуждают оставшиеся души к новым усилиям и новой деятельности. Таким образом, вся человеческая раса постоянно движется вперед.

Те души, которые опередили другие души в духовном развитии (они быстро освободились от привязанностей к материальным вещам и быстрее продвинулись по пути любви ко всему живому и Абсолюту), до известной степени связаны кармой той расы, к которой они принадлежат. А так как вся раса или, по крайней мере, большая ее часть должна двигаться вперед как одно целое, то отдельные души вынуждены ждать, освобождая себя от утомительного повторения воплощений среди обстановки и условий, которые они переросли. И это время ушедшие вперед в духовном развитии души пребывают в высшей плоскости жизни; некоторые из них достигли такого уровня духовного развития, что стали высшими существами по отношению к людям нашего уровня (с огромными знаниями и с огромными сенситивными способностями). Эти великие души, сознательно принимая материальные оболочки, помогают на Земле духовной эволюцией тем, которые нуждаются в подобной помощи, но некоторые великие души выполняют противоположную функцию, мешая человечеству в его эволюционном развитии.

5. СМЫСЛ И ЦЕЛЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ГЛОБАЛЬНОМ МАСШТАБЕ

Цель жизни человека — раскрытие, развитие, духовный рост души. Мы находимся в вечности сейчас и будем находиться в ней всегда. Наши души могут существовать и вне физического тела, и в физическом теле, хотя телесное воплощение необходимо в настоящей стадии нашего развития. По мере нашего дальнейшего эволюционного развития мы будем воплощаться в телах гораздо более тонких, чем наши настоящие физические тела, так же точно, как в прошлом мы пользовались телами более грубыми, чем те, которыми мы пользуемся теперь. Жизнь — нечто гораздо большее, чем явление, занимающее по времени семьдесят—девяносто лет существования. Это целая цепь жизней по восходящей лестнице. И то, что мы называем своей личностью, является общим отпечатком соединенных опытов бесчисленных жизней в прошлом.

6. ВЕЛИКИЙ ЦИКЛ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ. ДВЕ ВЕРСИИ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ЦИКЛОВ

Великий цикл жизни человеческой души представляет собой ту часть эволюции Вселенной, начало которой совпадает с началом духовной эволюции человечества. Великий цикл делится на семь циклов, которые по отношению к жизни на Земле представляют собой великие земные периоды, отделенные друг от друга великими катаклизмами, разрушавшими труды предыдущих человеческих рас и заставлявшими начать снова прогресс, называемый цивилизацией. В первом цикле человеческая душа, имеющая в качестве вместилища грубое тело, подобное телу Животного, достигла немного. Прогресс шел медленно. Те души, которые имели большой успех в эволюционном развитии, перешли во второй цикл, воплотившись в правящие расы, тогда как их менее успешные братья воплотились в низшие племена того же второго цикла (души, не достигшие успехов в течение одного цикла, воплощаются в следующем среди низших рас).

Вторую версию развития человека в течение первых циклов представляет современное направление йоги — Агни-йога. Согласно этой версии развитие человека в течение первых циклов происходило следующим образом.

Творческая Воля (прогрессирующее эволюционное усилие Абсолюта) проявляется не только непосредственно, но и через содействие эволюции высокоразвитых душ. Эти высокие души, отказавшись от заслуженного отдыха в астральной плоскости, приняли на себя ответственность за планету Земля. Одни из них (Махатмы) пришли на Землю на заре человечества, постоянно воплощаясь в великих прогрессивных людях тогда, когда это необходимо бывает человечеству. Другие, поднявшись очень высоко в духовном развитии даже по сравнению с Махатмами, стали Планетарными Духами (Богамы) — Владыками планет, обладающими способностями создавать людей. Согласно Агни-йоге души по мере своего развития перемещаются с одной планеты на другую. Лука для Земли стала источником человеческого существования. Монады (монады — термин метаистории, представителем которой является Даниил Андреев; в своей книге «Роза мира» он приводит такое определение монады: монада — первичная неделимая бессмертная духовная единица, богорожденная или богосотворенная), которые проходили животную ступень эволюции на Луне, закончив свой цикл, должны были начать новую ступень жизни на Земле — начать здесь человеческую эволюцию (они были теми плодами, которые Луна должна была передать Земле для дальнейшего развития). Передачу монад на Землю должны были осуществить Высшие Боги, именуемые Агнишватта, и Лунные Боги, называемые Бархишадами. Бархишады выделили свои «тонкие» тела из самих себя, образовав эфирные тела — оболочки для монад. Агнишватта, способные дать монадам зачаток ума, способности мышления, не приняли участия в этом творении. Таким образом, первоначальный человек, человек первого цикла, был существом эфирной формы, лишенный телесной плотности и самосознания. Первоначальный человек мог стоять, ходить, бегать, лежать и летать. Это была пока тень человека.

Так как первая раса (раса первого цикла) не имела своих физических тел, она не умирала. Вместо того, чтобы умереть, она исчезла во второй расе. Ее «люди» постепенно растворялись и поглощались «телами» собственного потомства, более плотными, нежели их собственные. Первичный процесс размножения, посредством которого вторая раса образовалась из первой расы, происходил следующим образом: эфирное тело, в котором заключена монада, было окружено, как и сейчас, яйцеобразной сферой ауры. Когда наступало время размножения, эфирная форма «выталкивала» свое миниатюрное подобие из яйца окружающей ее ауры. Этот зародыш рос и питался аурой до тех пор, пока его развитие не заканчивалось, затем он постепенно отделялся от своего родителя, унося с собой собственную сферу ауры.

Первые две расы, а также первая половика третьей расы существовали на протяжении трехсот миллионов лет. Первичный человек мог жить с одинаковой легкостью на земле, под землей и в воде. Он был непроницаем для любого состояния атмосферных условий, окружающих

его. Геологические и физические затруднения не существовали для него, ибо земные условия, существовавшие тогда, не имели отношения к плоскости, на которой происходила эволюция эфириобразных рас.

Приблизительно до середины третьей расы люди были эфириобразными и бесполовыми организмами. Постепенно через множество поколений тела людей стали более плотными, и произошло разделение полов. После разделения полов и установления зарождения человека через половое сочетание третья раса познала смерть, ибо в это время тело человека стало физическим. В этот период некоторые аномальные отпрыски расы, сочетаясь с самками некоторых животных, породили покрытых шерстью и ходивших на четвереньках чудовищ, ставших прародителями обезьян.

С середины существования третьей расы эволюция человека на Земле сделала очередной скачок посредством воздействия— планеты Венеры. В то время эволюция Венеры была впереди на одну ступень земной эволюции. Высшие души Венеры, взяв под опеку Землю, решили помочь эволюции земного человечества. Согласно древним легендам с Венеры на Землю пришли представители ее высокоразвитого человечества, «Сыны Разума» — Светлые существа, о которых упоминается как о «Сынах Огня» благодаря их сверкающему виду. Они поселились на Земле как «Божественные Учителя» земного человечества. Некоторые из этих Учителей действовали как проводники Творческой Воли Абсолюта, пробуждая спящий человеческий разум. Таким образом произошла индивидуализация духа, а этот дух, заключенный в физическое и тонкие тела, и есть душа, индивидуум, истинный человек. Это и есть час рождения человека, ибо, хотя сущность его вечна — не рождается и не умирает, — его рождение во времени как индивидуума вполне определено. Именно в это время восемнадцать миллионов лет тому назад с пробуждением разума началась духовная эволюция человеческой души.

7. ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ ЦИКЛЫ ЭВОЛЮЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. ЛЕМУРИЯ И АТЛАНТИДА

В третьем цикле распределение суши и воды на земном шаре было совершенно не такое, как сейчас. Вдоль экватора простирался гигантский континент Лемурия, занимавший большую часть Тихого и Индийского океанов. Лемурия включала в себя Австралию и другие острова Тихого океана. Эти острова так же, как и остров Пасхи, являются сейчас остатками затопленного материка Лемурия.

Тела лемурийцев были гигантскими. Об этом можно судить по гигантским статуям на острове Пасхи: высота статуи от шести до девяти метров. Огромные чудовищные животные существовали с человеком и нападали на него так же, как и человек нападал на них. Будучи окруженным в природе огромными агрессивными животными, человек мог выжить потому, что сам был гигантом (по сравнению с современным человеком).

Народы третьей расы под руководством «Сынов Разума», ставших правителями человечества, продвигались по пути цивилизации. Они сооружали большие города, строя их из изверженной лавы, белого мрамора гор и черного подземного камня. Первые большие города были построены в той части материка, которая известна сейчас как остров Мадагаскар. Лемурийцы развивали науки и искусства; они знали в совершенстве архитектуру, математику, астрономию. Остатки лемурийской цивилизации можно наблюдать на острове Пасхи; статуи острова принадлежат к ранней цивилизации третьей расы. Внезапное вулканическое извержение и подъем океанического дна, после того как территория будущего острова на длительное время была потоплена, подняли эту маленькую реликвию архаических веков нетронутой со всеми ее статуями и вулканом и оставили как свидетельницу существования

Лемурии.

После того как третья раса достигла апогея своего развития, наступило время, когда резко понизился общий морально-этический уровень расы. Лишь незначительное число развитых душ вырвалось из оков материальности и достигли высокого духовного уровня развития, став закваской развития человечества в следующем цикле (эти души явились учителями новых рас, и последние смотрели на них, как на богов и сверхъестественных существ; относящиеся к ним легенды и предания до сих пор существуют среди древних народов наших дней).

Лемурия была разрушена действием вулканов, землетрясений и погрузилась в волны океанов. Она погибла около 700 тысяч лет до начала того, что ныне называется третичным периодом. Остатками древних лемурийцев являются в настоящее время бушмены, коренные австралийцы. Перед катаклизмом, уничтожившим континент Лемурию и большую часть третьей расы, группа избранных высокоразвитых лемурийцев перекочевала из Лемурии на некоторые морские острова, которые в настоящее время составляют часть территории Индии. Эта группа сохранила самое ценное в знаниях и учениях лемурийцев, для того чтобы передать это людям следующей расы.

Когда Лемурия исчезла, из глубины океана вырос континент Атлантида, которому предстояло быть местом действия жизни на Земле четвертой человеческой расы. Атлантида начала свое существование примерно четыре—пять миллионов лет тому назад, занимая часть нынешнего Атлантического океана, начиная от Антильского моря наших дней и до Африки.

Люди четвертой расы ростом были ниже лемурийцев, но все же были великанами — достигали трех с половиной метров, а с течением тысячелетий их рост постепенно уменьшался. Люди первой подрасы имели цвет кожи темно-красный, второй подрасы — красно-коричневый.

Цивилизация Атлантиды достигла большого уровня, особенно в период существования третьей подрасы атлантов — толтеков. Цвет кожи людей этой подрасы был медно-красный, роста они были высокого — достигали двух с половиной метров (со временем рост их уменьшался, дойдя до роста человека наших дней). Потомками толтеков являются перуанцы и ацтеки, а также краснокожие индейцы Северной и Южной Америк.

Около миллиона лет назад толтеки создали могущественную империю, объединив отдельные племена в одну большую федерацию, во главе которой стал император. Город «Золотых Врат», расположенный в восточной части Атлантиды, являлся резиденцией императоров, власть которых распространялась не только на весь континент, но и на острова.

Атланты пользовались высокоразвитой техникой, в частности воздушными кораблями. Наука и искусство были также на достаточно высоком уровне. Естественно, и письменность была изобретена атлантами и применялась ими; они писали на тонких металлических листочках, поверхность которых напоминала белый мрамор. Имели множительную технику: воспроизводили и размножали текст. Большое внимание уделялось сельскому хозяйству. В сельскохозяйственных школах учились разводить особые породы животных и выращивать специальные сорта растений и злаков. Там был получен овес, явившийся результатом скрещивания пшеницы с различными травами, растущими в естественном виде (пшеница не является продуктом Земли, она была привнесена с другой планеты), и выращен видоизмененный банан, который в диком виде был почти без мякоти, полон косточек. Атланты использовали на высоком уровне электричество.

Много тысяч лет Атлантида процветала, но затем начался упадок расы атлантов. Сначала было моральное падение, когда некоторые атланты начали совершать греховные отношения с самками обезьян; результатом их преступления явились обезьяны, известные сейчас как антропоиды. Затем последовало духовное падение. Каждый человек начал бороться лишь за самого себя, использовать свои знания в целях чисто эгоистических и верить, что во Вселенной

ничего нет выше человека. Кроме того, жители Атлантиды, увлекающиеся оккультными силами, стали использовать их для достижения низких и эгоистических целей, то есть увлеклись черной магией.

Вслед за моральным и духовным падениями наступила геологическая катастрофа. Первая катастрофа произошла примерно 800 тысяч лет тому назад, значительно изменив распределение суши на земном шаре. Континент Атлантиды раздробился на отдельные части. Вторая катастрофа произошла 200 тысяч лет тому назад, в результате чего от Атлантиды осталось два острова — Дантия и Рута. Высшие души (упомянутые выше Светлые существа, или «Сыны Разума») в это время активизировали свои усилия на спасение населения, уделив особое внимание на отвлечение населения от занятий черной магией, но прежнего блеска цивилизация атлантов уже никогда не могла достигнуть. Правда, потомки толтеков на острове Рута повторили в миниатюре историю своих предков, но, в конце концов, и правители, и население острова подпали под сильное влияние черной магии, которая, распространяясь все больше и больше, привела вновь к космически неизбежной катастрофе, очистившей мир для его дальнейшего эволюционного развития. В результате третьей катастрофы, катастрофы огромной силы, происшедшей 80 тысяч лет тому назад, остров Дантия совершенно исчез, а от Руты сохранилась лишь незначительная часть — остров Посейдонис. В 564 году до нашей эры мощные землетрясения разрушили Посейдонис, и остров погрузился в море, создав огромную волну, затопившую низины, оставив о себе память в умах людей как об огромном разрушительном потопе.

Перед катастрофой лучшая часть расы эмигрировала из Атлантиды. Это были люди достаточно высокого духовного развития, знающие законы Вселенной, сохранившие правильное понимание ответственности перед собой и перед людьми и контроль над своими психическими силами. Эта группа людей переселилась в те места, которые известны нам теперь как Южная Америка и Центральная Америка (в то время это были морские острова). Назначение этих людей — передать следующей расе знания и опыт четвертой расы людей.

Кроме толтеков к четвертой расе относились туранцы — представители четвертой подрасы. Эта подраса (цвет кожи — желтый) отличалась недисциплинированностью, грубостью и жестокостью. Они никогда не властвовали на континенте Атлантида. Большая часть из них эмигрировала в местности на восток от Атлантиды. Пятая подраса — семиты — имели белую кожу; они воинственны, задорны, энергичны, но в то же время подозрительны и неуживчивы, склонны к войнам с соседями. Их потомками являются чистокровные иудеи, кабилы Северной Африки. Аккадийцы, появившиеся после катастрофы, происшедшей 800 тысяч лет назад, являлись шестой подрасой (цвет кожи — белый). Они отличались коммерческими, навигационными и колонизаторскими способностями, достигли больших успехов в астрономии и астрологии. Их потомками были финикийцы, торговавшие по берегам Средиземного моря. Седьмая, или монгольская, подраса произошла непосредственно от туранской подрасы, представители которой освоили территорию на месте сегодняшней Восточной Сибири.

8. ПЯТЫЙ ЦИКЛ (ЦИКЛ, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ) РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

В пятом цикле появилась пятая раса, к которой относятся люди, живущие в настоящее время. Пятая раса, так же, как и предыдущие, делится на семь подрас, из которых появилось только пять. Первая подраса из Центральной Азии перешла в Индию и основалась на юге Гималаев. Она стала господствовать на обширном Индостанском полуострове. Представителями первой подрасы являются не только арийские индусы, но также один из типов людей Древнего Египта (тот, к которому принадлежал высший правящий класс). Ко второй подрасе относятся

арийские семиты, а также современные арабы. К третьей подрасе принадлежат персы; к четвертой, называемой кельтской, относятся древние греки и римляне, а также современные итальянцы, греки, испанцы, французы, ирландцы, шотландцы; к пятой подрасе, называемой тевтонской, принадлежат скандинавы, славяне, англичане, немцы, голландцы.

Человеку еще предстоит пройти пятый (мы живем в начале пятого цикла), шестой и седьмой циклы. На этом закончится Великий цикл эволюции человечества и им закончится процесс эволюции в нашей Вселенной, после чего следующим шагом деятельности Абсолюта будет совершение следующего цикла инволюции и эволюции.

9. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЦИКЛОВ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА ПОДЧИНЕНА ЗАКОНАМ ЭВОЛЮЦИИ

Последовательность циклов и человеческих рас подчинена законам эволюции. Появление Лемурии в третьем цикле было predetermined Творческой Волей Абсолюта через механизм катаклизмов земной поверхности. Точно также Атлантида, покоившаяся под волнами, в то время как лемурийские расы проявлялись в третьем цикле, начала вырастать, создаваясь путем колебания земной поверхности, чтобы исполнить свое назначение во время своего периода, т. е. четвертого цикла, а затем опять скрыться под водой, давая дорогу пятому циклу и его расам. Геологическими катаклизмами расы каждого цикла сметались с Земли в назначенное им время, а избранные люди, то есть те, которые доказали свое право пережить общую катастрофу, уводились в какую-нибудь благоприятную обстановку, где они становились закваской «новой жизни».

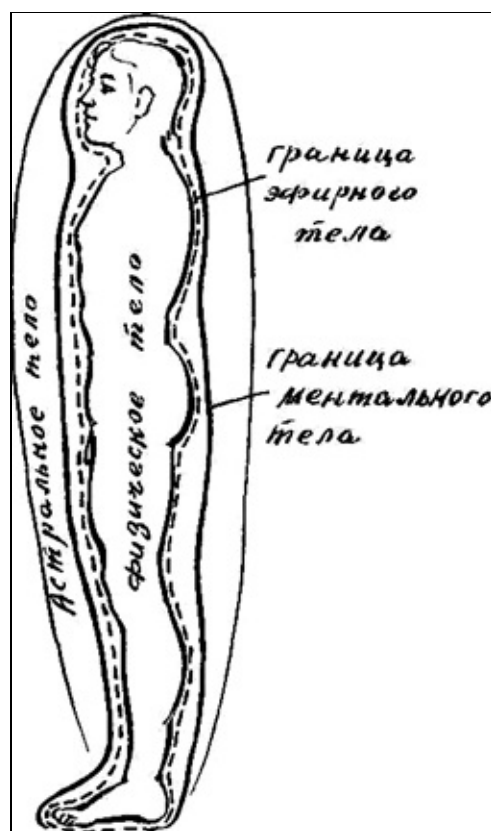
Конец каждого цикла и уничтожение расы соответствующего цикла (неполное уничтожение) наступали тогда, когда цивилизация расы, продвинув в Духовном отношении расу на первых этапах своего развития (через науки и искусство), на последующих этапах своего развития приводила расу к морально-этическому и духовному тупику. Раса уже не могла развиваться духовно несмотря на помощь высоких Душ — Светлых существ. И поэтому механизм эволюции требовал уничтожения большей части расы. Охранялась в основном только высокоразвитая в духовном отношении часть расы и некоторая часть расы, состоящая из наиболее жизнеспособных людей, которые тоже уводились из своих прежних мест жительства к более первобытным условиям жизни для того, чтобы сделаться прародителями новых рас. Таким образом, новые расы создавались из наиболее сильных элементов, переживших разрушение; от них идут подрасы, в которых воплощаются более развитые души прежних рас, в то время как менее развитые проявляют признаки упадка и впадают в варварство. Эти варварские расы живут тысячелетиями и состоят из душ, недостаточно выросших для участия в жизни новых рас. В наше время подобными пережитками прошлого являются дикари Австралии и некоторые африканские племена, а также некоторые племена индейцев.

Для уяснения процесса духовного развития каждой отдельной расы необходимо помнить, что после смерти наиболее развитые души пользуются гораздо более продолжительным отдыхом в астральной плоскости, а следовательно, и воплощаются они в более позднем периоде. Души менее развитые воплощаются очень скоро благодаря их сильным земным привязанностям и желанием. Поэтому первые расы каждого цикла более первобытны, чем те, которые следуют за ними позже. Душа человека, привязанного к Земле, воплощается снова через несколько лет, иногда через несколько дней после смерти, тогда как душа развитого человека может пребывать на высших планах целые столетия, даже тысячелетия, пока расы, живущие на Земле, не создадут для нее подходящих условий жизни.

Глава 3 ЖИЗНЬ В АСТРАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

1. СЕМЬ ТЕЛ ЧЕЛОВЕКА. ТЕЛА, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ ДУШИ

Согласно йоговским представлениям человек состоит из семи тел разной частоты вибрации, разной плотности (степени материальности). Эти тела как бы входят друг в друга и из-за разности частот вибрации существуют в разных плоскостях существования. Это следующие тела: первое тело — физическое, второе — эфирное, третье — астральное (тело желаний), четвертое — ментальное (тело мысли), пятое шестое и седьмое тела относятся непосредственно к нашему высшему «Я» — частице Абсолюта.



Видимое обыкновенным людям физическое тело — материальное тело, состоящее из огромного количества клеток. Комплексы однородных клеток образуют ткани и органы. Все органы пронизаны группой клеток, обеспечивающих питательные и дыхательные функции. Клетка имеет определенный срок жизни, а затем гибнет или делится. Эфирное тело, представляя собой точную копию физического тела, служит для поддержания формы физического тела. Оно является также связующим звеном между астральным и физическим телами. Цвет его слабо светящийся фиолетово-голубой. Физическое тело получает энергию (прану) через эфирное тело. Когда немеет какая-либо часть тела, допустим рука или нога, вследствие замедления притока крови и праны, то происходит освобождение частей эфирного тела из клеток физического организма. Когда же «потерянные части» возвращаются обратно, то происходит оживление клеток, что сопровождается эффектом покалывания. Если же подобное онемение продолжается слишком долго, то происходит омертвление ткани с последующей смертью организма.

Способность эфирного тела заряжать физический организм постепенно ослабевает после 30-летнего возраста с тем результатом, что кожа становится все более морщинистой и

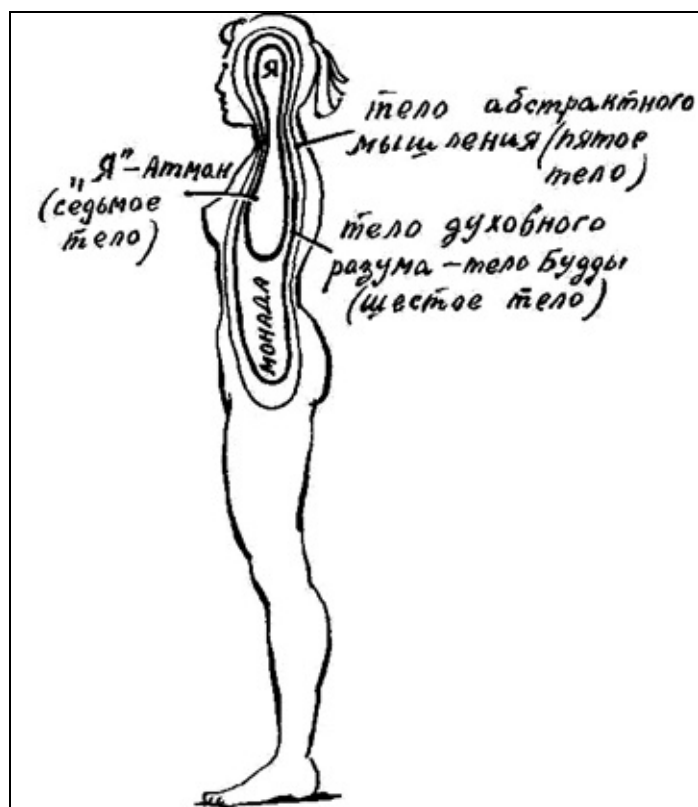
ссыхается. С помощью техники йоговского дыхания и статических упражнений йоги эфирное тело заряжается энергией, что заметно отодвигает старость. Материализации, которые имеют место при спиритических сеансах, связаны с эфирным телом. В этом случае медиум (чаще всего в бессознательном состоянии) отдает свою эфирную субстанцию, которая вне живого физического тела превращается в видимые контуры в физическом пространстве.

Астральное тело — тело, в котором протекает процесс эмоций и желаний. Это тело четырехмерное; оно вибрирует так быстро, что невидимо для физических органов зрения (например, пропеллер самолета при полных оборотах не различим человеческим глазом) и его существование не может быть доказано с помощью традиционных физических методов. Но лица, обладающие сенситивными способностями, могут наблюдать его. Когда человек живет в своем физическом теле, астральное тело имеет форму яйца, которое у оккультистов называется «ореольным яйцом». Астральное тело немного больше физического тела и простирается на несколько дециметров за пределы его контура. Вокруг головы находится желтоватого цвета ореол, который выражает умственную активность, в то время как темно-красный цвет символизирует сильную жизненную активность и локализуется вокруг половых органов. Духовно примитивные существа обладают более бесцветным и неопределенным в контурах астральным телом, в то время как высокоразвитые разумные существа имеют астральное тело, которое пульсирует в различных цветовых спектрах в зависимости от душевного состояния. Серебряная нить, о которой упоминается в Библии, является связующим звеном между физическим, эфирным и астральным телами и находится в районе сердца (в момент смерти серебряная нить обрывается).

В древности сон называли «малой смертью». Во время сна астральное тело выходит из физического и начинает путешествовать в невидимом пространстве, осуществляя те желания, которые не были реализованы днем, и тем самым освобождаясь от внутреннего энергетического напряжения. Во сне человек видит события, которые часто связаны с его земной жизнью. Некоторые люди, умея управлять снами, могут предвидеть то, что с ними может случиться на следующий день (что позволяет им предпринять заранее необходимые предохранительные меры),

Ментальное тело строит план нашей деятельности (разумную структуру поведения). В состоянии глубокого сна (сон без сновидений) человек выделяет из себя ментальное тело.

Физическое, эфирное, астральное и ментальное тела временные, не являющиеся составными частями вечной души. Человек живет и проявляет свою деятельность в трех мирах — плоскостях (классификация плоскостей существования дана ниже): в физическом — своими поступками, в «тонком» — своими желаниями, в мысленном — своими мыслями. Для каждого из этих миров человек обладает телом, или проводником сознания из материи этого мира, которое служит ему средством познания этого мира и общения с ним. Человек пользуется этими проводниками в течение более или менее продолжительного времени, а когда он перестает нуждаться в них, он отбрасывает их прочь.



Пятое, шестое и седьмое тела в совокупности образуют вечную часть человека, его душу. Самое высшее тело представляет собой частицу Абсолюта — непосредственно наше высшее «Я» (на Востоке оно называется Атман). «Я» заключено в тело духовного разума — надсознания, дающего человеку способность прозрения, проникновения в сущность вещей путем мгновенного озарения — интуиции (теософическое название тела — Будды). «Я» и тело духовного разума образуют вечную монаду, одинаковую у всех людей, являющуюся бессознательной основой души каждого человека. Вокруг «Я» и тела духовного разума — тело ума: самосознания, абстрактного мышления, а также инстинктивного ума. Это тело является хранилищем результатов жизненных опытов и переживаний. Там хранятся приобретенные умственные и нравственные качества — иначе они не могли бы возрастать.

2. АСТРАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ И ЕЕ ПОДПЛОСКОСТИ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ «ТОНКИМ» ТЕЛАМ ЧЕЛОВЕКА. ЗЕМЛЯ ТОЖЕ ИМЕЕТ АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО

Совокупность плоскостей существования разных тел человека кроме плоскости, в которой существует физическое тело, здесь названа общим понятием «астральная плоскость». Каждое «тонкое» тело человека (любое тело кроме физического) функционирует в соответствующей подплоскости астральной плоскости (понятно, что подплоскости астральной плоскости — это различные частоты существования в одном пространстве. Чем выше частоты или вибрации подплоскости, тем «тоньше» тело, существующее в нем).

Астральная плоскость находится в высоковибрируемом поле, и существование ее также невозможно определить с помощью ограниченных физических инструментов, как и существование «тонких» тел человека. Подобно тому как астральное тело человека пронизывает и обрамляет его физическое тело, астральная плоскость пронизывает и окружает земной шар в атмосфере вплоть до лунной орбиты и далее. Различные астральные подплоскости Вселенной располагаются, однако, не как концентрические окружности, наложенные друг на друга. В

многомерном астральном мире более актуальное — это изменение состояния, которое не обязательно включает в себя изменение в пространстве. Движения и состояние астральной плоскости должны пониматься иначе, нежели те движения и состояние, которые существуют в 3-мерном физическом мире.

Земля, как и человек, — живой организм и, естественно, имеет астральное тело. Излучение этого астрального тела (астральный свет) представляет собой собственный ореол земного шара. Этот астральный свет земного ореола может восприниматься сенситивами (ясновидцами и пророками), которые благодаря этому оказываются в состоянии воспроизводить события прошлого.

3. МОМЕНТ СМЕРТИ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА. ВСТРЕЧА СО СВЕТЯЩИМСЯ СУЩЕСТВОМ. ПРОШЕДШАЯ ЖИЗНЬ ПРОХОДИТ ПЕРЕД МЫСЛЕННЫМ ВЗОРОМ

Когда «Я» покидает физическое тело в тот момент, который называется смертью, оно оставляет за собой все остальные оболочки (тела). Прана уходит из физического тела, группы клеток физического тела лишаются управления подсознанием. Вследствие этого группа клеток распадается одна за другой, и в то же время начинается процесс распада самих клеток на составные элементы, которые в дальнейшем соединятся в группы минерального, растительного, а затем и животного вида. Идет процесс в соответствии с высказыванием одного из мыслителей древности: «Смерть — это только форма жизни, и разрушение одной материальной формы есть только начало строения другой».

Так как физическое тело отторгается, а внешней оболочкой становится эфирное тело, человек становится невидим для тех, кто продолжает жить в физическом теле.

Процесс умирания (процесс выхода «Я» из физического тела) и последующие процессы на интервале времени, равного продолжительности клинической смерти, исследовались американским доктором Р. Муди, автором книги «Жизнь после жизни. Исследование феномена продолжения жизни после смерти тела». В течение пяти лет доктор Муди исследовал более ста случаев, в которых больные, признанные клинически мертвыми, были оживлены. Свидетельства этих людей, переживших опыт смерти, очень сходны, вплоть до отдельных деталей.

Человек, оставивший свое физическое тело, способен слышать тех, кто находится рядом в момент его смерти. Он слышит врача, констатирующего его смерть, он слышит родственников, которые оплакивают его. В самый момент смерти или непосредственно перед этим он испытывает необычные слуховые ощущения. Это может быть колокольный звон или величественная, прекрасная музыка, но могут быть и неприятные жужжащие звуки, свистящий звук, похожий на ветер. Одновременно с этими слуховыми ощущениями у него возникает ощущение движения с очень быстрой скоростью через какое-то темное замкнутое пространство, имеющее форму туннеля или трубы. Все темно и черно, только вдалеке виден свет. По мере приближения к нему он становится все ярче и ярче. Свет — желтовато-белый, больше белый и необычайной яркости, но в то же время не слепит и позволяет отчетливо видеть все вокруг (человек на операционном столе, вошедший в состояние клинической смерти, видит врачей, сестер и все детали операционной).

Все, пережившие клиническую смерть, не сомневаются в том, что это не просто свет, а светящееся существо, от которого исходит любовь и тепло. Человек чувствует полное внутреннее облегчение в лучах этого существа. Вскоре после своего появления светящееся существо вступает в контакт с человеком. Человек не слышит голоса и звука: происходит

непосредственная передача мыслей, но в такой ясной форме, что какое-либо непонимание или ложь по отношению к светящемуся существу невозможны. Светящееся существо сразу же после своего появления передает некоторые определенные мысли в виде вопросов, которые можно оформить словами следующим образом: «Готов ли ты умереть?» и «Что сделал в своей жизни, что можешь показать мне?» При этом человек все время чувствует любовь и поддержку, исходящую от светящегося существа, вне зависимости от того, какие могут быть ответы; вопросы задаются не для того, чтобы получить информацию, а для того, чтобы помочь человеку, чтобы повести его по пути правды о себе.

Появление светящегося существа и вопросы без слов — прелюдия к самому напряженному моменту, во время которого светящееся существо показывает человеку картины его прошедшей жизни, как бы образ его жизни. Многие, пережившие клиническую смерть, говорили о том, что картины прошедшей жизни следовали в хронологическом порядке. Для Других воспоминания были мгновенными, картины прошлого одновременны и их можно было охватить все сразу, одним мысленным взором. Для некоторых картины были цветные, трехмерные и даже двигающиеся. Несмотря на то что картины быстро сменяли друг друга, каждая из них отчетливо узнавалась и воспринималась. Даже эмоции и чувства, связанные с этими картинами, могли переживаться заново человеком, когда он их видел.

Многие, пережившие клиническую смерть, характеризуют просмотр прошедших событий своей жизни как попытку светящегося существа преподать урок: во время просмотра светящееся существо как бы подчеркивало, что в жизни самыми важными являются две вещи: научиться любить других и приобретать знания.

В некоторых случаях просмотр картин прошедшей земной жизни проходит без участия светящегося существа. Как правило, в тех случаях, когда светящееся существо явно «ведет» просмотр, картины прошедшей жизни переживаются более глубоко. Но в любом случае — и в присутствии светящегося существа, и без него — перед человеком как бы выявляется преобладающий смысл всей прошедшей жизни. Он видит себя таким, каким он есть на самом деле.

И этот момент, когда человек стоит лицом к лицу со своей жизнью, очень важен для него. Ничто не должно отвлекать его от обзора проносимой перед его внутренним взором прошедшей жизни, ничто не должно нарушать спокойного течения мысли. И хорошо, когда все присутствующие при кончине держатся тихо и благоговейно. Горестные причитания людей, окружающих физическое тело, могут вызвать у человека, переживающего опыт смерти, острое чувство жалости к людям и в связи с этим желание возвращения к родным и близким. А такие чувства в сознании умершего могут надолго задержать его переход в более «тонкие» подплоскости астральной плоскости (то есть к более возвышенным состояниям души).

4. В ЭФИРНОМ ТЕЛЕ ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

Пройдя черный туннель, умирающий одновременно с началом встречи со светящимся существом ощущает процесс выхода себя из физического тела и далее обнаруживает, что смотрит на свое физическое тело извне, как если бы он был посторонним наблюдателем. Это является следствием того, что эфирное тело вместе с другими оболочками вышло из физического тела (эфирное тело выходит через макушку головы физического тела). У большинства людей, переживших клиническую смерть, отчетливое видение из эфирного тела наступает сразу после прокручивания картин прошедшей земной жизни в лучах светящегося существа. Р. Муди в книге «Жизнь после жизни» приводит рассказ женщины, пережившей клиническую смерть: «Я стала медленно подниматься вверх и во время своего движения видела,

как еще несколько сестер вбежали в комнату. Мой врач как раз в это время делал обход, и они позвали его. Я видела, как он входил, и подумала: „Интересно, что он здесь делает?“ Я переместилась за осветитель и видела его сбоку очень отчетливо. Мне казалось, что я листок бумаги, взлетевший к потолку от чьего-то дуновения. Я видела, как меня старались вернуть к жизни. Мое тело было распростерто на кровати прямо перед моим взором, и все стояли вокруг меня. Я слышала, как одна из сестер воскликнула: „О, Боже! Она скончалась!“ Другая медсестра, склонившись надо мной, делала мне искусственное дыхание рот-в-рот. Я смотрела на ее затылок в то время как она это делала. Никогда не забуду, как выглядели ее волосы — они были коротко пострижены. Сразу вслед за этим я увидела, как вкатили аппарат, и они стали действовать электрическими токами на мою грудную клетку. Я слышала, как во время этой процедуры мои кости трещали и скрипели. Это было просто ужасно. Я смотрела, как они массируют мне грудь, трут мои руки и ноги, и думала: „Почему они волнуются? Мне ведь сейчас очень хорошо“.

Мужчина, переживший клиническую смерть в больнице, рассказал Р. Муди: «Я покинул свое тело. У меня было ощущение, словно я плыву в воздухе. Когда я почувствовал, что уже вышел из тела, я посмотрел назад и увидел себя самого на кровати внизу, и у меня не было страха. Был покой — очень мирный и безмятежный. Я нисколько не был потрясен или испуган. Это было просто чувство спокойствия и это было нечто, чего я не боялся».

Подтверждение процесса выхода эфирного тела из тела физического можно найти в «Тибетской книге мертвых», составленной в течение многих веков из Учений мудрецов Тибета и записанной в VIII веке нашей эры. Книга описывает первые мгновения выхода эфирного тела из физического тела и первые мгновения, когда эфирное тело отделилось от физического тела. Она описывает чистый и ясный свет, от которого исходит только любовь и сочувствие, упоминает о нечто вроде «зеркала», в котором отражена вся жизнь человека и все его дела — дурные и хорошие. Говорится о том, что умирающий, пройдя через темную, мутную атмосферу, ощущает, что душа его отделяется от тела. Он удивлен тем, что находится вне своего физического тела. Он видит своих родственников и друзей, рыдающих над его телом, которое они готовят к погребению, но когда он пробует отозваться, никто не видит его и не слышит. Он еще не осознает, что он мертв, и этим смущен. Он спрашивает себя: жив я или мертв? И когда он, наконец, осознает, что он мертв, то недоумевает, куда идти и что дальше делать. Недолго он остается на том же месте, где жил в физическом теле. Он замечает, что у него по-прежнему есть тело, сияющее тело, которое состоит из нематериальной субстанции. Он может подниматься на скалы, проходить сквозь стены, не встречая ни малейшего препятствия. Его движения совершенно свободны. Где бы он ни хотел быть, в тот же момент является туда. Его мысль и ощущения неограниченны. Его чувства близки к чудесному. Если он в физической жизни был слепым, глухим или искалеченным, он с удивлением чувствует, что его сверкающее тело усилилось и восстановилось.

Знаменитый шведский естествоиспытатель и философ Э. Сведенборг в середине XVIII века много сил и времени отдал разгадке сущности жизни в «потустороннем мире». В 1745 году он достиг космического сознания (имел видение, «открывшее ему небо») и до конца жизни занимался сложной системой духовидения (среди наших соотечественников его последователем был писатель и ясновидец Д. Л. Андреев, сын знаменитого писателя Леонида Андреева и автор замечательного философского труда «Роза мира»). Его работы дают живое описание того, что представляет собой жизнь после смерти. Его описания удивительно точно совпадают со свидетельствами тех людей, которые перенесли клиническую смерть. Сведенборг на основании опытов над собой, в которых он останавливал дыхание и циркуляцию крови, утверждает: «Человек не умирает, он просто освобождается от физического тела, которое было ему нужно, когда он был в этом мире». Вот как он описывает первые стадии смерти и ощущение себя вне

тела: «Я был в состоянии бесчувственности по отношению к ощущению тела, то есть почти мертвым; но внутренняя жизнь и сознание оставались нетронутыми, так что я запомнил все, что со мною происходило и что происходит с тем, кто возвращается к жизни. Особенно ясно я запомнил ощущение выхода моего сознания из тела». Сведенборг описывает «свет Господа», который проникает в прошлое, свет невыразимой яркости, который озаряет всего человека. Этот свет истинного и полного понимания. Далее он пишет о том, что прошлая жизнь может быть показана умирающему как видение; он воспринимает каждую деталь прошлого и при этом нет никакой возможности для лжи или для умолчания о чем-либо: «Внутренняя память такова, что в нее вписано до мельчайших деталей все, что человек когда-либо говорил, думал и делал, все, от его раннего детства до глубокой старости. В памяти человека сохраняется все, с чем он встречался в жизни, и все это последовательно проходит перед ним. Ничто не остается сокрытым из того, что было в его жизни, все это проходит, как некие картины, — представляемые в свете Господа».

Через несколько суток после смерти человек выходит из эфирного тела, которое некоторое время носится над могилой физического тела. Покинутое эфирное тело может быть иногда видимо сенситивным людям на кладбище как привидение. Через несколько недель оно распадается и рассеивается в воздухе.

5. В АСТРАЛЬНОМ ТЕЛЕ ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ ЭФИРНОГО ТЕЛА. ЧИСТИЛИЩЕ И ДРУГИЕ СФЕРЫ «ТОНКОГО» МИРА

Покинув эфирное тело, человек в астральном («тонком») теле попадает в первую подплоскость астральной плоскости, в так называемый «гонкий» мир. «Тонкий» мир содержит семь планов или сфер, в каждую из которых умершие попадают соответственно степени их духовного и интеллектуального развития,* а также соответственно предсмертному настроению.

Первая сфера «тонкого» мира представляет собой та* называемый ад, или чистилище (в Библии под чистилищем понимается состояние мрака после смерти). Состояние преступников и порочных людей в первой сфере «тонкого» мира очень мучительно. Ярые, злобные и жившие лишь чувственными наслаждениями, они очень страдают из-за невозможности утолить свою злобу и плотские страсти, ибо у них здесь нет орудий для этого — физического тела. Они буквально горят в пламени своих неутоляемых страстей. Дело в том, что в первой сфере после смерти все энергии подчиняются тем мыслям и чувствам, которые исходят от самого существа; человек встречается здесь со своим истинным качеством в результате того, что внешнее окружение воздействует на него не извне, а изнутри его самого.

Таким образом, первая сфера представляет собой субъективную сферу, с таким же множеством состояний и переживаний, сколь много имеется индивидов и умонастроений; самоубийца, например, попадает там из огня в полымя, поскольку мрачное настроение, толкнувшее его на лишение себя жизни, существует по-прежнему и определяет его внешний характер.

Попадают в первую сферу и те, кто перед смертью испытывает чувство страха. Человек, покидающий земную жизнь в состоянии душевного спокойствия, почти не испытывает эффекта чистилища, в то время как люди (часто даже глубокие старики), в страхе ожидающие своей неминуемой смерти, скатываются напрямик в те представления, которые они сами создали о жизни после смерти. Эти люди не уяснили себе, что физическая смерть так же неизбежна, как осенний листопад, но она является лишь иллюзией, так как она не прерывает ни жизни человека, ни его сознания; ибо земная жизнь — одно звено в конечной цепи механизма перевоплощения (реинкарнации).

Ребенок, умирающий в раннем возрасте, не сталкивается с эффектом чистилища, поскольку он полностью пребывает в духовном картинном мире и часто даже помнит детали прежней земной жизни. В возрасте от 7 до 14 лет ребенок начинает формироваться непреклонными законами и принципами физического мира. Кончина в этот период сопровождается некоторым эффектом мрака, наступающим непосредственно после смерти. Между 14 и 21 годами сознание все более прочно закрепляется в физическом мире (с кульминацией между 21 и 28 годами, когда человек становится прочно привязан к нему через семью, ответственность, собственность и карьеру), и эффект чистилища становится все более вероятным.

В первой сфере существо остается до тех пор, пока автоматически не включается его религиозный инстинкт с просьбой о помощи. Тогда непосредственно вмешиваются другие души (души родственников, друзей или души, выступающие в роли духовных руководителей для тех, кто недавно оставил физическую оболочку) и помогают ему переместиться в другие сферы «тонкого» мира, являющиеся исключительно обителью света.

В «тонком» мире человек остается тем же, кем был до кончины, только теперь его внешним телом стало астральное тело — носитель и проводник желаний, чувств, эмоций. Обладая астральным телом с его астральными органами чувств, он сразу же может принять участие в жизни «тонкого» мира и его обитателей. Астральное тело он имел и раньше, в физическом мире (в физической плоскости), только там оно было невидимо — скрыто за грубой оболочкой физического тела. Посредством этого астрального тела он мог желать, выражать свои чувства — эта возможность осталась в полной мере и в «тонком» мире. Только в земной жизни он мог скрывать свои чувства, желания, эмоции — теперь же в «тонком» мире они стали зримыми, как в физическом мире было видимо физическое тело. Если в физической плоскости человек, притворяясь, может скрывать свою истинную сущность и занимать не соответствующее его развитию место, то в «тонком» мире это абсолютно невозможно: там всякий попадает в такую сферу, которой он соответствует своим духовным развитием. Там нельзя быть лицемером и облекать грязные мысли покровом кажущейся добродетели. Если даже в земной жизни люди преображают свою внешность страстями и лицо развращенного и спившегося негодяя принимает самое отталкивающее выражение, то в «тонком» мире внутренний характер непременно выражается и внешним образом. Каков человек есть на самом деле, таков и его внешний облик: он или сияет красотой, если его душа благородна, или же отталкивает своим безобразием, если природа его грязна.

Сферы «тонкого» мира отличаются одна от другой по частоте вибрации, то есть по плотности субстанции, и это является причиной того, что существа, пребывающие в одной сфере, отделены от существ, находящихся в другой, и только обитатели одной и той же сферы способны общаться между собой. Кроме того, обитатели любой сферы (кроме первой) могут посещать все ниже лежащие сферы (чаще всего для того, чтобы оказать содействие в духовном продвижении какого-либо обитателя ниже лежащей сферы), но для того, чтобы подняться в более высокие сферы, они должны достигнуть соответствующего духовного развития.

В первой сфере темно, царят сумерки, ибо обитатели этой сферы являются обладателями темных мыслей, а источниками света являются светлые мысли. Обитатели «тонкого» мира за счет светлых мыслей сами являются источниками света, они сами светятся, освещая собой и то пространство, в котором находятся. Светоносность каждого существа зависит от достигнутого им большего или меньшего духовного совершенства.

Общение в «тонком» мире осуществляется не с помощью голоса и слов, а мысленно. Здесь нужды в языках нет: можно думать на своем языке и в то же время быть понятым другими существами «тонкого» мира, думающими на другом языке.

В «тонком» мире можно творить из тонкой материи своими мыслями все что угодно, что

только человек желает. Чем богаче воображение человека, тем разнообразнее его творчество, и чем культурнее человек, тем прекраснее оно. Поэтому поэты, художники, мечтатели могут иметь здесь огромные возможности применения своих устремлений, талантов, способностей. В этом мире достаточно много свободного времени, которое можно посвятить изучению законов природы, расширению сознания, ибо, освободившись от физического тела, человек чувствует себя свободным от многих стесняющих обязанностей: здесь не нужно готовить себе пищу, не нужно заботиться о квартире, об одежде; нет также надобности и в отдыхе.

Та или иная сфера «тонкого» мира — это не только наше состояние, это целый мир со своими возможностями и препятствиями. Только законы и условия «тонкого» мира совершенно иные, чем в физической плоскости. Так, пространство и время там воспринимаются совершенно иначе. Там нет понятия «близко» и «далеко», ибо все явления и вещи одинаково доступны зрению, вне зависимости от удаления их от наблюдателя. Перелеты в тысячи земных километров совершаются в несколько секунд. Там всякое существо и вещь прозрачны и видимы из любой точки пространства.

Когда существо с помощью душ более высокого развития покидает «тонкий» мир, оно сбрасывает астральное тело, которое превращается в так называемый «астральный панцирь», который сохраняет свою структуру и теперь ведет свое независимое существование на протяжении более или менее длительного времени. Данный феномен может быть сравним с колесом, отскочившим на большой скорости от автомобиля и продолжающим катиться дальше под воздействием силы, исходившей от него. Этот астральный панцирь является духовным трупом без разума и может только автоматически воспроизводить то, что умел делать его владелец во время последней жизни в физической плоскости. В тех земных местах, где психическая атмосфера пронизана таинственностью (старинные замки и усадьбы), возможна материализация астральных панцирей, которая может сопровождаться таинственными звуками, движением и опрокидыванием предметов и мебели. Так называемые призраки — это проявление материализации астральных трупов. На протяжении многих лет появлялось спорадически четко различимое привидение Марилин Монро из США, плачущей и поющей в доме, где в начале 60-х годов она покончила жизнь самоубийством. В виду подобных призраков дом постоянно сменял владельцев. И таких примеров можно привести достаточно много.

6. В МЕНТАЛЬНОМ ТЕЛЕ ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ АСТРАЛЬНОГО ТЕЛА

Из «тонкого» мира существо попадает в ментальную подплоскость астральной плоскости. После некоторого бессознательного состояния существо как бы просыпается с чувством огромной радости, мира, покоя. Здесь нет теней, все части этого мира дают непрерывное свечение. Сама среда проникнута светом и гармонией. Это мир мысли, мир разума, но не того, который проявляется через мозг, а того, который свободно действует в своем собственном мире, нестесняемый физической материей.

В ментальном мире ментальное тело человека — проводник и носитель мысли. Человек имел это тело и в земной жизни, но тогда оно было скрыто за покровами астрального и физического тел, а теперь оно обнажилось и стало внешним. Оно построено из субстанции мысленного мира и обладает органами восприятия этого мира, степень развитости которых зависит от культурного и духовного развития человека. В ментальном мире мысли человека немедленно воспроизводятся в определенные формы, ибо разреженная и тонкая материя этого мира есть та же, из которой состоят формы наших мыслей, она есть та среда, в которой проявляется наше мышление, и материя эта складывается немедленно в определенные очертания при каждом воздействии на нее мысли. Вот почему каждый человек действительно

создает сам свое видение окружающего и красота всего окружающего бесконечно повышается соответственно богатству и энергии его мысли. По мере того как человек развивает свои духовные силы, его видение окружающего бесконечно повышается соответственно богатству и энергии его мысли. По мере того как человек развивает свои духовные силы, его видение окружающего становится все более и более утонченным и прекрасным; все ограничения в мысленном мире создаются самим человеком, и поэтому окружающий мир вокруг человека расширяется и углубляется одновременно с развитием и углублением его души.

Каждая душа может войти в соприкосновение с другой душой, лишь направляя свое внимание к ней. Это происходит не только с «быстротой мысли», но и с совершенной полнотой, если души стоят на одинаковом уровне духовного развития; вся мысль молниеносно переносится от одной души к другой, и каждая душа видит, как создается мысль в другой душе.

Ментальный мир — это не только мир светлой радости без малейшего намека на беспокойство, печаль, боль, но и тот мир, где человек продолжает развивать свой ум и нравственность. Все, что было ценного в умственных и нравственных переживаниях человека в последней его земной жизни, здесь подвергается глубокой внутренней переработке и постепенному претворению в определенные умственные и нравственные качества, которые он понесет с собой в следующее воплощение. И продолжительность пребывания человека в ментальном мире зависит от того количества материала, который необходимо переработать — от количества чистых мыслей и эмоций, нравственных и умственных благородных усилий и стремлений, зародившихся в течение предыдущей земной жизни. Чем больше этого материала, тем больше продолжительность пребывания человека в этом мире.

7. ЧЕЛОВЕК СБРАСЫВАЕТ ПОСЛЕДНЮЮ ВРЕМЕННУЮ ОБОЛОЧКУ, И ЕГО ДУША ОКАЗЫВАЕТСЯ «ДОМА»

Когда сбрасывается последняя временная оболочка — ментальное тело, человек переходит в такую подплоскость астральной плоскости, которая является по существу его «домом». Сюда он возвращается после путешествия в земной мир, куда он отправлялся как в школу, чтобы поучиться и набраться опыта. Здесь сам человек — его бессмертная часть — переживает, ничем не обремененный, свою собственную жизнь в полной мере того самосознания и видения, которых он успел достичь.

Эту подплоскость, место пребывания бессмертного человека можно назвать миром абстрактного мышления, или миром причинности. Этот мир делится на три сферы, в каждую из которых попадают души, соответственно степени своей духовной эволюции. В первой сфере короткое время пребывает большинство из 60 миллиардов душ, составляющих всю массу человечества. Души этого большинства поднимаются (после того, как временные оболочки сброшены) на мгновения в первую сферу, где вспышка воспоминания освещает все их прошлое и показывает причины и механизм движения их по пути духовной эволюции. Там же испытывается и вспышка предвидения, освещающая их будущее — они видят все возможные пути, по которым могут продвигаться в своем развитии. Некоторая часть указанного большинства человеческих душ пребывает в первой сфере продолжительное время. Во время земного существования они своим положительным мышлением и благородной Ж(г*знью, образно выражаясь, подготовили тот посев, с которого жатва снимается именно в этой сфере астральной плоскости. Здесь они испытывают настоящую истинную жизнь человека, достойное существование самой души, не стесненной оболочками, которые принадлежат низшим мирам. И здесь человек узнает свое собственное прошлое и разбирается в причинах, которые он сам вызвал к жизни; он отмечает их взаимодействие и проистекающие из них последствия для

настоящего и будущего. Во второй сфере пребывают продолжительное время души высокой ступени духовного развития, которые во время земного существования посвящали всю свою энергию высшей умственной и нравственной жизни. Для них уже нет покрова, скрывающего прошлое, их память совершенна и непрерывна. В третьей сфере пребывают очень продолжительное время души, достигшие чрезвычайно высокого духовного развития — это души Будды, Христа, Магомеда, Моисея и их ближайших учеников.

8. ЧЕМ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРЕБЫВАНИЯ ДУШИ В АСТРАЛЬНОМ МИРЕ. ВОЗВРАТ ДУШИ К НОВОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ТЕЛУ

Длительность пребывания человека после смерти в астральной плоскости зависит от степени его духовного развития. Примитивные люди быстро проходят через астральные подплоскости (от нескольких месяцев до нескольких лет) и вновь воплощаются в физическом теле, в то время как высокоразвитые люди остаются надолго в астральной плоскости, внутренне обрабатывая большой нравственный багаж предыдущей земной жизни (для сравнения можно привести пример двое находятся в музее изобразительных искусств — один ничего не смыслит в искусстве, быстро проходит мимо шедевров, выставленных в многочисленных залах, и покидает музей; другой длительное время наслаждается выставленными экспонатами и уходит с богатыми впечатлениями). Поэтому такие великие люди, которые известны нам под именами Моцарт, Бетховен, Лев Толстой, Пушкин, воплощаются на Земле раз в 100—200 лет, а такие величайшие души, как Будда, Христос, Магомед, Моисей, появляются на Земле раз в 2—3 тысячи лет.

Процесс воплощения в физическое тело (реинкарнация) для большинства людей — автоматический процесс, в котором люди сознательно не участвуют

Согласно законам эволюции, в основе которых лежит Творческая Воля Абсолюта, человеческой душе нужны трудные участки эволюционного пути, трудные задачи, чтобы на них испытать обновленное сознание и получить новый импульс для движения по пути духовного развития. Таким трудным участком эволюционного пути является жизнь в физическом теле. Кармический механизм, находящийся в шестом теле человека и дозирующий (соответственно степени духовного развития человека) длительность его нахождения во всех подплоскостях астральной плоскости, определяет условия и семью, в которых человек должен родиться (в соответствии с качеством его кармы на данном этапе). Предварительно человек как бы постепенно спускается из одной подплоскости в другую, строя с помощью своего кармического механизма и высокоразвитых душ соответствующие оболочки вплоть до астрального тела. При переходе из одной подплоскости в другую сознание как бы отстраняется, человек впадает как бы в сон (душа не пробуждается немедленно ото сна после рождения — воплощения в очередном физическом теле; годы детства она существует как бы в полусонном состоянии и окончательно пробуждается лишь где-то к 30-летнему возрасту; мы знаем, что Будда, Христос, Магомед, Моисей обрели свое космическое сознание лишь к 30-летнему возрасту).

Во время полового сношения высвобождается энергия (энергия выделяется Свадхиштханачакрой) с определенной длиной волны, которая совместно с генами оплодотворенной яйцеклетки воздействует притягательно на созревшее для реинкарнации существо, находящееся в астральной плоскости, и вибрация которого (диапазон частоты вибрации определяется кармическим механизмом созревшего для реинкарнации существа) имеет такую длину волны, как и энергия, высвобождаемая при половом сношении. В результате происходит зачатие. Физическое тело дается человеку его родителями, причем они могут передать ему лишь физическую наследственность — характерные особенности той расы и

нации, в которой человек вновь рождается. Эта единственная наследственность, которую человек получает от родителей, все остальное в новую земную жизнь он приносит сам. Умственные и нравственные качества не передаются от Родителей к детям. Так, гениальность не бывает преемственной, она не передается от отца или матери к сыну или дочери. Вместо того чтобы быть завершением постепенно совершенствуемой семьи, гений появляется совершенно внезапно. Если он имеет потомство, то передает ему только свои телесные качества, а не душевные — ребенок гения часто рождается тупицей, а обыкновенные родители дают жизнь гению. О наследственных заболеваниях можно сказать следующее: оплодотворенная яйцеклетка с дефектными генами через резонанс частот притягивает созревшую для воплощения душу, душу с дефектным духовным ядром (т. е. с кармическом механизме запрограммировано определенное расстройство физического тела). Высокоразвитая душа, пребывающая продолжительное время во второй или третьей сфере подплоскости абстрактного мышления абстрагируется от действия своего кармического механизма и сама выбирает условия и семью, в которых ей надлежит родиться (вновь воплотится в физическом теле).

Глава 4 ЖИЗНЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПЛОСКОСТИ (физическом теле)

1. С ПОМОЩЬЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ВОПЛОЩЕНИЙ ЧЕЛОВЕК ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЕЕ ПОЛНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ

С помощью последовательности воплощений в физические тела человек приобретает все более полный жизненный опыт, который в промежутках между воплощениями, то есть во время нахождения в астральной плоскости, претворяется в его способности и характер. С этими способностями и характером человек является в новую земную жизнь, причем всякая новая жизнь, продолжая предыдущую, начинается с той ступени развития, на которой человек остановился в предыдущей жизни. Так происходит эволюционный процесс в духовном мире человека.

Множественно перевоплощаясь, человек проходит поочередно через все эпохи и расы (входящие в Великий цикл), через все цивилизации, все общественные положения, для того чтобы постепенно пройти все ступени духовного развития. Цивилизации в течение Великого цикла появляются и исчезают, для того чтобы стать для человека полем опыта, развить в нем те или иные качества, дать ему новые переживания в различных земных жизнях. Цивилизации играют свою особую роль на определенном этапе духовного развития человечества, а затем они согласно плану, выработанному Всемирным разумом, разрушаются и исчезают в катаклизмах. Можно сказать, что все цивилизации служат как бы сценами в драме, написанной Абсолютом, чтобы люди, хорошо и правильно исполняя в них свои роли, смогли приблизиться к Абсолюту.

2. ВСЕ СВОИ ВОПЛОЩЕНИЯ ЧЕЛОВЕК ЗНАЕТ

Все свои воплощения человек знает. Но сознанию эти знания открываются для большинства людей на короткие мгновения, во время нахождения их в подплоскости абстрактного мышления. Это разумно предусмотрено природой (Творческой Волей Абсолюта), ибо преждевременное знание своих воплощений может остановить дальнейшее развитие души, ввергнув душу в отчаяние в случае раскрытия какого-либо предательства в прошлом или усилить самомнение, одно из самых преграждающих качеств на пути духовного развития.

3. ПЯТЬ КЛАССОВ ОБУЧЕНИЯ В ЗЕМНЫХ ЖИЗНЯХ ЧЕЛОВЕКА

Духовная эволюция человека проходит по определенному плану в соответствии с Творческой Волей Абсолюта. Выполняя этот план, человек изживает отдельные жизни в физических телах, и каждая его жизнь — как бы один день в школе вечной жизни. В этой школе люди учат уроки, необходимые для перехода из одного класса в другой.

Для людей, уровень сознания которых близок к Уровню сознания животного, тема урока — изжить или, по крайней мере, резко снизить уровень эгоизма с его настойчивым «я хочу это». Эти люди учатся в первом классе. Они еще совершенно не развиты, их умственное развитие только в зачатке. Рождаются они среди Дикарей и в полумодернизированных обществах, воплощаются много раз подряд в одной и той же подрасе, имеют небольшой перерыв между воплощениями (хотя и могут быть задержаны на долгое время в низшей сфере «тонкого» мира). Но после многих жизней в первом классе тема урока меняется; и урок, который человек должен

постепенно выучить, это — «не я, а мы»; он должен теперь научиться делиться с другими, а не требовать для себя одного. Второй класс — это люди заурядного развития, с ограниченным мировоззрением, умственный горизонт их не выходит за пределы их семей, государства или национальности. Перевоплощаясь много раз в одной и той же подрасе, они имеют небольшой отдых в астральной плоскости, продолжительность которого зависит от достигнутых в земной жизни успехов в их духовном развитии.

В первых двух классах обучается в настоящее время большинство всего человечества. Значительно меньше тех, кто проходит уроки в третьем классе. Урок, который проходят здесь, — это разделение бремени других людей, желание и стремление помочь им. Третий класс — это культурные люди, которые стремятся к каким-либо высоким целям, имеют какие-либо высокие идеалы; их умственный горизонт расширился до понимания единства человечества. Перевоплощаются они два-три раза в каждой подрасе. Срок между воплощениями различный и может продолжаться до столетий и тысячелетий — в среднем пятьсот — тысяча лет.

Четвертый класс — люди, осознавшие свою сущность, свое место во Вселенной, достигшие космического сознания. Для того чтобы ускорить свою духовную эволюцию, многие из них сознательно отказываются от длительного пребывания в астральной плоскости и перевоплощаются тотчас после смерти.

Последний класс — люди, достигшие огромной духовной высоты. По существу духовная эволюция для них закончена, и они, обладая огромной духовной силой и знаниями, а также огромными сенситивными способностями, помогают духовной эволюцией отдельной группе людей и всему человечеству. Таких людей называют Великими Учителями; к ним относятся Будда, Христос, Магомед, Моисей. Они не нуждаются в перевоплощениях и воплощаются лишь по-своему желанию, когда возникает реальная угроза существованию человечеству на Земле.

**РАЗДЕЛ II САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ —
СОБСТВЕННЫЙ ВОЛЕВОЙ ВКЛАД ДУШИ В
УСКОРЕНИЕ СВОЕЙ ДУХОВНОЙ ЭВОЛЮЦИИ**

Глава 1 СМЫСЛ И ЦЕЛЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ЗЕМНОЙ ЖИЗНИ. СТУПЕНИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. СМЫСЛ И ЦЕЛЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ФИЗИЧЕСКОМ ТЕЛЕ

Как было сказано выше, жизнь в физическом теле есть определенный /рок, как бы определенное задание, которое нужно выполнить. Если человек успешно выполнял поставленные перед ним задачи, он двигался в своей эволюции быстрее; если он был менее успешен, он много раз возвращался в те же условия, в ту же обстановку (в которых он не имел успеха).

Да, конечно, духовное развитие для каждого человека в течение Великого цикла predetermined Творческой Волей Абсолюта. Но скорость процесса его духовной эволюции в течение Великого цикла зависит от степени усилий воли человека, направленных на ускорение своей эволюции. При отсутствии этих усилий или слабых усилиях человек большую часть земных жизней Великого цикла проводит в первых двух классах земного обучения и испытывает бесконечные физические и моральные неудобства и страдания. Усилия воли человека, направленные на ускорение своей духовной эволюции, позволяют ему быстро достичь последних классов земного обучения и больших интервалов времени пребывания в астральной плоскости, что даст ему возможность большую часть времени Великого цикла жить истинной жизнью человека: в гармонии со Вселенной, почти не испытывая физических, моральных и духовных неудобств и страданий. Эти усилия воли человека, направленные на ускорение своей духовной эволюции, называются самосовершенствованием.

Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что смысл жизни человека на Земле — самосовершенствование, а цель его земного воплощения — достижение как можно более высокого уровня духовного развития посредством самосовершенствования.

2. СТУПЕНИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Самосовершенствование человека носит комплексный характер. В него входит как бы пять направлений. Эти пять направлений можно назвать ступенями, так как для многих людей эти направления во времени не совпадают и следуют друг за другом в соответствии с ростом волевых усилий человека.

Первая ступень самосовершенствования. Постижение знаний законов природы и умения жить согласно законам природы.

Вторая ступень самосовершенствования. Создание комфортного состояния души посредством рациональной организации работы ума и воли, общения с другими людьми.

Третья ступень самосовершенствования. Укрепление психики и физического тела посредством постоянного применения упражнений в совокупности с режимами питания, очищения и образа жизни (локальные методы духовного совершенствования).

Четвертая ступень самосовершенствования. Расширение сознания посредством постоянного применения упражнений в совокупности с усвоением определенных философских концепций (системные методы духовного совершенствования).

Пятая ступень самосовершенствования. Участие в коллективных медитациях с целью воздействия на национальный эгрегор.

Глава 2 ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ — САМОВНУШЕНИЕ И ВНУШЕНИЕ

§ 1. САМОВНУШЕНИЕ

1. РОЛЬ САМОВНУШЕНИЯ В САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Самовнушение является основным средством работы над собой в самосовершенствовании. По-существу все методы самосовершенствования основаны на самовнушении. На протяжении многих веков самовнушение использовалось в различных сферах деятельности человека, в религии, искусстве, педагогике, медицине. Самовнушение лежит в основе аутогенной тренировки, йоги, буддизма, даосизма и других систем совершенствования личности.

2. СУЩНОСТЬ САМОВНУШЕНИЯ

Существует выражение: «Ты таков, каким себя мыслишь». Имеется в виду, что качества характера человека, его самочувствие, эмоциональное состояние и тонус зависят от характера мыслей (активных или пассивных), преобладающих на определенном этапе жизни или в течение всей жизни. Сам процесс мышления и есть по существу самовнушение, так как ни одна мысль не пропадает даром, а оказывает определенное, соответствующее характеру мысли воздействие на источник мысли.

Эффективность самовнушения зависит от силы мысли и степени расслабления.

Мысли можно разделить на: пассивные и активные. Пассивные мысли (случайные, разбросанные, вяло текущие) оказывают слабое воздействие, зато активные мысли (создаваемые сознательно и целенаправленно) сильно воздействуют на мыслителя, и сила воздействия пропорционально зависит от силы мысли. Следует отметить, что и определенные пассивные мысли, если они являются преобладающими в течение длительного времени, оказывают значительное влияние.

Наиболее эффективно самовнушение, когда активные мысли в виде целевых формул (мысли, несущие четкую осмысленную установку подсознанию) протекают на фоне состояния расслабления организма (расслабления мышц, сосудов, дыхания). Чем больше расслабление организма, тем податливее становится подсознание для целевых установок, так как «исчезновение» сознания, мешающего вводу целевых установок в подсознание, находится в прямой зависимости от степени расслабления организма.

Установки подсознанию могут быть выражены в виде слов или в виде мысленных представлений. Одновременное использование словесных формул и соответствующих им мысленных представлений усиливает самовнушение.

Сила установки и, следовательно, сила самовнушения находятся в прямой зависимости от степени желания (желания достижения поставленной конкретной цели), от степени концентрации внимания на установках для подсознания, а также от степени повторяемости установок.

Целенаправленные самовнушения (выполняемые человеком сознательно) могут быть реализованы в виде:

1) мысленного настроя на определенное психическое состояние или самочувствие, на

определенное поведение, на определенную работу;

2) аутогенной тренировки, где мысленные установки протекают на фоне той или иной степени расслабления организма;

3) медитации — психическом состоянии, при котором человек способен сосредоточиться на чем угодно по своей воле либо не думать о том, что может в данный момент помешать (слово «медитация» происходит от греческого «медомай», означающего «о чем-либо размышлять» и является аналогом санскритского термина «дхияна», означающего «размышление, углубление». Темой для медитации может быть все что угодно, поэтому число конкретных ее форм достаточно велико).

3. ЙОГОВСКОЕ САМОВНУШЕНИЕ

Самовнушение является основой почти всех упражнений йоги.

Перед выполнением каждой йоговской асаны следует расслабиться в позе Шавасана в течение 5—10 секунд и выполнить короткую мысленную установку на получение максимального эффекта от выполнения асаны. Установка должна быть такого плана: «Сейчас я буду выполнять асану, которая даст энергию и бодрость, укрепит мой организм и оздоровит меня (оздоровит тот или иной орган)». Сама техника выполнения асаны включает в себя: последовательность движений и положений тела, полное йоговское или произвольное дыхание и, наконец, самовнушение в виде мысленных представлений объекта воздействия асаны (представления той части тела или органа тела, которые оздоравливаются с помощью асаны).

Упражнения Пранаямы также немислимы без использования самовнушения. Так, например, при выполнении полного йоговского дыхания мы мысленно представляем, как Прана в виде серебристо-голубой субстанции одновременно с вдохом проходит через тело человека (в основном через нос и через дыхательные органы) и усваивается в солнечном сплетении, а затем эта Прана одновременно с выдохом из солнечного сплетения распространяется по всему телу, укрепляя и очищая от токсинов каждую клетку тела.

В Пратъяхаре (пятой ступени йоги) йог добивается такого состояния, при котором ум освобождается от чувственного восприятия. Сущность Пратъяхары в следующем.

Когда мы всецело заняты какой-либо мыслью или внутренним объектом, мы перестаем сознать весь внешний мир: наше сознание унитарно, т. е. в состоянии воспринимать только одну вещь в данный момент, но оно беспокойно, непрерывно перескакивает от одного предмета к другому — отсюда и происходит восприятие мира. Весь секрет Пратъяхары состоит в том, чтобы увеличить и усовершенствовать нашу силу внутренней поглощенности.

По-существу Пратъяхара есть сущность всей йогической практики. Вся йога есть, таким образом, одна непрерывная Пратъяхара, постепенно углубляющаяся и доходящая до апогея в Самадхи, которая и есть, в сущности, глубочайшая и совершенная Пратъяхара. Это подтверждается тем, что Пратъяхара, Дхарана (сосредоточение) и Дхияна (медитация) представляют собой части одного и того же постепенно углубляющегося процесса. Причем эти части при достаточно большом опыте не имеют четкой границы. Только у тех, кто имеет малый опыт занятий в Радже-йоге, сначала наступает Пратъяхара, затем начинается Дхарана, потом медленно начинается Дхияна, результатом которой может быть состояние Самадхи (сверхсознательное состояние). У тренированного йога в процессе Достижения Самадхи невозможно указать, где кончается Пратъяхара и начинается Дхарана, где Дхарана кончается и начинается Дхияна, где кончается Дхияна и начинается Самадхи. Тому, кто прошел всю предварительную тренировку (Яма, Нияма, Асаны, Пранаяма) и пробудил Кундалини,

достаточно лишь сосредоточить ум и Прану в определенной точке. Он достигает состояния, при котором мысли и дыхание замирают, Кундалини поднимается до определенного нервного центра — чакры, и он погружается в глубокую медитацию, в которой сливаются воедино Пратъяхара, Дхарана и Самадхи. Тот, кто принимается за Дхьяну без указанной подготовки (в том числе и без освоения Пратъяхары), несмотря на все усилия, достигнет ничтожных результатов.

Методика Пратъяхары следующая:

1-й этап: «разрешение уму блуждать». Наблюдайте за умом, следите за тем, что он думает. Если вы в упор взглянете на мысль, она остановится. Но не старайтесь останавливать мысли, будьте только свидетелем. Стойте как бы в стороне, и мысли исчезнут.

Если соотносить вышесказанное по первому этапу с сосредоточением (учитывая по существу неуловимую грань между Пратъяхарой и Дхараной), то может показаться, что техника первого шага освоения Пратъяхары противоречит основному принципу концентрации, согласно которому ум должен не разбрасываться, а сосредоточиться на одном. Однако путем практики мы убедимся, что это не только не противоречит, но является сущностью концентрации мысли. Ведь последующая за Пратъяхарой Дхарана не есть механическое пригвождение мысли к одной точке, отчего мысль немеет и погружается в оцепенелую неподвижность, а представляет собой постоянное и неуклонное углубление сознания в объект концентрации, движение ума внутрь данной точки. Это совершенно ясно чувствуется во время упражнения в Дхаране (по мере того как углубление ума, движение сознания становится все более и более неуклонным, оно постепенно замедляется, пока не останавливается совершенно в Самадхи).

В результате освоения первого этапа Пратъяхары ум приобретает способность внутренней сосредоточенности вне какого-либо объекта. Этим Пратъяхары и отличается от Дхараны, которая есть сосредоточенность на самом объекте.

2-й этап: достижение отделения чувств от ума. На этом этапе нужно использовать определенные упражнения, цель которых — отключение органов чувств. Для отключения воздействия внешнего мира через зрение могут быть использованы следующие упражнения.

Упражнение 1. Смотреть на красивое лицо, но не допускать, чтобы образ красоты дошел до сознания в виде красоты.

Упражнение 2. Сидя у окна с видом на улицу, смотреть перед собой, устремив в какую-нибудь точку безразличный взгляд. Что бы не представилось взору, необходимо оставаться безучастным, т. е. не чувствовать никакой мысленной реакции из зрительного впечатления, случайно попадающего в поле зрения.

Относительно этих упражнений можно сказать следующее.

Всякий зрительный образ вызывает в нашем сознании определенное удовольствие или неудовольствие, которое может быть в самой тонкой степени и форме, но так или иначе в виде внутреннего одобрения или неодобрения всегда присутствует в сознании. Посмотрите перед собой, и вы убедитесь, что даже независимо от ваших мыслей один вид голых стен, мебели, цветов или человеческого лица вызывает совершенно различные внутренние ощущения. Если вы можете удержать сознание от превращения его в различные формы ощущений сообразно с различными предметами, если вы можете воспринимать всякие зрительные впечатления одинаково безразлично — вы достигли Пратъяхары в отношении отключения зрительных впечатлений.

После освоения упражнений по отключению зрительных впечатлений следует освоить аналогичные упражнения по отключению впечатлений от остальных органов чувств.

В результате освоения Пратъяхары человека перестают затрагивать физические страдания и, что очень важно, человек начинает познавать свою духовную силу.

Дхарана представляет собой фиксирование ума на внешнем предмете или на внутренней точке.

Дхарана непосредственно вытекает из Пратьяхары, и овладение Дхараной возможно после овладения Пратьяхарой. Если упражняющийся сразу начинает с Дхараны без предварительной практики в Пратьяхара он столкнется с большими затруднениями; если же он сначала овладеет Пратьяхарой, он незаметно для себя придет к Дхаране и после непродолжительного упражнения в ней, естественно, переходит на высшие ступени — Дхияну и Самадхи.

Для овладения Дхараной йога предлагает пять упражнений (соответственно пяти органам чувств). Концентрация внимания в этих упражнениях осуществляется:

- 1) на чувстве обоняния (кончик носа);
- 2) на чувстве вкуса (кончик языка);
- 3) на чувстве осязания (середина языка);
- 4) на чувстве слуха (корень языка);
- 5) на чувстве зрения (мягкое небо).

Очередность выполнения упражнений соответствует порядку возрастания трудности их освоения. Необязательно осваивать все пять упражнений одно за другим, достаточно довести до успешного выполнения одно из упражнений.

Первое упражнение — концентрация на чувстве обоняния (в кончике носа) выполняется следующим образом: старайтесь почувствовать кончик вашего носа. Не пробуйте ни представлять его себе, ни думать о нем; просто чувствуйте его. Через несколько секунд вы действительно начинаете чувствовать кончик носа явственнее, чем все остальное тело. Теперь сосредоточьтесь на этом ощущении и забудьте обо всем на свете.

Старайтесь вчувствоваться в это ощущение, следя за всеми изгибами этого ощущения. Вы действительно откроете целую гамму ощущений — следуйте за ними, не прерывая процесс вчувствования ни на одно мгновение.

При этом вы заметите: чем глубже погружаетесь в ощущение, чем больше сосредотачиваете на нем сознание, тем более замедляется дыхание во время упражнения. Сначала вам кажется, что вдох до такой степени замедляется, что вот-вот остановится. После нескольких секунд почти полной остановки дыхания начинается медленный выдох, который, однако, протекает быстрее, чем вдох.

В течение каждого из процессов вдоха, задержки после вдоха выдоха степень сосредоточенности не остается одной и той же: с удлинением вдоха она постепенно усиливается, достигая в моменты задержки после вдоха максимума интенсивности, и вместе с выдохом постепенно ослабевает, падая почти до нормального состояния к концу выдоха.

Таким образом, интенсивность концентрации на ощущении все время идет волнами, то повышаясь, то понижаясь. Необходимо следить за тем, чтобы более сгладить резкость переходов от вдоха к выдоху и тем поддерживать степень концентрации по возможности на одном уровне.

После достаточной практики вы сможете совершенно незаметно переходить от процесса вдоха к процессу выдоха и обратно (подробное пояснение по поводу дыхания Кевали, которое используется здесь, дается ниже). В процессе упражнения необходимо стараться усилить сосредоточение. Тогда ощущение кончика носа, на котором мы сосредотачиваемся, также начинает усиливаться, доходя даже до некоторой болезненности, которая, впрочем, совершенно безвредна.

Длительность этого упражнения—10—15 минут каждый день, лучше всего заниматься утром (но не сразу после сна, а спустя полчаса после завтрака). Можно заниматься вечером, но не сразу после еды и не перед сном.

Через несколько дней в результате этого упражнения внезапно придет в высшей степени

приятный аромат, который невозможно объяснить никакими известными причинами или предметами или обстановкой (йоги объясняют это тем, что усиленный ток Праны направляется к точке сосредоточения и начинает раздражать кончик обонятельного нерва. Это раздражение, в конце концов, вызывает проблеск эфирно-астрального запаха). Этот аромат до такой степени приятен и тонок, что, хотя он и возникает всего на одно мгновение, он приводит упражняющегося в восторг, давая ему сильнейшее побуждение к дальнейшим опытам. На следующий день или даже несколько дней этот удивительный запах не появляется, но после последующих упражнений снова возвращается. Длительным занятием данным упражнением можно дойти до умения вызывать запах немедленно и задерживать его на некоторое время. Меняется также и характер запаха по мере продолжения этого опыта: запах на дальнейшей стадии занятий может быть изменен по желанию. Наконец, развивается способность «яснообоняния», т. е. способность определения запаха вещей, находящихся на значительном расстоянии, недоступном для обычных чувств.

Аналогично выполняются упражнения сосредоточения внимания на чувствах вкуса, осязания, слуха, зрения. При сосредоточении внимания на чувстве вкуса начинает проявляться чудесное ощущение вкуса, при сосредоточении на чувстве осязания — состояние наслаждения, которое приблизительно можно сравнить с ощущением в редчайшие моменты истинной любви или с высоким наслаждением искусством. При овладении двумя последними упражнениями (сосредоточением внимания на чувстве слуха и на чувстве зрения) занимающиеся ощущают независимо от времени и места: 1) сначала звуки, мелодии, а затем даже фрагменты симфоний; 2) сначала кусочки картин, пейзажей, затем задуманные и желаемые картины и, в конце концов, даже подлинные картины и события. Понятно, что указанные два последних упражнения способствуют приобретению способностей яснослышания и ясновидения.

Следует учесть, что упражняться в концентрации внимания параллельно на двух чувствах нежелательно. Упражнения должны осваиваться последовательно одно за другим, иначе занимающийся не достигнет успеха ни в одном упражнении.

Дхияна (медитация) считается седьмой ступенью йоги; медитация следует за концентрацией (а концентрация растворяется в медитации).

Шри Свами Шивананда утверждал: «Если вы медитируете по полчаса в день, то вы можете выстоять в битве за жизнь в мире. Устраняется боль, страдание, печаль и укрепляется нервная система».

Поскольку Дхияна как состояние ума вытекает из Дхараны, вернее, является продолжением Пратъяхары при помощи Дхараны, которая есть лишь усилие, поддерживающее связность отдельных звеньев Дхияны подобно тому, как нить сдерживает нанизанные на нее бусы, то и само упражнение в Дхияне уводится, строго говоря, к упражнению в Дхаране как бы к высшей стадии ее. Это можно пояснить на примере углубления упражнения сосредоточения на чувстве обоняния: если мы сосредоточиваем внимание на ощущении кончика носа при исключении ощущения всего тела, это — Пратъяхара. Когда мы углубляемся в это ощущение, стараясь не прекращать его, это усилие есть Дхарана, в результате которой наступает определенный психический эффект (аромат). Если мы настолько усиливаем Дхарану, что эти отдельные проблески сверхчувственного восприятия соединяются одно целое, которое тогда начинает представлять собой некоторую последовательность, известную гамму ощущений — это будет Дхияна. Наконец, если в результате этой цепи ощущений мы настолько углубляемся в этот процесс, что нам открывается скрытая суть или смысл этого сверхчувственного восприятия, это уже Самадхи.

Аналогичное пояснение можно дать на примере Тратаки. Если мы возьмем объект или картину, по деталям которой пройдем скольльзящим взглядом, то это Тратака (по Сахарову —

Тратака 1). При этом мы используем природную тенденцию глаз и сознания скользить с одного предмета на другой. Если мы вслед за этим закроем глаза и повторим этот же самый процесс мысленно, это Тратака 2. Если мы хотим перейти к концентрации (Дхаране), сознание должно быть привязано к одному месту. Но сознание невозможно надолго привязывать. Если это привязывание в обычных условиях длится 2—3 секунды, то длительность в 12 секунд уже есть ступень Дхараны. Но чтобы привязывание растянуть еще больше, нужно снова воспользоваться тенденцией движения читты (мыслительной субстанции). Так как она остается при-* вязанной извне, движение идет внутрь, или, как это выразил Патанджали, «растягивается в направлении понятия», то есть направлена на внутреннюю сущность объекта, «вещь в себе». Это и есть смысл тайны Дхияны. А познанная внутренняя суть объекта — это Самадхи.

Итак, единственная возможность упражнения в Дхияне есть усиление, углубление Дхараны. Поэтому и упражнения, предписываемые Дхияной, представляют собой как бы дальнейшую стадию Дхараны.

В качестве основного упражнения для достижения состояния Дхияны йоги рекомендуют Тратаку (как было сказано выше, это фиксирование глазами какого-либо объекта) с использованием в качестве объекта: 1) образов божеств; 2) изображений отдельных чакр; 3) начертания слова Ом или изображения черного кружка; 4) пламени свечи, диска луны, звезды (следует сказать, что Тратака помимо того, что является средством достижения состояния Дхияны, является также очень полезным упражнением для физического здоровья и психики; с помощью Тратаки улучшается зрение, развивается сила воли). Причем наибольший эффект в достижении состояния Дхияны дает Тратака с использованием первых двух вышеперечисленных объектов, так как эти объекты в силу своей большой насыщенности многими деталями, сочными и яркими красками (каждая деталь и цвет имеют определенную смысловую нагрузку) дают возможность сознанию не прерываться ни на мгновение, не отклоняться в сторону, не допускать посторонних мыслей.

Вот как представляют йоги чакры во время медитации (вы увидите, как сложны и наполнены красками чакры, хотя мы даем здесь довольно упрощенное описание изображения чакр):

— Муладхарачакра: во время медитации йог представляет себе в самом конце позвоночного столба четырехлепестковый лотос темно-красного цвета. На каждом из лепестков начертано по букве санскритского алфавита. В середине его желтый квадрат, в квадрате белый слон с семью хоботами. Обрамляют слона стороны огненно-красного, излучающего свет треугольника. Внутри треугольника над слоном — цилиндрическое тело цвета морской волны, один край которого закруглен. Вокруг цилиндра в виде змеи обвивающая его тремя с половиной кольцами, спящая Кундалини-Шакти (скрытая психическая энергия), закрывающая своей головой вход в Сушумну (центральный канал в позвоночнике);

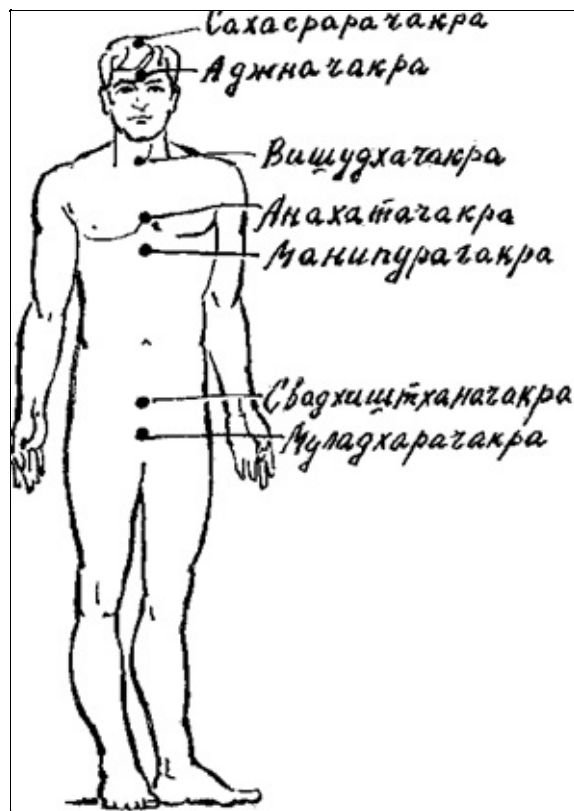
— Свадхиштханачакра: в Сушумне, в районе крестца, находится шестилепестковый лотос алого цвета. В середине цветка белый полумесяц, обращенный рогами кверху;

— Манипурачакра: в Сушумне, в области пупка, — черный десятилепестковый лотос, в котором находится огненно-красный, как рдеющее солнце, треугольник со свастиками на сторонах;

— Анахатачакра: в Сушумне, в области сердца, — красный двенадцатилепестковый лотос, в нем — сизо-синего цвета шестиугольная звезда;

— Вишудхачакра: в Сушумне, у основания горла, — шестнадцатилепестковый лотос дымчато-огненного цвета, в цветке — белый треугольник, в треугольнике — серый круг;

— Аджначакра: в конце Сушумны в середине головы, напротив ямки во лбу между бровями, — лунного цвета двухлепестковый лотос, в круге — белый треугольник.



А вот как скользит и постепенно перемещается сознание внутрь объекта в Тратаке с использованием образа божества: сядьте в удобную позу и смотрите, сконцентрировав внимание на картине с образом Христа. Смотрите, пока не устанут глаза. Перемещайте взгляд и внимание по деталям портрета: по волосам, бороде, глазам, рукам, телу, ногам, по лимбу над головой и т. д. Затем закройте глаза и попытайтесь представить увиденное. Думайте о божественных качествах Христа, таких, как любовь, великодушие, сострадание и терпение. Думайте о различных фазах его жизни и чудесах, которые он выполнял, о сверхъестественных силах, которыми он обладал. Повторяйте это снова и снова.

При описании изображения чакр (еще раз повторяю, изображение чакр приводилось здесь в схематичной форме) и портрета божества мы обращали особое внимание на детализацию чакр и портрета. Это важно, так как для индийского йога каждая деталь умственных картин чакр и образа божества в процессе медитации еще расширяется и дополняется тонкими и красочными чертами, наполняется глубоким смыслом – это все ведет к облегчению задачи управления сознанием.

В сравнении с указанными выше объектами йоговской медиации (чакры, образы божества) объекты медиации в виде какого либо предмета или какой либо отвлеченной идеи (медитация с такими объектами практикуется в основном на Западе) дают недостаточный эффект в медитации. Индийские йоги, веками практиковавшие контроль мысли, приступают к отвлеченной медитации лишь после освоения медитации на указанных выше образах (чакры и образы божества). Способность медитации приобретается тем легче, чем сложнее ход мысли во время медитации. Ум должен быть всё время занят, иначе он начинает рассеиваться. Начиная с неуклонного следования за невольной работой мысли в Пратьяхаре, сознание, не останавливаясь ни на минуту, постепенно переходит к самопроизвольной работе мысли в Дхияне, в то же время всё более и более замедляя движение мыслей, пока не приведёт мысли к полной остановке в Самадхи. Такая остановка сознания, ведущая к Самадхи, возможна при овладении медитацией над конкретными образами, а не над абстрактными идеями.

В качестве объекта абстрактной медитации может быть величественность океана, свет

солнца, дыхание. Следующий ход мыслей предлагается в медитации над дыханием: проследите за ходом дыхания. Вы услышите звучание «Сохам». «Сохам» означает «Я есть Он». Дыхание напоминает вам о вашем единстве с Абсолютом. Вы бессознательно повторяете «Сохам» 21600 раз в день со скоростью 15 «Сохам» в минуту. Свяжите идеи о жизни, знании, физической и духовной чистоте, мире совершенстве, любви с «Сохам». При повторении мантры «Я есть Он» отождествляйте себя с Абсолютом.

Медитация над ОМ является промежуточной между конкретной медитацией (медитацией над конкретными образами) и абстрактной медитацией. Медитация протекает следующим образом: напишите крупно ОМ на листе бумаги и поместите лист перед собой. Сконцентрируйте внимание на надписи ОМ. Размышляйте об ОМ. Когда вы думаете об ОМ, связывайте с ним мысли о вечности, бессмертии. Все звуки — это эманация ОМ. Представьте себе, что ОМ — это лук, ум — стрела, Абсолют — цель. Тщательно прицельтесь в цель, и как стрела воссоединяется с целью, так и вы соединитесь с Абсолютом.

Йоги рекомендуют заниматься медитацией рано утром между 4 и 6 часами, считая, что в это время ум спокоен и свеж.

Не рекомендуется заниматься медитацией людям, ощущающим в себе отсутствие чувства меры, лень.

Практика медитации ведет к приобретению экстрасенсорных способностей. Это один из главных способов раскрытия сверхчувственного восприятия (правда, некоторые авторитеты, и в частности Шивананда, считают, что использование этих сил для достижения любых целей является препятствием на пути к высшей цели йоги — достижению Самадхи, и тот, кто хочет достичь Самадхи, должен подавлять экстрасенсорные способности).

В процессе медитации занимающийся может испытать необычные ощущения: услышать различные звуки (флейта, колокол, барабан и т. д.), увидеть свет (всех цветов радуги) или огни. При медитации можно почувствовать восторг и экстаз. Возможны и вспышки озарения. Освоившие йоговскую медитацию имеют приятный голос, хороший цвет лица, ясный ум.

Дхарана, Дхияна и Самадхи (концентрация, медитация и экстаз), направленные на один и тот же объект, сливаются в один процесс, называемый Самьямой. Любая правильная медитация должна быть погружением сознания в объект, которое начинается концентрацией (Дхарана) и оканчивается в экстазе (Самадхи).

Патанджали в «Йога-сутре» указывает на 4 ступени медитации: грубоматериальная, световая, точечная, тонкоматериальная.

На первой ступени медитации отсутствует видение световых эффектов. В качестве технического приема, помогающего погружению сознания в объект, известный раджа-йог Борис Сахаров подчеркивает необходимость использования дыхания Кевали: на стадии сосредоточения — Кевали 1, на стадии медитации — Кевали 2. Поясним суть дыхания Кевали:

Кевали 1. Прежде чем выполнять непосредственно Кевали 1, нужно несколько недель каждый день тренироваться в упражнении Талаюкта, являющемся предварительным упражнением, помогающим освоению Кевали 1 (кроме того, Талаюкта является прекрасным успокоительным средством: успокаивается нервная система; успокаиваются лицевые нервы; расслабляются лицевые мышцы, и общее выражение лица становится спокойным, гармоничным; голос становится яснее, чище и выше). Талаюкта — маятниковое дыхание, длительность вдоха и выдоха одинаковы. При вдохе и выдохе мысленно представляем себе маятникообразное качание, проходящее через тело туда и обратно. По мере освоения Талаюкты постепенно растягиваем качок по длительности до 4, 5, 6 и т. д. секунд до тех пор, пока один качок не перейдет во второй и дыхание станет непрерывным. Этот непрерывный способ дыхания, при котором грудная клетка длительное время остается растянутой, и есть уже Кевали 1.

После освоения Талаюкты отрабатывается непосредственно Кевали 1, при котором уже автоматически легкие должны застывать в чрезвычайно медленном вдохе, который затем непрерывно переходит в выдох. Стираются границы между вдохом и выдохом, и наоборот.

Кевали 1 является необходимым средством длительного удерживания внимания на одном предмете Кевали 1 как бы ведет и удерживает внимание не объекте, при этом способность концентрации имеет свой кульминационный момент при кажущемся полном прекращении вдоха и имеет минимум на почти стертой границе между выдохом и новым вдохом.

Кевали 2. Это так называемое «незаметное» дыхание, которое сопровождает медитацию и содействует ее развитию. Кевали 2 характеризуется максимальным расслаблением дыхательных органов (обусловленное опущением грудной клетки), при котором дыхание почти прекращается, становится почти незаметным

Это высшая ступень йоговского дыхания.

Как достичь Кевали 2? Нужно отрабатывать это дыхание, обращая внимание на затаенность дыхательного процесса. Но главное — это полное освоение Кевали 1— Когда достигнута предыдущая ступень дыхания (Кевали 1), следующая ступень дыхания (Кевали 2) получается как бы сама собой (естественно, при определенной мысленной установке на выполнение Кевали 2). Если вы посредством постепенно увеличивающегося вдоха добились необходимого расширения легких до их максимальных границ (в Кевали 1), то это ведет к тому, что дыхательные органы как бы сами собой расслабляются, «спадают» и получается ощущение, что вы как будто бы не дышите (а это уже Кевали 2).

На второй ступени медитации объект медитации помещается в одну из чакр, чаще всего в сердечную чакру — Анахатачакру (иногда объект медитации помещают между бровями). Объект медитации видится в этом случае как бы в окружении излучаемого света (отсюда название ступени медитации — световая).

На этой ступени происходит процесс пробуждения Кундалини-Шапти (энергии в нижней чакре): в следствие концентрации внимания жизненная сила из чакры, в которую помещен объект медитации, через все нижерасположенные чакры опускается до Муладхарачакры (район копчика), где эта жизненная сила ощущается как сильный внутренний жар. В процессе медитации этот жар начинает подниматься по спинномозговому каналу от чакры к чакре (как бы пробуждая, раскрывая их). Ощущение жара может быть сильным, упражняющийся может ощущать свое тело как бы объатым пламенем (при ведении медитации нужно держать включенным «сторожевой пункт сознания», чтобы не допустить очень сильного ощущения жара в чакрах, иначе можно их повредить).

На третьей ступени медитации (точечной) внутренний жар (Кундалини-Шапти) достигает места середины бровей (Аджначакра) и далее поднимается до Сахасрарачакры. Занимающийся видит между бровями восходящее пламя, сияющее как солнце (слово «точечная» от слова «точка» или «капля», обозначающего форму пламени).

На четвертой ступени медитации (тонкоматериальной) упражняющийся становится единым с объектом своей медитации, то есть воспринимающий сливается с воспринимаемым (воспринимающий, восприятие и воспринимаемое становятся единым). Этот процесс единства наступает, когда жар (пламя) Кундалини-Шапти достигает шишковидной железы (Сахасрарачакры) и начинает ее открывать. Это высшая ступень медитации (Дхияны) и начало Самадхи.

Следует заметить, что в процессе Дхияны вместо видения пламени может быть видение прекрасного свечения красок.

Вслед за Дхияной следует Самадхи. Что же такое Самадхи? Все формы высшей йоги (Раджа-йога, Бхакти-йога, Жнани-йога, Карма-йога) и виды йоги (индийская, буддийская,

японская, тибетская йоги) объединяет одна и та же высшая цель — достижение особого состояния, называемого Самадхи. Современные исследователи по-разному словесно определяют Самадхи. Одни из них определяют Самадхи как «сверхсостояние» или «достижение космического сознания», другие предпочитают обозначать Самадхи как «экстаз» или «транс». Во всех йоговских текстах подчеркивается, что состояние Самадхи не поддается словесному описанию. «Самадхи есть вид созерцания, в котором нет ни „здесь“, ни „там“, это озарение, спокойное, как океан, это сама „Пустота“, — говорится в „Куларнаве-Тантра“. О том, что в этом состоянии для человека нет ни дня, ни ночи, ни голода, ни жажды, говорится в другом трактате: „Йог, пребывая в Самадхи, не воспринимает запахов, вкусов, прикосновений, форм, звуков, он не отличает себя от других... не подвержен воздействию времени, не затрагивается любым действием и ничему не подвластен“ (перевод с санскритского А. Кондратова). Шри Свами Шивананда определяет Самадхи как состояние сверхсознания, состояние единения „Я“ с Абсолютом („Я“ и ум растворяются), при котором наступает полное блаженство, радость и мир.

В Самадхе имеется четыре ступени (согласно классификации Бориса Сахарова, автора нескольких книг о йоге, среди которых выделяется книга «Великая тайна»; Сахаров сам переводил с санскритского древние йоговские тексты): экстаз с «размышлением», экстаз с «раздумьем», экстаз с «наслаждением», экстаз с «самозабвением».

На первой ступени Самадхи занимающийся видит образы и картины, которые кажутся ему странными и непонятными. Полученные при этом познания сопровождаются как бы раздумьем (сомнением), так как еще неизвестно, что за познания (знания) означают эти странные образы и картины.

На второй ступени Самадхи йог видит образы и картины в движении, как будто ему открывается новый мир. Это тонкоматериальный мир представлений, мыслей и желаний, так называемый «астральный мир». После некоторого времени «раздумья» появляются проблески познания смысла образов и картин.

На третьей ступени образы и картины светятся нежным, неослепительным цветным сиянием (астральный свет). Чем дальше развивается ступень, тем более светящимися, яркими становятся видения, тем яснее смысл видимого и шире, яснее получаемые познания и тесно связанные с ними психические силы (силы сиддхи, т. е. экстрасенсорные способности. Силы сиддхи являются следствием состояния Самадхи: в медитации при подходе к Самадхе открывают чакры, а это дает сверхчувственное восприятие). Характерным ощущением на этой ступени является ощущение радости и наслаждения (отсюда название ступени — экстаз с «наслаждением»).

На четвертой ступени достигается полное просветление: в этом состоянии йог как бы видит без глаз, слышит без ушей, ощущает без кожи; наступает ощущение безграничного счастья и ощущение знания всего.

Из состояния Самадхи самому занимающемуся выйти невозможно. Ромен Роллан в жизнеописаниях знаменитых индийских учителей йоги Рамакришны и Вивекананды, рассказывая о их увлечениях Самадхой, подчеркивал, что каждый выход из состояния Самадхи тем и другим осуществлялся с помощью находившихся рядом учеников.

Каждому занимающемуся йогой следует твердо усвоить следующее:

1) прежде чем выполнять Самьяму, ведущую к Самадхе, нужно обязательно освоить базовую часть йоги — Хатха-йогу (Рамакришна и Вивекананда пренебрегали Хатха-йогой, не уделяли достаточного внимания здоровью тела, в результате чего увлечения Самадхой привели того и другого к болезни);

2) выполнять Самьяму, ведущую к Самадхе, можно только в присутствии опытного

4. ЙОГОВСКИЕ САМОВНУШЕНИЯ ПРИ ПРИЕМЕ ПИЩИ, ВОДЫ И НА ПРОГУЛКАХ

Йоги сопровождают процесс приема пищи и питья воды определенными самовнушениями.

При приеме пищи самовнушение необходимо для лучшего усвоения и извлечения праны из пищи. Согласно йоговской концепции приема пищи есть нужно медленно, внимательно (концентрируя внимание на пище). Нужно мысленно представлять, что при пережевывании извлекается все количество праны, заключенное в пище.

В течение дня желательно выпивать 0,8 л — 1 л воды. Воду пьют маленькими глотками, мысленно повторяя: «Я снабжаю свое тело влагой, которая необходима ему для правильного функционирования. Эта забота о теле вознаградится: здоровье мое улучшится».

Каждое утро следует выпивать стакан воды для лучшего функционирования кишечника. Питье воды сопровождается самовнушением — словесным обращением к кишечнику: «Я очищаю тебя, я даю тебе достаточно влаги для правильного функционирования. Я придерживаюсь этой регулярной привычки, чтобы ты мог правильно действовать». При этом нужно поглаживать живот правой рукой по часовой стрелке. Похлопав несколько раз по области кишечника, повторить несколько раз: «Ты должен повиноваться».

На каждой прогулке при утреннем солнце следует наслаждаться солнцем: поднять голову, откинуть назад плечи и, вдыхая насыщенный праной воздух, мысленно повторять слова, создавая в уме соответствующий образ: «Я купаюсь в прекрасном солнечном свете природы и пью из него жизнь, здоровье, крепость и жизнеспособность. Этот солнечный свет делает меня сильным и наполняет энергией. Я чувствую в себе приток праны. Я чувствую, как прана разливается по моему организму с головы до ног, укрепляя мое тело. Я люблю свет солнца и наслаждаюсь им».

На прогулке при отсутствии солнца (но наличии чистого воздуха) самовнушение выражается в следующих фразах, произносимых мысленно (при соответствующем мысленном воображении): «Я дитя природы. Природа дает мне этот чистый воздух, чтобы стать крепким и здоровым. Я вдыхаю в себя здоровье, силу и энергию. Я наслаждаюсь ощущением обвевающего меня свежего воздуха и чувствую на себе его благотворное влияние. Я дитя природы и наслаждаюсь ее дарами».

5. ПРИМЕНЕНИЕ САМОВНУШЕНИЯ ДЛЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНЫ ТЕЛА

Согласно йоговским представлениям каждая клетка тела обладает своим разумом. Существует коллективный разум групп клеток и, естественно, коллективный разум клеток, входящих в состав любого органа тела, то есть разум любого органа тела.

На наличии у органов тела разума основано использование метода самовнушения, который может быть назван «Оздоровление органов тела самовнушением».

Методика этого метода следующая: обращайтесь к любому органу своего тела мысленно или вслух; при этом отдайте твердое, ясное приказание, выражающее полностью то, что вы от него требуете; повторите это приказание несколько раз тоном, не допускающим возражения; для более усиленного привлечения внимания клеток можно слегка похлопать или погладить ту часть тела, где находится орган. Слова помогают составить умственную картину того, что вы хотите выразить; образ этой умственной картины идет через нервную систему к месту расстройства, где воспринимается не только группой клеток, но и отдельными клетками. Сюда же стремятся усиленные потоки праны и питания (через кровь), направленные сосредоточенным

вниманием.

Нет необходимости произносить какие-то обязательные формулы: говорите то, что вам покажется наиболее подходящим, и вкладывайте в слова как можно больше убедительности и непреклонной воли. Если вы не знаете, как сформулировать приказание, вы можете составить его приблизительно в таком роде: «Я чувствую облегчение, боль утихает, она должна совершенно утихнуть». Если вам неясно, какой орган причиняет страдание, то, во всяком случае, можно найти область расстройства и направить туда ваше приказание. Необязательно знать название органа — обращайтесь к нему во втором лице. Этим методом самовнушения можно оздоравливать любой орган тела.

Приведем примеры применения данного метода самовнушения:

1) Оздоровление печени. Потирайте слегка ладонью руки место печени и с твердостью говорите: «Печень, исполняй лучше свою работу. Ты слишком медлительна, и я тобой не доволен. Теперь ты должна работать лучше. Работай, работай». Клетки печени (по йоговскому представлению) имеют упрямый характер, и здесь необходимо твердое приказание.

2) Желудок имеет клетки с более развитым разумом, чем печень. Поэтому обращение к желудку должно быть несколько мягче, чем к печени.

3) Оздоровление сердца. Группа клеток сердца обладает большей разумностью, чем клетки печени и желудка. С ними нужно обращаться гораздо почтительнее. Скажите сердцу о вашей надежде, что оно станет лучше работать; скажите это мягко, избегая резких выражений и понуканий.

Интересен по этому поводу рассказ И. Я. Евтеева-Вольского, одного из первых советских йогов (И. Я. Евтеев-Вольский, будучи очень больным, начал заниматься йогой в 60 лет; занятия йогой укрепили его здоровье и позволили раскрыть его экстрасенсорные способности): «Как только у меня заломило и заколотило сердце, что обычно продолжается длительное время, я не стал пить валидол и нитроглицерин, а стал легонько, нежно поглаживать область сердца, при этом очень сосредоточенно и с концентрированной волей делая приказания: „Милые клеточки, работайте хорошо и дружно, укрепляйте мышцы и ткани моего сердца; перестаньте болеть, и пусть сердце бьется ровно и хорошо, пусть полно разносит кровь по всему моему телу“. Так я приговаривал и легонько растирал область сердца ладонью правой руки с полчаса. Боли прошли, сердце выровнялось в ритме. В дальнейшем я применял этот метод всякий раз, когда возникали боли в области сердца. Сейчас я не страдаю ничем и много лет не принимаю лекарств — здоров».

6. САМОВНУШЕНИЕ В БУДДИЗМЕ И ДАОСИЗМЕ

Одним из основных средств достижения нирваны является медитация. Для повышения эффективности медитации буддизм рекомендует строгое соблюдение определенных моральных принципов.

В качестве объектов медитации в буддизме используют желтые, красные, синие, белые или черные круги диаметром 25 см, а также отражение луны на водной поверхности. Считается, что расширение космического сознания возможно достигнуть в медитации при рассмотрении окружающего мира с двух точек зрения: с точки зрения микроскопического существа и с точки зрения огромного великана. Кроме того, в качестве объекта медитации используется сам процесс дыхания. Техника медитации следующая: сидеть со скрещенными ногами; шея, голова и спина на одной линии. Концентрация внимания на моментах вдоха и выдоха. Делаются длинные вдох и выдох, затем — вдох и выдох короткие. Следуют формулы самовнушения, причем каждая фраза самовнушения произносится 2 раза (на вдохе и на выдохе) и после каждой фразы

произносится соответственно «Я вдыхаю» или «Я выдыхаю». Фразы самовнушения:

- 1) Я чувствую свое дыхание.
- 2) Мое тело расслабляется.
- 3) Я чувствую свое тело.
- 4) Какое спокойное ощущение.
- 5) Я наблюдаю за своими мыслями.
- 6) Я контролирую свои мысли.
- 7) Я расслабляюсь.
- 8) Спокойствие и тишина.

В дзен-буддизме в качестве объекта медитации используются специфические выражения, чаще всего лишённые конкретного логического смысла (так называемые «коаны») и ритмика дыхательного процесса.

Каждый коан отрабатывается несколько лет с целью, чтобы у занимающегося появилась специфическая психическая реакция, представляющая собой ответ на коан. В качестве этого ответа может быть фраза, стихотворение, определенное движение. Одним из основных коанов является коан «му». Согласно утверждению дзен-буддистов с его помощью сознание очищается от следов прошлой психической деятельности.

При медитации на ритмике дыхания занимающийся концентрирует внимание сначала на мышечном расслаблении тела, а затем переносит концентрированное внимание на ритмику дыхания, не вмешиваясь в естественный ритм, а только наблюдая за ним. Через некоторое время переносится внимание на умственную деятельность; при этом соблюдается такая же позиция, что и по отношению к ритму дыхания — позиция стороннего наблюдателя. Постепенно в мыслях теряется логическая последовательность. После продолжительных тренировок достигается способность вызывать состояние, при котором сознание освобождено от посторонних мыслей и ощущаются внутреннее спокойствие, уверенность.

В качестве объекта медитации в даосизме использовались нервные центры на позвоночнике (такие медитации аналогичны медитации на Кундалини-Шакти в йоге). Другим объектом медитации служила воображаемая точка, которая при своем движении по позвоночнику в различные фазы дыхания совпадала с определенными нервными центрами (соответствующими йоговским чакрам). На фоне движения точки нужно мысленно представлять динамику Инь и Ян с помощью двенадцати гексограмм (гексограммы — комбинации из шести линий, характеризующие круговое движение противоположностей в природе; в гексограммах Инь обозначалось прерывистой линией, Ян — непрерывной).

7. САМОВНУШЕНИЕ В АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКЕ (АТ) И ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКЕ (ПРТ)

Одним из действенных методов АТ является метод, использующий в качестве фонового состояния состояние полусна перед засыпанием и сразу после пробуждения (самовнушение по В. М. Бехтереву). На фоне полусна мысленно произносятся короткие фразы без напряжения, как бы механически. Во фразах исключается отрицательная частица «не». Характер фразы конкретный, утвердительный. Например, на завтра вам предстоит ответственная встреча с аудиторией. Перед сном, когда наступит состояние дремоты, вы мысленно произносите 5—10 раз фразы следующего плана: «Я спокоен. Перед слушателями в аудитории я буду уверен в себе, голос будет звучать легко и свободно».

Метод Эмиля Куэ направлен в основном против функциональных расстройств в организме.

В любое время дня занимающийся принимает позу для расслабления и затем монотонно шепчет фразы самовнушения. Например, 15—20 раз нужно монотонно, как бы безразлично, прошептать фразу «Все проходит...» (имеется в виду, что постепенно проходит расстройство здоровья) или фразу «С каждым днем мне становится все лучше».

В методике АТ по И. Шульцу различаются две ступени. Первая ступень предназначена в основном для управления работой внутренних органов и для создания положительного психологического настроения, вторая ступень (высшая АТ) — для овладения психическими процессами. Занятие делится на 3 части: создание состояния дремоты, произнесение формул самовнушения и выход из дремоты.

На первой ступени АТ по И. Шульцу используются 6 определенных стандартных формул («Моя правая рука тяжелая», «Моя правая рука теплая», «Сердце бьется спокойно и ровно», «Дыхание спокойное и ровное», «Солнечное сплетение излучает тепло», «Лоб приятно прохладен») для создания состояния дремоты, а также целевые формулы. Формулы произносятся про себя по 2—5 раз с интервалом 20—30 сек. Перед началом и после каждой формулы произносятся слова «Я спокоен».

На второй ступени с помощью определенного набора формул занимающийся входит в состояние расслабления. Далее следует вход в состояние высшего АТ. Находящийся в состоянии аутогенного погружения человек последовательно друг за другом в течение многих занятий отрабатывает определенные упражнения: учится «видеть» заранее заданный цвет (цвета ассоциируются с определенными состояниями организма), «видеть» вещи и предметы, «видеть» динамические картины, отрабатывает способность придавать каким-либо абстрактным понятиям конкретное содержание.

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) предназначена для успокоения, мобилизации и восстановления сил. В ПРТ преобладают короткие формулы самовнушения, отрабатываемые поочередно для расслабления элементов тела. Формулы самовнушения следующие: 1) «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»; 2) «Мое внимание на моем лице»; 3) «Мое лицо спокойно»; 4) «Губы и зубы разжаты» (уточнение формулы 3); 5) «Расслабляются мышцы лба, глаз, щек» (уточнение формулы 3); 6) «Расслабляются мышцы затылка и шеи»; 7) «Лицо начинает теплеть»; 8) «Теплеет затылок и шея»; 9) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное»; 10) «Мое внимание переходит на мои руки»; 11) «Мои руки начинают расслабляться и теплеть»; 12) «Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют»; 13) «Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют»; 14) «Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют»; 15) «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные»; 16) «Мое внимание на моих теплых пальцах» (согревание); 17) «Мое внимание переходит на мое лицо»; 18) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное»; 19) «Мое внимание переходит на мои ноги»; 20) «Мои ноги начинают расслабляться и теплеть»; 21) «Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют»; 22) «Мои голени и колени расслабляются и теплеют»; 23) «Мои бедра и таз расслабляются и теплеют»; 24) «Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные»; 25) «Мое внимание на моих теплых голеностопах» (согревание); 26) «Мое внимание переходит на мое лицо»; 27) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное».

На освоение перечисленных формул требуется определенное время. Формулы 1—3 прорабатываются в достаточно медленном темпе, каждая — в течение одной минуты. Желательно повторить эти формулы 5—6 раз в течение дня. Через несколько дней можно приступить к освоению формул 4—6 (формулы для уточнения понятия «Спокойное лицо»). Заниматься нужно 3—4 раза в день (на формулы 1—6 уходит 2,5 минуты). В формулах 8—9 используется представление о тепле; отрабатываются сразу все 9 формул; заниматься нужно 2—

3 раза в день в течение трех недель. Освоение последующих формул осуществляется присоединением к освоенной группе формул последующих групп формул: сначала формул 11—14, затем формул 15—18, затем формул 19—23, 24—25 и наконец 26—27. После курса освоения всех формул следует перейти к сокращенному варианту ПРТ: 1) каждая формула произносится по одному разу; 2) изымаются промежуточные формулы 3—8, 12—14, 21—23.

8. ИМАГО-ТРЕНИНГ

Имаго-тренинг — разновидность аутогенной тренировки («имаго» в переводе с латинского означает «образ»). Автор этого метода самовнушения — артист Москонцерта Валерий Авдеев. Авдеев пропагандирует свой метод на концертах и лекциях. Имаго-тренинг скрывает творческие способности человека. Суть метода: сконцентрировавшись на определенном образе, человек вызывает различные изменения в своем теле. Эту способность можно настолько натренировать в себе что даже хождение по раскаленным углям и лежание на битых стеклах не причиняет вреда. Заметим, что эти опыты Авдеев проводит на себе. А зрителям он предлагает опыт попроще: «Вспомните запах своих любимых духов или одеколона, сосредоточьтесь на этом образе — и когда я к вам подойду, вы действительно почувствуете этот аромат на любом предмете: носовом платке, записной книжке, расческе...».

Интересна имитация каталепсии. Именно имитация, ибо каталепсия есть состояние одеревенения тела в результате гипнотического внушения, а у Авдеева зрители входят в это состояние самостоятельно — он только инструктирует их: «Прошу закрыть глаза и сосредоточиться на образе своего тела, словно глядя на него со стороны. Вот оно напрягается, наливается тяжестью и словно деревенеет». Человека, который сконцентрировался на таком образе, можно смело класть между двух стульев. Но в отличие от загипнотизированного он полностью отдает себе отчет в том, что с ним происходит, — может говорить, смеяться.

В. Авдеев утверждает, что с помощью его метода самовнушения каждый человек без всякой тренировки способен далеко шагнуть (под непосредственным наблюдением специалиста имаготренинга) за пределы своих привычных способностей. А если он продолжит занятия имаготренингом, то через некоторое время он сам сможет раскрыть свои творческие способности.

9. ГРУППОВЫЕ МЕТОДЫ САМОВНУШЕНИЯ

В конце 70-х годов в Риге возникли так называемые «Школы хорошего настроения», использующие элементы самовнушения через аутотренинг и положительный психический эффект от взаимного общения занимающихся. В этих школах обсуждают проблемы правильного питания, дают советы врачи-косметологи (учитывается, что привлекательная внешность способствует уверенности и оптимизму), проходят встречи с работниками искусства, звучит музыка, стихи (взяв прекрасное в союзники, легче победить хандру). А аутотренинг — эффектная заключительная часть занятий.

В те же 70-е годы в Киевской областной больнице доктор А. М. Дембо начал внедрять метод психотерапии, включающий в себя самогипноз и иглоукалывание. На первом сеансе 80 пациентов под магнитофонную запись (звучит красивый голос врача на фоне звуков «Лунной сонаты») входят в глубокое расслабление и состояние покоя. Следующий сеанс пациенты проводят лежа. Три точки тела (успокаивающие и укрепляющие) врач смазывает йодом, берет у сопровождающей его сестры иглы и вводит их в эти точки. Пациенты сосредотачиваются на ощущении от одной из игл, мысленно повторяя формулы аутотренинга, и засыпают.

10. СОВРЕМЕННЫЕ МЕДИТАЦИИ

Освоение медитации — нелегкий процесс. Требуются время и настойчивые тренировки. Для правильного выполнения техники медитации необходимо соблюдать определенные правила:

— не проводить медитации: 1) на фоне физической или психической усталости, эмоционального перевозбуждения; 2) при полном желудке (выполнять медитацию лучше всего натощак или, в крайнем случае, через час после еды);

— так как при медитации кровообращение становится менее интенсивным, одеваться нужно достаточно тепло; коврик должен быть удобным (не очень мягким);

— медитацию желательно проводить в определенное время: утром между 4 и 8 часами и вечером между 19 и 20 часами;

— при медитации спонтанно возникающие мысли должны исчезнуть сами, не сопротивляйтесь этим мыслям, они сами покинут мозг;

— желательное количество тренировок в течение недели — 3—5.

10.1. Пассивные медитации

При пассивной медитации занимающийся принимает определенную позу. Наиболее удобными позами являются: 1) сидя на стуле с удобной спинкой (спина должна быть прямой); 2) сидя «по-турецки» (со скрещенными ногами); 3) лежа на спине; 4) для тех, кто освоил Хатха-йогу, рекомендуются позы алмаза, лотоса или полулотоса.

Медитации для выработки определенных качеств характера

Мысли человека, его чувства и действия взаимно-образно связаны между собой: физическое действие сопровождается определенными эмоциями и мыслями и наоборот, мысли и эмоции вызывают определенные действия или соответствующее положение тела и выражение лица. Независимый вид, расправленные плечи ведут к подъему духа и бодрости, угнетенный вид и опущенные плечи — к угнетенному состоянию. Для приобретения определенных качеств характера (исправления характера) нужно не только делать специальные упражнения — медитировать, но и в качестве предварительных мер перед началом медитирования привести в гармонию мысли, эмоции и действия, направив их к определенной цели. Допустим, вы имеете слабую силу воли и робки. Первым вашим шагом будет направление действий, чувств и мыслей к одной цели: действие — поднимите голову, расправьте плечи, говорите громко, ясно, не торопясь, смотрите в глаза собеседнику; чувства — старайтесь чувствовать себя сильным и решительным; мысли — вообразите себя человеком решительным, энергичным, самоуверенным, Уверенные жесты вызовут соответствующие эмоции, которые, в свою очередь, окажут влияние на ход мыслей. В свою очередь, содержание мыслей усилит эмоции, которые повлияют на действия, поступки, изменят внешний вид. Таким образом, каждый элемент цепочки Действия — эмоции — мысли усиливают друг друга и влияют на характер человека. После такой предварительной работы над собой можно приступить к медитированию. Техника медитации следующая: примите Удобную позу и сосредоточьтесь на определенном качестве характера. Затем произносите фразы самовнушения (шепотом 4 раза, вполголоса 3 раза и громко 2 раза),

выразив в них желаемое качество характера (например, «Я решителен и уверен в себе»). К работе мысли присоедините воздействие эмоций и действия (учитывая взаимосвязь цепочки мысли — эмоции — действия): одновременно с произнесением фраз мысленно представьте желаемое (представьте себе, что уже обладаете желаемым качеством) и затем в процессе произнесения фраз придайте мысленному образу эмоциональную окраску (старайтесь вызвать у себя такое чувство, какое испытывает человек, обладающий соответствующим качеством).

Медитации о Вселенной

Медитации на тему Вселенной эффективны: они способствуют расширению сознания.

Объектом одной из такой медитации может быть звезда. Выполняется медитация в ясную звездную ночь. Техника медитации: представьте себя небольшим озером, в глубине которого отражается звезда. Смотрите на звезду, которая снаружи, и на внутреннюю звезду (сначала посмотрите на звезду, затем начинайте впускать ее в себя, для чего закройте глаза и представьте ее в виде отражения в своем озере). Между вами и звездой появится своего рода согласие; ведь мы, как и звезды, сделаны из света. Мы излучаем точно такие же световые колебания, что и звезды. Ощувив звезду у себя внутри, вы вскоре почувствуете, что изнутри начинает исходить свечение. После нескольких медитаций окружающие тоже заметят это свечение, ваше лицо будет им казаться освещенным изнутри.

Объект другой медитации — Вселенная. Представьте, что вы безграничны, что границы Вселенной и ваши границы слились. Почувствуйте, как расширилось теперь ваше сознание, как все вокруг стало включаться в это ощущение: восход солнца, движение звезд, рождение и гибель миров, рост деревьев. Почувствуйте, какое это блаженное состояние — состояние расширенного сознания. Избавьтесь от границ, выпрыгните из них. Медитируйте так перед сном и засыпайте вместе с блуждающими у вас внутри звездами, рождающимися и умирающими мирами. Утром после пробуждения напомните себе это ощущение расширения сознания.

10.2. Динамические медитации

Если пассивная медитация может рассматриваться как своеобразное отключение от реальности, динамическая медитация представляет собой упражнение, связанное с реально протекающей в данный момент деятельностью.

Динамическая медитация является средством повышения устойчивости психических процессов, а также средством развития сверхчувствительного восприятия.

Лучшее время проведения динамической медитации — утро.

Медитации, связанные с усиленными движениями

Медитация 1

Медитация длится 1 час и состоит из пяти стадий; первые 3 стадии длительностью по 10 мин., остальные стадии — по 15 мин.

Первая стадия: дышите хаотично, через нос, концентрируя внимание все время на выдохе.

Тело само позаботится о вдохе. Дышите как можно быстрее и глубже по нарастающей, пока не наступит такой момент, когда вы весь станете одним дыханием. Используйте естественные движения тела, облегчающие дыхание. Почувствуйте нарастание энергии, но при этом не дайте себе увлечься этим.

Вторая стадия: взорвитесь! Освободитесь от всего, что мешает. Совершенно обезумьте, кричите, плачьте, прыгайте, содрагайтесь, пляшите, пойте, смейтесь, выверните всего себя наизнанку, ничего не удерживайте, не переставайте двигаться. Часто даже небольшая активность помогает завестись. Ни на секунду не позволяйте уму вмешиваться в происходящее.

Третья стадия: прыжки с поднятыми руками и одновременным выкрикиванием мантры «ху! ху! ху!». Каждый раз приземляясь на пятки, направляйте издаваемый вами звук в сексуальный центр (Свадхишта-начакру), как бы бомбардируя его этим звуком. Отдайте этому всю энергию, которая еще осталась, придите в полное изнеможение.

Четвертая стадия: замрите в том положении, в котором вы оказались, не приспособливайте тело поудобней. Кашель, любое движение рассеит энергетический поток, и усилие будет затрачено впустую.

Пятая стадия: радостным танцем выразите свою благодарность всему окружающему миру. Пронесите это радостное состояние через весь день.

Медитация 2

Не есть и не пить за три часа до медитации. Быть в свободной одежде и босиком. Кружитесь на месте в направлении против часовой стрелки (но направление может быть изменено, если кружение окажется нелегким). Правая рука как бы собирает энергию с неба, а левая возвращает ее на землю. Начинайте медленно наращивать скорость, пока это не захватит вас полностью. В конечном итоге тело само упадет; лежите, животом прижавшись к земле, как будто вы покоитесь на материнской груди. Лежите спокойно, как бы погружаясь в землю, минимум 15 минут.

Медитации, связанные с относительно спокойными движениями

Медитация 1

Медитация состоит из двух стадий, повторяющихся трижды, что составляет 6 десятиминутных стадий. Первая стадия: сядьте совершенно спокойно. Сосредоточьте взгляд на голубом цветке. Вторая стадия: закройте глаза и мягко и медленно раскачивайтесь из стороны в сторону.

Медитация 2

Утром проснувшись, прежде чем открыть глаза, потянитесь, как кошка. Потянитесь всеми клетками вашего тела. Спустя 3—4 минуты, все еще с закрытыми глазами, начните смеяться.

В течение 5 минут просто смейтесь. Сначала смех будет звучать неестественно, но вскоре звук вашей попытки вызовет настоящий смех. Повторяйте себя в этом смехе. Может потребоваться несколько дней, прежде чем смех станет естественным, потому что мы не привыкли смеяться просто так, не привыкли к естественности смеха. Но вскоре это будет происходить спонтанно и изменит характер вашего дня (сделает его более радостным и оптимистичным).

Медитация со звучанием

Медитация проводится в четыре стадии, каждая стадия по 15 мин. Во время медитации глаза закрыты. Первая стадия: сидите спокойно, желательно под легкую музыку. Вторая стадия: сначала пусть слова образуются

с обычного «ла-ла», пока не появятся необычные, не похожие на слова звуки. Слова должны появляться из неведомой области сознания, словно выговариваемые ребенком, не знающим слов. Не надо кричать во все горло, не надо вопить, смеяться, надрываться. Должна быть спокойная, разговорная интонация. Третья стадия: встав, продолжайте говорить, и пусть тело мягко движется в пространстве в согласии со звуком. Если вы расслабитесь, раскроетесь, тогда тончайшие энергии приведут в движение ваше тело без контроля с вашей стороны.

Четвертая стадия: ложитесь и лежите спокойно, безмолвно, неподвижно.

§ 2. ВНУШЕНИЯ

Тот, кто встал на путь самосовершенствования, должен освоить методы внушения по следующим причинам:

1) для того, чтобы правильно организовать психическую защиту от осознанного (целенаправленного) или неосознанного внушения со стороны других людей, нужно знать суть и методы внушения;

2) в общении с людьми нужно быть активным; чтобы понравиться людям, в некоторых случаях можно использовать внушение, но таким образом, чтобы это не приносило вреда тому, кому предназначено внушение;

3) добро и милосердие нужно выражать не только через материальную помощь, но и посредством моральной, психической и духовной помощи через советы и внушение (при условии, если тот, кому оказывается помощь, согласен на внушение).

Сущность внушения та же, что и самовнушения, только объекты внушения разные: при самовнушении — собственное подсознание, при внушении — подсознание других людей. При внушении определенные установки в виде мыслей и мысленных представлений принимаются подсознанием другого человека. Установки могут быть двух типов: 1) на исправление характера (на выработку тех или иных новых привычек) или выполнение тех или иных действий (включая изменение отношения к какому-либо лицу); 2) на восстановление нормального функционирования организма (целительная сила находится внутри нас. Этой силой является настроенность подсознания на безотказную работу организма. Только вмешательство собственного сознания в виде неправильных стереотипов мышления мешает работе подсознания и ведет к функциональным расстройствам и -болезням).

При мысленном внушении установка передается другому лицу в виде мысленных посылок телепатически. При словесном внушении телепатическая посылка установки усиливается через словесное воздействие.

1. СЛОВЕСНОЕ ВНУШЕНИЕ

Метод словесного внушения, как правило, используется для оздоровления человека (или групп людей), являющегося объектом внушения.

Основные элементы внушения:

1. Прежде всего человека, подвергающегося внушению, нужно привести в спокойное миролюбивое состояние, проводя соответствующую беседу, так как спокойное миролюбивое состояние увеличивает восприимчивость к внушению.

2. Внушаемый должен находиться в удобном, расслабленном состоянии; чем больше расслаблен внушаемый, тем больше у него восприимчивость к внушению.
 3. Тот, кто внушает, должен привести себя: 1) в состояние сосредоточенности на своей работе (невнимательность и несосредоточенность ослабляют действие внушения); 2) в состояние уверенности в себе.
 4. Особого красноречия не требуется, но нужно вложить в речь чувство и настойчивость. Голос должен быть звучен и силен; не требуется, чтобы он был громкий, но он должен быть проникнут силой (силой убеждения, силой уверенности в себе).
 5. Сила внушения увеличивается от повторения. Повторение внушения утверждает его в памяти внушаемого; повторять можно не однообразно, одну и ту же мысль передавая разными сочетаниями слов.
 6. При внушении важно представить внушаемому желаемое состояние, то есть то состояние, которого вы добиваетесь, с помощью слов и с помощью собственного мысленного представления.
 7. При внушении не следует упоминать о расстройствах здоровья, нужно говорить о состоянии, которое необходимо достигнуть.
- Среди наиболее талантливых мастеров словесного внушения выделяется Владимир Леви — знаменитый психотерапевт и автор многих книг по проблемам самосовершенствования. Благодаря сеансам словесного внушения по телевидению не менее знаменитым стал киевский психотерапевт Анатолий Кашпировский.

2. МЫСЛЕННОЕ ВНУШЕНИЕ

Мысленное внушение в основном применяется при заочном воздействии (при воздействии на расстоянии). В этом случае нужно вообразить, что объект внушения возле вас, в той же комнате. Но можно представить себе объект внушения на любом расстоянии; главное, мысленно видеть его в близкой к действительности обстановке. Нужно видеть, как мысли уходят и достигают объекта внушения. При этом можно мысленно беседовать с пациентом совершенно так же, как если бы он лично присутствовал. При заочном внушении нужно договориться заранее с объектом внушения об определенном времени сеанса внушения (если речь идет об оздоровлении организма при функциональном расстройстве).

Главным при мысленном внушении является способность мысленно представить себе желаемое состояние объекта внушения (если речь идет об оздоровлении, то нужно уметь образно представить себе выздоровление пациента). Сама передача мысли не требует особого напряжения. Нужно только представить себе, что передача мысли осуществляется.

3. МЕТАФИЗИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ

Метафизическое внушение («метафизическое» означает «по ту сторону физического») представляет собой совокупность метафизической беседы (о реальности нашего «Я», единстве Вселенной) и мысленного внушения; предназначено для тех, кто подготовлен к осознанию реальности своего «Я».

Направлено метафизическое внушение на физическое и психическое оздоровление объекта внушения.

4. ДУХОВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Согласно йоговскому представлению духовное воздействие является наивысшим способом внушения, применяемого для физического и психического оздоровления. Этим способом воздействия на человека владеют, вероятно, несколько человек на Земле. Христос и его ученики оздоравливали людей именно этим способом. Суть этого способа: исцеляющий пропускает через себя духовные целительные силы Вселенной (мысленно представляя себя в качестве проводника этих сил) и затем мысленно «окунает» пациента в духовный поток; поток целительных сил воздействует на над сознание (духовный ум), который в свою очередь мощно и мгновенно воздействует на подсознание, которое в свою очередь также мгновенно приводит в гармоническое состояние весь организм.

5. ГИПНОТИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ

Гипнотическое внушение — внушение, вызывающее у объекта внушения особое состояние, называемое гипнозом. Несмотря на то что о гипнозе написано много книг, природа его воздействия до конца не выяснена. Пока мы можем сказать, что гипноз — это особое психофизиологическое состояние, возникающее под влиянием психофизиологического, главным образом словесного, воздействия на человека; в этом состоянии объект внушения активно реагирует на то, что внушает ему гипнотизер.

Некоторые исследователи гипноза отмечают три стадии, или фазы, гипноза, другие — четыре. Укажем четыре фазы гипноза.

Первая фаза: характеризуется легкой дремотой и общей мышечной расслабленностью. Сознание и память остаются в этой фазе ясными.

Вторая фаза: появляется так называемая воско-видная гибкость мышц, позволяющая телу без утомления подолгу сохранять ту или иную позу. Сознание «мутнеет».

Третья фаза: это гипноз в собственном смысле слова. Мир ощущений и переживаний загипнотизированного ограничивается лишь той информацией, которая вводится посредством словесного воздействия. В этой фазе можно ввести гипнотизируемого в каталептическое состояние, когда все тело становится одеревенелым.

Четвертая фаза: в этой фазе достигается сомнамбулическое состояние (в котором проявляются такие феномены, как ясновидение, телепатия).

Следует сказать, что для того чтобы пользоваться гипнозом в лечебных целях, нужно сначала получить диплом врача.

Следует еще сказать, что использование гипноза в корыстных целях недопустимо. Это нанесет серьезный ущерб духовному развитию пациента (это и небезопасно для экспериментатора: согласно йоговскому положению о карме наказание за отрицательный поступок неотвратимо).

Что может гипноз? С помощью гипнотического внушения можно заставить людей, поддающихся гипнозу, делать все что угодно (кроме того, что органически противоречит натуре гипнотизируемого) во время состояния гипноза и также в определенное (назначенное гипнотизером) время после гипноза. При использовании гипноза в лечебных целях он: 1) излечивает нервные заболевания, меланхолию, умственные расстройства, снимает боли; 2) устраняет вредные привычки: лень, пьянство, наркоманию; 3) развивает умственные способности.

Гипноз наступает от сосредоточенного внимания, направленного гипнотизируемым на тот или иной предмет, звук, свет, взгляд гипнотизера, монотонную речь. Ум может охватить только одну мысль, и гипнотизер на фоне этого сосредоточенного внимания должен внедрить в гипнотизируемого именно свою мысль, свое внушение.

Гипнотизер должен обладать следующими качествами: 1) властная осанка и властная речь, самоуверенность; 2) магнетический (могущественный, как иногда говорят) взгляд; 3) честность, порядочность.

Методы гипнотического внушения имеют следующее деление: 1) механические методы, в которых на объект внушения воздействуют с помощью физических методов, имеющих монотонный характер: звук, свет и другое; 2) психические методы, в которых применяется в основном словесное внушение; 3) магнетические методы, в которых основную роль играет лечебный магнетизм. Следует отметить, что одним из эффективных методов является комплексный метод — сочетание психического с магнетическим методом.

5.1. Механические методы

Луч электрического света, направленный рефлектором в лицо и глаза, может вызвать гипнотический сон (при этом необходимо, чтобы в комнате была темнота или полумрак). Медленнее, но зато спокойнее, гипнотизируемый погружается в легкий гипнотический сон, если его слух непрерывно раздражается каким-либо монотонным звуком (метрономом, тиканием маятника).

Эффективно также сосредоточение внимания гипнотизируемого на монотонных движениях какого-либо предмета около лица. Приведем пример процесса гипнотического внушения с использованием монотонного движения пальцев гипнотизера. Допустим, гипнотизер ставит своей целью снятие головных болей у пациента. Порядок действий гипнотизера:

1) Пациент усаживается в удобное кресло. Гипнотизер, стоя перед пациентом, кладет левую руку ему на голову, а правую руку (2 пальца) держит перед глазами на высоте 30 см так, что тот был вынужден несколько напряженно смотреть вверх, чтобы видеть эти 2 пальца.

2) Гипнотизер медленно ведет пальцами вокруг лба и под глазами пациента в виде круга 30 см диаметром, потребовав от пациента внимательно следить глазами за этим движением. Движение продолжается 5 минут.

Одновременно с движением пальцев гипнотизер спокойно, хладнокровно и несколько монотонно говорит: «Вас не должно ничего пугать. По вашему и моему желанию вы перейдете из активного бодрствования в полусонное состояние, в котором вы будете слышать, что вам говорят, но не будете обращать на это внимания. Из этого полусонного состояния вы переходите в сон и не будете иметь никакого представления, что вокруг вас происходит».

3) Голос гипнотизера звучит все успокоительнее и однообразнее: «Ваши глаза начинают тяжелеть; вы чувствуете желание уснуть. У вас такое чувство, что всякое движение для вас трудно; кровь мало-помалу отливает от конечностей. Ваши ноги, руки и ваша голова становятся все холоднее, сердцебиение медленнее, пульс понижается; вы дышите свободнее, спокойнее и глубже и медленно погружаетесь в здоровый сон».

4) Гипнотизер несколько секунд молчит, после чего произносит успокаивающим тоном: «Закройте глаза и спите», причем слегка прикасается к векам пациента пальцами рук.

Далее продолжает: «Ваши боли мало-помалу угаснут, и через несколько минут вы будете спать здоровым сном, а когда проснетесь, ваши боли совершенно пройдут. Итак, спите спокойно, пока я не вернусь».

5) Гипнотизер оставляет пациента на 10—15 минут. После возвращения гипнотизер говорит пациенту: «На следующем сеансе вы легче перейдете в сонное состояние, и сон ваш будет гораздо глубже. После нескольких сеансов боли совершенно пройдут».

6) Выход из состояния гипноза дается ниже.

На следующем сеансе гипнотизер приступает к погружению пациента в глубокий сон: «Ваши глаза крепко закрыты, и вы не имеете силы их открыть. Вы теперь погрузитесь в глубокий сон, а когда проснетесь, не будете помнить, что с вами было. Ваша память на это время совершенно пропадет. Вы будете только сознавать, что крепко и глубоко уснули, и это будет весьма благотворно для вашего здоровья».

По возвращении через 10—15 минут гипнотизер проводит рукой поперек лба пациента, говорит при этом: «Вы хорошо отдохнули, освежились сном. Теперь вы не будете чувствовать никакой боли (в голове и т. д.), и ваш ум после этого сна станет живее и яснее. Вы проснетесь, как только я сосчитаю до трех, и если я впоследствии пожелаю вас гипнотизировать для вашей собственной пользы, то вы тотчас же будете погружаться в глубокий сон.

Теперь же я вас спокойно разбужу: раз, два, три — проснитесь!»

Пациент открывает глаза (и может подтвердить, что не чувствует ни болей, ни какого-либо неприятного чувства).

Пациент совершенно не может вспомнить, что ему говорили после закрытия глаз и до настоящего момента. Это признак того, что он был подвергнут глубокому гипнозу.

При гипнотическом внушении часто используется сосредоточение внимания гипнотизируемого на блестящем предмете (шарик, монета и другое). Как при этом осуществляется гипнотическое внушение, видно из следующего примера.

1) Пациенту дают в руки блестящий предмет (например, монету), он держит его на расстоянии приблизительно 10 см от глаз. Гипнотизер твердо говорит: «Смотрите пристально на предмет. Не обращайтесь внимания на окружающее, на шум. Ваши веки становятся все более и более тяжелыми, вы будете настолько сонным, что не сможете открыть их». Гипнотизер становится сзади или сбоку, правую руку кладет на затылочную часть и крепко, но приятно надавливает.

2) Пауза для перехода пациента в сонное состояние.

Снова внушение: «Ваши веки будут становиться все более тяжелыми. Вы будете все более и более сонным, пройдет еще короткое время и вы не будете в состоянии держать глаза открытыми, но вы должны закрыть их не раньше чем я прикажу это вам.

Теперь с трудом вы различаете монету — все сливается, но тем не менее смотрите».

Голос не такой повелительный, отчасти сонный: «Ваши глаза готовы уже сомкнуться, вы на силу можете держать их открытыми».

Далее совершенно сонным голосом, растягивая слова, гипнотизер говорит: «Теперь ваши глаза должны закрыться, вы не можете их держать более открытыми, они закрываются, и вы будете спокойно спать, закройте теперь совсем глаза».

Правая рука лежит по-прежнему на затылке пациента, левую он кладет ему на лоб и говорит: «Спите!» Это приказание должно быть отдано вполне спокойно, но решительно.

Веки пациента будут слегка моргать, иногда даже продолжительное время, но вскоре мускулы ослабнут, устанут, и пациент со вздохом облегчения и удовольствия полностью откинется на спинку кресла. В этом положении его нужно оставить и несколько минут не обращаться к нему ни с какой речью. В комнате должно быть тихо.

3) Погружение в глубокую фазу сна. Гипнотизер произносит тихо: «Вы крепко уснули, и ничто вас не разбудит, ничто вас не встревожит. Вы тогда будете в состоянии открыть глаза, когда я вам прикажу. Вы остаетесь в этом сне».

4) Опыт каталепсии: «Теперь я подниму вашу руку, и это не должно вас несколько потревожить, ничто вас не разбудит». Гипнотизер тихонько отнимает свою руку от затылка пациента и проводит ею 2—3 раза по ближайшей его руке. Затем быстро приводит ее в горизонтальное положение и говорит: «Ваша рука неподвижно остается в этом положении».

После этого проводит по ней 2—3 черты и произносит: «Рука остается твердой и неподвижной, и вы не можете ее опустить».

Можно то же сделать с другой рукой, с ногами.

«Теперь я поглаживанием вашей руки от затылка к плечу освобождаю ее от оцепенения. Ваша рука свободна, и вы можете опустить ее вниз».

5) Игровые эксперименты. Гипнотизер: «Вы теперь находитесь в глубоком сне и будете делать то, что я вам прикажу. Никто не может вас разбудить, кроме меня одного».

Гипнотизер ставит пациента на ноги, быстро проводит руками от его головы по рукам вниз до ног, причем только слегка касается одежды пациента; продельвает это несколько раз с обеих сторон, спереди и сзади. Гипнотизер: «Вы можете легко и спокойно спать стоя. Вы откроете глаза, как только я вам прикажу, и будете видеть то, что я вам прикажу, и все вам покажется как бы в действительности. Хотя я вам приказываю открыть глаза, но вы не проснетесь. Вы будете продолжать спать».

Гипнотизер протягивает простую палку: «Вы не боитесь змей. Откройте глаза и смотрите на змею». В это время пациент находится в состоянии активного сомнамбулизма. Гипнотизер берет палку у пациента, отводит ее в сторону, быстро и твердо проводит руками по его лицу, говоря: «Спите». Активный сомнамбулизм превращается в глубокий сон.

Аналогично проводится опыт с сырой картошкой (превращение в яблоко), со скипидаром (превращение в одеколон), с мамой (пациент беседует с воображаемой мамой).

Во время опыта нужно быстро и решительно говорить, чтобы пациент не проснулся.

6) Гипнотизер: «Теперь идите в свое кресло, чтобы заснуть там глубоким сном, а я во время сна дам вам внушения, чтобы избавить вас от функциональных расстройств». Оставляет пациента на 5 минут, затем гипнотизер кладет руку на голову пациента и говорит: «Ваше здоровье поправится, и с этих пор вы будете чувствовать себя крепким и сильным. Спите минут 10, потом самостоятельно проснитесь, не вспоминайте ничего, что произошло с вами за это время».

Пациент ровно через 10 минут проснется.

Если пациент не проснется, гипнотизер кладет руку на голову пациента и говорит: «Вы хорошо отдохнули, чувствуете себя совсем здоровым и в хорошем настроении. Когда я сосчитаю до 3, вы совсем проснетесь. Раз, два, три — просыпайтесь». Пациент откроет глаза и проснется.

Вместо блестящего предмета может использоваться любой предмет (в этом случае требуется больше времени для достижения гипнотического состояния). Внушения гипнотизера здесь следующего плана: «Я держу перед вами предмет. Вы смотрите на этот предмет. Вы слышите мой голос. Если вы отведете взгляд, направьте его снова на предмет. Расслабьтесь и слушайте мой голос. Фиксируя предмет и слушая мой голос, вы чувствуете, что расслабляетесь все более и более. Мышцы ваших ног расслаблены; мышцы ваших рук, мышцы кистей расслаблены. Вы чувствуете также, что вы дремлете. Вы будете дремать все глубже и глубже. Слушайте хорошенько мой голос. А теперь вас охватывает тяжесть, ваше тело становится тяжелым. Ваши ступни, ваши ноги, все ваше тело становится тяжелым, тяжелым, тяжелым. Вы думаете о сне. Приятное тепло пронизывает ваше тело, как бывает, когда вы засыпаете. Ваши веки становятся тяжелыми, тяжелыми, тяжелыми. Думайте о сне и ни о чем другом. Вы не можете держать глаза открытыми, ваши веки становятся теплыми, тяжелыми, тяжелыми. Вы хотите спать, вы все больше и больше хотите спать, ваш взгляд утомлен, вам колет глаза. Дышите глубоко и медленно. Вы засыпаете. Спите, спите». Внимание гипнотизируемого может быть сосредоточено на своем процессе дыхания. Гипнотизер, стоя перед пациентом, кладет левую руку ему на голову (а правой рукой держит левую руку пациента) и сообщает ему, что нужно медленно, глубоко дышать и обратить все свое внимание на процесс дыхания.

Посредством этого метода гипнотическое состояние достигается так же, как и посредством пристального непрерывного созерцания блестящего предмета (ибо состояние гипноза в большой степени зависит от сосредоточенного внимания, тем или иным способом направленного на соответствующий предмет).

Гипнотизер может использовать свой взгляд для удерживания внимания пациента. Пациент может сидеть или лежать. Допустим, пациент лежит на кушетке. Гипнотизер садится на стул у изголовья пациента, наклоняется над его головой так, чтобы удобно было смотреть пациенту в глаза. Постепенно он наклоняется до расстояния 12—15 см от лица пациента и направляет пристальный взгляд в глаза пациента, требуя от пациента смотреть в его глаза. Он может не говорить ни слова, вокруг должна быть тишина. Такое положение гипнотизер занимает, если нужно, в течение часа, настоятельно думая о том, что пациент должен заснуть. Спустя 0,5 часа или даже меньше, веки пациента начнут мигать, но единственное слово из уст гипнотизера снова приковывает внимание пациента, и он пытается опять держать глаза открытыми, но, наконец, устанет и не будет в состоянии противиться сну, глаза его закроются. Этот метод может использоваться для достижения глубоких стадий гипноза. ч

5.2. Психические и магнетические методы

В психических методах (названия методов «механические», «психические», «магнетические» условные, так как четкую грань между методами трудно обозначить) объектами концентрации внимания гипнотизируемого являются голос гипнотизера и состояние собственного тела. Гипнотическое внушение может протекать по следующей методике: уложив пациента на кушетку (голова на низкой подушке), гипнотизер произносит: «Вы чувствуете давление подушки на вашу голову, на ваш затылок и на ваши плечи. Вы чувствуете кушетку под всей вашей спиной. Теперь вы переносите внимание на ваши бедра и чувствуете, что кушетка поддерживает все ваше тело. Вы очень, очень расслаблены, как будто ваше тело углубилось в диван, углубилось туда полностью. Представьте себе, что вы дома или в другой спокойной и уютной обстановке, где удобнее всего засыпать. Может быть, это берег моря, или лес, или луг около реки в жаркий летний день.

Вы дышите редко и глубоко. Ваше тело мягко и расслаблено. Вы очень расслаблены, очень, очень расслаблены. Все ваше тело очень расслаблено. А теперь можно засыпать. Спите, спите спокойно, глубоко, спокойно и глубоко спите. Вы засыпаете все глубже, глубже и глубже. Спите и слушайте мой голос. Спите спокойно, глубоко».

В случае отсутствия сна у пациента нужно перевести внимание на руку: «Рука лежит свободно, вы ее начинаете чувствовать. В мышцах начинаются еще незаметные движения. Сейчас пальцы начнут медленно пошевеливаться. Интересно, какой палец начнет шевелиться первым? Вот пальцы начинают тихонько вздрагивать. Между пальцами появляется пространство. Оно гее увеличивается и увеличивается». Затем медленно поднять у пациента пальцы, кисть и руку. Внушить, что рука легкая, как перышко. «Пока рука поднимается, вы засыпаете все глубже и глубже. Засыпаете, а рука останавливается и потом начинает медленно опускаться. Пока она опускается, вы засыпаете все глубже и глубже. Когда рука коснется дивана, вы совсем уснете и будете слушать только мой голос».

В магнетическом методе существенным элементом является влияние гипнотизера на пациента своей биоэнергией с помощью так называемых магнетических пассивов. Гипнотическое внушение может протекать в следующем порядке: пациент в удобном кресле. Гипнотизер садится прямо перед пациентом; его глаза должны быть несколько выше глаз пациента. Он

берет правую руку пациента в свою левую, а его левую — в свою правую, наклоняется к его лицу на расстояние 30 см, а затем приказывает смотреть в свои глаза не отрываясь и стараясь не моргать. Большими пальцами рук гипнотизер периодически нажимает на наружную часть рук пациента между средними и безымянными пальцами, попеременно увеличивая и уменьшая давление. Следует словесное внушение: «Вы чувствуете покалывание в кисти правой руки, покалывание переходит на всю руку, распространяется на плечо и мало-помалу по всему телу. Вы чувствуете тепло во всем теле, чувство тепла овладевает вами. Когда вы не будете в состоянии держать глаза открытыми и устремленными на меня, то закройте их».

Когда пациент не в силах будет держать глаза открытыми, гипнотизер поднимет руку и закроет ему глаза, говоря: «Не противьтесь, спите». Затем гипнотизер встает со своего стула, делает длинный магнетический пас сверху вниз по всему телу: со вдохом поднимает руки над головой и, держа кончики пальцев на расстоянии 5 см от тела пациента, медленно проводит руками над телом до колен. Магнетические пасы продолжаются минут 10. Далее гипнотизер говорит: «Вы находитесь в состоянии магнетического сна. Спите глубже».

5.3. Внушения во время сна

Во время естественного сна с помощью словесных внушений можно вызвать у спящего гипнотическое состояние и использовать это гипнотическое состояние для его оздоровления.

Наиболее успешно этот метод можно использовать для оздоровления детей, страдающих от заикания, ночного недержания мочи, невроза и дурных привычек. Методика такова: отпуская ребенка спать, нужно сказать ему: «Ночью, когда ты будешь крепко спать, я приду к тебе и кое-что тебе скажу. Ты нисколько не должен удивляться этому и совсем не должен просыпаться. Но все-таки ты должен будешь мне отвечать, когда я задам тебе несколько вопросов». Когда ребенок уснул, нужно лечь к нему на кровать и гладить по лбу, чтобы вызвать в уме ребенка представления, что вы возле него. Это делается тихо, чтобы не разбудить его. Если же ребенок проснется, сказать ему, что все в порядке, и он должен тотчас же закрыть глаза и крепко спать.

Говорить тихо, спокойно, но настоятельно: «Ты теперь хорошо спишь и не просыпаешься. Ты слышишь, что я с тобой говорю, но то, что я говорю, не должно потревожить твой сон. Ты можешь отвечать на мои вопросы. Ты теперь хорошо себя чувствуешь». Скорее всего сначала он не ответит. В этом случае нужно продолжать тихонько гладить ребенка по лбу, чтобы возбудить его внимание, затем положить палец ему на губы и сказать: «Когда я кладу тебе палец на губы, ты будешь в состоянии мне отвечать, ты можешь сказать „да“». Если губы шевелятся, то нужно повторить внушение (на следующий день ребенок будет отвечать). Для исправления речи (заикания) вы добавляете: „Завтра ты будешь в состоянии мне отвечать, ты будешь в состоянии говорить так легко, хорошо и внятно, как я. Ты не будешь ни заикаться, ни медлить в ответах“ (повторять 2 раза).

5.4. Преодоление сопротивления гипнотизируемого

В некоторых случаях пациент, соглашаясь на гипнотическое внушение, психологически не готов к состоянию гипноза и поэтому внутренне оказывает сопротивление гипнотизеру. В этом случае в начале гипнотического внушения нужно убедить пациента в безопасности и пользе проводимого сеанса.

А если сопротивление пациента осознанное, а гипнотизеру по каким-либо некорыстным

причинам нужно ввести пациента в гипнотическое состояние? Нужно помнить следующее: 1) никогда не терять самообладания и использовать малейший шанс для усыпления пациента, исходя из того, что большая часть людей вне зависимости от степени их сопротивления может быть введена в гипнотическое состояние; 2) заменить неоправдавший себя метод гипнотического внушения другим; 3) использовать краткие акцентированные на сон внушения в совокупности с определенными движениями рук. Предположим, пациент отверг внушаемое, в знак чего качает головой и говорит: «Я не усну. Вы не заставите меня спать». В таком случае нужно положить руку на лоб гипнотизируемого, а другой рукой закрыть ему глаза и сказать: «Вы не можете бодрствовать, если бы даже и попытались. У вас есть потребность сна, вы чувствуете себя сонным и тотчас же уснете. Спите же крепко». Затем один или два раза провести рукой по лбу пациента. И далее продолжить гипнотическое внушение.

Если пациент не выходит из гипнотического сна после нескольких попыток пробудить его, то в этом случае нужно дать ему доспать. Гипнотизер может положить руку на лоб пациента и настоятельно сказать: «Как я вижу, вы не хотите просыпаться. Так и спите спокойно, пока чувствуете в этом потребность. Когда же проснетесь, вы будете вполне хорошо себя чувствовать».

5.5. Послегипнозное внушение и оздоровление пациента

Гипнотические установки могут выполняться пациентом не только во время сеанса гипноза, но и в послегипнозное время. Для того чтобы послегипнозные действия пациента осуществились, гипнотизеру нужно в канву своего гипнотического внушения включить так называемое послегипнозное внушение, где нужно конкретно указать вид действия (что сделать) и время выполнения действия. На послегипнозном внушении основано лечебное действие гипноза (подсознание пациента приводит в гармоничное состояние весь организм или нормализует работу какого-либо определенного органа согласно установке послегипнозного внушения). Приведем примеры послегипнозного внушения. Гипнотизер обращается к спящему глубоким гипнотическим сном пациенту: «10 минут спустя после того, как я вас разбужу, у вас появится сильнейшее желание надеть свой головной убор и вернуться домой. Вы возьмете головной убор, наденете его и тотчас же забудете, что намерены были делать. Вы останетесь сидеть в своем кресле и будете говорить со мной, но вы не будете сознавать, что это я внушил вам все это сделать». Пациент это обязательно сделает (не выполняется только внушение, нравственно противоречащее убеждениям пациента).

Время выполнения внушения может быть любым — через час, день, месяц, через год, и выполняется оно пунктуально. Другой пример послегипнозного внушения. Когда пациент находится в гипнотическом сне, гипнотизер говорит: «Я дам вам бумагу, с помощью которой вы сами будете погружаться в здоровый освежающий сон. Погружаться в сон вы будете тогда, когда вы вынете эту бумагу из кармана и будете смотреть на нее». Гипнотизер пишет на листе бумаги черными буквами «Спите». Приказывает пациенту смотреть на бумагу, которую дает ему в руки, и настоятельно повторяет, что всякий раз, когда его взгляд будет падать на бумагу, он будет тут же погружаться в глубокий гипнотический сон. При этом он будет слышать голос гипнотизера, говорящего «Спите». Много лет может пройти, а эта бумага все еще будет действовать. В качестве третьего примера может служить послегипнозное внушение о хорошем состоянии здоровья после проведения сеанса гипноза: «После пробуждения вы будете здоровы, и в дальнейшем здоровье будет улучшаться».

5.6. Методы быстрого гипнотизирования

Одним из видов быстрого гипнотизирования является гипноз без внушения вслух (приведение в гипнотическое состояние через передачу мыслей). В этом случае гипнотизеру необходимо обладать ярко выраженной способностью передавать свои мысли на расстояние. Пациент при этом воспринимает мысли гипнотизера, смысл которых выражается словами: «Вы должны спать, сейчас же спите».

Мгновенный гипноз легче всего осуществить с тем человеком, с которым гипнотизер уже работал, используя послегипнозное внушение. Послегипнозное внушение в этом случае выглядит так: «Как только я скажу вам в любой день и любое время после этого сеанса „Спите“, что бы вы ни делали, вы моментально бросите это делать и заснете». Или: «При прикосновении или при произношении мною какого-либо слова вы впадаете в глубокий сон».

Достаточно быстро пациент входит в состояние гипнотического сна при использовании в качестве объекта сосредоточения голоса гипнотизера в сочетании с закрыванием и открыванием своих глаз. Гипнотизер говорит: «Я буду считать и усыплять вас под счет; по мере того как я буду считать, вы должны попеременно открывать и закрывать глаза. Теперь пока закройте глаза и держите их так, пока я не начну считать. И как только я скажу „Раз“, на секунду откройте глаза, взгляните на меня и снова закройте и т. д.». Затем гипнотизер медленно считает от 1 до 20, причем между каждыми двумя числами делает паузу в 5 сек. Затем снова начинает счет, делая паузу между числами в 15 сек. Пациент вследствие напряженного внимания на счете и своих глазах утомляется и после нескольких фраз гипнотизера о наступлении сна погружается в гипнотическое состояние.

Глаза в качестве объекта сосредоточения используются в следующем методе. Пациент садится в кресло, гипнотизер сидит на стуле рядом или стоит. Гипнотизер говорит: «Закройте глаза. Теперь закатывайте глазные яблоки насколько возможно под лоб так,

чтобы вам казалось, будто они находятся в мозгу. Внушайте самому себе, что вы не можете открыть глаза. Попытайтесь изо всех сил поднять веки; вы почувствуете, что невозможно открыть глаза. Но вы пытаетесь настойчиво делать это. При этом вы должны удерживать свои мысли там в мозгу, где находятся ваши глаза, и скоро вами овладеет глубокий гипноз. Вы ничего не будете слышать из того, что будет происходить в комнате, и все свое внимание будете сосредотачивать на моем голосе». Вскоре у пациента наступает состояние гипнотического сна.

5.7. Гипноз — средство мобилизации творческих способностей

В 1989 году на базе Московской поликлиники № 3 Управления хозрасчетными лечебными учреждениями создан Московский центр обучения творческому гипнозу. Создатели центра убеждены, что под гипнозом мозг человека работает активно, и это необходимый фактор творческих способностей. В состоянии гипноза можно лучше изучать иностранные языки, учиться рисовать, сочинять стихи, играть на музыкальных инструментах. Обостряется образное мышление, мобилируются резервные возможности человека.

У центра налаживается сотрудничество с университетом Новой медицины в Милане, занимающегося вопросами гипноза. Центр предполагает участвовать в выпуске специального журнала по гипнозу, который издает Миланский университет. Центр — один из результатов деятельности Международного общества теоретического и экспериментального гипноза.

6. СУГГЕСТИЯ

Суггестия — бессловесная форма внушения. Термин введен болгарским психотерапевтом Георгием Лозановым. Это не гипноз, при котором человек сам себя не осознает, слыша только гипнотизера. Люди, подвергающиеся суггестии, видят и слышат не только человека, внушающего посредством суггестии, но и самих себя, окружающих людей (и даже переговариваются с ними). В основном суггестия применяется в настоящее время в эстрадных выступлениях Альберта Игнатенко, Юрия Горного, Михаила Томбака Автандила Ломсадзе, Ивана Качалина, Михаила Шой-фета.

Наука о бессловесном внушении называется суггестологией. Наука есть, но полного объяснения механизма бессловесного внушения эта наука дать пока не может. Альберт Игнатенко объясняет суть суггестии следующим образом: «Внушаемые видят и ощущают то, что я им внушаю. Мне достаточно ярко представить себе мысленно действие, и зритель будет его выполнять». Значит, это передача мысленной информации (долгое время наука не признавала возможность мысленной передачи информации, но, наконец, недавно участники VI Всесоюзного съезда психологов, авторитетные специалисты, признали установленным и экспериментально доказанным факт передачи мысленной информации). Далее Игнатенко поясняет: «Я организую энергетический контакт с партнером из зрителей и по образовавшемуся каналу передаю ту или иную информацию».

Концертные программы Игнатенко, Горного, Том-бака и других идут под девизом «Твои возможности, человек» или «Познай себя». Исполнители как бы говорят людям — взгляните, что вы можете, сколь богат ваш организм резервами, о которых вы и не подозреваете. И зрители на сцене действительно показывают то, на что в обычных условиях они не способны. Объясняется это следующим образом. Все, что человек видит и слышит за свою жизнь, отпечатывается в виде закодированной информации в его подсознании, но он не может, не умеет ее востребовать. Альберт Игнатенко, Юрий Горный, Михаил Томбак в своих опытах как бы открывают у человека «суггестивный шлюз» — своеобразную дверцу из сознания в подсознание — и извлекают мысленным приказом совсем вроде бы «забытые» факты его жизни. Каким бы способным ни был учащийся, он никогда дословно не запомнит услышанное на уроках. Но стоит только ученику «пообщаться» с Игнатенко, и он буквально слово в слово передает все, что говорил учитель. Мало того, как показали проводимые Игнатенко эксперименты, он может путем внушения в течение минуты переключить человека на самоконтроль, и тот уже сам будет управлять своей психикой. А если потом в течение трех месяцев давать ему определенные упражнения по 2—3 минуты два раза в день, то программа, полученная человеком через внушение, закрепится у него на всю жизнь. Но это еще не все, Игнатенко экспериментально доказал, что существует и так называемое постсуггестивное внушение. В 1986 году в Кре-менце был проведен опыт: учащемуся девятого класса одной из школ Игнатенко внушил, что на экзамене по иностранному языку он возьмет восьмой билет. Как потом рассказал ему учащийся, он подошел к столу с разложенными экзаменационными билетами, и его рука потянулась сразу к одному из них — билет оказался под номером 8. И подобные эксперименты проводились неоднократно в течение многих лет.

7. ГРУППОВЫЕ МЕТОДЫ ВНУШЕНИЯ

Основой психотерапии является словесное воздействие на психику человека с лечебной целью. Успех психотерапии помимо правильно подобранных слов во многом зависит от

личности врача, его авторитета, манеры общения, а также от окружающей среды. В настоящее время успехом пользуется так называемая групповая психотерапия. Эффект в данном случае основывается на положительном влиянии пациентов друг на друга в сформированной врачом группе. Пациенты подбираются с разными темпераментами, характерами, формами поведения. В такой группе человеку замкнутому противопоставлен человек общительный, молчуну — словоохотливый, угрюмому — весельчак. Это необходимо для создания в группе активного взаимодействия. Направляемая врачом беседа касается историй болезни, разборов случаев из медицинской практики. Чаще всего речь идет о самих пациентах, но без упоминаний имен и фамилий. Постепенно в группе устанавливается атмосфера соперничества, сотрудничества и доверия. От беседы к беседе нарастает взаимовлияние, взаимная поддержка вселяет веру в исцеление.

Одной из форм групповой психотерапии следует считать семейную психотерапию. Именно нарушение нормальной домашней атмосферы часто становится первопричиной многих заболеваний. Беседы в семье или с отдельными ее членами, как правило, проводит не только психотерапевт, но и психолог. Этот метод и приведенный выше метод групповой психотерапии с конца 70-х годов успешно используется Ленинградским научно-исследовательским психоневрологическим институтом им. В. М. Бехтерева.

С 1985 года в психотерапевтическом центре Минздрава УССР врач А. Р. Довженко успешно применяет внушение с целью лечения от алкоголизма. Обязательное условие для каждого пациента — две недели ни грамма спиртного и никаких лекарств. В сеансе участвуют 25 пациентов. В течение 15—20 минут врач, не усыпляя пациентов, меняя высоту и интонацию голоса, внушает им необходимость трезвой жизни и уверенность в борьбе со своим недугом. После сеанса в течение 20 минут каждый пациент должен сам решить, сколько ему не пить — год, два или всю оставшуюся жизнь. Таково правило Довженко: он не насилует личность, предоставляя человеку самому определить свою судьбу. После этих 20 минут пациенты заходят к врачу по одному и сообщают свое решение. На основании пожелания пациента Довженко закладывает в его мозг специальный код. После внушения кода Довженко заключает: «Код будет контролировать ваше поведение, ваше отношение к спиртным напиткам. С этого момента вы не имеете права употреблять любые алкогольные напитки. Любые дозы спиртного на время действия кода опасны для жизни».

Метод А. Р. Довженко защищен авторским свидетельством. Эффективность метода довольно-таки высока: из каждых 100 пациентов получают устойчивое отвращение к спиртному (за один сеанс) более 90 человек.

8. ВНУШЕНИЕ ПО РАДИО И ТЕЛЕВИДЕНИЮ

В 1989 году появилось совершенно новое явление в области внушения — внушение по радио и телевидению в исполнении психотерапевта Анатолия Каш-пировского и журналиста Алана Чумака.

Анатолий Кашпировский около 30 лет работал практикующим врачом. За это время он убедился, что в нашей стране большинство населения не обеспечено психопрофилактической помощью. Возникла идея проводить коллективные сеансы психотерапевтической помощи. Эти сеансы имели успех; многие люди после серии сеансов чувствовали себя значительно лучше, некоторые выздоравливали полностью. Затем последовали сеансы по радио и по телевидению.

Внушение у Кашпировского словесное, но он утверждает, что его метод не носит гипнотического характера. По его словам, при массовых словесных внушениях без резко очерченных установок (установкой на выздоровление является сам факт общения

Кашпировского с аудиторией, само течение сеанса), когда человек чувствует себя непринужденно, происходит частичное отключение сознания, и подсознание настраивается на собственное излечение, активизируя саморегуляцию. Кашпировский утверждает, что нужны исследования, которые помогли бы найти химическую формулу вещества, образующегося в организме и благотворно действующего на больные участки тела.

На сеансах Кашпировского у людей нормализуется давление, они теряют в весе — восстанавливается правильный обмен веществ в организме, рассасывается келоидная ткань, исчезает гирсутизм (рост волос на лице, открытых участках кожи, доставляющий беспокойство женщинам). Кашпировский впервые в мире провел обезболивание по телевидению при операции.

А. В. Чумак, также как и А. Кашпировский, в 1989 году проводил сеансы внушения по радио и телевидению. А. Чумак утверждает, что его сеансы — это не психотерапия и не гипноз. Внушение его состоит из нескольких стадий: вступительной стадии, где он психологически подготавливает слушателей или зрителей к основной части сеанса; зарядка кремов или воды его энергией и бессловесное воздействие в течение нескольких минут.

А. Чумак, также как и А. Кашпировский, настаивает, что его метод внушения оригинален и ни на что не похож. Суть метода Чумака, по его убеждению, в его соучастии в каждом человеке, сидящем у телевизора, умении взять на себя переживания людей. Очевидно, одним из главных аспектов этого соучастия является получение слушателями или зрителями определенного заряда энергии, излучаемого А. Чумаком.

Сеансы А. Кашпировского и А. Чумака вызвали не однозначную оценку в прессе. Следует сказать, что если даже одной трети слушателей или зрителей эти сеансы помогли, они стоят того, чтобы их продолжать.

Глава 3 ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. ДОСТИЖЕНИЕ ЗНАНИЙ ЗАКОНОВ ПРИРОДЫ И УМЕНИЯ ЖИТЬ СОГЛАСНО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

Тот, кто идет по пути самосовершенствования, в большинстве своем не сразу приходит к осознанию необходимости освоения системных методов самосовершенствования. Многие люди, пришедшие к пониманию, что в своем физическом и морально-этическом состояниях они близки к кризису и что необходимо принимать какие-то радикальные меры, чаще всего просто не знают, какие меры нужно принимать, а если и знают, то редко сразу обращаются к системным методам самосовершенствования (имеющим своей целью развитие духовности). Собственная многолетняя практика и практика общения со многими людьми, идущими по пути самосовершенствования, показали, что путь самосовершенствования начинается в большинстве случаев с освоения здорового образа жизни (необходимые физические нагрузки, рациональное питание, рациональный отдых), а также освоения методов натуропатии. Натуропатия — направление медицины, занимающееся оздоровлением методами природы. Кроме того, оно учит жить согласно законам природы. В натуропатии уделяется большое внимание использованию благотворного влияния солнца, воды, чистого воздуха, питания (в основном в качестве продуктов используются овощи, фрукты, орехи, зерновые, молочные продукты), расслабления, голодания и положительного мышления.

Типичная последовательность этапов самосовершенствования, по которым продвигались многие наблюдаемые мной люди, следующая: методы натуропатии, аутогенная тренировка (или Хатха-йога), комплексные методы закаливания и затем уже системные методы самосовершенствования, в основе которых лежат высшие направления йоги.

Самовнушения, которые могут быть использованы на первой ступени самосовершенствования, следующие:

- йоговские самовнушения при приеме пищи, воды и на прогулках;
- йоговские самовнушения при воздействии на органы тела;

1. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ

Человеческая жизнь на Земле (жизнь человека в физическом теле) есть форма существования белковой материи, сотворенной и поддерживаемой обширным океаном космических, солнечных, человеческих и земных излучений, окружающих Землю. Так как эти излучения дают нам жизнь и поддерживают ее, отсюда следует, что они есть те же самые силы, которые могут также восстановить здоровье, когда оно потеряно. Здоровье — это приспособление организма к силам природы. Нездоровье — это плохое приспособление или же полное пренебрежение этими силами. Частичное пренебрежение этими силами приводит к болезням различного рода, полное их отрицание ведет к смерти в любом случае.

Человек на протяжении многих веков наблюдал за явлениями жизни, в результате чего усилиями йогов и ученых-натуропатов были определены естественные законы природы. Они касаются солнца, воды, температуры, воздуха, деятельности, мысли и гармонии. Если человек живет в соответствии с этими законами, жизнь его благополучна в отношении физического и психического здоровья; как только он игнорирует эти законы и пренебрегает ими — он заболевает. И все эти болезни находятся в пропорции со степенью его игнорирования.

Закон солнца. Человеческая жизнь невозможна без солнца. Излучения солнца необходимы для получения в организме в необходимом количестве витамина Д (при отсутствии витамина Д размягчаются костные ткани).

Закон воды. Жизнь на Земле невозможна без воды. Все организмы состоят в основном из воды. Нам необходима вода, содержащаяся во фруктах и овощах, подвергавшихся солнечной радиации, для сохранения крови в хорошем состоянии (циркуляция крови в человеческом организме имеет то же самое значение, что и циркуляция воды на Земле). Человек должен употреблять как можно больше сырых фруктов и овощей (соотношение сырой и вареной пищи должно быть 3:2) и пить чистую воду в течение суток от 0,8 до 1 л.

Закон воздуха. Без кислорода невозможна человеческая жизнь. Дыхание — одна из самых важных функций нашего организма. Необходимость воздуха для окисления продуктов питания и очищения крови в легких так важна, что прекращение дыхания вызывает почти одновременное прекращение жизни. Человек должен уметь правильно дышать (с помощью полного йоговского дыхания или приобрести навыки правильного дыхания в результате активной физической деятельности) и быть как можно чаще на свежем чистом воздухе.

Закон деятельности. Чтобы быть здоровым, нужно быть деятельным. Движение — одна из главных сущностей жизни. Человек должен быть деятельным, активным в течение всей жизни.

Закон мысли. Степень совершенства каждого организма зависит от степени положительного мышления, положительности жизненного настроения.

Закон гармонии. Все части Вселенной (включая и человека) должны находиться в гармонии друг с другом и с природой. По отношению к человеку речь идет о вопросах выбора времени интенсивной физической и умственной работы, времени сна и отдыха, времени приема и условий приема пищи, состава пищи, выбора времени голодания и очищения организма, выбора типа мышления и ежедневного эмоционального настроения, выбор тактики по отношению к трудностям жизни. Те организмы, которые выходят из гармонии друг с другом или с природой, приходят к физическим и психическим заболеваниям.

Миллионы людей не только выходят из гармонии со Вселенной, но также входят во внутреннее противоречие в самом себе. Они ломают законы природы самопотворством своим желаниям и потом пытаются компенсировать закон, которым они уже пренебрегли, другим законом. На этом пути их жизни появляется масса противоречий, и тогда и внутренняя и наружная гармония невозможна.

2. ЖИЗНЬ СОГЛАСНО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

2.1. Рациональный образ жизни

Хорошее физическое состояние организма является необходимой базой для психического, морально-этического и духовного развития. Поэтому для тех, кто встал на путь самосовершенствования, рациональный образ жизни очень важен.

Основные элементы рационального образа жизни следующие: питание, отдых, физическая и умственная деятельность.

Основное правило в питании: ешь, не переедая (вставай из-за стола с ощущением легкости в движениях, когда можешь съесть еще столько же). Избавиться от лишнего веса помогает повышенная физическая активность (если нет противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы), а также монотонная диета (несколько дней употреблять только фрукты, несколько — только рис и т. п.). Кроме того, нужно отказаться от обильного завтрака и ужина и

не перегружать организм жирами и белками. Есть надо не спеша, многократно пережевывая пищу, и только при появлении аппетита. Стараться исключить из меню мясные бульоны и супы. В рацион вводить меньше соли, сахара, крахмала, жиров. Для улучшения питания клеток мозга и обмена веществ в организме полезно употреблять с пищей ежедневно 1—3 столовые ложки нерафинированного подсолнечного масла (в рафинированном масле нет ненасыщенных кислот). Надо отказаться от курения, употребления алкоголя, ограничивать применение сахара, соли, кофе и чая. Следует помнить, что под влиянием алкоголя уменьшается проницаемость капилляров коры головного мозга, а значит — ухудшается его питание.

Желательно засыпать до наступления полуночи. Изголовье должно быть обращено по возможности к северу, положение тела — вдоль магнитного поля земли. Спать следует при открытых окнах (зимой — при открытой форточке). Перед сном рекомендуется 20-минутная прогулка, сочетаемая с умеренным и ненапряженным дыханием.

При выполнении любой работы нужно помнить правило: трудись, не перенапрягаясь (не ленись, но и не доводи себя до истощения сил).

После ежедневной утренней гимнастики полезно принимать воздушную ванну и водную процедуру, что улучшает функции кожных покровов и совершенствует терморегуляцию. Особенно полезны прохладные процедуры в виде обтираний или душа. Под их влиянием усиливается поглощение кислорода организмом, увеличивается количество гемоглобина в крови.

Каждому человеку следует знать и учитывать свои биологические ритмы.

Все функции нашего организма проходят под влиянием того или иного ритма. Более того, биоритмы человека связаны с движением нашей планеты и Луны, с солнечной активностью. Солнечная активность представляет собой совокупность наблюдаемых на Солнце явлений, связанных с образованием солнечных пятен, возникновением солнечных вспышек, увеличением ультрафиолетового, рентгеновского и других излучений,

Все функции нашего организма протекают ритмично, в зависимости от внешней или внутренней цикличности. Утром с 8 до 12 и вечером с 17 до 19 часов наш мозг наиболее работоспособен. В эти же периоды обострены наши эмоциональные реакции, зрение, слух. Активность нервной системы снижается в периоды между 2—5 и 13—15 часами. Однако, как всегда, и у этого правила есть исключения. Встречаются люди, которых называют «жаворонками»: утром их работоспособность высока, а к вечеру они «выдыхаются». И, наоборот, есть «совы», которые с утра встают разбитыми, вялыми, однако к полудню они как бы просыпаются, работоспособность их во второй половине дня повышается; вечером такие люди долго не спят, способны долго работать. «Жаворонок» в это время хочет спать.

Согласно утверждениям немецкого физиолога Р. Хамма, 1/6 всех людей — «жаворонки», 1/3 — «совы», а остальные легко приспосабливаются и к утренней, и к вечерней деятельности. Людей, чья жизнедеятельность зависит от суточного ритма, называют ритмиками, а остальных — аритмиками.

Основные биоритмы человека: физический — 23 дня, эмоциональный — 28 дней, интеллектуальный — 33 дня. Если каждый из ритмов записать в виде графика (каждый цикл ритма — в виде синусоиды с положительной и отрицательной фазами; длительность синусоиды — соответственно 23, 28 и 33 дня; начальная общая точка — день рождения), то в первых половинках синусоид окажутся «светлые» дни, то есть дни той или иной активности, а во второй «черные», когда активность снижена. Если ваш физический ритм находится в положительной фазе, а эмоциональный или интеллектуальный в отрицательной, то в это время лучше поработать физически, а все связанное с эмоциональной или интеллектуальной деятельностью отложить. Если все три кривые пересекаются в отрицательной фазе, то лучше в эти дни ничего

серьезного не предпринимать. Свои «светлые» дни целесообразно использовать наиболее активно, особенно если у вас творческая работа.

2.2. *Раскрепостить себя*

Современный человек психически закрепощен стандартными штампами мышления, навязываемыми печатью, телевидением, окружающими людьми; очень быстрым ритмом жизни, сложной пси- хологической атмосферой в обществе. Одним из первых шагов в самосовершенствовании является внутреннее психическое освобождение, внутреннее раскрепощение. *

В процессе внутреннего раскрепощения целесообразно использовать следующие методы:

1) *Общее успокоение*

Беспокойство возникает из-за неудовлетворительности чем-либо или отягощенности внутренними проблемами.

Если вы неудовлетворены чем-либо, приведите себя в равновесие путем замены своих мыслей на противоположные (подумайте о сострадании, об удовлетворенности). Через 5—10 минут чувство не. Удовлетворенности уйдет.

Отягощение внутренними проблемами присуще современному человеку. Избавиться от этих внутренних проблем бывает довольно-таки сложно (многим плохо помогает даже аутогенная тренировка)— В этом случае могут помочь неординарные Решения. Одним из таких решений может быть временный отказ от осознания себя человеком с его стандартным кругом обязанностей и психологический уход в мир животных (психологически раскованных, не обремененных внутренними проблемами). Можно представить себе, что вы не человек, а животное (не нужно смущаться некоторой экстравагантности метода — эффективность этого метода довольно-таки высока). Выберите себе для этого любое животное, какое пожелаете — кошку, собаку, тигра, самца или самку. Но выбрав, не меняйте его, привыкайте к нему, станьте им. В течение сеанса 1—2 минут! передвигайтесь на четвереньках, в течение 10 минут дайте простор своей фантазии. Если собака — начните лаять, рычать и вообще делать все, что делают эти животные. И наслаждайтесь своей ролью. Не контролируйте себя — собаки на это не способны. Не привносите в собачье поведение человеческий элемент контроля, Станьте настоящей собакой.

Выполняйте вышеописанное в течение нескольких дней.

2) *Стереть внутренние стереотипы*

Внутренние стереотипы могут выражаться в постоянном чувстве разочарования или гнева при повседневном общении с окружающими. Стереотипы эти у многих людей стойкие. Помогает жесткий способ, основанный на принципе «клин клином вышибают»: в течение нескольких дней закрывайтесь на 10 минут в своей комнате (проконтролируйте время с помощью будильника) и вызывайте чувство гнева. Однако не пытайтесь его тут же выплеснуть наружу. Наоборот, старайтесь его еще больше усилить, довести себя до белого каления — но не выплескивать, никак не выражать его, даже битьем подушки. Подавляйте его всеми возможными средствами. Если почувствуете напряжение в области живота, как будто там готово что-то взорваться, сожмите живот, напрягите его еще как можно больше. Если почувствуете, как напрягаются плечи, напрягите их еще сильнее. Пусть все тело станет как можно более напряженным, как будто это вулкан перед извержением. Через десять минут, когда зазвонит будильник, дайте волю вашим чувствам, делайте все, на что вы в эту минуту способны. Когда будильник утихнет, успокойтесь, закройте глаза и посидите так несколько минут.

3) *Гармонизация с природой*

Раскрепощению способствует ощущение себя мастью Земли. Вызовите это ощущение следующим образом: утром возле реки, на пляже разденьтесь И| стоя на солнце, начните прыгать, бегать на месте. Почувствуйте, как энергия течет по ногам и через ступни уходит в Землю. Затем, после нескольких минут такого бега застыньте на месте и почувствуйте связь с Землей через свои ноги. Внезапно возникнет чувство глубокого единения, основательности, незыблемости. Вы почувствуете, как Земля общается с вами и посредством ног вы общаетесь с Землей.

Другой прием: сев удобно и закрыв глаза, вообразите себя в лесу. Вокруг огромные деревья, все дико и загадочно. Постояв некоторое время в этом лесу, вы затем пошли. Пусть все происходит само собой, не форсируйте события. Не говорите себе «сейчас я пройду вблизи этого дерева» — нет, просто идите. После нескольких минут ходьбы по лесу вы пришли к пещере. Прочувствуйте каждую подробность — землю под ногами, прикосновение к каменной стене в пещере, ее прохладу. Возле пещеры находится водопад. Слышен шум воды, падающей сверху. Прислушайтесь к нему, прислушайтесь к тишине леса и пению птиц. Полностью отдайтесь возникающим переживаниям. Через 10 минут выйдите из состояния слияния с природой.

4) *Танец и пение*

В танцах и пении можно совершенно раствориться; при этом остается только танец или песня, а танцор или певец как бы исчезают.

При исполнении танца не думайте о технике танца, танцуйте просто, как ребенок. Посвятите свой танец высшим силам Вселенной. Танцуйте так, как будто вы влюблены во Вселенную и танцуете со своей возлюбленной.

При использовании пения для раскрепощения не пользуйтесь чужой песней, так как в нее вложена чужая душа. Создайте свою песню. При этом забудьте о ритме и грамматике; важно не содержание песни, а качество исполнения, его накал, огонь.

Вместо пения можно использовать произношение различных бессмысленных звуков. Этим постарайтесь выразить как бы все, что просится изнутри. Выбросите с этим все лишнее. Ум всегда мыслит словами. Не подавляя свои мысли, вы можете выплеснуть их наружу через этот прием. После 5—6 минут произношения звуков ложитесь на живот и в течение 10 минут ощущайте свое слияние с Землей. С каждым выдохом чувствуйте, как приникаете к ней все тесней и тесней.

2.3. Положительный настрой

Каждый день с самого утра наш мозг должен получать импульсы в форме мыслей, способных в течение дня влиять на внутренний настрой, на тонус мысленно-творческой активности. Ведь от настроя во многом зависит характер протекания всех наших нервно-психических процессов и, что очень важно, оптимальный уровень наших эмоциональных реакций на различные раздражители. От господствующего в нашем сознании мысленно-эмоционального настроя во многом зависит и характер нашего поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

Нужно иметь определенный набор тонизирующих мыслей. У разных людей набор слов может быть разным, но смысл должен быть один: оптимизм, счастье, вера в свои силы. Например, может быть использован такой набор тонизирующих мыслей: «Я счастлив. Любые трудности я встречаю с улыбкой. В течение дня я буду бодр и энергичен». Время положительного тонизирующего настроя — первые минуты после пробуждения ото сна.

В качестве положительного настроя используется улыбка. Если лицо не улыбочивое и

неулыбчи-вость стала привычкой, следует отрабатывать улыбку каждое утро перед зеркалом, создавая доброжелательное выражение лица, ибо доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение. Человек с естественной приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, и окружающим повышает настроение.

Нужно обращать внимание на выражение своего лица и не допускать скучного, мрачного, недовольного выражения лица. Иметь постоянно недовольное Лицо не так уж безобидно. Люди с недовольным лицом похожи на сито: все явления жизни просеиваются через их сознание, хорошее проскакивает, не задерживаясь, а плохое остается и фиксируется, продолжая формировать неуживчивый характер.

В повседневной жизни улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующий настрой у окружающих, создает атмосферу для приятельского или делового общения. Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение.

Улыбка является пусковым механизмом к чувству радости, к радостному мироощущению. А радость, в свою очередь, является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. Радостно настроенный человек преображается. Его сердце стучит веселее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а полет мыслей — более целеустремленным. У такого человека обостряется восприятие искусства и красоты природы, улучшаются отношения с окружающими, становится более плодотворной творческая деятельность.

2.4. Управление собой

Причиной многих болезней и психических срывов является стрессовая ситуация. Понятие «стресс» впервые ввел канадский врач-биолог Ганс Селье. Ганс Селье утверждает: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное к нему требование». Значит, стресс — это не только одно нервное напряжение. Любое непривычное для организма воздействие — чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, прием лекарств — все это вызывает стресс. Организм должен к нему приспособиться, и начальная стадия приспособления к любому названному явлению, вызывающему стресс, одинакова, то есть организм равнозначно реагирует на любое сильное чувство и ощущение.

Если стресс — это напряжение, давление, нажим, то дистресс — горе, несчастье. Избегнуть стрессовых ситуаций невозможно, да и не нужно. Вреден сильно действующий стресс или дистресс, и бороться человеку нужно с дистрессовыми ситуациями (стараться побыстрее из них выходить).

При воздействии сильно действующего стресса организм, сталкиваясь с необычным воздействием, вначале отвечает реакцией тревоги, затем наступает фаза сопротивления, которая заключается в выработке сил и средств, направленных на борьбу со стрессорами (факторами, вызывающими стресс). Третья фаза — фаза истощения, когда исчерпались ресурсы защитных сил и организм заболевает.

Управлять своими эмоциями очень важно. Неуправляемые отрицательные эмоции являются причиной многих заболеваний, но кроме того, они разрушают духовную структуру человека. Управление собой (или самообладание) — это не только внешняя уравновешенность и спокойная реакция на раздражители. Умение внешне не проявлять эмоций не исключает их отрицательного воздействия на организм. Самый верный путь к обретению внутреннего, глубинного самообладания — это умение преобразовать отрицательный очаг возбуждения в

положительный. Умение избежать нежелательных ситуаций в общении, своеобразная нейтрализация их влияния на нас путем оценки с точки зрения разумного и хладнокровного мудреца также помогает сохранить самообладание. Стремление погасить отрицательные эмоции транквилизаторами нельзя одобрить. Употребление успокаивающих медикаментов допускается лишь в крайних случаях, и то по рекомендации врача. Приемлемым способом разрядки отрицательных эмоций путем создания очага охранительного возбуждения является минорная музыка, общение с природой, переключение внимания на внутренние положительные ощущения (расслабить все мышцы последовательно друг за другом или подсчитывать удары пульса), физическая работа до усталости, короткое полное голодание.

2.5. Преодоление трудностей

Человек, не умеющий управлять собой, чаще всего пессимист; он извлекает из жизни только отрицательные факты и на них строит свою концепцию, свое восприятие жизни, что в дальнейшем влияет и на его поступки, взаимоотношения с окружающими, на психическое и физическое состояния. Человек, умеющий управлять собой, отыскивает в любой ситуации положительные стороны, то есть извлекает из кучи отрицательных факторов ценное зерно. Такое отношение к трудностям является полезным и для самого себя, и для окружающих. В этом случае трудности не обескураживают человека, а делают его характер более сильным и целеустремленным.

2.6. Любовь к существу противоположного пола

Любовь к существу противоположного пола очень важна для человека (ее внутренняя пружина—инстинкт воспроизведения рода). И чтобы быть счастливым в любви, нужно придерживаться следующих принципов: 1) видеть в партнере свободную личность, а не объект обладания; не воспринимать другого как свою собственность (любовь невозможна без уважения друг друга); 2) раскрыть самого себя для другого; тогда наступает растворение двух существ друг в друге.

Любовь двух существ противоположного пола — это энергетическое замыкание двух личностей друг на друге. Результатом настоящей любви двух существ должно быть создание третьей личности — ребенка. Для создания ребенка с необходимыми качествами нужно специально готовиться. Во время полового акта переживания должны быть глубокими и прекрасными. Чтобы этого добиться, нужно следовать следующему ритуалу: сесть в темной или слегка освещенной комнате. Включитесь как бы в совместное дыхание (делайте вместе вдохи и выдохи). Дышите так, как будто вы один организм, одно тело. Смотрите друг другу в глаза, но не агрессивно, а очень мягко. Наслаждайтесь друг другом, наслаждайтесь каждым прикосновением. Но не переходите к совершению самого акта до тех пор, пока такой момент не наступит сам собой. Для этого нужно выждать время. Если это не приходит, то не нужно форсировать события. Все нормально, идите спать. Ждите, когда такой момент наступит. И когда он наступит, то переживание акта будет очень глубоким и он не будет порождать то безумие, которое обычно порождает. Это будет тихое и беспредельное чувство. При таком половом акте будущему ребенку придается сила и красота. Во время беременности будущая мать должна как можно чаще представлять будущего ребенка, обладающим теми качествами характера и внешности, которые она хотела бы видеть в ребенке.

2.7. Учитывать влияние космоса

С древних времен существует астрология — наука о познании связей космоса, природы и человека. Астрология трактует различные явления на Земле, судьбы планет и судьбу каждого человека исходя из космических явлений. Механизм воздействия космоса объясняется воздействием на Землю и на человека различных комбинаций излучений: Земля и человек постоянно находятся в поле излучения Солнца и космических лучей от других небесных тел. Влияние космических лучей сказывается на биоритмах человека (в настоящее время ученые начали уделять большое внимание космобиологии — комплексу главным образом биологических наук, изучающих жизнедеятельность земных организмов в условиях космического пространства).

Существует тесная взаимосвязь между определенными небесными явлениями и, в частности, тем или иным расположением планет на небе и событиями, происходящими на Земле, чертами характера людей, а также их самочувствием. Ритмы, создаваемые планетами, могут длиться от нескольких часов до нескольких лет. Мы должны знать эти ритмы, прислушиваться и относиться к ним серьезно, идти навстречу положительным влияниям и избавляться от влияний, приносящих неприятности. Космические приливы и отливы отражаются не только на жизни, но и на судьбе человека. Поэтому цель астрологии — предвидеть, прогнозировать, предсказывать, анализировать. Астрология позволяет заглянуть в будущее, определиться в жизненных ситуациях, вмешаться в те или иные события, справиться со сложными задачами, влиять на возможности, которые предвещают успех.

Чтобы составить гороскоп человека, нужно знать не только его место, год и день рождения, но и точное время рождения. Это не случайно. В момент, когда человек рождается, планеты занимают определенное

положение на небе. Их движение соотносимо с жизненным путем личности. Для того чтобы знать точное расположение планет, их пути перемещения одна относительно другой и относительно Земли, законы этих перемещений, используются определенные таблицы перемещения планет — эфемериды. Гороскопы организаций и государств также основываются на дате их рождения.

Астрология делится на несколько видов. Натальная астрология позволяет составить личный гороскоп, по которому можно определить темперамент человека, его характер, отличительные особенности — интеллект, таланты, способности, склонности, интересы. Как мы видим, космос оказывает огромное влияние на психическую сферу жизни человека, в значительной степени определяя его судьбу. Психологическая астрология помогает определить специальность, которая могла бы принести человеку удовлетворение в жизни; помогает при выборе партнера по браку (в этом плане известна книга профессора С. А. Вронского «Любовь и брак») и делу; подсказывает, как можно использовать возможности сотрудника, соавтора, компаньона, как вести себя в интимной жизни, чтобы дети были полноценными и здоровыми. Основное назначение психологической астрологии — решение вопросов о совместимости и несовместимости партнеров в любви и делах. Медицинская астрология связана с диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний, а также с гигиеной и диетой. Она указывает на особенности здоровья каждого человека и на те или иные оздоровительные меры, которые наиболее приемлемы для данного человека. За рубежом существуют специальные школы для врачей, в которых изучается медицинская астрология. Кроме метеорологической астрологии, занимающейся предсказанием погоды по солнечным пятнам, электромагнитным бурям и планетарным аспектам; аграрной астрологии, с помощью которой составляются ежегодно календари для работников сельского хозяйства и садоводов; криминологической астрологии, с

помощью которой проводится экспертиза и анализ преступлений; хронобиологической астрологии, занимающейся изучением и исследованием биоритмов, присущих живой материи, в том числе человеку, как на клеточном, так и на биохимическом Уровне, существует еще юдиальная астрология, рассматривающая влияние космических факторов на события в какой-либо стране, государстве или регионе Так как судьба человека тесным образом связана с судьбой страны, в которой он живет, следует остановиться на предсказаниях астрологов о предстоящих событиях в нашей стране и в других странах планеты Земля. 13 ноября 1982 г. — начало периода «параде планет» (астрологическая ситуация, при которой все планеты выстраиваются в один ряд). Этот период совпадает с началом смены двух астрологических эпох Рыбы и Водолея. Ситуация стыка двух эпох соответствует переменам в некоторых странах планеты (чтс мы и увидели на примере стран Восточной Европы) Парад планет проходит через три зодиакальных знака— Стрелец, Скорпион, Козерог. В 1995 году произойдет соединение двух дальних планет — Урана ^ Нептуна в конце знака Козерога, означающее важный рубеж в судьбе планеты Земля: до 1996 года произойдет умирание многих сложившихся традиций в общественных формациях. Для нашей страны, согласно предсказаниям астрологов П. Глобы и Т. Глобы, период дс 1996 года будет очень тяжелым в идеологическом экономическом и экологическом планах. Но с 1996 го да, когда Уран войдет в Водолей, начнется качествен ный поворот в духовном мире человечества, так как < этого момента наступает космический век Водоле. (длительность этого космического века — 2,5 тысяч> лет), который будет характеризоваться подъемом ду ховной культуры на Земле. Особенно благоприятен космический век Водолея будет для нашей страны, та* как территория, на которой расположена наша страна по зодиакальной сетке находится под знаком Водолея Очень бурными в возрождении духовной культуры в нашей стране будут 1996— 2003 годы.

Предсказания квалифицированных астрологов довольно-таки точны. Один из выдающихся астрологов современности Троинский (автор знаменитой книг^ «1001 мировой политический гороскоп») точно предсказал важные политические события в нашей стране в хрущевский период: опасность мировой войны в 196' году, что подтвердил Карибский кризис, год вынужден ного ухода с политической сцены Хрущева, недолго временную карьеру Булганина. Астролог П. Глоб предвидел локальную атомную трагедию (что подтвер дила трагедия на Чернобыльской атомной станции и стихийное бедствие в Армении (что подтвердило землетрясение в декабре 1988 года).

Древний прорицатель Нострадамус иносказательно предсказал в 16 веке образование на территории нашей страны новой общественной формации, назвав год рождения и срок существования этой формации. Интересно, что, по его утверждению, в 2003 году должен прийти возрожденный и обновленный Христос.

Следует сказать, что космос определяет судьбу человека только в том случае, если он не встал на путь самосовершенствования и плывет по течению жизни. В этом случае его судьба может быть предсказана астрологами.

Когда человек знает свою суть, свое место во Вселенной, идет по пути физического и духовного самосовершенствования, он может с помощью своей осознанной воли сам определять свою судьбу, корректируя в нужном направлении влияние космоса.

3. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ МЕТОДОВ НАТУРОПАТИИ

Освоение необходимых физических нагрузок, методов питания и очищения организма не может быть одинаковым для всех людей. Каждый человек в зависимости от состояния своего

здоровья, особенностей своей психики должен выбрать наиболее щадящие для здоровья и психики режимы физических нагрузок, питания, очищения организма и затем постепенно при необходимости увеличивать интенсивность нагрузок, изменять характер нагрузок, питания и очищения организма.

Можно предложить режимы физических нагрузок, питания, очищения и отдыха, которые будут служить максимальными по напряженности моделями, к которым нужно по возможности приближаться:

1. Режим необходимых физических нагрузок:

— для людей умственного труда необходимо, чтобы половина нерабочего времени в течение дня приходилась на физическую деятельность; —• ежедневные и периодические физические нагрузки:

1) каждый день: утром — суставная гимнастика — 10 минут, бег трусцой — 15—60 минут; днем или вечером — быстрая энергичная ходьба — 1 час;

2) еженедельно: в субботу — физическая работа (в квартире или на даче), в воскресенье — поход за город в лес на целый день;

3) ежегодно в течение отпуска 2—3 похода на длительные расстояния (20—30 км) пешком или на лодке по реке;

— в течение дня проявлять физическую активность:

1) через каждые 50 минут умственного труда — 5—10 минут физические упражнения или ходьба;

2) там где только можно заменять пассивное состояние на физическую активность (вместо использования лифта подниматься по лестнице пешком, вместо использования городского транспорта идти на работу пешком);

— физическая нагрузка на организм должна вводиться постепенно. Во всех физических упражнениях и беге не допускается перенапряжение; прислушиваться к себе, и в случае перенапряжения уменьшать нагрузки.

2. Режим питания:

— есть только тогда, когда хочется есть;

— не переедать, есть столько (по объему), сколько необходимо. При определении объема принимаемой пищи необходимо исходить из трех стадий питания. Первая стадия — утоление голода, вторая — насыщение, после которого есть аппетит на такое же количество пищи (есть желание съесть еще столько же). Третья стадия (обжорка) исключается. Отсюда вывод: нужно встать из-за стола несколько голодным (через 5—10 минут это ложное ощущение голода исчезнет);

— есть по Флетчеру, тщательно пережевывать пищу. При этом все внимание направлено на поглощение праны из пищи;

— питаться по программе здорового питания Поля Брегга:

1) состав продуктов: 60%—сырых фруктов и овощей; 20%—белок (отварное мясо, приготовленная на пару рыба, яйца всмятку, сыр, орехи, семечки, проросшие злаки); 7% — крахмал (хлеб из муки с отрубями, каши); 7%—натуральные сахара (сухофрукты — финики, изюм, мед); 7%—жиры (нерафинированные растительные масла);

2) всегда первым есть овощной или фруктовый салат.

3. Режим очищения: голодание 24—36 часов в неделю (нужно выбрать один удобный для себя день недели для этой процедуры). После приобретения навыков в однодневном голодании (через 1 — 2 месяца) можно перейти к трехдневному голоданию в течение каждого месяца. Каждый квартал— голодание длительностью 7—10 дней.

4. Режим рационального соотношения работы и отдыха:

1) Не допускать физической и умственной усталости. При первых признаках усталости отдыхать или сменить один вид работы на другой;

2) Высыпаться. Как можно раньше ложиться спать и как можно раньше вставать.

Натуропатия дает анализ отрицательных психологических состояний (типичных для многих людей) и определяет пути их преодоления:

1) *Раздражительность*. Обычно проистекает из чрезмерного возбуждения нервной системы: возбуждающая пища, преувеличенная активность, неправильные жизненные привычки — все это ведет к раздражительности. Чтобы преодолеть ее, мы должны культивировать рациональное питание, спокойные мысли и практиковать регулярное расслабление.

2) *Несдержанность*. Является результатом отсутствия контроля за нашими эмоциями. Несдержанные мысли наносят вред мозгу, тогда как несдержанные действия вредят нашему физическому телу. Для того чтобы прийти к сдержанности и мягкости, мы должны практиковать самоконтроль.

3) *Страх*. Рождается из опасения всяческих несчастий. Часто к этому приводит боязнь правды. Страх является одним из наших наиболее частых причин нездоровья. Мужество является противоположным страху качеством. Мужество рождается из чувства уверенности в себе, а уверенность в себе рождается из знаний. Таким образом, знание — это лучшая защита от страха.

4) *Нерешительность и безволие*. Откладывание дела со дня на день указывает на неспособность принять решение и воплотить его в жизнь. Воля может быть воспитана сознательным развитием способности претворять свои планы в жизнь.

5) *Пассивность (недеятельность или инертность)*. Побуждается ленью и подчинением нашим основным инстинктам. Пассивность — статическое состояние, в котором все кажется не стоящим никакой деятельности. Жизнь — это движение. И мы должны быть активны как ментально, так и физически. Мы должны быть динамичны во всем, что мы делаем. Изменение — сущность жизни, застой означает смерть.

6) *Невежество*. Это состояние, в котором человек по каждому предмету имеет неправильную информацию и, соответственно, неправильное суждение. Это явно отрицательное состояние. Чтобы побороть невежество, мы должны достигнуть знаний через обучение или через просвещение своим собственным опытом.

7) *Эгоизм*. Приводит к самонадеянности и своекорыстию. Эгоистичный человек все связывает с собой и ищет только личного преимущества. Его мышление узко, и таким образом он становится эгоцентричным. Это отрицательное состояние может быть преодолено мышлением и стремлением сделать хорошее для других. В этом случае должны быть предприняты сознательные попытки выражать любовь ко всем ближним.

8) *Пессимизм*. Проистекает из угнетения и уныния. Мы всегда должны придерживаться оптимистического, бодрого взгляда на жизнь. Мы всегда должны поддерживать и поощрять в себе мысль, что все хорошо, и должны видеть только хорошее во всем. Те, кто видят во всем только плохое — отрицательные люди.

9) *Фанатизм*. Означает узость ума, слепую приверженность к определенной точке зрения, которая не дает нам возможность видеть какой-либо другой взгляд на вещи. Он порождает нетерпимость. Мы должны стремиться развить дух терпимости в отношении других философий, даже если мы не принимаем их сами.

В натуропатии большое значение уделяется положительному настроению. Натуропаты утверждают:

1) если у нас постоянно положительные мысли о хорошем здоровье, любви и терпимости, тогда сила клеток будет направлена на восстановление организма. Мы должны культивировать в себе положительные мысли добра, мы должны обладать высшим доверием к законам и силам

природы, зная твердо, что любое лечение болезни и само здоровье происходят от них;

2) нужно культивировать понятие «положительный человек». Положительный человек — это человек-оптимист, бодрый и с твердой верой в силы природы, уверенный в этих силах, которые принесли ему рождение, поддержат его здоровье и счастье и возвратят здоровье, если оно утеряно. Положительный человек всегда держит перед собой умственную картину своего совершенства и прилагает все силы в направлении достижения этого совершенства.

Глава 4 ВТОРАЯ СТУПЕНЬ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. СОЗДАНИЕ КОМФОРТНОГО СОСТОЯНИЯ ДУШИ ПОСРЕДСТВОМ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ УМА И ВОЛИ, ОБЩЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Внутреннее комфортное состояние (это состояние я определяю как внутренний покой, принятие себя и принятие людей такими, какими они есть) должно появиться у человека в процессе освоения локальных и системных методов самосовершенствования. Но это состояние можно приблизить (не имея еще навыков владения локальными и системными методами самосовершенствования) за счет организационных методов, способствующих;

- 1) комфортной обстановке на работе и в семье;
- 2) быстрому разрешению сложных жизненных вопросов и проблем;
- 3) дисциплинированию воли и стабилизации моральной устойчивости.

На этом этапе самосовершенствования используются самовнушения, аналогичные целевым самовнушениям аутогенной тренировки.

1. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ УМА— РЕШЕНИЕ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ

Мозг человека, не овладевшего еще приемами управления мыслительной деятельностью (такими, как Шавасана, сосредоточение, медитация), не отдыхает по существу в течение всего дня (а иногда и ночью). Мозг непрерывно работает, решая локальные и стратегические проблемы, непрерывно возникающие в процессе жизни, вследствие чего постоянно теряется энергия организма и поддерживается в виде фонового состояния внутреннее беспокойство (которое является одновременно и причиной функциональных расстройств организма, а иногда и заболеваний, и препятствием к дальнейшему духовному развитию). Напряжение этого внутреннего фонового состояния резко поднимается, когда возникают сильные стрессовые ситуации (в результате ссоры, конфликтов с начальством, резкой критики и т. п.) или когда необходимо разрешить какие-либо важные проблемы. Если указанное напряжение кратковременно (от нескольких минут до нескольких часов), вред, наносимый организму, минимальный; если напряжение длительное (от нескольких часов до нескольких дней, иногда нескольких недель), то вред, наносимый организму, психике может быть серьезным: могут быть серьезные заболевания, и внутренний уровень комфортности резко снижается, отбрасывается далеко вниз. Поэтому время, в течение которого развивается большое внутреннее беспокойство, необходимо стараться уменьшить до минимальной величины. Выше уже говорилось, как локализовать негативные последствия сильных стрессов (разряжая отрицательные эмоции). Здесь поговорим об уменьшении продолжительности сильного внутреннего беспокойства при разрешении сложных жизненных проблем.

Используется йоговский прием разрешения сложных проблем, в котором основная тяжесть работы падает на подсознание, а сознание почти не участвует в этом процессе, давая подсознанию только исходные данные и целевые установки. Поэтому значительно сокращается длительность разрешения сложной проблемы и напряжение внутреннего беспокойства почти не ощущается.

Методика подключения подсознания при разрешении сложных проблем следующая. Полностью расслабиться (расслабить каждый мускул, снять напряжение с каждого нерва;

отбросить все умственные усилия) и затем подождать некоторое время. Затем следует собирание и обработка материала по данной проблеме. Обработка материала носит следующий характер: всю известную информацию по проблеме разбейте на несколько частей, сгруппировав ее по определенным критериям. Рассмотрев одну часть информации, возьмите следующую, изучите ее и присоедините к первой и т. д. Затем, собрав весь материал воедино, вновь рассмотрите, изучите его в целом. После этого передайте весь материал подсознанию и с уверенностью командуйте (мысленно сказать подсознанию): «Я желаю, чтобы этот предмет был полностью analyzed и затем результаты вернуть мне. Займись этим». При этом мысленно представить, как данная проблема в виде пучка мыслей опускается в люк, ведущий в подсознание. Далее должно следовать уверенное ожидание, которое является важнейшей частью процесса и степень успеха зависит от степени этого уверенного ожидания.

В трудных случаях можно подключить дополнительную умственную картину, картину того, как подсознание выполняет требуемую работу.

В некоторых случаях вопрос будет решен подсознанием очень быстро, иногда даже моментально, но в большинстве случаев для этого требуется время. Чаще всего решение приходит на следующий день (отсюда родилась поговорка «Утро вечера мудренее»).

Если же решение не придет на следующий день, вновь рассмотрите весь материал. При этом нет необходимости вновь его расчленять, а просто проявите внимание и интерес к вопросу в целом, а затем вновь передайте материал подсознанию для дальнейшей работы. При этом не надо проявлять нетерпение начинающего. Дайте время, чтобы работа была выполнена. Через некоторое время (от нескольких часов до нескольких дней) подсознание выдает результат для рассмотрения сознанию. Это отнюдь не значит, что подсознание настаивает на принятии его решения, оно просто передает результат своего анализа. Выбор остается за сознанием, но практика показывает, что обычно решение подсознания самое правильное.

В тех случаях, когда времени на обдумывание и разрешение проблемы дается очень мало и работа подсознания должна быть произведена быстро, может быть предложен следующий способ. Нужно дать быструю всестороннюю сильную вспышку внимания на проблему, проникая до самой сути ее, а затем позволить остаться вопросу в подсознании в течение некоторого времени (момент-другой), коротая его в «предварительном разговоре», пока первое решение вопроса не придет. После прихода первого решения быстро размотайте всю цепь информации и говорите о предмете, удивляя собеседника и себя (часто это называют «находчивостью»).

В трудные минуты, не теряя доверия к себе и уверенности в себе, используйте этот метод, и вы избежите неудачи. В этом случае умственная команда подсознанию не произносится. Однако, если будет даже быстрая умственная команда «займись», то решение будет ускорено.

Освоив этот метод решения сложных проблем, вы проникнитесь уверенностью в силу своих умственных способностей. У вас будет постоянное ощущение, что вы обладаете более глубоким и солидным источником знаний, чем у людей, с которыми сталкиваетесь; что вам помогает не только сознание, а громадная область подсознания, содержащая необходимую информацию по всем вопросам, опыт всех предыдущих поколений. И поэтому смело и без страха встречайте сложные проблемы и трудности. В качестве примера использования подсознания покажем процесс реализации сложной проблемы: выбор правильного варианта из нескольких вариантов. Предположим, человек в затруднении: он не знает, какой выбрать вариант из нескольких. Он мучительно обдумывает варианты ночью, не имея сил избавиться от этой проблемы. А поступить нужно так. Прежде всего надо успокоить ум. Потом отделить главное от второстепенного, поместив все на свои места. Затем медленно в мыслях просмотрите весь материал, наполняя каждую деталь вниманием и интересом, но без малейшей попытки принять какое-либо решение или прийти к какому-либо заключению. Затем передать это подсознанию,

формулируя умственное представление прохождения материала через люк в подсознание и одновременно давая команду подсознанию: «Займись этим для меня!» Далее усилием воли уберете проблему из сознания. Если при этом мысли о проблеме не уходят, то желаемого результата можно добиться путем частого утверждения: «Я убрал этот вопрос из моего сознания, и мое подсознание займется этим». Затем попытайтесь создать чувство уверенности по данной проблеме, убрав беспокойство и озабоченность по данному вопросу. Вначале это будет трудно, но после нескольких успешных случаев это станет легким и естественным.

2. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СИЛЫ ВОЛИ

Среди проблем, которые приходится решать человеку, одной из самых важных является проблема дисциплинирования, укрепления воли и моральной устойчивости. Конечно, воля и моральная устойчивость укрепляются в процессе освоения локальных и системных методов самосовершенствования. Но иногда, особенно в начале пути самосовершенствования, необходимо использование организационных методов: при решении проблемы самопреодоления и проблемы морально-волевых спадов.

В первом случае нужно поддерживать себя следующими мыслями: то, что сейчас, на данном отрезке времени не хочется делать, нет желания делать (выполнять комплекс упражнений, рано вставать, соблюдать определенный режим в течение дня), через некоторое время будет выполняться легко и без особого морального нажима в силу приобретения привычки. Нужно просто какое-то определенное время (на неделю или несколько недель) на перестраивание психики. И на это время нужно, необходимо самопреодоление, применение определенного напряжения воли. При решении проблемы морально-волевых спадов: в некоторые моменты жизни у тех, кто придерживается определенной системы жизни, возможны сбои в моральном самочувствии (наступает апатия, не ладится работа) и привычные режимы жизни не дают той тонизации, которой мы привыкли ожидать. В этом случае не нужно начинать жизнь сначала, просто нужно сделать «зигзаг». «Зигзаги» нужны для того, чтобы, по словам Владимира Леви, «сбить невыгодное, неудачно сложившееся равновесие сил в организме». В качестве «зигзага» может быть кратковременное нарушение режимов (в распорядке дня, в питании, в составе ежедневного комплекса упражнений), а также посещение тех мест, где вы давно не были (допустим, в театре или кино, на стадионе, в гостях и т. п.). Главное — помнить, что «зигзаги» не должны быть растянутыми и их не должно быть много, иначе вся жизнь превратится в «зигзаг». Дайте себе расслабиться во время «зигзага», но у вас должен быть включен в сознании «сторожевой пункт», который отслеживал бы, чтобы вы не пересекали ту границу, которую нельзя пересекать.

3. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ УМА — ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ И БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ

Комфортному состоянию психики в течение рабочего дня (включающему в себя уверенность в себе как специалиста на фоне, уважения сотрудников, ощущение возможности продвижения по служебной лестнице и высокий энергетический тонус вследствие малых энергетических затрат на выполнение любой умственной работы) способствует полное владение своей памятью и быстрое чтение документации.

Укрепление, развитие памяти имеет в своей основе развитие внимания. А развитие внимания играет большую роль в методах самосовершенствования. Человек с хорошо развитым

вниманием достигает гораздо большего, чем просто способный человек.

Внимание делится на 2 вида: произвольное и непроизвольное внимание. Непроизвольное внимание включается тогда, когда предметы изучения представляют интерес сами по себе. Непроизвольное внимание не требует никаких усилий и специальной тренировки. Произвольное внимание (требующее тренировки и практики) заключается в намеренной фиксации ума на каком-либо определенном предмете (при этом из сознания удаляются другие мысли и предметы). Эта фиксация должна сочетаться с интересом и желанием. При помощи концентрированного произвольного внимания мы имеем возможность не только видеть и думать о предмете с максимально возможной степенью ясности, но ум в подобных случаях имеет тенденцию собирать вместе различную информацию, знания, идеи, имеющие какое-либо отношение к изучаемому предмету и находящиеся в нашей голове (ум собирает вместе и связывает с исследуемым предметом массу ассоциаций и информации).

Внимание увеличивает остроту и силу восприятия. Один из признаков гения заключается в умении концентрировать внимание, постоянно изучать предмет, пока он не будет полностью изучен. Необходимым условием успеха в каком-либо поле деятельности является умение одновременно делать, изучать, обдумывать одну вещь, избегая всего отвлекающего и постоянно храня и исследуя основной вопрос в уме. Все это помогает отыскать необходимые связи и информацию.

Для развития внимания и памяти может быть предложено упражнение, характерной особенностью которого является запоминание элементов предмета. Поместите перед собой знакомый предмет и постарайтесь получить от него как можно больше впечатлений и информации. Изучите форму, цвет, размер и десятки других мелких подробностей. Рассматривайте часть предмета; анализируйте ее, анатомируйте мысленно, детально изучите ее. Чем проще, меньше рассматриваемая часть, тем полнее впечатление. Затем последовательно изучите остальные части предмета. После полного, детального изучения возьмите авторучку и изложите ваши впечатления об изучаемом предмете в целом и по деталям. Сравните написанное с самим предметом; вы увидите, как много пропущено. На следующий день снова возьмите этот предмет, вновь изучите и опишите его, и вы обнаружите новые детали.

Аналогичное упражнение связано с деталями комнаты. Войдите в комнату и бросьте быстрый взгляд ' вокруг, затем выйдите и напишите обо всем, что видели с описанием каждой вещи. Это не легко, много будет пропущено, но небольшая практика укрепит силу внимания.

Быстрое чтение — это не только быстрый темп. Оно иначе настраивает наше восприятие: повышает избирательную способность (что при избытке информации немаловажно), помогает глубже осмыслить и лучше запомнить прочитанное. Так что правильнее было бы говорить не об ускоренном, а об эффективном чтении.

Основные причины медленного чтения следующие:

1. Текст как бы проговаривается про себя (это явление называется артикуляцией). При артикуляции мы читаем не быстрее, чем говорим. Мы как бы слушаем свою внутреннюю речь, а пропускная способность слухового канала значительно ниже, чем зрительного.

2. Поле зрения очень узкое. Мы воспринимаем отдельные слова, читая их одно за другим и целиком прослеживая строку слева направо. Специальные опыты показывают, что наши глаза могут находиться только в двух состояниях — в состоянии остановки, фиксации взора, или смены точек фиксации. Причем глаз воспринимает, видит что-либо только в момент фиксации. Чем шире поле зрения, тем больше информации воспринимается при каждой остановке взгляда, а самих остановок на то же количество текста приходится меньше.

3. Читая, мы все время возвращаемся к плохо понятым словам или фразам (это явление называется регрессией). У медленно читающих людей количество регрессий на сто слов текста

может достигать пятидесяти, то есть каждое второе слово читается дважды. Основная причина этого в том, что текст нередко скользит по поверхности внимания.

Чтобы овладеть быстрым чтением, нужно подавить эти вредные привычки и овладеть новыми, значительно ускоряющими восприятие.

Для этого необходимо:

1. Научиться читать «только глазами», не воспроизводя про себя звучание слов;
2. Научиться воспринимать не отдельные слова, а сразу целые смысловые блоки — предложения, абзацы (такая крупная единица восприятия называется синтагмой);
3. Так натренировать внимание, чтобы каждая синтагма сразу же воспринималась осмысленно и к ней не приходилось возвращаться.

В течение первых четырех недель мы учимся читать только глазами, не воспринимая про себя звучание слов, то есть подавляем артикуляцию. Для подавления артикуляции будем использовать так называемый метод центральных речевых помех. Метод основан на том, что при чтении выстукивается специальный ритм, подобранный таким образом, что он никогда не совпадает с внутренним ритмом любого текста. Вы убедитесь, что контролируя правильность выстукивания проговаривать читаемое невозможно. И наоборот — как только появляется артикуляция, сбивается ритм.

Тактов — шесть, ударов — восемь (та, та-та-та, та, та, та, та; та, та-та-та, та, та, та, та и т. д.). Паузы между группами тактов делать не нужно. Тренироваться можно при ходьбе: шесть шагов — шесть тактов, на втором шаге — три хлопка в ладоши, на остальные — по одному. Когда ритм хорошо усвоен, потренируйтесь, выстукивая его по столу карандашом. Отбивайте ритм активным движением всей руки (не только кисти), твердо, уверенно, четко. Когда навык станет механическим (не требующим сильно сосредоточиваться), можно приступить к чтению с постукиванием в следующем порядке.

В течение первой недели каждый день 10—15 минут читайте про себя какую-либо статью с выстукиванием ритма. В течение второй недели ежедневно читайте с выстукиванием ритма две-три статьи. Следите только за ритмом, не ставя себе задачи понять прочитанное. В течение третьей недели то же, что во второй неделе, но с иной задачей: все внимание — смыслу. С ритма старайтесь не сбиваться, но ошибки можно себе прощать. В течение четвертой недели каждый день читаем две статьи и преследуются обе цели (слежение за ритмом и слежение за смыслом) с равным вниманием. При этом, прочитав очередную статью, закройте глаза и, продолжая постукивание, мысленно повторите ее содержание. Большинство обучающихся за этот первый месяц проходят как бы четыре фазы:

- 1) получается что-то одно — либо чтение, либо выстукивание;
- 2) выходит и то и другое, но понять читаемое трудно;
- 3) чтение с постукиванием получается, и текст Удастся понять, но он мгновенно забывается;
- 4) все выходит хорошо, прочитанное легко вспомнить.

В течение второго месяца занятий мы учимся воспринимать смысл крупных информационных блоков. Совершенствование читательских навыков должно идти по пути укрупнения единицы восприятия. Во время чтения «по словам» действует механизм антиципации — предугадывания: слово (или два-три одновременно) просматривается не целиком, а только в его основной информативной части (обычно корневой), остальная его часть угадывается. Но таким же способом можно воспринять и более крупный содержательный блок текста — предложение, группу предложений, даже целый абзац (синтагму). Для этого нужно научиться по нескольким словам воспроизводить смысл синтагмы. Такому восприятию помогают смысловая догадка и периферическое зрение. Поле зрения панорамно. Однако мы

ясно видим только то, «на что смотрим», остальное остается как бы в тумане. Между тем нетрудно заметить, что границы участка ясного видения имеют не только физиологическую, но и психологическую природу — они зависят от направленности внимания. Можно «ничего не видеть», глядя перед собой, но если что-то особенно нас занимает, это «что-то» мы заметим и «краем глаза». Значит, границы ясного видения можно расширить. Для этого мы воспользуемся таблицами: листы бумаги или картона размером 200X200 мм разбить на 25 клеток (на каждом листе на каждой из сторон укладывается по 5 клеточек, а на плоскости каждого листа—25 клеточек); всего— 10 таблиц; каждая таблица заполняется в клеточках числами от 1 до 25 в произвольном порядке. В течение одной недели, каждый день занимаясь 20—30 минут, считать цифры про себя в возрастающем порядке от 1 до 25 (без пропуска). Брать по очереди все 10 таблиц в разных вариантах. Цифры вначале указывают карандашом, затем работают без него. В результате тренировки время считывания таблицы должно быть не более 25 секунд. Перед началом работы с таблицей взгляд фиксируется в ее центре, чтобы видеть таблицу целиком.

Особое внимание обратите на следующее правило: при отыскании цифр разрешаются только вертикальные движения глаз. Горизонтальные движения недопустимы. Это нужно для того, чтобы после тренировки с таблицами перейти к новому способу чтения — по вертикали (быстро читающий человек держит в поле зрения всю ширину строки, и взгляд движется сверху вниз по центру страницы).

В течение второй недели попробуйте читать «вертикальным» чтением свои ежедневные газеты. На третьей неделе перейдите к книгам, стремясь прочитать страницу не более чем за 15 секунд, не очень вникая в смысл. На четвертой неделе увеличьте время чтения страницы до 30 секунд, стараясь как можно полнее усвоить прочитанное. При этом в местах текста, несущих особенно важную или существенно новую для вас информацию, переходите к сплошному считыванию строк горизонтальным движением взгляда.

После второго месячного цикла приобретен главным образом механический навык (мы старались расширить поле зрения). На следующих занятиях нам нужно подкрепить механический навык умением читать целенаправленно.

Быстро читающий ищет смысл. Это и есть главный принцип скорочтения. Быстро читающий человек целиком охватывает взглядом строку, а то и две-три сразу, отыскивает в них ключевые слова, несущие в предложении или абзаце основную смысловую нагрузку. Эти слова соединяются в смысловые ряды — лаконичные выражения, содержащие главную мысль синтагмы. Происходит как бы сжатие, мгновенное мысленное конспектирование текста, в результате чего остаются зерна смысла.

Примером может послужить только что прочитанный вами абзац. Его смысловой ряд: «быстро читающий, отыскивая ключевые слова, находит зерна смысла». А для человека, знакомого с темой, и того короче: «быстро читающий ищет смысл».

Быстро читающий человек обладает способностью мгновенно переводить текст «на язык собственных мыслей» (такая «переведенная» фраза называется «денотат»). Мозг как бы формирует сообщение самому себе в согласии с тем, чего ожидал от текста, что уже предвосхищал, предугадывал.

В течение 7—10 дней упражняйтесь в развитии антиципации (смысловой догадки). Зачеркните в газетной статье начало и конец каждого предложения, а затем читайте статью, пытаясь восстановить пропущенные слова. Пробуйте читать различные тексты, закрывая часть страницы линейкой слева или справа.

В течение следующих 7—10 дней упражняйтесь в поиске «смысловых зерен». Медленно прочтите любую статью, подчеркивая слова, которые вы сочтете ключевыми (у разных людей

окажутся подчеркнутыми, видимо, разные слова, и это естественно). Затем прочитайте статью как можно быстрее, следя глазами только за подчеркнутым и пропуская все остальное. Повторите то же самое с одновременным выстукиванием специального ритма. Допускаются горизонтальные движения глаз. Выполните разметку еще одного текста и затем прочтите его «вертикально», без выстукивания ритма. Повторяйте упражнения до тех пор, пока не убедитесь, что подчеркнутые слова позволяют достаточно полно усвоить основное содержание статьи.

Следующая неделя должна быть посвящена упражнению на «перевод» текста. Читая статью, заключите в квадратные скобки каждую синтагму — отдельную мысль, которая вам покажется цельной и законченной. Прочтите синтагму «с одного взгляда» и мысленно повторите ее содержание. Свой «перевод» (денотат) запишите. Переходите к следующей синтагме и т. д. Попросите кого-нибудь прочитать статью и затем оценить вашу цепь денотат. Помните, что цепь денотат не конспект в обычном смысле. Она должна отражать ваше собственное понимание статьи.

Навыки скорочтения можно укрепить только в том случае, если вы приучили себя читать активно, не подчиняясь потоку информации, а подчиняя его своим жизненно важным целям и задачам. Выработать такую привычку вам очень поможет так называемый интегральный алгоритм чтения. Перед тем как взяться за книгу, полезно составить своего рода предварительную программу: чего вы ждете от текста, какую информацию хотите из него извлечь. По мере чтения мысленно укладывайте информацию в блоки алгоритма (основные идеи, их ответвления, фактография, источники, полемические высказывания, конструктивные высказывания и т. д.). Блоки алгоритма могут быть постоянными, могут варьироваться. Число их не должно быть слишком большим, лучше всего 5—7.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

В общении человек должен быть сильной личностью. Сильная личность привлекает нас своей разнообразной активностью, непоколебимым спокойствием, решительно-ласковым взглядом. Сильный человек вежлив и симпатичен, в процессе общения он никогда не суетится и не выказывает своего превосходства.

Общение должно быть приятным и полезным обоюдно. Обычно общение усложняется тем, что собеседники не только обладают разным темпераментом, образованием, способностями и привычками, но имеют различные интересы, стремления, возможности для реализаций своих желаний.

Канадский ученый Г. Селье считает основным правилом общения следующее: поступай так, чтобы завоевать любовь других, вызвать расположение и доброжелательное отношение окружающих. Для этого нужно: 1) искренне поддерживать психологический контакт общения: беседовать в атмосфере интересов собеседника; стараться понять его образ мышления, увидеть объект обсуждения как бы его глазами; 2) поощрять все лучшее, что есть в природе собеседника, особенно энтузиазм и активность, так как эти качества определяют значимость личности, а именно с личностью возможны обоюдно полезные компромиссы.

Заслуживают внимания правила общения, выработанные известным американским пропагандистом искусства общения Дейлом Карнеги. Несмотря на то, что книги Карнеги до 1989 года никогда не издавались у нас в стране, имя его известно широкому кругу людей, так как иногда издавались рефераты отдельных его текстов в общедоступных журналах и кое-что выходило небольшими тиражами «для служебного пользования». В 1989 году издательство «Прогресс» выпустило его книгу «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей».

Каждому человеку, идущему по пути самосовершенствования, желательно познакомиться с

книгами Карнеги. Для тех, кто не имеет такой возможности, приводим правила общения Карнеги.

1. Как завоевать друзей (как понравиться людям):

1) проявляйте искренний интерес к людям; 2) чаще Улыбайтесь; 3) помните, что каждый человек считает свое имя лучшим словом из всего лексического запаса; 4) умейте внимательно слушать и воодушевлять собеседника говорить о себе; 5) заводите разговор на тему, интересующую вашего собеседника; 6) старайтесь дать человеку почувствовать его превосходство и делайте это искренне.

2. Как изменить мнение людей, не вызывая при этом обиды или негодования:

1) начинайте свою беседу с похвалы и искреннего восхищения; 2) не говорите прямо человеку об его ошибках; 3) прежде чем критиковать других, укажите на свои собственные ошибки; 4) задавайте вопросы, вместо того чтобы отдавать приказания; 5) дайте другому человеку сохранить свою репутацию; 6) хвалите человека за малейшие достижения, будьте искренни в одобрении и щедры в похвалах; 7) создавайте человеку хорошую репутацию, которую он мог бы оправдать; 8) прибегайте к поощрению. Старайтесь показать человеку, что совершенную ошибку легко исправить, что то, чего вы от него хотите добиться, легко осуществимо; 9) поступайте так, чтобы человек был счастлив делать то, что вы ему предлагаете.

3. Как заставить человека перейти на вашу точку зрения:

1) единственный способ одержать победу в споре — это избежать его; 2) уважайте мнение других людей; никогда не говорите человеку прямо, что он не прав; 3) если вы не правы, признайтесь в этом быстро и в категоричной форме; 4) начинайте беседу с дружеского тона; 5) старайтесь получить от вашего собеседника утвердительный ответ в самом начале вашей беседы; 6) дайте возможность другому человеку больше говорить, а сами старайтесь говорить меньше; 7) дайте человеку почувствовать, что идея, которую вы ему предлагаете, принадлежит ему, а не вам; 8) старайтесь смотреть на вещи глазами другого человека; 9) относитесь с сочувствием к идеям и желаниям другого человека; 10) прибегайте к благородным мотивам; 11) используйте принцип наглядности для доказательства своей правоты; 12) если хотите заставить человека, причем волевого с сильным характером, встать на вашу точку зрения, «бросьте ему вызов».

4. Как сделать личную жизнь счастливой:

1) не ворчите; 2) не пытайтесь перевоспитать своего супруга (супругу); 3) не критикуйте; 4) выражайте искреннее восхищение достоинствами супруга (супруги); 5) не забывайте уделять внимание супруге (супругу); 6) будьте вежливы в семье; 7) читайте специальную литературу о супружеской жизни.

Глава 5 ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА ПОСРЕДСТВОМ ПОСТОЯННОГО ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СОВОКУПНОСТИ С РЕЖИМАМИ ПИТАНИЯ, ОЧИЩЕНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЛОКАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ДУХОВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

1. СТРУКТУРА И НАЗНАЧЕНИЕ ЛОКАЛЬНЫХ МЕТОДОВ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Локальными методами самосовершенствования являются методы, не охватывающие все стороны жизни человека и направленные прежде всего на физическое и психическое оздоровление (физическое и психическое оздоровление — только этап самосовершенствования, но этап, являющийся основой, фундаментом для духовного развития). К локальным системам самосовершенствования следует отнести Хатха-йогу, аутогенную тренировку, комплексное закаливание.

Самовнушения, используемые на этой ступени самосовершенствования, описаны в главе 2 как йогов-ские самовнушения и самовнушения в аутогенной тренировке.

1.1. Хатха-йога

Хатха-йога — это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, очистительных процедур, релаксации, образа жизни, питания.

Хатха-йога рассматривает вопросы: 1) как тренировать организм таким образом, чтобы предотвращать различные заболевания; 2) какой режим должен соблюдать человек; 3) как он должен питаться, трудиться и отдыхать; 4) морально-этические нормы поведения человека.

Хатха-йога — система, с помощью которой достигается:

- 1) управление всеми системами организма и всеми органами тела (полный контроль над телом);
- 2) омоложение организма;
- 3) нравственное и психическое успокоение и успокоение нервной системы;
- 4) укрепление воли и уверенности в себе (приучает к каждодневному преодолению трудностей);
- 5) высокий жизненный тонус, бодрость, работоспособность;
- 6) хорошее настроение, жизнерадостность.

Хатха-йога эффективна при следующих условиях' самодисциплине, систематичность в выполнении упражнений и процедур, умеренность во всем.

В состав Хатха-йоги входят четыре из восьми ступеней освоения йоги (определенные древнеиндийским мудрецом Патанджали):

1. Яма — всеобщие моральные заповеди.
2. Нияма — кодекс личного поведения на основе самодисциплины.
3. Асаны — позы. Очищение тела (внутреннее и внешнее).
4. Пранаяма — управление дыханием с помощью системы дыхательных упражнений.

1.2. Аутогенная тренировка (АТ)

Этот метод основывается на самовнушении в состоянии расслабления. При расслаблении мышц, дыхания, сосудов, сердца сознание не мешает подсознанию воспринимать самовнушения в виде целевых формул (формул, отражающих цели, которые преследует определенный курс занятий АТ. Например, если с помощью АТ вам нужно выработать уверенность в себе, целевая формула имеет соответствующее содержание: «При всех обстоятельствах я спокоен и уверен в себе»).

Считается, что автором этого метода является немецкий врач Иоганн Шульц. Свое название «Аутогенная тренировка» («аутогенная» — сделанная для себя) этот метод получил в 1932 году в связи с выходом монографии Шульца «Аутогенная тренировка».

Аутогенная тренировка делится на АТ низшую и АТ высшую.

Главным направлением в занятиях низшей аутогенной тренировки является постепенное овладение определенными упражнениями с целью научиться управлять работой внутренних органов и добиться психического и физического расслабления. Низшая аутогенная тренировка является способом переключения организма из напряженного рабочего состояния в состояние восстановительного покоя (одна из целей упражнений — сделать этот переход как можно более незаметным и скоротечным).

Умение расслабиться многим непосильно, так как при современном ритме жизни человек часто не успевает проанализировать свое состояние и отдохнуть: одна перегрузка накладывается на другую, один стрессор заменяет другой. Современный человек похож на спортсмена, который разбегается перед прыжком, но спортсмен после разбега прыгает и расслабляется, а наш современник «разбегается» всю жизнь без результирующего прыжка и, следовательно, без отдыха. Для многих людей губельно отсутствие разгрузки и неумение расслабиться. Существуют проверенные способы снятия переутомления и перенапряжения: разумная смена физической и умственной деятельности, неспешные прогулки и туристские походы. Но современному человеку нужна не просто разрядка, а разрядка в концентрированной форме с помощью аутогенной тренировки, так как времени хронически не хватает.

Другая, не менее важная сторона АТ низшей — воспитание характера, отработка с помощью целевых формул на фоне глубокого расслабления определенных положительных свойств характера.

1.3. Комплексное закаливание

Комплексное закаливание, с точки зрения ректора Московского городского народного университета комплексного закаливания человека кандидата медицинских наук В. Я. Крамских, — это повышение адаптивных возможностей человека путем оптимальных нагрузок физических, психических, температурных в различные времена года в зависимости от учета возраста, пола, состояния физической подготовленности. В состав комплексного закаливания входят средства физического и психического воздействия:

— закаливание холодом и теплом в сочетании с физической активностью (ходьба, оздоровительный бег, динамические упражнения, плавание, самомассаж, суставная гимнастика);

— рациональный режим солнечного облучения;

— дыхание по Е. А. Лукьяновой (Е. А. Лукьянова, будучи преподавателем дыхательной гимнастики в Московском академическом хореографическом училище, за долгие годы работы

сумела не только поставить дыхание сотням будущих балерин, но и помогла многим людям, страдающим такими заболеваниями, как астма, стенокардия, гипертония, заикание и ряд других);

- закаливание в экстремальных условиях (ледяная вода, проруби, снежные ванны, бани);
- элементы аутогенной тренировки;
- элементы Хатха-йоги.

2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ЛОКАЛЬНЫХ МЕТОДОВ

2.1. Техника выполнения и методика освоения элементов Хатха-йоги

Хатха-йога предписывает соблюдение принципов Ямы и принципов Ниямы.

Яма включает в себя пять принципов:

1. **Ахимса**— непричинение вреда, насилия; терпимость, сочувствие. Этот принцип воспитывает уважение к достоинству других, ограничивает собственный эгоцентризм.
2. **Астейя** — не красть. Присвоение чужого несовместимо с моралью йогов.
3. **Апариграха**— нестяжательство. Принцип отказа от ненужных материальных предметов как не проявление зависти, алчности, эгоизма.
4. **Брахмачарья**— воздержание в действиях, словах, мыслях, воздержание от злоупотребления половыми отношениями.
5. **Сатья**— правдивость, честность. Взаимоотношения с людьми должны быть искренними, честными.

Нияма включает в себя пять принципов:

1. **Шаоча**— быть всегда чистым духовно и физически. Под духовной чистотой понимается отсутствие корыстных мотивов в поведении, устранение отрицательных эмоций — зависти, гнева, похотливости, над. менности, ревности. Это также очищение ума от отрицательных мыслей и соответствующих действий: обмана, интриганства, клеветы и прочих.

Физическая чистота достигается с помощью режима питания и очистительных процедур.

2. **Сантоша**— быть довольным, оптимизм, жизнерадостность. Человек должен быть всегда оптимистом, находиться в хорошем настроении, быть уверенным в своих силах. Это помогает ему успешно решать повседневные проблемы.

3. **Тапас**— самодисциплина, твердость, усердие. Тапас представляет собой форму нравственного поведения, являющегося результатом преодоления инертности.

4. **Свадхьяя**— самоконтроль, самопознание, которые позволяют избегать срывов по пути самосовершенствования.

5. **Ишвара-Прамадхара**— стремление выработать любовь к высшим силам природы.

При выполнении упражнения Хатха-йоги (асан и дыхательных упражнений) должны соблюдаться следующие правила:

1. Постепенность нагрузки:

- начинать осторожно и избегать перенапряжения;
- постепенное нарастание при разучивании и выполнении упражнений (нарастание дозировки);
- начинать с простых упражнений и переходить к более сложным;
- не пытаться сразу достичь конечного результата в трудной асане (систематически упражняйтесь, и через несколько месяцев вы добьетесь успеха);

2. Ежедневность занятий (постоянство и систематичность).

Заниматься упражнениями Хатха-йоги (особенно асанами) нужно ежедневно независимо от возраста.

3. Упражнения выполнять без усилия, без напряжения, естественно.

4. Тщательно следить за своим самочувствием Упражнения никогда нельзя делать до утомления.

После упражнения у вас должно быть приятное ощущение и хорошее физическое самочувствие.

5. Строго следовать указаниям методики выполнения упражнений Хахта-йоги вообще и методике выполнения данного упражнения.

6. Не заниматься на полный желудок.

7. Не заниматься непосредственно перед сном, так как упражнения Хатха-йоги оказывают бодрящее действие.

Каждое упражнение Хахта-йоги представляет собой совокупность трех компонентов: положения тела, контроль над дыханием и контроль над сознанием (сосредоточение).

Контроль над дыханием при выполнении упражнения — это выполнение предписанного вида дыхания, сопровождающего упражнение (полное йоговское дыхание или произвольное дыхание), и ощущение тока праны, идущего в тот орган, куда направлено внимание.

Сосредоточение при выполнении упражнения выполняется следующим образом:

1) Во время вдоха сосредотачиваемся на накоплении внутри нас праны.

2) При выдохе медленно посылаем свежую прану — или во все части тела, — или в отдельные органы тела (в зависимости от цели, преследуемой данным упражнением). При этом мы мысленно видим орган, куда направляется прана.

Упражнения Хатха-йоги следует выполнять на полу, используя коврик. В комнате должна быть тишина, воздух должен быть свежим. Время выполнения упражнений — утром или вечером перед ужином. Продолжительность выполнения комплекса упражнений от 0,5 часа до 1 часа.

Полный курс Хатха-йоги дается в книге той же серии «Библиотека йога и экстрасенса» (Ю. М. Иванов. «Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию»). Кроме того, техника выполнения отдельных упражнений дается в разделе 3 данной книги.

2.2. Техника выполнения и методика освоения аутогенной тренировки

В процессе аутогенной тренировки происходит смена состояний в определенной последовательности, а именно: 1) принимается нужная поза и наступает релаксация; 2) закрываются глаза; 3) возникает чувство общего успокоения; 4) появляется ощущение чувства тяжести; 5) возникает приятное ощущение гепла, разливающегося по всему телу. При этом может оставаться прохладным лоб, ясной голова,

Для отработки навыков аутогенной тренировки требуется пройти определенный курс занятий. Длительность курса низшей ступени 2—4 месяца, длительность курса высшей ступени — 6—8 месяцев. Продолжительность каждого занятия 15—20 минут. Время отработки каждого упражнения (каждой формулы) — 1—2 недели. Занятия проводятся в одиночку (самостоятельно) или в группах под руководством опытного преподавателя.

Для занятий аутогенным тренингом применяются позы, в которых тело может быть полностью расслаблено и находиться в них нужно без применения мускульных усилий.

Основная поза аутогенной тренировки — поза кучера. Занимающийся сидит на стуле. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает

согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена. Ноги расставлены на уровень плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, ослабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены полностью, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно.

Для вечернего аутогенного погружения желательно принимать позу лежа: лежа на спине, голова лежит на подушке. Ноги вытянуты, нельзя закидывать ногу за ногу, стопы слегка обращены наружу, что способствует снятию мышечного напряжения. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз и слегка согнуты в локтях. '

Поза полулежа принимается в кресле с высокой спинкой, чтобы поясница располагалась в нижней части спинки и можно было бы удобно откинуть голову. Подлокотники должны находиться на такой высоте, чтобы на них можно было положить слегка согнутые локти. Кисти должны свободно свисать с подлокотников.

Следует обратить внимание на следующие аспекты освоения аутогенной тренировки:

1) Перед началом курса освоения АТ или курса АТ, направленного на решение определенной задачи, необходимо стратегически определить то, чего вы хотите добиться.

Перед каждым занятием обязательно возможно четче определить цели занятия {что необходимо устранить, чего добиться};

2) Положительный настрой — это важное условие. Воспринимать каждое занятие АТ как праздник встречи с собой;

3) Не расстраивайтесь, если ваше самовнушение не реализуется сразу. Ни одно самовнушение не проходит зря (с каждым разом проторение в подсознание происходит все быстрее и легче).

Занятие 1

Программа занятия:

1. Достижение чувства успокоения.
2. Выработка ощущения чувства тяжести.
3. Выход из аутогенного погружения.

Глаза закрываются только после того, как принята правильная расслабленная поза. После этого наступает время перехода к «общим формулам настройки» (пс Шульцу). «Настройка» осуществляется с помощью фразы: «Я совершенно спокоен». Эту фразу необходимо, сохраняя расслабленность тела при закрытых глазах, «создать» в своем воображении как можно отчетливее. Оказывается, фраза может возникать в воображении в различных формах в зависимости от личностных особенностей человека. Воображение может* быть «оптическим», когда человек видит эту фразу как бы написанной «в темном пространстве глаза» (проецирование в темноте), или акустическим, при котором она воспринимается в форме звука, часто с различным и переменным ударением.

Формула «Я совершенно спокоен» не является упражнением для тренировки. Она служит для настройки собственного «Я». Она может открывать упражнение или появляться между упражнениями, не в любом случае представлять отдельную формулу. Как подчеркивал Шульц, фраза «Я совершенно спокоен» служит исключительно для приведения в состояние дремоты и не должна приниматься за «упражнение успокоения». Цель фразы — показать как испытуемому, так и руководителю, «какая форма воображения наиболее подходит именно для этого конкретного индивидуума», или, говоря другими словами, каков характер «состояния покоя» данного человека. , Выработка чувства тяжести является первым упражнением в ходе аутогенной тренировки. Для этого используется формула «Моя правая рука тяжелая» (левши используют формулу «Моя левая рука тяжелая»). Фразу «Моя правая рука тяжелая» (или «Правая рука тяжелая») нужно произнести 5—6 раз подряд. Только затем можно один раз представить себе

формулу «Я совершенно спокоен» для сохранения состояния дремоты. Затем вновь 5—6 раз произносят: «Правая рука тяжелая», потом снова формулу успокоения и так далее. Формула для выработки ощущения тяжести может «возникать во внутренней речи» в зрительной, звуковой, ритмической или даже абстрактной форме в соответствии с типом личности человека. Интенсивность формулы должна быть достаточной для того, чтобы не дать подавить себя посторонним мыслям, которые возникают в ходе каждого упражнения. Эти мысли стремятся проникнуть в сознание, и это им в большинстве случаев удается независимо от желания человека, но он удерживает их на периферии сознания и может их игнорировать. Центр же сознания предназначается для мысли, которая в данный момент внушается. Если упражнение выполнено успешно, то в соответствующей руке действительно появляется ощущение мышечной тяжести.

Для выхода из аутогенного погружения применяется формула: «Руки напряжены» и далее «Вытянуть руки, согнуть руки. Дышать глубоко. Открыть глаза!». Эта команда выполняется немедленно и в последовательности действий, соответствующей формуле:

1. Энергично несколько раз распрямить и согнуть руки.
2. Произвести глубокий полный вдох.
3. Открыть глаза.

Последовательность действий при выходе из дремоты нужно соблюдать очень точно и строго. Нельзя относиться к ней небрежно. Она — неотъемлемая часть процесса аутогенного тренинга и важна в такой же мере как и предыдущие действия. При такой последовательности человек возвращается в нормальное бодрствующее состояние. Если же занимающийся нарушает последовательность действий и сначала открывает глаза (это является наиболее распространенной ошибкой), то это затрудняет последовательный и полный выход из гипнотического состояния. Самым малозначительным последствием ошибки является то, что рука спустя еще долгое время остается как бы чужой и застывшей.

Необходимо помнить, что вы фактически находитесь в состоянии самогипноза, которое тем глубже чем эффективнее было самовнушение, хотя ваше сознание и не отключено.

После правильного выхода из гипнотического состояния первое занятие заканчивается. До следующего занятия усвоенные навыки закрепляются дома. Через одну-две недели можно добиться четкого ощущения чувства тяжести в конечностях и во всем теле.

Занятие 2

После выработки ощущения чувства тяжести можно переходить к следующей ступени — выработке ощущения чувства тепла. Это упражнение направлено на улучшение притока крови к органам вследствие расширения кровеносных сосудов. При этом для выработки ощущения тепла используется формула «Правая; рука теплая».

Все упражнение, учитывая и первую формулу приобретает следующий вид (формулы упражнения) «Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжела; (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая; рука теплая (6—12 раз)» и далее формула выхода

Ощущение тяжести и тепла легче всего вызвать в правой руке. Однако благодаря нервным связям между двигательными органами состояние расслабления мышц и сосудов передается от правой руки к левой, от рук — к ногам и мышцам тела (согласно закону генерализации Шульца). Генерализация позволяет ускорить процесс саморасслабления и самоконцентрации.

В дальнейшем, используя процесс генерализации, можно заменять детализированные формулы самовнушения все более общими: «Руки тяжелые. Руки теплые», а в конце курса формула сокращается до фразы «Покой — тяжесть — тепло».

Занятие 3

Через одну-две недели, в течение которых отрабатывалось чувство тепла в конечностях и во всем теле, приступают к третьему упражнению, выражаемому формулой «Сердце бьется спокойно и ровно».

Овладение расслабленных мышц и сосудов («тяжесть» и «тепло») помимо устранения многих функциональных расстройств ведет к нормализации работы сердца. Ощущение тепла в левой руке рефлекторно переходит на всю левую половину грудной клетки и расширяет коронарные сосуды сердца, которые получают дополнительный приток крови, а с ней и кислород.

Выполнению упражнения для сердца способствует последовательность наглядных представлений, образов типа «Сердце работает размеренно, как мотор, как автомат, не требующий внимания. Оно пульсирует ровно и ритмично».

Все упражнение (комплексное упражнение с учетом упражнения для сердца) формулируется таким образом:

«Я абсолютно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз)» и далее формула выхода из аутогенного погружения.

Занятие 4

Отрабатывается формула «Дыхание спокойное и ровное».

Формулу для дыхания следует произносить, сконцентрировавшись на работе органов дыхания; например, представив себе, как легко и приятно дышится во время прогулки в сосновом лесу. Можно при выполнении этого упражнения представлять себя во время плавания на спине, когда над водой подняты только рот, нос и глаза.

С учетом формулы дыхания комплексная формула АТ имеет вид:

«Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Мне хорошо дышится (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз)», далее формула выхода.

Занятие 5

Отрабатывается упражнение, выражаемое формулой «Солнечное сплетение излучает тепло».

В солнечном сплетении находится важнейший центр нервных сплетений, управляющий деятельностью органов брюшной полости и через них существенными компонентами нашего самочувствия и настроения.

Во время упражнений аутотренинга возникает ощущение, что этот нервный узел нагревается и как бы излучает тепло.

Желаемый эффект достигается лучше и быстрее, если обращаться к наглядным представлениям: представить, что при выдохе обнажается солнечное сплетение и на него падают прямые лучи солнца; можно представить, что на месте солнечного сплетения лежит грелка, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника.

Комплексная формула АТ с учетом пятой формулы: «Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Солнечное сплетение излучает тепло (дважды по 6 раз)» и далее формула выхода.

Занятие 6

Через одну-две недели после начала освоения формулы «Солнечное сплетение излучает тепло» приступаем к освоению упражнения «Лоб приятно прохладен». Это упражнение дается как правило легче, чем предшествующие. Помогают образные представления: представить, что в жаркий день вы ополоснули лицо холодной водой из ручья и т. п.

Комплексная формула АТ с учетом шестой формулы: «Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз). Мне легко дышится (1 раз). Солнечное сплетение излучает тепло (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Лоб приятно прохладен (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Лоб приятно прохладен (6 раз).»

Далее можно переходить либо к формулам намерений (формулам цели), либо, ограничившись достигнутой психической и физической релаксацией, использовать формулу выхода.

Занятия 7—10

Приведенную выше комплексную формулу можно использовать до тех пор, пока аутогенное погружение не превратится в устойчивый автоматизированный навык. Тогда можно переходить к сокращенному варианту комплексной формулы: «Покой-тяжесть-тепло.

Сердце и дыхание совершенно спокойны. Солнечное сплетение излучает тепло. Лоб приятно прохладный».

Формула выхода «Руки сжать — дыхание глубокое — открыть глаза — расслабить руки».

Оригинальную программу освоения АТ, отличную от классической, предложил известный психотерапевт Владимир Леви (в своей книге «Искусство быть собой»).

Программа освоения АТ представляет собой 15-недельный курс:

1-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения «Прожектор внимания».

2-я неделя. Освобождение мышц. Упражнения сосредоточения «Созерцания».

3-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения «Фиксация пальца».

4-я неделя. Местные расслабления. Свободное дыхание.

5-я и 6-я недели. Местные расслабления. Свободное дыхание. Тепло. Тонизация.

7-я неделя. Свободное дыхание. Тепло—тяжесть.

8-я неделя. Тепло—тяжесть. Сонное дыхание.

9-я и 10-я недели. Тепло—тяжесть—углубление, тонизация в разных темпах.

11-я неделя. Тепло—тяжесть. Формулы самовнушений для разных ситуаций.

12-я неделя. Тепло—тяжесть—образ, ситуация настроения.

13, 14, 15-я недели. Тепло—тяжесть, быстрое засыпание и темповая тонизация, дальнейшая мобилизация резервов памяти и сосредоточения, прицельные формулы.

Такая методика освоения АТ позволяет выработать навыки «оперативной» АТ, используемой в основном в процессе общения с людьми (или непосредственно перед общением). АТ оперативная позволяет улавливать моменты, когда начинают сковываться мышцы, дыхание и сосуды, и быстро расслаблять себя (мышцы, дыхание, сосуды). Это быстрое оперативное расслабление в любой ситуации достигается путем отработки ощущения каждой клетки тела.

В течение первых шести недель вырабатывается мышечное чувство, то есть умение чувствовать состояние напряжения и расслабления мышц. Выработка этого чувства осуществляется с помощью упражнений, основанных на контрастности (сравнивать напряженное и расслабленное состояние мышц и в результате научиться чувствовать состояние мышц, что позволит сбрасывать напряженность мышц в любой части тела). Эти упражнения выполняются следующим образом: напрягается какая-либо часть тела (кисть, предплечье, рука, ступня, голень, нога), а затем расслабляется.

Чтобы иметь возможность чувствовать зажимы мышц лица, отрабатывается мышечное чувство лица с помощью аналогичных упражнений: сжать челюсти — расслабить их; сморщить лоб, подняв брови — опустить брови; нахмуриться — расслабить брови; расширить ноздри —

расслабиться.

Очень важно расслабить глаза. Расслабленные глаза — залог общего успокоения. Чтобы почувствовать состояние расслабленности глаз, нужно выполнять упражнение: закрыть глаза, затем отпустить веки свободно в положение, которое они примут сами (если вы в бодрственном состоянии, веки приоткрыты). Запомнить это расслабленное состояние век.

Чтобы сбросить мышечный зажим, нужно сделать небольшое, едва заметное движение (как внутреннее дуновение). При этом мышца как бы оседает.

Вход в аутогенное расслабление осуществляется с помощью психического замедления.

Замедление осуществляется с помощью мысленного представления: представить, что вы черепаха и медленно, медленно передвигаетесь или тоже самое относительно улитки.

Целью выхода из аутогенной расслабленности является снятие вялости и сонливости. Выход осуществляется с помощью внутренней тонизации: представить, что вы разбегаетесь и совершаете прыжок или попадаете под прохладный, освежающий душ.

Одно из условий успешного выполнения АТ — умение управлять своим вниманием, то есть умение сосредотачиваться. Упражнение «Прожектор внимания» основано на мысленном представлении, что в вашей голове находится прожектор, лучом которого освещается то, на что направлено внимание (когда он нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму). «Прожектор внимания» используется как средство концентрации внимания во время сеанса АТ.

Так называемые «Созерцания» — упражнения отработки сосредоточения на каком-либо предмете. В удобной расслабленной позе в течение 2—4 минут пристально рассматриваются какие-либо предметы (освещаются «Прожектором внимания»). При этом моргать можно сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета.

Нужно уметь быстро освобождать дыхание, делать его свободным и легким. Для отработки включения свободного дыхания используется следующая методика: сесть в позу АТ, расслабиться (сбросить мышечные зажимы). Дышите в обычном режиме. Затем начинайте проникновенно вслушиваться в «дыхательное удовольствие». Через некоторое время Дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет более равномерным. Больше расслабятся мышцы всего тела. Вы ощутите, что дышите легко и с удовольствием.

Для отработки ощущения тепла используется метод: примите позу АТ, сбросьте мышечное напряжение, освободите дыхание, сосредоточьтесь на кончике указательного пальца правой руки (упражнение «Фиксация пальца»). Через некоторое время в кончике пальца будет ощущаться пульсация, покалывание, тепло охватит всю кисть, а затем всю руку. На следующем занятии переведите ощущение тепла с правой руки на левую руку, а затем на все тело.

Цель упражнений высшей АТ: 1) раскрепостить психику, получив внутреннюю свободу; 2) понять индивидуальные особенности своей психики, раскрыть причину возникновения недостатков в психике, иногда переходящих в болезненное состояние, и определенными методами эти недостатки (отклонения) ликвидировать.

Все упражнения АТ высшей имеют следующее построение (последовательность формул):

Формула 1. Вводит в состояние расслабленности мышц, дыхания, сосудов (вводит в фоновое состояние АТ низшей): «Руки и ноги теплые и тяжелые. Сердце и дыхание спокойны и равномерны. Телу тепло, лоб остается прохладным. Спокойствие углубляется».

Затем глаза обращаются вверх или внутрь на выбор (этого не делают близорукие). Продолжение формулы: «Обращаем взор вверх и держим его до тех пор, пока веки не станут тяжелыми, устанут и опустятся вниз».

Формула 2. Отработка образа высшей АТ. Формула строится по следующему трафарету: 1) «Перед моим внутренним взором появляется тот или иной образ»; 2) После примерно

пятикратного повторения предыдущей части формулы следует: «Образ становится все более четким». После некоторой паузы: «Образ стоит ясно передо мной».

Формула 3. Формула служит для удаления образа: «Образ постепенно уходит» (2—4 раза), «Образ исчез».

Уже в первых упражнениях и затем обязательно при более поздних переживаниях образов существует обязательное условие полного удаления образа, которое должно быть обязательно разучено с преподавателем, перед тем как делать упражнения дома (иначе вследствие остающихся образов могут возникнуть психические осложнения). Это полное удаление образа достигается с помощью формулы 4.

Формула 4. «Я считаю до шести. Когда я скажу шесть, я буду чувствовать себя совершенно спокойно, бодро и хорошо. Один — ноги легкие, два — руки легкие, три, четыре — сердце и дыхание совершенно нормальны, пять — лоб имеет нормальную температуру, шесть — руки сильные; глубоко вздохнуть, глаза открыть!»

На занятиях в группах формулы произносит преподаватель, на занятиях дома занимающийся произносит формулы мысленно.

Следующие цветовые упражнения являются подготовительными для видения образов.

Упражнение 1

Занимающийся, находясь в состоянии аутогенного погружения, старается мысленно «видеть» цветовые пятна, выделять из них одно и удерживать его некоторое время.

Это упражнение начинается, как и все другие упражнения, с точного выполнения формулы 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором проявляется цвет, это мой цвет». После примерно пятикратного медленного повторения следует сказать: «Цвет становится все более четким. Цвет стоит ясно передо мной».

Через 3—4 минуты действия формулы 2 следует формула 3; «Цвет постепенно уходит (2—4 раза). Цвет исчез».

Упражнение 2

Занимающийся учится видеть весь спектр цветов и выделять из этого спектра цветов определенный цвет.

Умение вызвать и удержать перед внутренним взором определенный цвет помогает занимающемуся создавать нужный эмоциональный фон.

Порядок выполнения упражнения:

Формула 1. Далее следует формула 2 (каждую фразу повторять 2 раза): «Перед моим внутренним взором проявляется цвет, он чисто синий, синий делается все яснее, синий стоит ясно перед моими глазами, синий постепенно превращается в фиолетовый, фиолетовый становится все более отчетливым, фиолетовый стоит перед моими глазами, фиолетовый постепенно превращается в красный, красный становится все более отчетливым, красный стоит ясно перед моими глазами, красный постепенно превращается в оранжевый, оранжевый становится все более четким, оранжевый стоит ясно перед моими глазами, оранжевый постепенно превращается в желтый, желтый становится все более четким, желтый ясно стоит перед моими глазами, желтый постепенно превращается в зеленый, зеленый становится все четче, зеленый ясно стоит перед моими глазами, зеленый постепенно превращается в синий, синий становится все четче, синий ясно стоит перед моими глазами».

Формула 3: «Цвета постепенно исчезают, цвета исчезли».

Формула 4.

Упражнение 3

Занимающийся отрабатывает способность придавать каким-либо абстрактным понятиям

конкретное содержание, Например, слово «мир» ассоциируется у занимающегося чаще всего с мирными ландшафтами (формула 3: «Перед моим внутренним взором возникает образ: Я вижу и переживаю мир»), Можно использовать понятия «свобода», «красота» и т. д.

Это упражнение, являясь подготовительным по отношению к последующим упражнениям, одновременно способствует состоянию внутреннего покоя и раскрепощенности,

Упражнение 4

Это упражнение одно из самых главных и заключается в умении видеть ряд картин, отвечающих на вопросы чисто психологического порядка. Так, на вопрос: «Кто я?» — можно видеть ряд картин, которые должны ответить на этот вопрос, при этом должна наступить «аутогенетическая нейтрализация», то есть погасятся психотравмирующие факторы, вызвавшие расстройство здоровья.

Порядок выполнения упражнения: формула 1, далее следует формула 2: «Перед моим внутренним взором появляется образ. Образ показывает мне — кто я»; после пятикратного повторения предыдущей части формулы следует ее заключительная часть: «Образ становится все более четким. Образ стоит ясно передо мной».

Упражнения 5 и 6

Занимающийся должен уметь «видеть кинофильм», то есть представлять динамические картины и видеть себя в них. Он должен эмоционально реагировать на эти события, переживать их. Например, он может представить себя в пути на дно моря или в пути на вершину горы. Эти упражнения являются наиболее совершенными упражнениями для самопроявления (проявления своих внутренних психических шрамов, нанесенных еще в детстве; проявления своих негативных свойств характера и поведения которые выплывают из подсознания и «призывают» сознание принять необходимые меры для стабилизации характера и поведения) и внутренней психической гармонизации.

Людам с абсолютно нормальной психикой упражнения дают ощущение усиления внутренней гармонии и ощущение просветления. Людям с некоторыми психическими отклонениями (боязнь одиночества, мания преследования, попытки покушения на свою жизнь) упражнения позволяют избавиться от психических отклонений (особенно эффективно в этом отношении упражнение «Путь на дно моря», где занимающиеся в борьбе с образами своих «психических шрамов» и психических недостатков очищают свою психику).

Упражнения «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы» являются дальнейшим углублением самопознания. В образных переживаниях основными действующими лицами являются сами занимающиеся. В предыдущих упражнениях значительная часть занимающихся могут не иметь образных переживаний. В упражнениях «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы» почти все переживают образы. Объясняется это тем, что многие занимающиеся могут переживать образы только при их активном собственном участии в переживаемых событиях.

Пережитые пути на дно моря и на вершину горы позволяют понять, что происходит в глубине человеческой души.

Упражнения пути выполняются обычно вместе друг за другом, но можно выполнять эти упражнения отдельно.

В упражнении «Путь на дно моря» после формулы 1 используется формула 2 в следующем виде: «Перед моим внутренним взором появляется образ: Я представляю себя (или вижу себя) на берегу моря» (повторить 2—4 раза). И далее: «Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

При погружении на дно моря многие занимающиеся встречают многих чудовищ (являющихся образами негативных психических качеств человека), пугающих и вызывающих страх. Занимающиеся должны быть абсолютно уверены в безопасности пути в глубину моря. Эта

уверенность может быть им сообщена только в языке, образах и мире представлений того магического мира символов, в котором живут образы (таким образом, не АТ покидает необходимую естественнонаучную базу, а мир образов достигает тех глубоких слоев, в которых они охватываются лучше всего сказочными образами и понятиями детско-архаического волшебного мира). Поэтому продолжение формулы звучит так: «В моей руке волшебная палочка. Я по желанию могу превратить ее в любое оружие, чтобы им защищаться. Палочка может превратить в безопасный объект любое агрессивное существо. На моей левой руке волшебное кольцо, его лучи проникают во всякую темноту». Далее: «Я иду совершенно спокойно шаг за шагом, все дальше и глубже на дно моря».

Абсолютно здоровые психически люди обычно видят приятные ландшафты и приятные живые существа. Невротики переживают опасности и образы, вызывающие страх, но при этом переживают победоносное, освобождающее и оказывающее целебное действие ощущение.

Попасть на дно моря не всем легко. Иногда требуются определенные усилия (особенно для невротиков). У некоторых море все дальше и дальше отступает, чем ближе к нему приближаются. Тогда помогает образ набережной или мола, с края которого занимающийся может по лестнице спуститься в глубину, или удастся поездка по морю на лодке, в процессе которой можно с помощью веревочной лестницы исследовать дно моря.

Большинство занимающихся проделывают следующий путь (типичный случай): сначала путь проходит сквозь неорганический мир, по песчаному дну, затем, как правило, путь долго проходит по растительности. Чудовищные змееобразные растения или непрозрачные колючие кустарники могут стать преградой, и здесь волшебная палочка, превратившись в меч, может стать оружием освобождения от агрессивной обстановки (у других этот путь более приятен: через цветущие луга и шелестящие леса). Затем в этой области большинство занимающихся начинают ощущать все увеличивающуюся темноту. Но оказывается, достаточно луча кольца, который как прожектор рассекает ее. У большинства вслед за этим следует мир подводных животных: преобладают рыбы различной величины, формы и цвета. Это и подвижные изящные и прекрасные по расцветке рыбы, а также и угрожающие рожи тропических рыб-чертей. Часто вызывает проявление тревоги появляющиеся целыми стаями акулы, которые приближаются к одинокому путешественнику и наполняют его парализующим ужасом. Не меньший ужас вызывают огромные каракатицы, которые извергают чернильную жидкость на свою жертву, так что иногда занимающиеся чувствуют прикосновение бесчисленных щупалец чудовищ.

Другой часто повторяющийся вариант пути на дно моря: два различных слоя — растений, зверей, рыб и чудовищ и далее находящийся под ними почти райский ландшафт с эфирными прозрачными существами, полулюдьми-полурусалками. Но нужно помнить, что для каждого занимающегося может быть свое видение пути на дно моря (в зависимости от состояния психики).

Встречающиеся на пути чудовища не столь опасны и агрессивны, как это кажется с первого взгляда. Символическое содержание образа зверя в жизненной ситуации часто и существенно разъясняется, если занимающийся попросит зверя подняться с ним на поверхность моря, когда тот зачастую в таком случае превращается в определенное лицо, являющееся причиной психических отклонений занимающегося.

Если происходит нападение, то занимающийся должен бороться; волшебное оружие оказывается сильнее. Мечом можно проткнуть любой панцирь. Акулы протыкаются копьями, змей убивают кнутами, а чудовищ — дубинками, каракатиц режут ножами и целые полчища крабов жгут огнем.

Агрессивные мерь; важны прежде всего для невротиков. Они ведут подлинно героические бои с драконами, чудовищами, акулами, крокодилами, ядовитыми змеями, и всегда эти бои

завершаются успешно. Они заканчиваются всегда повторяющейся резней, жуткими пытками, насаживанием на кол, раздавливанием и прочим уничтожением врагов.

Именно эти агрессивные действия оказывают важное терапевтическое воздействие (в особенности на поку. шавшихся на свою жизнь). Занимающиеся получают несомненное облегчение. Каждому невротика нужно не реже одного-двух раз в неделю при помощи этого упражнения разряжать свою агрессию (иначе она обратится против него самого).

Перед первым выполнением упражнения преподаватель сообщает невротикам, что они могут при опасных или неприятных ситуациях в любую минуту, подняв руку, позвать преподавателя и рассказать ему детали их положения. Преподаватель в этом случае даст действенный совет.

Выход (обратный путь) достигается следующим продолжением формулы 2: «Я постепенно ухожу от своих переживаний и иду совершенно спокойно, шаг за шагом обратно». Далее следуют формулы 3 и 4.

В упражнении «Путь на вершину горы» после формулы 1 используется формула 2 в следующем виде: «Перед моим внутренним взором развивается образ; я представляю высокую гору. Образ делается четче. Образ ясно стоит передо мной». И далее: «Я спокойно, шаг за шагом поднимаюсь все выше».

Для некоторых подъем в гору может быть затруднен. В этом случае могут быть использованы подсобные средства (воздушный шар, самолет).

В «Пути на вершину горы» не нужны волшебная палочка и волшебное кольцо. Видение просторов верхнего мира («неба») обычно действует положительно, и поэтому никогда в «Пути на вершину горы» не наблюдались опасности, от которых требовалась защита.

Когда занимающиеся ощущают, что они добрались до вершины горы, они произносят формулу (продолжение формулы 2): «Я смотрю вокруг себя и переживаю то, что вижу». Обычно видят голубое небо и прекрасный ландшафт, и в это время переживаются ощущения величия, доброты и всемогущества природы (и это благотворно влияет на психику занимающегося).

Далее следует другое продолжение формулы 2: «Я смотрю вокруг, увижу ли я жилище отшельника — я стремлюсь с ним поговорить». Почти всем занимающимся удаются при употреблении этой формулы встречи с мудрым отшельником (который служит воплощением совести). Он всегда умеет дать совет в трудных жизненных вопросах, и его ответы соответствуют законам психотерапевтических консультаций.

Значительные трудности при психоаналитическом оздоровлении заключаются в трудно устранимой зависимости пациента от своего аналитика. Для занимающегося важно прийти к зрелой внутренней самостоятельности. Пространственное представление выси с образом отшельника в данном упражнении решает эту задачу. Занимающиеся, вместо того чтобы спрашивать другого человека, учатся спрашивать отшельника, то есть свою совесть.

Упражнение «Путь на вершину горы» дает:

— переживания света. Эти переживания часто сопряжены с приятной теплотой; они способствуют общей эйфории, состоянию душевного благополучия. Часто левая половина тела при выполнении упражнения ощущает прохладу и замерзает. Если ее на горе поворачивали к солнцу, то ее пронизывало приятное тепло, иногда с ощущениями «оттаивания». И не удивительно, что занимающиеся, обладающие холодными чувствами, после таких упражнений говорили о том, что они стали более сердечными в своей жизни;

— переживания просветления: путь на вершину горы приносит убеждение в том, что нужно делать, дает ясность, особенно когда нужно принимать решение (дается через образы).

Продолжение формулы 2 (спуск с горы): «Я постепенно избавляюсь от своих переживаний и совершенно спокойно, шаг за шагом иду вниз обратно». Далее следуют формулы 3 и 4.

На каждое из перечисленных выше упражнений высшей АТ требуется для отработки от одной до пяти недель.

2.3. Техника выполнения и методика освоения элементов комплексного закаливания

Осваивать методы комплексного закаливания можно самостоятельно. Но предпочтительней пройти Двухгодичный курс в народном университете комплексного закаливания человека, организованном в 1982 году в Москве кандидатом медицинских наук

В. Я. Крамских. В университете не только обучают приемам комплексного закаливания, но и дают возможность получить общественную профессию «методист-инструктор по закаливанию» (после успешного освоения всей учебной программы и представления дипломной работы).

Программа занятий в университете предусматривает практическую и теоретическую части. Практическая часть занятий (4 занятия в месяц, каждое занятие длительностью 2 часа) позволяет занимающемуся осваивать методы и приемы закаливания под непосредственным руководством опытного инструктора. Теоретическая часть занятий включает в себя 20 лекций (длительность каждой лекции 2 часа).

Каждое практическое занятие в университете имеет определенную структуру и выполняется по определенной методике:

1. Замер показания пульса (за 15 сек.) и закаливание на воздухе в состоянии покоя (10 мин.).

Методика закаливания на воздухе:

1) Массирующие поглаживания тела через одежду, а затем легкий массаж в течение 1 минуты обнаженного кожного покрова (для активизации холодовых рецепторов);

2) Элементы аутогенной тренировки для отвлечения сознания от холодовой нагрузки (время регулируется в зависимости от дозировки холодовой нагрузки).

Последовательность и примерная схема аутотренинга:

— прикрыть веки,

— потянуться и расслабиться (особое внимание на расслабление рук и мышц лица),

— спокойное дыхание,

— легкая улыбка — генератор положительных эмоций,

— мысленный образ картины природы — летнего, теплого сезона (нарисовать картину),

— ощущение тепла в теле (последовательно во всех частях тела),

— мысленный возврат к реальной обстановке,

— напряжение в мышцах и расслабление;

3) Повторный замер пульса после холодовой нагрузки (за 15 сек.). Отклонение пульса в сторону увеличения или уменьшения не должно превышать

10—15% от первоначального замера (при больших колебаниях — холодовая нагрузка дозирована неверно).

4) Оценка состояния кожи (не должны наблюдаться посинение, гусиная кожа, венозная пятнистость, синие пятна).

2. С целью подготовки основной и дыхательной мускулатуры к восприятию физических нагрузок выполняются дыхательные упражнения по Лукьяновой (в одетом состоянии)— 10 минут.

Упражнения выполняются стоя с соблюдением трех фаз дыхания: 1) выдох; 2) ожидание вдоха (пауза); 3) возврат дыхания (вдох).

1) Упражнение «ПФ» (3 раза):

— первая фаза — выдох через рот сквозь плотно сжатые и подобранные внутрь губы на 2/3 — 3/4 воздуха легких; выдыхать ровно, плотной струйкой воздуха (поколебать, но не загасить пламя воображаемой свечи);

— вторая фаза — мышцы лица расслабить, губы освободить;

— третья фаза — возврат дыхания через нос.

2) Упражнение со звуковыми элементами для вибрации грудной клетки (верхней доли легких) с произнесением согласных звуков на низкой ноте — в первой фазе выдоха, вторая и третья фазы как в упражнении «ПФ»:

— звук «С» — кончик языка упирается в нижние зубы, форма губ — широкая улыбка;

— звук «Ж» — зубы плотно сжаты, губы оттопырены;

— звук «З» — зубы плотно сжаты, губы в широкой улыбке.

3. С целью раскрепощения поверхностных мышц и замедления скорости охлаждения кожи в течение 3—4 минут проводится массаж в следующей последовательности (10 мин.):

1) Стоя у лавочки, оперев на нее ногу, выполнить растирание ее круговыми движениями снизу вверх последовательно (голеностоп, голень, коленный сустав, бедро); повторить с другой ногой (выполнить растирание двух ног 3—4 раза).

2) Последовательный массаж активным поглаживанием и растиранием поочередно рук от кистей до плеча включительно (3—4 раза).

3) Попарно или в общем кругу всей группы, стоя друг за другом, выполнить растирание больших мышц спины от поясничной зоны до лопаток впереди стоящего (3—4 раза).

4) Растереть верхнюю часть груди (от грудины к периферии и плечам).

5) Массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке.

4. С целью разработки крупных суставов, разогрева связок, подготовки их к двигательной активности выполняются упражнения суставной гимнастики (15 мин.):

1) Упражнение для суставов ног (голеностопный, коленный, тазобедренный, поочередно для каждой ноги):

— оттянуть носок от себя, затем на себя (3—4 раза);

— вращение (для всех суставов) 3—4 раза;

— пружинистые сгибания в коленных суставах без отрыва стопы от земли (3—4 раза);

— то же, приседая на корточки с отрывом пяток от земли (3—4 раза).

2) Упражнение для суставов рук (запястный, локтевой, плечевой), одновременно для двух рук:

— ладони сгибать в запястьях на себя — от себя, внутрь — в стороны (руки вытянуты вперед);

— руки развести в стороны, вращение в локтевых суставах внутрь — наружу (по 4—5 раз);

— вращение рук в плечевом суставе в одном, затем в другом направлении (по 5 раз).

3) Упражнение для разных отделов позвоночника (по 5 раз):

— вращение верхней части корпуса с наклоном по часовой и против часовой стрелки (ноги вместе, зафиксированы и неподвижны);

— вращение головы по и против часовой стрелки;

— вращение нижней части корпуса таза (верхняя зафиксирована и неподвижна) по и против часовой стрелки;

— повороты и наклоны головы в разные стороны;

— наклон вперед, сгибание в тазовой области (не в талии) до горизонтального положения верхней части корпуса, руки опущены и расслаблены.

5. С целью включения в работу крупных суставов, а также совершенствования осанки,

развитие работоспособности мышц и общей выносливости проводится

оздоровительная ходьба (5 мин.)— При этом:

1) нога ставится на весь каблук, носок приподнят на 1—2 см, активный пережат и толчок;

2) корпус прямой, тазовая область чуть подается вперед, шея разогнута, голова поднята, подбородок чуть опущен. При этом позвоночник близок к прямой вертикальной линии;

3) верхняя часть тела (грудь, плечи) почти неподвижны, вращение бедра в тазобедренном суставе вправо при левой опоре, влево при правой опоре;

4) руки расслаблены, чуть согнуты в локтях, двигаются назад-вперед.

6. С целью наиболее полного активизирования использования резервов организма для более эффективного оздоравливающего воздействия и адаптирования организма к физическим нагрузкам проводится оздоровительный упругий бег в одежде (10 мин.).

Перед бегом замерить пульс (за 15 сек.). Обратить внимание на технику бега: вынос ноги и отталкивание с поворотом бедра в тазобедренном суставе (акцент на поворот таза, мах бедра, а также на активный пережат и отталкивание) вынос тела над стопой вперед, пережат и отталкивание в слитном движении в «одно касание». Следить за расслабленностью кистей рук и лица.

Во время бега с целью включения в работу максимального количества суставов, связок, мышц используются различные варианты постановки ног и корпуса (поднятые колени, движение правым и левым боком по ходу с приставкой стоп). Кроме того, используется импульсный бег с увеличением скорости и переходом на оздоровительную ходьбу. После завершения бега подсчет пульса.

7. Бег с обнаженным корпусом в течение 5 минут.

8. Продолжение бега в одежде (в течение 10 мин.). Затем замедление бега и переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений по Лукьяновой (в течение 7—15 мин.). Поглаживание кожи через одежду (а через 15—20 занятий в прохладное время — обнаженной части поверхности кожи). Включение отдельных элементов АТ: расслабление с формулой: «Я спокоен, мысли ясные и спокойные. Я удовлетворен сегодняшним занятием, оно дало мне бодрость и легкость». Повторить формулу 10 раз и стараться представить в воображении это состояние.

Далее следует замер пульса с целью проследить восстановление пульса для оценки правильности дозирования нагрузки (через 5–7 мин. После бега нормализация пульса свидетельствует об умеренности нагрузки, после 10 мин. – нагрузка велика).

9. Если занятия приходятся на зимний сезон (декабрь–февраль), то следует выполнить динамические упражнения (для рук, ног, позвоночника), а затем принять воздушные и снежные ванны (с целью повышения сопротивляемости организми к действию холод). Порядок проведения воздушных и снежных ванн:

1) обнажить верхнюю часть тела;

2) первый захват снега – растереть лицо и шею, второй – грудь и живот, третий – растереть плечи, четвертый – руки.

Общая продолжительность растирания снегом 10–15 сек. в начале (за 12 занятий продолжительность растирания увеличивается до 20–30 сек.).

3) обтереться сухим полотенцем и одеться.

10. Гигиенический душ температуры 37–38 градусов или сауна.

По приведенной структуре занятий групп комплексного закаливания можно заниматься самостоятельно. При этом каждому самостоятельно занимающемуся следует помнить о постепенности наращивания физических и Холодовых нагрузок, не забывать сочетать указанные нагрузки с дыхательными упражнениями по Лукьяновой, самомассажем, суставной гимнастикой

и элементами АТ.

Кроме того, в соответствии со знаниями, полученными на теоретических занятиях (лекциях), необходимо помнить о рациональных режимах тепловых нагрузок, используемых в банях.

Глава 6 ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ПОСТОЯННОГО ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СОВОКУПНОСТИ С УСВОЕНИЕМ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФИЛОСОФСКИХ КОНЦЕПЦИЙ (СИСТЕМНЫЕ МЕТОДЫ ДУХОВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

1. СТРУКТУРА И НАЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМНЫХ МЕТОДОВ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

К системным методам самосовершенствования следует отнести методы, охватывающие все стороны самосовершенствования: оздоровление и поддержание в здоровом состоянии тела, образ жизни, мировоззрение, морально-этические нормы, психическое развитие, духовное развитие.

На этой ступени самосовершенствования в основном используются самовнушения, описанные в главе 2 как йоговские самовнушения. Допустимо также использование различного вида внушений, приведенных также в главе 2.

1.1. Четыре направления высшей йоги

К системным методам самосовершенствования относятся высшие направления йоги в совокупности с Хатха-йогой. Высшие направления йоги: Раджа-йога, Карма-йога, Жнани-йога, Бхакти-йога. Хатха-йога, хотя и считается входящей в состав Раджа-йоги, должна быть насущной потребностью не только тех, кто идет по пути Раджа-йоги, но и всех, кто идет по пути Карма-йоги, Жнани-йоги, Бхакти-йоги. Без Хатха-йоги не могут быть достигнуты стабильные результаты в психическом и духовном развитии с помощью высшей йоги.

Раджа-йога с помощью психических упражнений помогает реализовать скрытые силы человека, подчинить его воле чувственные процессы, развить и укрепить саму волю. С помощью Раджа-йоги ум человека может быть направлен не только на внешний мир с возможностью влияния на других людей, но и сконцентрирован на каком-нибудь внутреннем свойстве, раскрывая которое человек получает новые знания. Весь путь в Раджа-йоге представляется в виде восьми ступеней освоения (с учетом освоения Хатха-йоги):

Первая ступень. Моральные заповеди. Вторая ступень. Кодекс личного поведения на основе самодисциплины.

Третья ступень. Асаны. Очищение тела (внутреннее и внешнее).

Четвертая ступень. Пранаяма — управление дыханием с помощью системы дыхательных упражнений.

Пятая ступень. Партьяхара — освобождение ума от влияния чувств, отход от чувственного восприятия.

Шестая ступень. Дхарана — сосредоточение.

Седьмая ступень. Дхияна — созерцание (медитация) — процесс вникания в сущность объекта сосредоточения.

Восьмая ступень. Самадхи — состояние сверхсознания в результате глубокого созерцания, в котором занимающийся сливается с предметом созерцания. Карма-йога есть йога действия, путь труда, деятельности. По этому пути идут люди, получающие наслаждение от своей работы, те, которые верят в работу ради работы. «Карма» — санскритское слово, означает «действие» (это слово применяется и к закону духовных причин и следствий, о котором мы уже говорили). Карма-йога учит, каким образом человек может пройти через жизнь, непрерывно действуя, но не создавая своей деятельностью для себя новой цепи причин и следствий. Для этого нужно перестать действовать эгоистически. Человек должен трудиться ради труда, а совсем не ради результатов. Чтобы понять идею Карма-йоги, не требуется большого изучения и знания, как для Жнани-йоги, и не требуется той тренировки, которая нужна для Раджа-йоги. Последователь Карма-йоги просто стремится вести честную жизнь, делать свою работу возможно лучшим образом, не увлекаясь идеей вознаграждения. Это дает ему возможность проникнуться сознанием истины, касающейся его собственной природы. Внутреннее сознание развивается в нем постепенно, по мере того как он переходит из одной жизни в другую, до тех пор, пока он, наконец, не достигает высокой стадии внутреннего развития.

Жнани-йога («жнани» произошло от санскритского корня «жна», соответствующего славянскому корню «зна») есть йога знания, или йога мудрости. Ей следуют люди научного интеллектуального типа, которые стремятся к рассуждениям, доказательствам, опытам и к классификациям фактов и явлений. Это путь ученого. Последователь этой формы йоги обыкновенно очень склонен к метафизике.

Примеры практики Жнани-йоги можно видеть в лице многих великих философов древнего и настоящего времени. Все лица, изучающие философию йогов, более или менее касаются «йоги знаний» (хотя некоторые из них утверждают, что они идут по одному из других трех путей).

Многие последователи йогов идут как бы одновременно по нескольким путям, хотя их внутренняя природа всегда заставляет их любить один путь более другого. При этом следует заметить, что истинный жнани-йога, так же как раджа-йога и карма-йога, должен владеть Хатха-йогой.

Кроме указанных направлений высшей йоги существует еще одно направление — Бхакти-йога. Бхакти-йога дает возможность достигнуть цели высшей йоги (слияния с Абсолютом) с помощью силы любви к высшим силам, к Абсолюту.

Самый древний индийский источник, содержащий йоговские идеи — Веда. Эта литература содержит как поэзию, так и прозу. Основные философские, этические и религиозные концепции Вед комментируются в Упанишадах, представляющих собой философско-этическое руководство по йоге, передаваемое в виде тайных знаний учителем ученику. Известны более 100 Упанишад. Последняя из них написана в XVI веке. 13 наиболее важных составлено в период между VII и IV веком до нашей эры. Они представляют попытку осознания и причинного объяснения мира. В них ставились следующие философские вопросы: Откуда мы? Куда идем? Какая неизменяемая сущность стоит за непрерывно меняющимся миром? Упанишады не сводятся только к описанию результатов созерцания внешнего мира и анализу его конкретных и абстрактных форм, но указывают пути физического и духовного совершенствования личности. Основные техники йоги упомянуты и в книге «Бхагавадгита», представляющей собой часть древнеиндийского эпоса «Махабхарата», который предположительно составлен в пред-буддийский период (до IV века до н. э.). Большая заслуга в систематизации йоги принадлежит Патанджали. В своей книге «Йога-сутра» он излагает основные принципы философии, психологии и этики йоги, а также правила медитации. Патанджали различает 8 ступеней в структуре практики йоги.

Йоги считают Веда абсолютным познанием, которое время не в состоянии опровергнуть. Согласно философам-ведантистам за видимым разнообразием природы кроется абсолютный дух

(Абсолют) — единственный создатель и источник реальности.

В соответствии с ведическим представлением индивиды не представляют ничего другого, кроме как реализацию абсолютного начала. Вот почему очень естественно выглядит и конечная цель индуистской этики — достижение единства индивидуального «Я» с абсолютным началом.

1.2. Буддизм

Согласно учению буддизма мир не имеет ни начала, ни конца — никто его не создал, он вечен. В учении Будды центральную роль играет доктрина перерождения, согласно которой после смерти человек рождается вновь другим существом, сохраняя при этом опыт предыдущих перерождений. С этой точки зрения отдельная жизнь рассматривается как учеба в одном из классов бесконечной по времени школы, предельная цель которой — достижение состояния совершенства — нирваны (по-санскритски «нирвана» означает «выйти наружу», что можно интерпретировать как «охлаждение эмоциональной жизни»).

Характерной особенностью раннего буддизма в морально-этическом аспекте является отрицание активной роли богов и выдвигание на первый план моральных ценностей, вырабатываемых непрерывно совершенствующейся личностью в целях достижения нирваны. Но с течением времени начинается постепенная деформация основных философских и этических принципов буддизма. В I веке н. э. снова возрождается идея о божественном начале, о Боге — созидателе и хранителе мира, а Будде приписывается роль, подобная роли Христа в христианстве. В дальнейшем наметилось разделение буддизма на два вида: эзотерический (труднодоступный, тайный) буддизм — хи-наяна и экзотерический (доступный для непосвященных) буддизм — махаяна. В эзотерическом буддизме в (противоположность раннему) считается, что состояние нирваны достижимо в рамках отдельной человеческой жизни. В своей основной разновидности (система махаяна) экзотерический буддизм теряет большую часть логических формулировок учения Будды и в значительной степени опирается на интуицию. В основе учения Будды лежат так называемые «четыре благородные истины»:

1. Жизнь есть страдание.
2. Желание — причина страдания.
3. Страдания можно прекратить.
4. Существует способ прекращения страданий, приводящий к нирване.

Путь к прекращению страданий содержит восемь ступеней:

- 1-я ступень. Правильные представления — принятие четырех истин.
- 2-я ступень. Правильные стремления — желание достигнуть нирваны.
- 3-я ступень. Воздержание от лжи.
- 4-я ступень. Воздержание от насилия по отношению к другим существам.
- 5-я ступень. Добывание средств к существованию честным способом.
- 6-я ступень. Правильные усилия, состоящие: в предотвращении появления плохих качеств, в создании благ, которых ранее не существовало, в увеличении благ, которые имелись.

7-я ступень. Правильные мысли — тело, чувства и эмоции не должны отождествляться с «Я»; не следует рассматривать предметы, с которыми мы связаны, как свою собственность.

8-я ступень. Правильная медитация — на страстях, источником которых является тело, на страдании, которое порождается чувствами, на непостоянстве наших представлений, на условиях существования.

По сравнению с индийским буддизмом, где практикуется суровый аскетизм в отношении питания, японский буддизм гораздо мягче.

В дзен-буддизме, в отличие от раннего буддизма, считается, что просветление может быть

достигнуто внезапно, без присущей йоге или буддизму поэтапной подготовки личности. Для этого практикующему достаточно освободиться от своих эмоциональных контактов с окружающим миром. Согласно этическим принципам дзен человек имеет в себе задатки, которые способны помочь ему построить свое собственное счастье и превозмочь существующие трудности.

1.3. Даосизм

Даосизм возник в древнем Китае на основе фило-софско-этических представлений сект «спокойных», появившихся в Китае еще до конфуцианства («спокойные» провозглашали усовершенствование личности как высшую цель человеческой жизни; они признавали реальность существования внешнего мира и утверждали, что познание внешнего мира может быть достигнуто лишь при устойчивом равновесии внутреннего мира).

Первой книгой о даосизме была книга Лаоцзы. Недостаточная ясность некоторых отдельных частей в книге Лаоцзы является причиной взаимоисключающих оценок понятия «дао». Некоторые исследователи даосизма отмечают, что «дао» является интуитивно постигаемым понятием и не поддается точному переводу, но в школе философов-даосов оно, видимо, означало и закон, то есть природу вещей. Другие считают, что «дао» является синтетическим понятием, означающим саму жизнь. Иногда понятие «дао» интерпретируется как естественный закон природы, независимый от роли верховного божества.

Даосизм, так же как йога и буддизм, создал идеал совершенной личности, которая представляла собой психически раскованного человека, достигшего полного слияния с природой. Даосы достигли замечательных успехов в области траволечения, иглоукалывания и других способов целительства, некоторые из них сегодня представляют исключительно большой интерес. С целью физического и духовного усовершенствования даосы разработали процедуры, подобные системе йоги.

В книге «И-цзин» («Книга перемен»), составленной 3000 лет до н. э., содержится основная идея даосизма, заключающаяся в том, что каждое явление или объект образованы противоположностями Инь и Ян. Весь мир представляется как непрерывная циркуляция мягкого начала Инь (также женского или лунного) и твердого начала Ян (мужского или солнечного).

1.4. Конфуцианство

В основе философско-этического учения Конфуция, возникшего в Китае почти одновременно с буддизмом в Индии, стояли человек и представление о его совершенстве и счастье.

Согласно учению Конфуция для интеллектуального роста личности необходимо установить контроль над эмоциями посредством их гармонизации. Культивированная личность — это человек, владеющий своими эмоциями в такой степени, чтобы трудности «пути», по которому он идет, были не в состоянии заставить его изменить своим принципам (по поводу «пути»: каждый человек пребывает в пути; проходя путь от рождения до смерти, человек встречается с радостями и невзгодами. Одной из причин несчастий человека является недостаточное эмоциональное совершенство и неподготовленность к «пути»). При этом насилие над собственной личностью и над другими людьми неприемлемо. Необходимо пользоваться убеждением для воздействия и на собственную личность, и на других людей. Особенно важен метод убеждения при воздействии на других людей. Конфуций считал, что прежде чем начать

какие-либо действия по отношению к другому человеку, нужно подумать: справедливо ли будет, если это случится со мной. В то же время не нужно приспособливаться к другим людям и слепо им следовать, а оставаться верным своим собственным принципам.

Этическая система Конфуция, представленная в учении о правилах «ли» (правила «ли» устанавливают нормы нравственного и культурного поведения), является важным средством гармонизации эмоций. Эта система регламентирует формы поведения отдельной личности, виды межличностных контактов, взаимодействие между личностью и социальной средой, а также между отдельными социальными группами и классами.

1.5. Интегральный системный метод

Каждый раздел (ветвь) йоги является путем, ведущим к одной и той же цели — к развитию человеческой личности. Но средства, с помощью которых достигается цель, различны. Тот, кто хочет достигнуть цели через бескорыстную деятельность, должен идти по пути Карма-йоги. Тот, кто хочет достигнуть цели через развитие в себе силы воли и умственных способностей, развертывание своих внутренних свойств и скрытых сил, может следовать по пути Раджа-йоги. Тот, кто следует к цели путем изучения, уяснения себе основных философских начал, может вступить на путь Жнани-йоги; и, наконец, кто хочет при достижении цели через любовь соприкоснуться с единой жизнью, должен идти по пути Бхакти-йоги.

Каждый из перечисленных йоговских системных методов самосовершенствования эффективен, если уделять ему достаточно внимания и времени. Но наиболее эффективен йоговский системный метод, включающий в себе основные элементы Раджа-йоги, Жнана-йоги, Карма-йоги, Бхакти-йоги, а также Хатха-йоги, являющейся необходимой базой для занятий высшими видами йоги. Такой метод можно назвать интегральным системным методом. '

В третьем разделе этой книги дается интегральный метод самосовершенствования человека (в виде курса занятий).

2. ЙОГОВСКИЕ СИСТЕМНЫЕ МЕТОДЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ: ЧЕМ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ В СВОИХ ПОСТУПКАХ, ЧТОБЫ УСКОРИТЬ СВОЮ ДУХОВНУЮ ЭВОЛЮЦИЮ

2.1. Что следует считать нравственным. Мера определения добра и зла

Что следует считать нравственным? Что такое добро и зло? Эти очень важные для человека вопросы рассматривает этическая философия йогов, имеющая название дхарма. Дхарма — санскритское слово, переводимое многозначно: добродетель, долг, закон, праведность. Аткинсон определяет дхарму как «правило деятельности и жизни, наилучшее приспособление к требованиям индивидуальной души и наилучшим образом рассчитанное, чтобы содействовать достижению ею ближайшей высшей ступени развития». Если говорить о дхарме какого-нибудь человека, следует подразумевать наивысший доступный ему образ действия, принимая во внимание его развитие и насущные потребности его души.

Основа учения дхармы заключается в том, что каждый человек должен жить соответственно требованиям лучшей стороны его природы, все равно, будет ли это лучшее зафиксировано в его душе посредством общечеловеческих, религиозных или философских ценностей, интуиции или совести или же указано его разумом в соответствии с законами общества (если быть более точным, это тройственное влияние фиксируется в душе человека в большей или меньшей

степени, и «лучшая» сторона его природы представляет собой сочетание всех этих трех влияний).

Согласно учению дхармы «добро» и «зло» — относительные понятия. Носителем безусловного «добра» является Абсолют; абсолютного же «зла» не существует, а относительное видимое нами зло, которое мы называем этими словами, есть просто или действие, являющееся результатом понимания добра, или действие, не вполне соответствующее наивысшему понятию о добре, свойственному лицу, совершающему данный поступок. Короче говоря, нет поступков, которые сами по себе были бы абсолютно «дурными» или «злыми», они могут считаться таковыми лишь постольку, поскольку они не соответствуют высшему пониманию «добра» тем человеком, который их совершает или наблюдает.

В процессе развития человечества взгляды на «добро» и «зло» меняются. В древние века люди многих племен и народов относились с уважением к человеку, совершающему такие поступки, если они направлены были против людей, стоявших вне его семьи или племени. Главным возражением против убийства соплеменника являлось указание на факт, что такой поступок ослаблял военную мощь и силу сопротивления племени, отсюда постепенно возникла мысль, что убийство есть «зло» в том случае, если жертвой его является соплеменник, и «добро», которое даже, предписывалось, если убиваемый принадлежит к чужому племени.

В настоящее время такое понимание добра и зла кажется неприемлемым, но, к сожалению, и сейчас существуют народы, которые в значительной своей части считают правильным убийство людей другой национальности и «захват» имущества, если предварительно была объявлена «война». Все различие между дикарем нецивилизованным человеком заключается в данном случае в том, что дикарь доводит свой взгляд до логического заключения, не дожидаясь объявления войны. Самое ужасное в том, что сейчас во многих точках планеты вспыхивают межнациональные конфликты даже без объявления войны. Не будем далеко ходить за примерами. В Советском Союзе за последние два года не раз вспыхивали жестокие межнациональные распри, сопровождавшиеся человеческими жертвами; появились многочисленные беженцы, оставшиеся без крова, без вещей, без средств существования.

В процессе развития человеческого общества возможны переоценки и в обратном направлении: не только «хорошее» становится «дурным» с течением времени, но многие «дурные» вещи перестают быть таковыми и начинают считаться хорошими и вполне уместными с точки зрения современных этических норм. В разные периоды истории многих народов на многие поступки было наложено табу, они считались дурными, потому что они не согласовались с общепринятыми религиозными или общественными взглядами данного времени; когда же обычаи изменяются, совершенствуются религиозные понятия и политический строй, табу снимается. Если говорить о нашей стране на этапе 20 века, то уместно в качестве примера переоценки в обратном направлении назвать отношение к роли ВКП(б), а затем КПСС в политическом, экономическом, социальном развитии страны, отношение к вождям революции и отношение к самой революции.

Если рассматривать какой-либо из этапов развития человечества, то мы увидим, что у людей, стоящих на разных ступенях развития, существуют разные идеалы и что нет определенного и установленного общественного мерил добра и зла. Мы можем соглашаться относительно основных нравственных истин, но можем существенно разойтись во взглядах на второстепенные вопросы. Среднее умственное развитие и «совесть» народа выражается в законах и общественном мнении, хотя, можно сказать, законы всегда стоят немного позади даже средних идеалов, а средний уровень совести всегда немного опережает общепринятые правила поведения. Средний человек более или менее удовлетворяется законами, существующими в данное время, хотя некоторые из тех, на кого они ложатся тяжелым бременем, могут считать их слишком «суровыми» и основанными на призрачном понятии о «дobre»; наоборот, людям,

стоящим выше среднего уровня, господствующие законы кажутся часто основанными на слишком низких, отсталых идеалах и считаются ими нелепыми и несостоятельными.

На определенном этапе средний уровень развития общества, проявляющийся в законах и общественном мнении, начинает требовать от человека все большего уважения к интересам других людей, все чаще звучит призыв быть добрее. Это является следствием возникающего сознания родства всех людей между собой вследствие развивающегося познания единства всего во Вселенной. В то же время с поступков, относящихся исключительно к сфере личной мысли, жизни и деятельности человека, постепенно снимается табу. Если с каждым годом от человека ожидают все более «доброе» отношения к ближним, то, с другой стороны, ему предоставляется все больше и больше свободы и возможности получить свободное поле для гармонического проявления его деятельности, его вкусов, его чувства, его личности, его «Я». Блокада прекращается, табу снимают, и человеку начинают предоставлять возможность безбоязненно жить своей собственной жизнью, лишь бы он проявлял высшую степень доброжелательности по отношению к окружающим людям.

Йоговская дхарма, признавая относительность понятий «добра» и «зла», требует от человека, чтобы он руководствовался наивысшим, доступным ему понятием «добра» и чтобы совершал хорошие поступки ради самого «добра», а не потому, что этого требует закон, и чтобы его поступки были справедливыми даже в том случае, когда закон не достиг еще той высоты, которая доступна его нравственному сознанию. Если определенный поступок какого-либо человека или группы людей воспринимается человеком как безнравственный, то он должен твердо считать его таковым, хотя закон и общественное мнение, соответствующее нравственному уровню общества, говорили

бы другое. Высокоразвитый человек всегда должен стоять впереди среднего уровня нравственных понятий общества.

Признавая, что поступки невежественных, грубых, бескультурных людей являются следствием низкого уровня их умственного и духовного развития и неспособности жить соответственно хотя бы самым элементарным идеалам нравственности, доступным и для них, дхарма утверждает право каждого человека решительно ограничить себя от вредоносных действий этих людей. Это решительное ограничение должно быть не в виде наказания, а в виде обуздания, в виде действий, направленных на их исправление. Мы должны относиться к этим людям как к нашим младшим братьям (невежественным, неразвитым, но все же братьям).

Одним из основных предписаний дхармы является соблюдение принципа: не осуждайте другого человека, в том числе человека, находящегося на более низком, чем вы, уровне морально-этического и духовного развития. В самом деле, этот человек не смотрит вашими глазами и не находится на вашем месте, и вполне возможно, что он ближе к своему идеалу, чем вы к вашему, и, следовательно, у вас нет морального права судить его. Можно любителю осуждать задать вопрос: «Разве вы уже так близки к совершенству, что возводите свой идеал в абсолютный? Уверены ли вы, что ваш высший идеал и ваш лучший поступок выйдут с честью из испытания, если их подвести под мерку Абсолюта? Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что если бы вы находились в точно таком же положении, в каком находятся осуждаемые вами люди, вы поступили бы так же, как и они?»

Какой идеал поведения предписывает учение дхармы? При рассмотрении этого вопроса учение о дхарме исходит из того, что душа человека есть нечто развивающееся, раскрывающееся. Она движется вперед, проходя ступень за ступенью от низшей к высшей, — от понятия о раздельности к постижению единства всего.

Это развитие есть цель жизни. Если это так, то все, что находится на пути этого развития, все то, что содействует ему, — есть «добро», есть «правильный» образ действия, а все то, что

задерживает это развитие или стремится отсрочить его, должно считаться «злом» или «неправильным» образом действия («неправильным» поступком).

При подъеме по ступеням морально-этического и духовного развития в какой-либо определенный момент люди находятся на разных ступенях. Если человек поднимается на ступеньку вверх, для него это будет «добром», если опускается — «злом».

Если говорить об эмоциональных человеческих проявлениях, то можно сказать, что для высокоразвитой души питать чувства ненависти, мщениия, ревности и т. п. будет «злом», так как это было бы возвращением к давно пройденным ступеням и шло бы вразрез со знанием и интуицией этого человека.

Закон эволюции, развития ведет человека ввысь. Все, что согласуется с этим законом, желательно и хорошо; все, что противоречит ему, нежелательно и дурно. Поэтому нужно жить сообразно вашему наивысшему идеалу, соответствующему цели жизни человека. Учитесь изгонять остатки прошлого и держать на привязи низшие животные свойства своей природы. Учитесь расти и развиваться до тех пор, пока вы не достигнете той ступени лестницы, с которой вы сможете оглянуться на прошлое и осознать, что дхарма стала для вас частью прошлого, ибо тогда вы достигнете осознания истинного «Я» и будете видеть вещи такими, каковы они на самом деле.

2.2. Как относиться к своему положению в обществе, к своему благополучию, а также к так называемым «ударам судьбы»

Все виды действий, поступков, мыслей образуют в кармическом механизме души человека так называемую карму, определяющую степень трудности существования в последующем физическом воплощении (земной жизни) человека. При этом карма проявляется согласно известной формуле: «Что посеешь, то и пожнешь». Страдающий в земной жизни и наслаждающийся жизнью одинаково пожинаят плоды того, что они посеяли в прошлых воплощениях. Если человек живет счастливой жизнью, то он заслужил ее прежней допропорядочной жизнью, а если он допускает в жизни нечестные и преступные поступки и мышление, то он готовит себе будущее страдание.

Следствия поступков, слов, желаний и мыслей человека неизбежно возвращаются к нему либо в виде наказания и страдания, либо в виде счастья и радости. Вся земная жизнь человека есть результат его кармы. Следовательно, человек сам творит свою судьбу.

Есть определенная особенность кармы, которую нужно помнить: легкость кармы может быть для человека тяжким испытанием, ибо чрезвычайно редко человек поднимается среди благополучия на следующую ступень духовного развития. Исходя из этого лучше быть платящим, нежели получающим, ибо каждая плата (в виде определенных страданий) освобождает от пут кармы, между тем как получение определенных благ в земной жизни может крепче связать путами кармы.

Но эта особенность кармы актуальна прежде всего для тех, кто не знает механизма действия кармы. Тот, кто понимает суть кармы, старается даже и тогда, когда получает различные блага (материальные блага, положение в обществе, семейное благополучие) как следствие предыдущей земной жизни, не возгордиться, а побольше платить через добрые поступки, дела, мысли.

Человек, не знающий космических законов эволюции, и в частности закона причин и следствий, не сообразуется с ними и, направляемый эгоистическими побуждениями, совершает поступки, которые могут причинить ему страдания (чаще всего в следующем воплощении). Таким образом, незнание космических законов является для человека источником постоянных

страданий. И до тех пор, пока он не будет знать законов эволюции (и прежде всего закона причин и следствий) и не будет их нарушать, он будет страдать, испытывая последствия своей плохой кармы.

Создавая карму, человек имеет дело с силой и ее последствиями. Он пользуется тремя видами сил, действующими в физическом мире через поступки, в тонком мире через желания, в ментальном мире через мысли. С каждым поступком, с каждым желанием, с каждой мыслью человек меняет свое отношение к космосу и отношение космоса к нему. Желания и мысли — наиболее важные источники кармы. Именно наши побуждения и мысли творят карму, поступки же — менее важный источник кармы (внутренняя жизнь влияет на карму человека значительно сильнее, чем его поступки, ибо любое действие является следствием определенных желаний и мыслей. Преступление в большинстве случаев — результат длительной внутренней подготовки). Поэтому человек должен тщательно следить за своими желаниями и своим мышлением. Вредные желания (причиняющие в настоящее время и в последствии ущерб физическому здоровью, психике или причиняющие вред другим людям) и отрицательные мысли (недобрые мысли, имеющие в качестве адресата отдельного человека или группу, коллектив людей) должны отбрасываться человеком в момент их зарождения. Желания и мысли человека должны быть положительными — вот самое важное условие создания хорошей кармы.

Человек не должен брать на себя функции выполнения закона кармы, мстя кому-либо за причиненную ему обиду, оскорбление, неприятность. Собственная карма обидчика сама накажет его если ни в этом воплощении, так в следующем. Нанеся же удар мщения, человек делает свою карму более отрицательной, что отяготит его жизнь в этом или следующем воплощении. Поэтому человек должен прощать своих личных врагов.

В то же время человек должен противиться злу. Есть способы противиться злу, не усугубляя карму. Это словесный отпор, выполненный спокойно, с достоинством и без злобы в сердце, это и физический отпор, но этот отпор должен выполняться только с целью защиты себя или окружающих людей.

Человек никогда не должен возмущаться напастью неприятностей и несчастий (или хуже того, падать духом от этого), он не должен выплескивать свое плохое настроение на близких людей и вообще на других людей из-за этих напастей, он не должен роптать на судьбу или Бога, на отсутствие справедливости. Такая реакция на то, что определено собственной кармой, только ухудшит эту карму (и через карму в этом или в следующем воплощении он будет снова наказан такими же или подобными неприятностями и несчастьями). Неприятности и несчастья нужно воспринимать с мудрым смирением (осознавая, откуда эти неприятности) и в то же время стойко и мужественно, ни на кого и ни на что не сетуя. Не опускаясь, никому не мстя, укрепив свой дух положительным мышлением, человек должен дальше идти по жизни, изменяя свою карму в положительную сторону.

Карма играет основную роль в духовной эволюции человека. Когда человек не относится сознательно к проблеме своего совершенствования, не может быть для него больших перемен в духовном плане из жизни в жизнь. Подъемы и падения удачной и неудачной судьбы, горести, сладости чередуются в земных жизнях при незначительном подъеме вверх (а часто и при отсутствии этого подъема). И только тогда, когда человек сознательно решается следовать космическим законам (и в частности, закону причин и следствий — закону кармы), жить не для себя, а для людей, тогда начинает ускоряться, причем как бы в геометрической прогрессии, его духовная эволюция. Человек, остановившийся в своем развитии, получает полный ливень кармы. Человек, вставший на путь самосовершенствования, развивающий свои духовные силы и направляющий их на пользу своей духовной эволюции и на благо других людей, не только погашает свою карму, но и улучшает общечеловеческую карму.

3. ТЕХНИКА ЙОГОВСКИХ СИСТЕМНЫХ МЕТОДОВ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

3.1. Техника выполнения и методика освоения Карма-йоги

Чем руководствуется карма-йог

Тот, кто следует по пути Карма-йоги, должен усвоить, что человек представляет собой одну из частиц, входящих в состав всего механизма жизни. Он имеет в нем свое место и должен принять участие в общей работе. Какое бы высокое положение он ни занимал, как бы ответственна ни была та роль, которую он исполняет, он ничто иное, как частица в общем механизме, и должен охотно исполнять свое назначение. И, наоборот, каким бы ничтожным он ни был и какое бы низкое положение ни занимал, он все-таки частица, имеющая перед собой цель и работу. Мы должны хорошо играть наши роли не только потому, что мы работаем над своим развитием, но также потому, что Мировой разум пользуется нами, как шахматными фигурами в великой игре жизни. Мы далеки, конечно, от того, чтобы быть простыми автоматами, но наши интересы связаны с интересами всего человечества, и мы прикасаемся ко всему человечеству в некоторых точках.

Наши жизни служат нам не только для развития нашей личности, но от нас требуется, чтобы мы входили во взаимодействие с другими личностями, таким образом, чтобы содействовать человечеству в его духовном развитии. Нам может казаться, что данная работа бесполезна, как часть нашего собственного развития, но она, очевидно, нужна для выполнения какой-нибудь части великого плана, и мы охотно должны исполнить нашу роль. Любая работа и любая деятельность имеют свой смысл, подобно тому как ход в шахматной игре, на первый взгляд кажущийся нелепым и бесцельным, при дальнейшей игре оказывается началом выполнения сложного плана. Поэтому истинный последователь Карма-йоги предоставляет Мировому разуму направлять себя, зная, что это ведет к добру и что данный ход необходим для достижения определенных комбинаций или перемен в великой шахматной игре жизни, в которой принимают участие все люди.

Основа Карма-йоги — это отсутствие привязанности к результатам своей работы. Отсутствие привязанности не означает, что человек должен подавлять в себе стремление к удовольствиям. Наоборот, Карма-йога учит, что это правило, если его точно исполнять, приведет к тому, что мы будем извлекать наслаждения из всего. Вместо того, чтобы лишать человека удовольствий, оно много раз приумножает их. Различие заключается в том, что привязанный к благам жизни человек думает, что его счастье зависит от некоторых вещей или лиц, между тем как человек, достигший духовной свободы, понимает, что источник счастья находится в нем самом, а не вне его; поэтому он обладает способностью обращать в источник удовольствия такие обстоятельства, которые в другом человеке могли бы вызвать неудовольствие и даже страдание. Пока человек привязан к какому-нибудь лицу или вещи настолько, что от них, как ему кажется, зависит его счастье, он является рабом этого лица или вещи. Но когда он освобождается от связывающих его влияний, он становится сам себе господином и обретает в себе в процессе своей работы счастье.

Отсутствие привязанности к плодам своей деятельности дает человеку уверенность, что его успехи в делах, его счастье не зависят от каких-либо комбинаций внешних условий, а зависят от Мирового разума, который направляет его деятельность по истинному пути и поможет выйти благополучно из любого, даже, казалось бы, безнадежного положения. Это дает ему силу и

мужество, неизвестные человеку, который свое счастье ставит в зависимость от успеха какого-нибудь одного дела и который чувствует, что он будет повергнут в отчаяние, если в этом деле потерпит неудачу.

Если карма-йогу приходится переходить из одной сферы деятельности в другую, он относится к этому спокойно, ибо он верит, что этот переход предопределен дружественными ему силами. И он продолжает работать также неустанно, как и ранее просто из любви к работе, и живо интересуется мастерским исполнением своей задачи. И благодаря этому он выполняет свою новую работу наилучшим образом. Но что касается результатов работы, т. е. вознаграждения и похвалы, то об этом он не заботится. Он может с таким же удовольствием приняться за следующую работу и забыть про ту, которая им была только что выполнена. Он не привязан к ней: она не запутала его в свои сети.

Люди, которые овладели Карма-йогой, хотя и не заботятся о внешней, показной стороне жизни, тем не менее оказываются обеспеченными в достаточной мере для удовлетворения своих потребностей и приобретения жизненных удобств. Правда, потребностей у таких людей сравнительно немного, вкусы их просты и выражаются в желании иметь немного вещей, но лучших. Такие люди привлекают к себе средства существования так же, как дерево или растение всасывает питательные вещества из почвы и воздуха. Они не гонятся за богатством, точно так же, как и за счастьем, и, однако, счастье приходит к ним непрощеное, а средства существования в нужные моменты как бы оказываются под рукой. Человек, освободившийся от пут материальной жизни, испытывает от того только, что он живет, такую радость, какую человек, привязанный к плодам своей деятельности, никогда не испытает даже в моменты самых крупных успехов.

Достижение цели и ощущение счастья для очень многих людей оказываются несовместимыми. Для них все, к чему они стремятся как к предполагаемому источнику счастья, когда оно, наконец, достигнуто, оказывается носящим в себе жало страдания. Но как только они перестают смотреть на вещи как на источник счастья и начинают видеть в них лишь случайности жизни, сопутствующие обстоятельства, тогда яд нейтрализуется, и укол жала становится нечувствительным. Если человек смотрит на славу как на то, что принесет ему давно желанное счастье, то, достигнув известности, он найдет, что его успех принес ему так много тяжелого, что оно уничтожает радость его достижения. Но к тому, кто освобожден и работает ради любви к труду, не позволяя себе привязываться к результатам своей деятельности, слава может прийти как случайность, и связанная с ней боль не будет им испытана.

Не только достижение славы ради славы (ради удовлетворения тщеславия) или жизненная установка на приобретение вещи ради вещи открывает доступ к душевной дисгармонии (а часто и к страданию, несчастью). Этой участи удостоивается в большинстве случаев и корыстная любовь. Йоги проповедуют доктрину любви: любовь к ближнему, любовь ко всем людям, любовь к Абсолюту. И в то же время они считают, что, если любовь корыстная, она влечет за собой страдание. Когда мы говорим, что любим данное лицо, мы обыкновенно подразумеваем, что мы хотим, чтобы это лицо любило нас, и мы бываем несчастны, если на нашу любовь не отвечают взаимностью. Истинная любовь не такова. Бескорыстная любовь не требует ответного чувства. Ее радость заключается в счастье любимого лица, а не в эгоистическом желании взаимности. В случае бескорыстной любви любящий человек готов отдать все, что он имеет (в физическом, материально-этическом, духовном плане), в случае же корыстной любви любящий человек прежде всего ставит определенные эгоистические условия своему объекту любви. Образно говоря, истинную любовь можно представить как сияние солнца, а эгоистическую любовь как водоворот, стремящийся втянуть в себя все попавшее в зону его действия.

Когда любящий человек в случае эгоистической любви лишается любви другого человека,

счастье исчезает из его жизни; в этом случае этот человек является рабом обстоятельств — рабом страстей и чувств другого человека. Привязанность его такова, что он должен претерпеть страдания вследствие разочарования, невнимания или измены. И обыкновенно он испытывает такие страдания, потому что такая любовь, будучи смертной, должна умереть, и смерть ее доставит большие мучения и страдания тому, кто основывает на ней свое счастье. Любовь же освобожденного и не имеющего корыстных привязанностей человека совершенно иная. Эта любовь не менее сильная, а, наоборот, более глубокая, чем та, о которой говорилось выше. Она не находится в зависимости от проявления любви со стороны другого человека. Эта любовь — чистая любовь, а не то страстное, эгоистическое чувство, которое многими считается настоящей любовью, а на самом же деле есть лишь ее бледная подделка.

Известно выражение: «находить в труде утешение». Другими словами можно сказать, что при любой жизненной неудаче, при любом душевном дискомфорте можно обратиться к великому утешителю — труду. И поэтому Карма-йога призывает: при жизненных неудачах не унывай, не испытывай такого чувства, как будто тебе надо порвать со всем, не кричи в приступе боли и скорби. Тебе надо совершить необходимую в данный момент работу, и никто не может выполнить ее так хорошо, как ты. Твоя жизнь имеет свой смысл, свою цель. Поэтому иди опять назад, туда, где всего жарче кипит бой. Играй хорошо свою роль, справляйся с предстоящими тебе на сегодняшний день задачами, исполняй те обязанности, которые ты считаешь возложенными на себя. Все это часть развития твоей души и развития человечества. Пусть кажущаяся пустота и ничтожество твоей деятельности не приводят тебя в уныние и не внушают тебе отвращение. Все это имеет свой смысл. Но остерегайся запутаться в сетях увлечения плодами своей деятельности, остерегайся желания вознаграждения. Пусть твои глаза будут открыты и ум не омрачен. Не думай, что ты можешь отстраниться от битвы. Если твоя карма направила тебя туда, где царит кипучая деятельность — действуй. Это единственная возможность выбраться из условий, которые тебя волнуют и смущают. Ты не можешь уйти от своей кармы; ты должен исчерпать и использовать ее. В конце концов ты будешь вознагражден.

Мы не случайно находимся в данных условиях существования, в данной стране, данной семье, при данных обстоятельствах. Все это обусловлено нашей собственной кармой, в связи с кармой окружающих. Поэтому, если мы поставили себе целью избавиться от этой кармической обстановки, от всей сложной совокупности отдельных и коллективных кармических сплетений, мы должны прежде всего изжить свою карму.

Совокупность карм, определяющая нашу страну, семью, близких и друзей, а также и обстоятельства нашей жизни, ставит перед нами определенный ряд обязанностей по отношению ко всему окружающему — к семье, народу, государству и т. д. Другими словами, наша карма определяет наши обязанности, наш долг ко всему и ко всем.

Долг погашается его уплатой, то есть выполнением. Этим путем устраняется наша кармическая задолженность, погашается наша карма (и вследствие этого устраняются препятствия к духовному освобождению).

Часто возникает вопрос, что считать именно нашим долгом? Многим приходит на ум, что они поставлены в условия, не соответствующие ни их способностям, ни их силам. Им кажется, что то, что должен выполнять другой, более подходит им, чем ему: с его задачей они справились бы легче и лучше его, их же работа является и непосильной и, иной раз, унижительной или грязной. Но согласно учению Карма-йоги, во-первых, не существует грязной или унижительной работы; во-вторых, из упомянутых выше соображений о долге вытекает, что мы не можем быть поставлены в условия, не подходящие нам. Напротив, они как раз являются для нас возможностью, и притом единственной, подняться на следующую ступень. Показательна в этом отношении выдержка из «Бхагавад-Гиты»: «Лучше исполнять свой собственный долг, хотя бы и

полный недостаток, чем в совершенстве исполнять долг другого. Чужая дхарма полна опасностей».

То, к чему должен стремиться человек — это не наслаждение, а знание. Причина несчастья многих людей заключается в том, что они по своему неразумению ставят на первое место наслаждение. К счастью, человек, стремящийся к наслаждению, в конце концов может понять свою ошибку, пройдя через страдания, душевный дискомфорт, беды. Это понимание приводит его к выводу, что из пережитых удовольствий и страданий можно извлечь пользу — получить полезные жизненные уроки, ибо человек столько же учится от зла, сколько от добра. Сильные люди извлекают из неприятностей больше уроков, чем из радости, бедность дает более богатые уроки жизни, чем богатство, и «удары судьбы» лучше возбуждают жажду борьбы чем похвалы.

Говоря о знании, к которому должен стремиться человек, следует сказать, что знание не приходит извне. Вивекананда писал: «Всякое знание, как временное, так и духовное, заключается в человеческом уме. Во многих случаях оно не открыто и остается сокрытым, но когда покров медленно снимается, мы говорим, что „мы учимся“, и успехи в знании измеряются быстротой процесса этого раскрытия».

Все в нашей жизни обуславливается кармой, трудом, работой. Никто ничего не может получить, если того не заслужил. Повседневная жизнь подтверждает справедливость этого положения. Человек может всю свою жизнь бороться за приобретение богатства. Он может обманывать людей, но, наконец, убеждается что не заслужил богатства, и жизнь становится ему в тягость. Мы можем накапливать вещи для нашего физического наслаждения, но лишь то, что мы заслужили, действительно нам принадлежит. Глупец может купить огромное количество книг, и они будут стоять в его библиотеке, но прочесть он сможет лишь то, что заслужил (и эта заслуга дается кармой). Наша карма определяет, чего мы заслуживаем, что мы можем усвоить в данный момент.

Да, мы ответственны и отвечаем через карму за наши прошлые деяния. Но в то же время мы имеем в себе силу (через осознание себя в этом мире, через благородные действия и поступки, совершенные в данной жизни) сделать себя тем, чем хотим быть.

Люди работают, руководствуясь различными мотивами; без мотива не может быть и работы. Неко торые люди жаждут славы, и они работают для славы Одни хотят иметь деньги, и они работают для денег Другие жаждут власти, и они работают для власти Третьи хотят попасть на небо, они и трудятся, чтобы достичь своего. Иные хотят оставить после себя имя. Цо нужно работать ради работы. По этому поводу Вивекананда писал: «Всякая устремленная наружу сила, следующая за корыстным побуждением, тут же и исчерпывается; она не вызовет возврата к вам силы; будучи же сдержанна, она даст в результате развитие силы. Это самообладание выковывает сильную волю, мощный характер».

Упражнения Карма-йоги

Основным упражнением Карма-йоги является по существу сам процесс работы. Первые два-три месяца нужно психологически настраивать себя перед выполнением работы, в сжатом виде вспоминая и осмысливая основные положения учения Карма-йоги. Если работа сама по себе не доставляет удовольствия, не интересна, нужно включать воображение, войти в какую-либо роль, связанную с этой работой: представьте, что вы выполняете такой важности работу, от выполнения которой зависит судьба многих людей; или представьте, что вы делаете близкому вам человеку какой-то подарок.

В течение этих двух-трех месяцев в случае отсутствия удовлетворения от процесса своей обычной работы, каждый раз перед тем как начать работу в течение 3 минут нужно дышать

полным йоговским дыханием. При этом мысленно представляйте, как вместе с выдохом вы выбрасываете отрицательные мысли о своей работе.

Следующим шагом в продвижении по пути Карма-йоги является выполнение работы как медитации. Представьте, что вы медитируете над процессом данной работы. Меняются акценты в работе. То, что вы раньше делали невнимательно, теперь будете делать внимательно. То, что раньше вы делали во имя конечного результата, например денег (что в принципе не содержит ничего плохого, ведь деньги человеку нужны — но это еще не все и не главное) теперь вы делаете, чтобы получать удовольствие от процесса труда. Вы ведь все равно выполняете свою работу независимо от того, нравится она вам или нет. Теперь же вы делаете ее с любовью, открывая для себя много нового, того, что раньше всегда упускали.

3.2. Техника выполнения и методика освоения Жнани-йоги

Основные принципы, которые должен усвоить последователь Жнани-йоги

Жнани-йогу американский йог Аткинсон назвал «Йогой мудрости», привлекающей к себе философов, лиц с интеллектуальными запросами. Жнани-йога стремится удовлетворить запросы тех, кто находится на пути стремления к духовному знанию. Она содействует познанию Вселенной и отвечает на вопросы: «Откуда мы?», «Куда мы идем?», «Какова цель нашего существования?». Основным в Жнани-йоге является познание сущности Абсолюта.

Практика Жнани-йоги имеет 3 ступени:

1. Теоретическая часть. Ученик должен найти себе учителя (гуру), который поможет ему усвоить все, что относится к учению об Абсолюте. Учитель определяет также для ученика определенную диету и определенный образ Жизни соответственно временам года и жизненным обстоятельствам. Ученик должен подготовиться к общению с гуру, приобретя четыре качества:

- умение распознавать, отличать истинное от ложного;
- отречение от привязанностей, мешающих самосовершенствованию;
- усвоение правил поведения согласно постулатам Ямы;
- стремление к духовному освобождению. Если трудно найти учителя, можно обратиться к

чтению книг специалистов по йоге и прислушаться к своей интуиции. Приведем слова Шивананды: «Если вы не можете найти настоящего гуру, который будет руководить вами в вашей Садхана (учебе. — Ю.И.), вы можете положиться на него {Абсолют.—Ю.И.) внутри вас самих».

2. Размышление об основных сведениях, знаниях, переданных гуру.

3. Медитации над своим высшим «Я», результатом которых может быть состояние Самадхи. В результате занятий медитациями открываются тайны жизни и смерти. Вся жизнь, которая казалась бессмысленной, раскрывает высший смысл.

Основные положения Жнани-йоги следующие:

1) Абсолют (вместо слова Абсолют можно употребить слова Бог, Высшая Сила, Природа. Это не столь важно. Важно то, что есть высшая сила, которая является причиной всего во Вселенной) присутствует во всяком явлении жизни, явном или скрытом, созданном или несозданном, видимом или невидимом, познанном или непознанном. Это понятие о Абсолюте (Боге) совершенно отлично от того, которое признает, что Бог есть только совокупность вещей, познанных и видимых, и точно так же отличается от представления, что Бог есть нечто отдельное от своих творений. Жнани-йоги ничего не говорят о «творениях», так как они считают, что все вещи суть проявления Бога (проявления Абсолюта).

2) Жнани-йога утверждает: «Абсолют есть» (или «Абсолютное есть»). При этом она не претендует на объяснение причины и цели бытия Абсолюта (ибо Абсолют — понятие метафизическое). Она просто утверждает его существование. В ответ на вопрос: «Как может существовать что-либо без причины?», она отвечает, что понимание причин и следствий относится к относительной плоскости причинности, а Абсолютное разумеется выше относительной плоскости.

Человеческий разум предрасположен при рассмотрении какого-либо явления выявлять его причину; и он не способен составить ясное представление о каком-либо явлении без знания причины, потому что интеллект находится на относительной плоскости, а в этом относительном мире все имеет свою причину, и мы не можем вообразить себе что-либо, лежащее совершенно за пределами нашего чувственного опыта, и потому не можем себе представить никакой вещи без причины.

Люди, утверждающие, что все должно иметь причину, наталкиваются на два положения, одно из которых они должны принять, причем и то и другое разрушает их собственную теорию:

1) Они могут принять положение, что существует первопричина. В этом случае они только отодвигают проблему на несколько шагов назад, так как им приходится допустить, что первопричина сама не имеет причины.

2) Или они должны признать, что цепь причин и следствий бесконечна. В таком случае они должны натолкнуться на затруднение, состоящее в том, что вещь, не имеющая начала, не может иметь причины — и, стало быть, закон причин и следствий является неполным.

Можно понять свойство разума во всем искать причину. В самом деле, в повседневной жизни мы видим, что все вокруг нас имеет свою причину и само является причиной последующих результатов. Все, что мы видим, чувствуем или слышим, есть звено в цепи причин и следствий, оно имеет:

1) цепь предшествующих причин, уходящую в прошлое, в бесконечность,"

2) и от него же идет цепь результатов, уходящих в будущее, тоже в бесконечность.

Но все дело в том, что в обоих случаях цепью своих причин и следствий всякий факт соприкасается с Абсолютом. Мы можем проследить причины какого-нибудь явления очень далеко, но наш разум в конце концов откажется следовать за ними дальше; мы можем вообразить ряд последствий какой-нибудь причины, простирающейся бесконечно далеко в будущее, но и здесь наше воображение в конце концов отказывается продолжить их цепь. Здесь уместно вспомнить классический вопрос ребенка: «Кто сделал мир?», на что дается ответ: «Бог». Тогда ребенок спрашивает: «А кто же сделал Бога?» Вразумительного ответа на этот вопрос ребенок не получает.

Последователь Жнани-йоги в качестве первого шага освоения Жнани-йоги должен допустить, что существует нечто, не имеющее причины. Это нечто — Абсолют. Он должен признать и постичь существование Абсолюта, из которого все происходит и который проявляется во всем.

Далее необходимо усвоить постулат, заключающийся в том, что все существенное, видимое и невидимое, должно быть проявлением (эманацией) Абсолюта и не может быть ничего такого, что существовало бы вне его и не исходило бы из него. Все должно было произойти из одного источника. Если Абсолюту нужно создать нечто, он должен создать это из себя; по крайней мере, мы не можем иначе представить себе это в пределах понимания нашего разума. Не может быть двух Абсолютов, есть только один Абсолют.

Следующим шагом продвижения по пути Жнани-йоги является осознание трех главных качеств Абсолюта.

Первое основное качество Абсолюта — распределенность его в пространстве. Абсолют

присутствует во всем доступном нашему познанию пространстве, и, кроме того, повсюду, независимо от нашего относительного понятия о пространстве. Абсолют вездесущ, он должен быть во всех местах, во всякое время, во всех мирах, в каждой частичке материи, энергии и ума. Недаром многие люди повторяют фразу «Бог вездесущ».

Второе основное качество Абсолюта — всемогущество. Это означает не то, что Абсолют могущественнее чего бы то ни было или всего взятого вместе, а то, что он всемогущ, всесилен, что он обладает всем могуществом, какое только существует, и, следовательно, всякая сила, которую мы осознаем, есть проявление Абсолюта. Для какой-либо другой силы нет места, и потому проявление силы всех родов и видов должны быть проявлениями Абсолюта.

Третье основное качество Абсолюта — всезнание. Абсолют обладает всем знанием, он все знает: нет ничего, чего бы он не знал; он — совокупность всего знания, которое когда-либо было, есть и когда-либо будет. Если мы допустим, что какое-нибудь самое незначительное явление неизвестно или не может быть известно Абсолюту, то тем самым мы признаем, что это слово не имеет смысла.

Чтобы осмыслить вышесказанное о всезнании Абсолюта, последователю Жнани-йоги нужно постараться ответить на вопрос: «Если Абсолют не обладает всем знанием, откуда же мы можем получить наши знания?» Само собой разумеется, что не из источника, лежащего вне Абсолюта. Не более ли вероятно, что знание всегда существует и что наше приобретение его есть только достаточное развитие нашего ума, для того чтобы он его воспринял или чтобы знание имело в него свободный доступ? Нет смысла ожидать знание из какого-либо другого источника, кроме Абсолюта, потому что кроме него нет ничего.

Если же Абсолют обладает всем существующим знанием, он не может ошибаться; не имеет надобности изменять свои мнения; может думать и действовать только мудро и, следовательно, справедливо.

Но, однако, некоторые люди думают что абсолют (Бог) может ошибаться. Испытывая определенные жизненные удары, эти люди обращаются к Богу с просьбой помочь им или поступить лучше по отношению к ним в будущем. Эти усилия напрасны, ибо их жизненные обстоятельства определяются их кармой. Но в тоже время согласно Жнани-йоге Абсолют не холодное божество. Он не безучастный и не бесстрастный наблюдатель собственных творений. Он живет в нас, с нами и через нас; он страдающий, радующийся, чувствующий; у него можно найти сочувствие и любовь. Страдания человечества или отдельных людей не наказание или проявление гнева Абсолюта, а проявление закона причин и следствий (проявление кармы), который по сути своей является справедливым.

Обобщая вышесказанное, подчеркнем еще раз:

1) Абсолют вездесущ, всемогущ, всезнающ, то есть он обладает всей существующей силой, всем существующим знанием и наполняет собой все пространство; он находится во всем, везде, в одно и то же время и во все времена.

2) Полное понимание сущности Абсолюта не может быть достигнуто человеческим разумом в настоящее время.

3) Так как Абсолют находится везде, то он должен, естественно, находиться в каждом человеке. Проявлением Абсолюта в каждом человеке является его высшее «Я».

4) Всякое существование, сознательное или бессознательное, есть эманация («эманация» имеет латинский корень «манаре», означающий исход или проистекание из какого-либо источника) Абсолюта. Формами проявления эманации Абсолюта являются материя, энергия и ум. И существует только одна первоначальная форма материи — аказа (эфир), только одна основная форма энергии (прана) и одна первоначальная форма ума — читта. Материя происходит от энергии, энергия от ума, а в сущности все эти три начала исходят из Абсолюта,

тройственного в своем проявлении, но единого по существу.

Упражнения последователя Жнани-йоги

Упражнение 1. «Абсолют существует» Сесть в удобную позу (поза алмаза, полулотоса или лотоса), расслабиться, успокоить дыхание. Далее проведем медитацию об Абсолюте. На фоне расслабления следуют рассуждения: «Абсолют существует. Он основа единой жизни Вселенной, ее реальное „Я“, ее сущность, ее дух. Он живет, чувствует, страдает, радуется в нас и через нас. Абсолют есть то, что действительно существует: весь видимый мир и все формы жизни являются его выражением. У человека не хватает подходящих слов, чтобы описать природу Абсолюта, но он может применять два слова для обозначения сути его природы: слово „жизнь“ выражает внешнюю сторону его природы, слово „любовь“ — внутреннюю сторону».

Упражняться 15—20 минут каждый день в течение двух месяцев.

Упражнение 2. «Осознание себя причастным к Абсолюту»

Освоение упражнения требует достаточно длительного времени—15—20 минут каждый день в течение 4 месяцев.

Поза медитации, расслабить мышцы и дыхание. Рассуждение о причастности к Абсолюту: «Я не желаю ничего в этом мире: внутри меня мир, покой, ощущение счастья; я всем доволен, свободен от забот, беспокойства, печали, страданий и страха смерти. Я знаю, что я божествен, являясь частью Абсолюта. Если даже весь мир будет преследовать меня, мучать и резать на куски, даже тогда я скажу себе, полностью осознавая свои слова: „Мое „Я“ — часть Абсолюта, я глубоко осознаю это, и поэтому оружие не может пронзить меня, огонь не может сжечь меня, страдание тела не могут коснуться меня. Я бессмертен. Я — в солнце, в месяце, в звездах, я — часть Абсолюта“.

3.3. Техника выполнения и методика освоения Бхакти-йоги

Бхакти-йога удовлетворяет стремлению поклоняться той высшей силе, которая является источником всего на Земле и всей Вселенной. Это и понятно: каждому человеку необходимо иметь моральную и духовную опору на определенные силы, являющиеся более могущественными, чем он сам (как говорят сейчас, каждый человек должен во что-то верить).

Иначе говоря, многие люди обладают «религиозным инстинктом», инстинктом поклонения, проявляющимся в разнообразных формах. Даже те, кто равнодушно относится к проблеме существования высшей силы, равно как и те, кто совсем отрицает существование Бога (Абсолюта) и придерживаются атеистических взглядов, чувствуют эту инстинктивную потребность и проявляют ее в любви к природе, или искусству, или музыке, не подозревая, что, поступая таким образом, они все же проявляют любовь и поклонение определенным проявлениям того самого Бога, которого они отрицают.

Абсолют постоянен, неизменен, но представления об Абсолюте людей, не постигших основ Жнани-йоги, изменяются. Очевидно, и общее представление человечества об Абсолюте постоянно изменяется по мере движения человечества по пути прогресса. Бог человека всегда лишь немного совершеннее его самого. Некоторые говорят, что Бог для каждого человека есть совокупность всех лучших черт самого этого человека, и, говоря так, они очень удачно выражают только что высказанную нами мысль. Ветхозаветный Бог совсем не похож на Бога Нового завета, а Бог современной христианской Церкви весьма отличен от того Бога, которого та же Церковь признавала сто лет тому назад. И, однако, Бог остался тем же самым; в нем не

произошло никакой перемены, и различие взглядов на него зависит от развития духовного совершенствования людей. По мере того как человек совершенствуется, он усматривает более высокие атрибуты Божества, и так как в своем понятии о божестве он всегда любит и поклоняется высшему и лучшему, то он перерабатывает свое прежнее понятие о нем в свете современного понимания высшего и лучшего. А со временем будут усвоены еще более возвышенные взгляды, и понятия будущих поколений о Боге будут выше наших современных понятий. И, тем не менее, Бог не изменился и нимало не изменится; только человек меняет свои понятия о нем.

Мы знаем из истории развития человечества, что формы представления Божества у разных народов и на разных этапах развития были различными. Но как бы ни различались эти формы представления (будет ли видимым предметом поклонения дерево, животное, образ или какая-либо другая форма), все они сводятся к Абсолюту. Ведь даже человек самого низкого уровня духовного развития, поклоняющийся высшему, доступному ему представлению о Божестве, творит благо. Он тем самым делает лучшее, на что способен, и он не менее достоин уважения, чем более просвященный человек, который тоже поклоняется Божеству, каким оно представляется ему сообразно высшим, доступным ему понятиям. И понятия их обоих, как дикаря, так и просвященного человека, будут с течением времени становиться все выше и лучше, и ум как того, так и другого по мере их развития откроется для понимания, что истинным объектом поклонения является Абсолют.

Бхакти-йога имеет две стадии: Гауни-бхакти и Пара-бхакти.

Гауни-бхакти является предварительной стадией и включает в себе учение о любви к Богу (и о поклонении ему) как к личному Богу. Предметом второй, высшей стадии, или Пара-бхакти, является поклонение Богу и любовь к Нему как к Духу сверхличному и Абсолютному. Конечно, один и тот же Бог составляет предмет любви и поклонения в обоих случаях, но умственное развитие последователя Гауни-бхакти не дает ему возможности составить себе понятие о сверхличном Боге и он, делая наилучшее, на что способен, создает себе умственный образ личного Бога. Кроме этих двух главных стадий существует еще множество промежуточных, так как понятие о Боге зависит от умственного и духовного развития человека.

Хотя в Пара-бхакти и отбрасывается понятие личного Бога, это не значит, что Абсолют (Бог) лишен личного аспекта. В Пара-бхакти человек не связан пределами личного сознания и не находится в проти-воречии с ним. Можно любить Абсолют как отца или мать, как ребенка, как друга, как любимого человека, ибо Абсолют включает в себе все свойства, вызывающие эти разные проявления любви.

Любовь к Абсолюту не должна быть эгоистической, и бхакти-йогу нет надобности просить Бога об ответной любви. Для бхакти-йога любовь к Абсолюту — это, образно выражаясь, существование в живительных ласковых лучах солнца. Он сравнивает Бога с солнцем, которое светит одинаково всем людям — праведным и неправедным, — согревая своими лучами даже тех, кто отрицает его существование,

Бхакти-йоги молятся Абсолюту (Богу). На предварительной стадии, Гауни-бхакти, он выражает молитвы такими словами, что они кажутся просьбой к Богу подарить ему определенные материальные блага. По мере своего духовного развития бхакти-йоги видит, что этим путем он не может приблизиться к Богу, и он просит у него силы, мужества и помощи в своем духовном развитии. Человек, идущий путем Пара-бхакти, не ждет никаких наград от Бога. Он также знает, что Бог не нуждается в молитвах людей. И тем не менее молитва приносит большую пользу человеку, потому что при помощи ее он приводит себя в гармонию с ритмами Вселенной, Абсолюта, и это открывает доступ в его душу силе и мудрости, источником которых является «Я», приближающееся во время молитвы к Абсолюту. В этом секрет молитвы. Человек,

молящийся искренно, от глубины сердца, приводит себя в более тесное соприкосновение с Абсолютом. Молящийся может не произнести ни одного слова, но его молитвенное настроение создает некоторую форму единения с Богом и открывает свободный доступ сил и мудрости Абсолюта. Однако большинство молящихся предпочитает употреблять слова, так как они помогают вызывать соответствующее настроение. Но слова имеют только служебное значение. Бог не нуждается в том, чтобы с ним говорили словами: когда конечный ум взывает к бесконечному, его мысли и без слов могут быть услышаны и поняты.

Большинство людей предполагают, что Бог где-то далеко от них, но бхакти-йог считает, что Бог всегда с ним в любой момент жизни. И поэтому Бхакти-йога предлагает: говорите с Богом так, как вы говорите с отцом, матерью, ребенком, другом, мужем или женой или любимым вами человеком. Он все это — и больше этого. Обращайтесь к нему так, как вы обращаетесь к тому человеку, с которым вы особенно близки. Проникайтесь чувством близости к вам Бога, и он будет вблизи вас. Молясь, нет надобности подбирать красивые выражения; употребляйте те же слова, с которыми вы обращаетесь к дорогим для вас и любимым вами людям. Бог не сидит, словно царь на престоле, ожидая, чтобы вы пали ниц к его рогам и лепетали просьбу. Нет, он как бы сажает вас рядом с собой и обнимает своей рукой, так что вы чувствуете себя совершенно непринужденно и, забыв свой страх и смущение, рассказываете ему о том, что у вас на душе, самыми простыми словами.

Связь человека с Абсолютом в Бхакти-йоги представляется в виде следующей модели: Бог — центр, а люди — как бы атомы в лучах, исходящих из центра. Человек не представляет собой нечто, существующее отдельно от Бога. Он связан с Богом, как лучи связаны с солнцем. Сила и знание, распространяющиеся по лучам, будут восприняты человеком, если он только захочет воспользоваться ими. По мере того как человек развивается в духовном отношении, он все больше и больше приближается к центру — Богу.

Бхакти-йоги проявляют свою любовь к Абсолюту без лишних эмоций, с достоинством. И образ жизни они ведут обычный, естественный, не избегая нормальных человеческих развлечений и удовольствий. Большое значение они придают положительному настрою. Бхакти-йог считает, что человек, осознающий свое существование в живительных лучах Абсолюта, должен быть в счастливом и радостном настроении; он всюду как бы приносит с собой солнечный свет. Он не боится смеяться, петь и танцевать, если он чувствует к этому расположение, потому что все это прекрасно, если мы пользуемся всеми этими вещами, но не даем им власти над собою. Учитель Бхакти-йоги обычно обращается к своим ученикам: «Будем радоваться солнцу, дождю, жаре и холоду; будем наслаждаться вполне всеми явлениями природы. Будем вести естественный, простой образ жизни. Постараемся извлекать из всех вещей то, что в них есть лучшего, и все обращать в хорошую сторону. Будем жизнерадостны, будем приветливы. Пусть основной нотой нашей жизни будет радость».

Бхакти-йог отличается широким взглядом на мир и терпимостью, он милосерден и прощает обиды, он не допускает ненависти, зависти, злорадства, он лишен беспокойства и страха. Он наполнен чувством любви и излучает ее на всех окружающих. В каждом человеке он предпочитает отмечать лучшие стороны и не акцентирует внимание на худших его сторонах.

Есть ли тот критерий, который определяет переход к высшей ступени Бхакти-йоги? Как определи-истинную любовь бхакти-йога к Абсолюту? На этот счет Аткинсон в одной из своих книг приводит следующую индусскую басню:

«Однажды чела (ученик) пришел к йогу-гуру (учителю) и попросил, чтобы он научил его высшим ступеням Пара-бхакти; он говорил, что ему не нужны предварительные ступени, так как он уже знает, как любить Бога. Йог только улыбнулся на слова юноши. Юноша несколько раз приходил снова с той же просьбой и получал тот же ответ. В конце концов он потерял терпение

и потребовал у йога, чтобы тот объяснил свое поведение.

Тогда йог привел юношу к большой реке и, заставив войти в воду, погрузил его в нее и не позволил ему выйти, крепко держа его под водой. Молодой человек боролся, стараясь вырваться, но не мог поднять головы над поверхностью воды. Наконец йог вытащил его и спросил: «Сын мой, чего ты жела, больше всего, когда был под водой?» — «Глотни воздуха», — ответил юноша, вдыхая полной грудью.—«Да, совершенно верно, — сказал йог, — и вот когда ты будешь желать Бога, как ты желал глотка воздуха ха, только тогда ты будешь готов к высшим ступеня» Бхакти — и тогда ты воистину будешь любить Бога

В начале двадцатого века в России бхакти-йога называли себя зоистами (от слова «зона», имеющег тот же смысл, что и йоговское слово «прана»), Рv ский зоист Азаров В. Е. писал: «Зоизм не есть учение какой-либо отдельной религиозной или философскпй секты: он одинаково относится ко всем вероисповиданиям и чужд всякой религиозной нетерпимост ибо во всех религиях есть много хорошего, возвышенного, святого, но есть немало и недостатков. Зоизм отрицает власть кого бы то ни было спасти или погубить душу; он учит, что наше счастье, наше спасение, наше блаженство в нас самих. Величайший из зоистов Иисус Христос говорил: „Царствие Божие внутри вас есть“, разумея под Царством Божьим то, что мы должны разуместь под счастьем, т. е. душевное спокойствие, мир и довольство».

Зоисты утверждают, что все люди — сыны Бога, то есть являются частицей Абсолюта. Не все люди

находятся на одинаковом уровне духовного развития. Чем выше духовность человека, тем больше душа приближена к Богу, тем больше в ней проявляется божественная сила (сила Абсолюта), тем большее право он имеет называться сыном Бога. Самыми совершенными из людей в духовном отношении на протяжении последних нескольких тысяч лет были Будда, Магомед, Моисей, Христос. Особое духовное совершенство зоисты подчеркивают в личности Иисуса Христа, утверждая, что такого совершенного существа не было ни до него, ни после него. Поэтому-то он и называется Единородным Сыном Божьим. Сам Иисус Христос, называя себя Сыном Божьим, никогда не называл себя Богом, ибо Бог — Абсолютная, универсальная, бесконечная управляющая сила. Такая сила не могла вся сосредоточиться в одной личности. Но он яснее всех земных существ сознавал единство всего во Вселенной, свое единство с Абсолютом и, следовательно, ближе всех был к Богу.

Зоисты считают, что любовь должна быть всеобъемлющей: любить нужно не только Абсолют, но и всех окружающих людей. Ведь если Бог — отец всех детей и все люди его дети, то все люди — братья между собой. Ведь, в самом деле, мы все сотворены из одной и той же материи и одной и той же созидающей силой (и не только мы, люди, но и все живые существа — и животные, и растения, и все остальное); все связано между собой, все зависит одно от другого. И поэтому мы во всем должны видеть самих себя. И, следовательно, мы всех и все должны любить как самих себя, всем и всему должны делать только то, что хорошо для нас. Прежде чем сделать что-либо по отношению к другому существу, мы должны поставить себя на его место и взвесить, приятно ли это будет для нас. Поступая так, мы будем избегать того, что называется злом. А зло — это то, что нехорошо для тебя, чего ты не хочешь себе. А что нехорошо для тебя, то плохо для другого. Тебе больно, если тебя обижают, оскорбляют, обманывают; другому человеку будет также больно, когда ты его обидишь.

Проявляя через дела, слова, мысли несправедливость по отношению к другим, мы причиняем зло самим себе. Творя зло, мы сами от него страдаем, ибо в мире все так тесно связано между собой, что происходящее с одним не может не отразиться на другом. Мир — океан, все существа — мельчайшие капли его: капля, выделившая яд, постепенно отравит и весь океан, и себя.

Зоисты призывают: делай другому то, что желаешь себе. Что хорошо для нас, то хорошо для другого. И ссылаются на слова Иисуса Христа: «Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними». Если ты хочешь, чтобы тебя все любили и уважали, чтобы никто не причинял тебе страданий, обид и огорчений, чтобы никто не нарушал твоего душевного мира и спокойствия — то не причиняй сам никому горя и несчастья, не омрачай никому его существования ни делом, ни словом, ни мыслью; старайся видеть и чувствовать в каждом существе самого себя; люби всех и все, ведь все — живые существа.

В основу практических занятий зоиста входит так называемое «возношение зоиста» (молитва зоиста), применяемое и как самостоятельное упражнение, и как составная часть других упражнений. В первую неделю освоения зоизма молятся три раза в сутки. «Возношение зоиста» выполняется следующим образом: уединитесь в тихую комнату, удобно сядьте, расслабьтесь и читайте следующую молитву: «Великое и любящее начало всего, Источник Добра! Укрепи меня, твое дитя, в знании и укажи мне яснее путь к истине. Я чувствую мою связь с Тобою, стремлюсь к тебе, побеждая земные искушения, и верю, что, выполнив свое назначение, навеки соединюсь с Тобою».

Анализируйте это возношение, размышляйте о нем, старайтесь уяснить себе полный его смысл. Частое его повторение зафиксировывает в вашем уме всю его красоту и глубину смысла.

Лев Николаевич Толстой не причислял себя к бхакти-йогам. Но по сути своего отношения к Богу он был истинным пара-бхакти-йогом.

Мы знаем Толстого как великого писателя, но, к сожалению, не знаем Толстого как мыслителя — автора первоклассных философских сочинений о самых важных сторонах духовного развития человека (проблемы человеческой индивидуальности, идея Бога как идея нравственная и метафизическая, бессмертие души, природа человеческого разума, человеческая свобода и ее границы, учение о благе, о добре и зле, о смысле жизни, вопросы культуры и цивилизации и др.). Назовем хотя бы главные из них: «В чем моя вера?», «О жизни», «Соединение, перевод и исследование четырех Евангелий», «Царство Божие внутри вас», «Христианское учение», «Путь жизни», «Закон насилия и закон любви», «Что такое религия и в чем сущность ее?», «Религия и нравственность» (все эти произведения еще не изданы для массового читателя). Уникальной энциклопедией духовных знаний является «Круг чтения» Льва Толстого — двухтомник, вышедший в советское время лишь раз, в юбилейном 90-томном собрании сочинений тиражом 5 тысяч экземпляров.

Со школьных лет нам известна толстовская проповедь непротivления злу насилieм, которую многие исследователи творчества Толстого путают с непротivлением злу вообще. Сам Толстой специально проясняет этот вопрос в одной из своих главных религиозных работ — в «Царстве Божием внутри вас»:

«Вопр. — Следует ли слово непротivление принимать в самом его обширном смысле, т. е., что оно указывает на то, чтобы не делать никакого сопротивления злу?»

Отв. — Нет, оно должно быть понимаемо в точном смысле наставления Спасителя, т. е. не платить злом на зло. Злу должно протivиться всякими праведными средствами, но никак не злом».

Отлучение Толстого от Церкви произошло тогда, когда он, имея свою точку зрения на веру в Бога, обвинил русскую православную Церковь в том, что она выродилась в «обрядовериe». В какого Бога верил Толстой? Ответ можно найти в его послании Синоду: «Верю в Бога, которого понимаю как дух, как любовь, как начало всего. Верю в то, что Он во мне и я в нем. Верю в то, что воля Бога яснее, понятнее всего выражена в учении человека Христа, которого понимать Богом и которому молиться считаю величайшим кощунством. Верю в то, что истинное благо человека — в исполнении воли Бога, воля же Его в том, чтобы люди любили друг друга и

вследствие этого поступали бы с другими так, как они хотели бы, чтоб поступали с ними, как и сказано в Евангелии, что в этом весь закон и пророки. Верю в то, что смысл жизни каждого отдельного человека поэтому только в увеличении в себе любви; что это увеличение любви ведет отдельного человека в жизни этой ко все большему и большему благу, дает после смерти тем большее благо, чем больше будет в человеке любви, и вместе с тем и более всего другого содействует установлению в мире Царства Божия, то есть такого строя жизни, при котором царствующие теперь раздор, обман и насилие будут заменены свободным согласием, правдой и братской любовью людей между собою. Верю, что для преуспевания в любви есть только одно средство: молитва, — не молитва общественная в храмах, прямо запрещенная Христом (Мф. VI. 5—13), а молитва, образец которой дан нам Христом, — уединенная, состоящая в восстановлении и укреплении в своем сознании смысла своей жизни и своей зависимости только от воли Бога». Это понимание веры в Бога Толстого основано на учении Христа. В Евангелии от Иоанна сказано, как Иисус при встрече с самаритянкой говорит ей: «Поверь Мне, что наступит время, когда не на горе сей, и не в Иерусалиме будете поклоняться Отцу. Вы не знаете, чему кланяетесь, а мы знаем, чему кланяемся... Но настанет время, и настало уже, когда истинные поклонники будут поклоняться Отцу в духе и истине, ибо таких поклонников Отец ищет Себе: Бог есть дух, поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине».

Современной формой Бхакти-йоги является в настоящее время «кришнаизм», выразителем которого является Международное общество сознания Кришны. Основателем его является выходец из Индии бхакти-веданта Свами Прабхупада, автор книг «Вне времени и пространства», «Бхагавад—Гита как она есть», «Источник вечного наслаждения», «Совершенство йоги», «Шри Ишопанишад» (эти книги переведены на русский язык) и других.

В конце 70-х годов кришнаизм получил в Советском Союзе большое распространение. В Москве, Ленинграде, Баку и других городах появились кришнаитские группы, которые сразу оказались под неусыпным оком компетентных органов. Гонения, сопровождаемые судами, продолжались вплоть до 1989 года. С 1989 года кришнаистов перестали преследовать.

Основа кришнаизма та же, что в классической Бхакти-йоге — любовь к Абсолюту (любовь к Богу). В кришнаизме в качестве Бога представлено Верховное божество или Верховная личность Господа — Кришна. Кришна, как и полагается Господу, — причина всех причин.

Источником знаний о Кришне являются знаменитые древнеиндийские писания Веды и Веданта. Ведическая история рассказывает, что когда автор Вед мудрец Вьясадева завершил свой огромный труд, он все же чувствовал какую-то неудовлетворенность. Помог Вьясадеве его духовный наставник Нарада Му-ни, указав, что Вьясадева забыл ясно указать конечную цель духовных поисков — осознание чистой Бхак-ти (беспричинной преданности) Верховной личности Господа Шри Кришне. Муни посоветовал Вьясадеве написать произведение о самом Кришне. Так была написана Бхагават (Шришад-Бхагаватам) — всеобъемлющий труд, дающий обзор широкого спектра знания в метафизике, космологии, теории познания, политике и психологии. Этот труд популярен среди тех, кто идет по пути самосовершенствования. Американский трансценденталист Ральф Эмерсон считал Бхагаватам замечательным произведением, которое нужно читать «стоя на коленях». Полностью посвящена божественным атрибутам и деяниям Шри Кришны Песнь десятая Бхагаватам. Шри Кришна приходит на Землю каждую эпоху, когда на Земле наступают беспокойные времена. В Бхагавад-Гите («Песнь Бога» — диалог, записанный Вьясадевой, который состоялся между Шри Кришной и Арджуной, его другом на поле битвы при Курукшетре; предметом диалога являлось знание Абсолютной истины, изначальной сущности всех живых существ, космической природы, времени и деятельности) Кришна говорит об этом Арджуне: «Когда на Земле религия приходит в упадок и воцаряется безбожие, я нисхожу сам, о потомок Бхарата. Чтобы освободить праведников и

уничтожить злодеев, а также восстановить религиозные принципы». Пять тысяч лет тому назад возникла такая ситуация на Земле Индии: увеличилась воинственность несправедливых и нечестных царей. Тогда Кришна явился на Землю и сыграл решающую роль в знаменитой битве при Курукшетре. История этого сражения занимает большую часть великого эпического произведения Махабхараты.

Бхакти-веданта Свами Прабхупада в своей книге «Источник вечного наслаждения» говорит и о второй причине явления Кришны на Землю из трансцендентного (внематериального, то есть антиматериального) мира: «Кришна низошел и явил свои трансцендентные развлечения в земном царстве, чтобы привлечь внимание людей, заключенных в этом материальном мире, и пригласить их вернуться на тропу духовного мира», И далее Свами Прабхупада продолжает: «Тот, кто слушает об этих трансцендентных развлечениях, приходит в прямое соприкосновение с Кришной. Такая связь с Кришной через слух очищает сердце, пробуждает кришна-бхакти и поднимает человека до совершенства». Об этом же говорится в Бхагаватам: «От одного того, что человек выслушивает это ведическое произведение (Бхагаватам), в нем сразу же пускает ростки желание преданно и любовно служить Господу Кришне, Верховной личности Господа, и желание это заливают огонь скорби, иллюзии и страха».

Следует более подробно рассказать об основателе кришнаизма, ибо, хотя в нашей стране до недавних пор его имя в официальной прессе сопровождалось отрицательными эпитетами, во всем мире, особенно в западных странах, он пользовался большой популярностью. Прабхупада родился в Калькутте в 1896 году. В 1922 году он встретился со своим духовным учителем бхакти-сиддхантой Сарасвати Гос-вами, основателем шестидесяти четырех ведических институтов, и с тех пор посвятил свою жизнь распространению ведического знания. В 1947 году ему был присвоен титул «бхакти-веданта» за успехи в освоении и распространении ведических знаний. С 1950 года Прабхупада занимается большой научной и литературной работой, а в 1959 году принял образ жизни в отречении и начал работать над переводом многотомного произведения Шримад-Бхагаватам, содержащего восемнадцать тысяч стихов, и комментариями к нему. В последующие годы он выпустил более шестидесяти томов переводов, комментариев и обзорных очерков по произведениям индийской классики в области философии и религии.

В 1966 году он организовал в США Международное общество сознания Кришны, которое постепенно выросло во всемирную конфедерацию, и к

1977 году, году его кончины, конфедерация состояла из более чем ста ашрамов, школ, храмов, институтов и сельскохозяйственных общин.

Кришнаисты должны соблюдать следующие условия (всего условий 20, здесь приводятся основные условия):

1. Ученик должен найти настоящего духовного учителя и принять у него посвящение, которое будет являться началом духовного развития. Указаниям учителя, который знает такие писания, как Бхагавад-Гита, Веданта, Шримад-Бхагаватам, Упанишады, нужно следовать во всем, ибо духовный учитель указывает дорогу к самосовершенствованию не по своему произволу, а строго придерживается тех принципов, которые указаны названными выше писаниями и шедшими по этому пути авторитетами.

2. Ученик должен быть готов изменить свои привычки согласно указаниям, которые даны в писаниях и, следуя примеру Арджуны, отказаться от привязанностей и неприязней. Но не следует полностью подражать авторитетам, а следовать их примеру исходя из возможностей своего времени и своих условий жизни.

3. Ученик должен жить в духовной атмосфере.

4. Он должен довольствоваться самым необходимым для жизни. Он не должен стараться получить денег больше, чем это необходимо для самой простой жизни.

5. Ученик не должен причинять физическое или психическое страдание какому-либо живому существу.

Есть еще двадцать четыре условия, которые должен соблюдать ученик, из них следующие пять самые важные:

1. Нужно быть вместе с посвященными, избегая ненужного общения с непосвященными;

2. Как можно чаще нужно петь маха-мантру, состоящую из шестнадцати слов:

«Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе, Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе». Эту маха-мантру нужно петь или произносить с четками.

3. Нужно понять трансцендентный смысл Бхага-вад-Гиты и Шримад-Бхагаватам, читая эти произведения или слушая лекции авторитетных посвященных.

4. Нужно жить в Матуре, месте рождения Кришны. Если это невозможно, нужно поставить в доме

изображение Кришны (освященное духовным учителем), которому можно молиться всей семьей.

5. Изображению Кришны нужно молиться внимательно и усердно, так чтобы весь дом наполнился духовной атмосферой.

3.4. Техника выполнения и методика освоения Раджа-йоги

Раджа-йога имеет дело с умом и его психическими силами и поэтому может быть названа наукой прикладной психологии.

«Раджа» переводится как «царь». «Царским» этот путь йоги называется потому, что Раджа-йога в качестве основных средств психотренинга использует методы концентрации и медитации, а эти методы в совокупности с силой воли не только выше всех физических сил, но являются необходимым условием для приобретения всех других сил и способностей. Человек, который обладает сильным отрегулированным умом, хорошо развитой волей и обладает способностью к концентрации, т. е. умением сосредотачивать свой ум на определенном предмете, может стать господином физической природы и в короткое время постигнуть истинную суть вещей.

Согласно Раджа-йоге ум есть одна из главных сил природы, и когда его способности правильным образом сконцентрированы и сосредоточены на определенном объекте, истинная природа этого объекта не может остаться скрытой. Пользуясь методами Раджа-йоги, мы вместо того, чтобы пользоваться физическими инструментами и приборами, можем направлять свои умственные силы, какими уже обладаем, на интересующий нас вопрос и сосредоточивать их в фокусе на желаемом объекте; тогда мы можем узнать все, что касается данной вещи или данного явления. Ум раджа-йога можно сравнить с прожектором, отыскивающим в темноте нужный ему предмет, Бросая лучи своего ума на отдельный какой бы то ни был объект, раджа-йог освещает нужные ему факты и узнает о них все, что только можно узнать. Способность умственного постижения обыкновенных людей не так глубока, потому что их умственные силы разбрасываются в разные стороны, как световые лучи обыкновенной лампочки.

Но если уметь сосредоточивать ум на желаемом предмете — внутреннем или внешнем, то это дает полное знание, которое не может быть достигнуто никакими другими средствами.

Используя методы Раджа-йоги, мы можем направлять нашу концентрированную умственную энергию к нашему высшему «Я», осветив, так сказать, истинную природу своей индивидуальности, которая тогда раскроется нам. Мы тогда осознаем, что наше «Я» есть составная часть реальности всей Вселенной — Абсолюта, что Абсолют не находится вдали от нас, не живет вне нас, а есть наше собственное «Я», заключенное внутри нас. И мы поймем

также, что Дух (Абсолют) один, что он проникает во все и что он есть Абсолютная истина, проявляющаяся во всех объектах и феноменах.

Современные науки, такие, как физика, химия, биология и т. д., несмотря на большое количество новых открытий и гипотез в течение всего времени своего существования пользуются инструментами, приборами. Йоги стремятся расширить способности ' восприятия без помощи приборов, путем расширения сознания, раскрытия интуиции. Ум («озеро чистоты»), в котором отражаются все вибрации Вселенной (световые, звуковые и прочие), является как бы самым совершенным радиоприемником. И приведение в действие этого радиоприемника, способного улавливать какие угодно вибрации и из какого угодно пространства и времени, осуществляется одним единственным способом — сосредоточением.

Очень многое в жизни зависит от умения сосредоточиваться. Человек, имеющий задатки гения, может проявить себя как гений в жизни только в том случае, если он проявляет способность сосредоточения. Мы только тем отличаемся от Канта, Шекспира, Бетховена, что, во-первых, не знаем, как нужно систематически работать в одном направлении, во-вторых, не умеем работать в одном направлении. Мы все страдаем манией универсальности. Немножко музыки, немножко стихов, немножко прочих талантов — и ни в одной из этих областей не переходим за пределы дилетанства. Вивекананда писал: «Остановитесь на одной идее: сделайте эту идею вашей жизнью. Пусть она грезится вам во сне. Думайте о ней. Живите ею. Пусть мозг, мускулы, нервы, каждая часть вашего тела будут полны этой идеей и совершенно отбросьте всякую другую. Это — путь к успеху, и только таким путем образуются великие гиганты духа. Другие — только простые говорильные машины. Только тот, кто может помешаться на одной идее, увидит свет. Те же, кто только понемногу берут то здесь, то там, никогда ничего не достигнут».

Раджа-йога делится на 8 ступеней (8 ступеней освоения): Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи.

Практика освоения Раджа-йоги показана в главе 2.

Глава 7 ПЯТАЯ СТУПЕНЬ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. УЧАСТИЕ В КОЛЛЕКТИВНЫХ МЕДИТАЦИЯХ С ЦЕЛЬЮ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЭГРЕГОР

1. СОСТОЯНИЕ РОССИЙСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ЭГРЕГОРА

Мысли, выходящие из человеческого мозга, никуда не исчезают. Они уходят в общепсихические поля в ментальной подплоскости и существуют там в виде энергетических волн. Идентичные мысли вибрируют резонансно, как бы сливаясь в единое целое — эгрегор.

Даниил Андреев в своей книге «Роза мира» определяет эгрегоры следующим образом: эгрегоры — «иноматериальные образования, возникающие из некоторых психических выделений человечества (племен, государств, некоторых партий и религиозных общин). Они лишены монад, но обладают временно сконцентрированным волевым зарядом и эквивалентом сознательности».

Люди, думая на тему эгрегора, заряжают его своей биоэнергией. Связь при этом существует как прямая, так и обратная, то есть эгрегор, в свою очередь, может заряжать энергией лояльного к нему человека. Становясь проводником идей какого-либо эгрегора, человек становится проводником его силы. Человек пришел к идее эгрегоров, пытаясь объяснить свою эгрегориальность. То, что впоследствии было названо «эгрегориальностью» или «подключенностью к эгрегору», субъективно переживается как чувство причастности. Речь идет не о формальной или декларируемой, а именно о сущностной, фактической причастности, которую человек переживает не только умом, но и всем сердцем — всем своим существом. Уровни причастности могут быть разные: семейный, стихийно-групповой, культурно-групповой, профессиональный, классовый, идеологический, национальный. На каждом из этих уровней человек явственно ощущает себя не просто обособленным и замкнутым индивидом, но элементом, органически входящим в состав некоей системы более высокого порядка, осуществляющей задачи, которые выходят за рамки его сиюминутных индивидуальных потребностей. Мужчина и женщина, которые переживают друг за друга как за «свою половину», спортсмен, который выкладывается до конца, отстаивая честь своей команды, человек, остро сознающий свою национальную принадлежность, и святой, идущий на муки за веру, — все это различные иллюстрации единого феномена причастности. Причастность и является основой существования эгрегоров. Среди многих эгрегоров существуют и огромные эгрегоры, отработанные многими поколениями людей; крупнейшие эгрегоры созданы различными религиями и идеологиями.

Большую роль в духовном развитии человека играет его национальный эгрегор (эгрегор его народа), ибо чувство причастности к своей нации наиболее сильно. Воздействуя на эгрегор своей нации с помощью положительных мысленных посылок (через медитации на национальную тему; тему, связанную со своим народом) и тем самым улучшая в положительную сторону структуру эгрегора, человек получает энергию, силу от эгрегора для дальнейшего духовного развития и изменяет духовную атмосферу в положительную сторону в среде своего народа. Но воздействия одного человека на национальный эгрегор с целью получения сильной обратной связи (изменение духовной атмосферы в стране и изменение духовного настроения внутри себя) недостаточно. Нужны коллективные (от нескольких сот до нескольких миллионов человек, причем чем больше людей соединят свои усилия, тем лучше) медитации людей, выполняемые синхронно: в одно и то же время и одной и той же длительности.

Большое влияние на формирование национального эгрегора оказывают великие, знаменитые люди не только своими большими энергетическими полями, а, главным образом, косвенным путем: посредством огромного непрекращающегося очень долгое время интереса огромных масс людей к их именам и к их делам. Если великая личность отличалась в своей деятельности добром, милосердием, любовью к людям, то и мысли людей, связанные с воспоминанием об этой личности или вообще связанные с именем этой личности, имеют положительный характер; эти однотипные мысли, объединяясь в одно огромное энергетическое «облако», подпитывают национальный эгрегор и изменяют в положительную сторону его структуру. Если же великая личность была склонна к жестокости, кровожадности, хитрости, ненависти к людям, то и мысли людей об этой личности (естественно, связанные с понятиями жестокости, зла) изменяют структуру эгрегора в отрицательную сторону.

История России трагична. Глубокий тяжелый след оставили в духовной среде России не только монголо-татарское иго, но и деятельность самых знаменитых ее людей, имеющих отношение к руководству, управлению народом, таких, как Иоанн IV, Петр I, Екатерина II, Иосиф Сталин. Эгрегор России за счет их деяний, в результате которых попирались всякие законы и морально-этические нормы, страдали, мучались и умирали тысячи сынов России, а также за счет трепетного уважительного упоминания их имен (имен злодеев и тиранов) многомиллионной массой людей в прошлом и в настоящем, как огромная предгрозовая туча налился темной отрицательной энергией. А в свою очередь эта темная отрицательная энергия эгрегора оказывает постоянное разлагающее воздействие на весь российский народ и на каждого россиянина, тем самым на долгое время задерживая духовное развитие и народа, и каждого представителя народа.

Для того чтобы оздоровить духовную атмосферу народа (и каждого его члена), нужно нейтрализовать огромный отрицательный заряд национального эгрегора. Для этого нужны совместные усилия многих людей, усилия, основанные на знании сущности взаимодействий астрального мира и физического мира и на знании сущности деяний указанных знаменитых людей. Эти усилия должны выражаться в следующем: 1) нужно как можно меньше упоминать имена знаменитых людей (и особенно имена вышеупомянутых знаменитостей), в основе деятельности которых лежали злодейские поступки и преступления (вне зависимости от того, какими бы высокими целями эти поступки не оправдывались); а если и упоминать, то исключить любые уважительные нотки; 2) нужно периодически проводить совместные медитации (один раз в полгода или один раз в год) большого количества людей; каждая такая медитация должна состоять из двух частей: первая часть — покаяние за весь народ и от лица народа перед Абсолютом (можно назвать Абсолютом, Высшими Силами или Богом) за то, что народ позволил Иоанну Грозному, Петру Первому, Екатерине II, Иосифу Сталину творить беззаконие и преступления; вторая часть — посылка добрых мыслей (пожелания добра, счастья, мира всем людям своего народа и всем людям на Земле).

Покаяние должно быть искренним и сильным, оно должно идти как бы из сердца (только тогда влияние на эгрегор будет действенным). А искренность и эмоциональная сила приходят тогда, когда хорошо знаешь суть и историю того, за что каешься. Тем, кто совершает коллективную медитацию, нужно хорошо знать, как и когда совершали беззакония и преступления Иоанн Грозный, Петр Первый, Екатерина II, Иосиф Сталин; как они переступали великие принципы йоговской Ямы, являющейся основой общечеловеческих духовных ценностей.

Итак, прежде чем приступить к коллективным медитациям, нужно: 1) познакомиться с сущностью взаимодействия земной и астральной плоскостей; 2) знать груз темных деяний тех личностей, имена которых наиболее популярны и наиболее известны в народе на многие века.

2. СВЯЗЬ ДВУХ ПЛОСКОСТЕЙ: СОБЫТИЯ В АСТРАЛЬНОМ МИРЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ АНАЛОГИЧНЫЕ СОБЫТИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ МИРЕ

Земная человеческая жизнь протекает по существу в трех мирах: действия и поступки через физическое тело проявляются в видимом физическом мире, эмоции и чувства через астральное тело проявляются в «тонком» мире, мысли через ментальное тело проявляются в ментальном мире. Так что будучи воплощенной в физическое тело, человеческая душа не порывает связи с астральным миром. На этой связи основано наше сверхчувственное восприятие (или сенситивные способности), когда у человека включаются органы чувств астрального тела и он видит определенные события на больших расстояниях, в прошлом или в будущем.

Видение будущего возможно потому, что земные события определяются событиями в астральном мире. Астральный мир сложен, также, как и на Земле, там идет борьба между светлыми и темными силами, между «добром» и «злом». Эволюция человечества непоколебима, она идет своим путем, ибо является непосредственной функцией Абсолюта. Но она не может развиваться только гладко, без наличия борьбы двух противоположностей — сил «добра» и «зла», светлых и темных сил. Так что наличие темных сил в космосе закономерно. Но для человека небезразлично, насколько долго берут верх темные силы, ибо эволюция отдельных рас, народов или даже всего человечества может быть задержана на многие тысячелетия, в течение которых народы могут быть на грани катастрофы (эпидемии, СПИД и другие страшные болезни, землетрясения, экологическая катастрофа, духовное вырождение).

Высокоразвитые души человечества, близкие к слиянию с Великим Духом (Абсолютом), используя свои огромные сенситивные способности, участвуют в духовной помощи людям, находящимся на более низких ступенях духовного развития. Эта помощь может осуществляться в астральном мире и на Земле людям, находящимся в физическом воплощении (примером может служить миссия Христа на Земле почти две тысячи лет тому назад). Эти души образуют для более эффективной помощи людям сообщества.

В Агни-йоге это сообщество названо Великим Белым Братством. В духовидении (основанном на знании через непосредственный опыт: «видение», «озарение» в моменты раскрытия космического сознания), основоположником которого является шведский естествоиспытатель, философ и духовидец (путешествующий в астральном мире и видевший существа, обитающие в астральном мире) Э. Сведенборг, другая терминология. В метаистории, современной интерпретации духовидения, устанавливающей связь исторических процессов в земном и астральном мирах (метаистория определяется Д. Андреевым как «ныне находящиеся вне поля зрения науки и вне ее методологии совокупность процессов, протекающих в тех слоях нематериального бытия, которые, пребывая в других видах пространства и других потоках времени, просвечиваются иногда сквозь процесс, воспринимаемый нами как история») используется следующая терминология: 1) даймоны — высшие души, взявшие на себя труд духовной помощи человечеству; в их состав входят: а) родомыслы — исторические деятели, оказавшие могучее и благотворное влияние на судьбу руководимого ими народа; б) демиурги — светлые души, претендующие на роль руководителей определенных народов; в) Яросвет — народоводитель России, взявший на себя труд помощи всему народу России; г) уицраоры — души, достигшие высокого развития, но отказавшиеся от духовной помощи человечеству, более того, ставшие воплощением темных сил. Специфика их деятельности — демоны великодержавной государственности (российский демон великодержавной государственности — Жругр) и способствование войнам, разрушениям, анархии (этим ведает исчадие зла Велга); 3) Гантунгр — главная великая темная душа, претендующая на роль руководителя человечества

(планетарный демон).

Эгрегор России начал образовываться с возникновением Киевской Руси, но необходимых условий для своего укрепления он не имел. Если попытаться перенести на миры иной материальности аналогию трех основных состояний материи в физическом мире — аналогию твердого, жидкого и газообразного, то можно было бы представить состояние восточнославянского эгрегора в виде простертого над страной разреженного тумана, едва начинающего приобретать смутные контуры. Многочисленные натиски половецкого, литовского и польского эгрегоров постоянно меняли его очертания, вызывая смятение во всем его существе и отрывы от него отдельных частей, начинающих жить ущербной, призрачно-самостоятельной жизнью. Это было слабое существо, не способное оказать эффективного сопротивления эгрегорам соседних народов. В 13 веке Гантунгром на изнемогавший русский эгрегор направляется воинствующий темно-эфирный гигант — уицраор (аналог Гантунгра на уровне определенного народа) монгольского племенного массива. Это было первым могучим ударом, обрушиваемым на Русь Гантунгром, и это — то самое метафизическое событие, которое стоит за первой великой катастрофой нашей истории — нашествием татар. Ярослав был побежден в бою с монгольским гигантом, и русский эгрегор был смят, полурастерзан на части, едва сохранив в себе жизнь и способность к будущему воссоединению. Людьями, способными укрепить русский эгрегор (родомыслами), были Ярослав Мудрый, Владимир Мономах, Александр Невский, в течение некоторого периода Дмитрий Донской. Родомыслом был призван стать и Иоанн IV. Но неограниченная власть при наличии определенных свойств его натуры развратила его волю, разнуздала эмоции, расшатала ум и нанесла непоправимый ущерб тонким его телам, а в конечном итоге — непоправимый ущерб для эгрегора государства. Последующие за ним великие, знаменитые руководители России не только не сумели укрепить национальный эгрегор, но и привели его к такому состоянию, которое в настоящее время является угрожающе-катастрофическим.

3. ПОПРАНИЕ ЗНАМЕНИТЫМИ РУКОВОДИТЕЛЯМИ РОССИИ ВЕЛИКИХ ПРИНЦИПОВ ЯМЫ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ ОСНОВАМИ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Жестокость Иоанна IV превосходила все вообразимые пределы жестокости. Сотни людей по его указанию публично подвергались пыткам, а затем умертвлялись. Смотреть на пытки и убийства для него было наслаждением. Он сам неоднократно убивал людей. В порыве гнева ударом ноги в живот жены своего сына он умертвил своего внука, а затем посохом убил своего сына, отца убитого им младенца. И это было сделано потому, что сын посмел защитить беременную жену от его похотливых посягательств. Малюта Скуратов, чувствуя желания царя устроить очередную бойню, «открывал» заговоры против царя. Так, в 1569 году, Скуратов, угадавший желание своего повелителя, «открыл» грандиозный заговор, во главе которого будто бы стоял архиепископ Пимен. В результате московские застенки и тюрьмы переполнились, начались массовые мучения и пытки, и почти все подвергавшиеся допросу были осуждены. Среди них были знатные бояре и даже такие любимцы царя, как старший Басманов, князь Вяземский и другие. С. Горский в книге «Жены Иоанна Грозного» так описывает страшный финал этого «заговора»: «Царь подал знак, и началась странная казнь. Осужденных не просто убивали, а подвергали перед смертью мучениям, которые могли изобрести только самые извращенные умы. Начали с боярина Столыпина Висковатого, который провинился в том, что не согласился отдать свою шестнадцатилетнюю дочь в царский гарем. Боярина повесили вверх

ногами, облили голову кипятком, потом Малюта Скуратов отрезал ему уши и нос; другие опричники медленно отрезали страдальцу обе руки. И только после того, как достаточно насладились зрелищем окровавленного, судорожно извивающегося тела, палач привычным ударом перерубил его пополам». Нельзя без содрогания читать эти строки. А ведь подобные страшные картины для царя были привычными.

Последующие великие государственные руководители России, имея все необходимые данные и собственное желание быть родомыслами для народа так ими и не стали в полной мере. Более того, проявлением огромной жестокости к людям они не только нейтрализовали то положительное, что они пытались делать для народа, но резко усугубили состояние национального эгрегора, ставшего критическим с началом монголо-татарского ига. Почему для России такая напасть? Метаистория объясняет это тем, что уицраор России, демон российской государственности Жругр был духовно сформирован от двух начал: демиургом России и Гантунгром (в эволюции человечества это очень редкий случай, как будто творческая Воля Абсолюта запрограммировала какой-то особый эксперимент над определенным народом — российским народом). Поэтому демон российской государственности, оказывающий непосредственное влияние на формирование государственного устройства и на руководителей русского государства оказался страшно противоречивым: с одной стороны, великие руководители народа хотят быть родомыслами и предпринимают определенные шаги в интересах своего государства (это проявление положительного начала демиурга России), а с другой — они превращаются в тиранов и деспотов для своего народа (это проявление отрицательного начала Гантунгра).

Петр Первый так же, как и Иоанн Грозный — продукт влияния русского демона государственности Жругра. Жругр заботливо потрудился над тем, чтобы внедрить в родомысла Петра Великого тираническую тенденцию. Ему удалось переразвить суровую твердость, необходимую и неизбежную в положении Петра, в неумолимость, внутреннюю свободу от авторитетов — в свирепую лютовость ко всем авторитетам прошлого; прямолинейную преданность своей идее — в ненависть ко всему, что ему казалось бесполезным, то есть чего нельзя было обратить на пользу его идее; а стихийный размах души — в бесконтрольную чувственность и непомерную грубость. Ирония переросла в склонность к глумлению. Жестокость постепенно стала приобретать садистский оттенок. Указанные качества привели Петра к ошибочным и вредным деяниям — к неоправданной ничем жестокости по отношению к боярам, стрельцам, раскольникам, собственному сыну; а главное — к собственному народу, приносившему замыслам своего царя огромные, иногда не вызванные необходимостью жертвы; к насилиям над Церковью, в результате которых она после Петра оказалась, по выражению позднейших мыслителей, в параличе (и в дальнейшем дошла до такого низкопоклонства перед своим собственным врагом, что в любую другую эпоху это казалось бы совершенно неправдоподобным); к пренебрежению интересами крестьянства, что повлекло за собой упрочение крепостного права. В стране воцарилась атмосфера террора, обесценивания человеческой жизни, неуважения к личности. И такая атмосфера сделалась атрибутом самодержавия в ряде последующих эпох.

Разный характер тирании Иоанна Грозного и Петра Великого определяется с точки зрения метаистории влиянием разных сил (темных сил) астрального мира. По этому поводу Д. Андреев в «Розе мира» пишет: «Трудно найти более разительную противоположность между образами двух родомыслов, допустивших глубокий ущерб своей миссии: тем, кто, будучи вознесен на предельную высоту единодержавия, непоправимо сорвался с этой высоты — Иоанном IV и Петром, до конца своей жизни продолжавшим, несмотря ни на что, воспринимать инспирацию Яросвета, — трудно найти контраст между ними более разительный, чем тот, который

обнаруживается при сопоставлении смерти их сыновей, Ивана и Алексея. В одном случае — самоубийственный для династии и государства акт, совершенный существом, потерявшим человеческий облик и охваченный бессмысленным бешенством: ярко выраженное проявление воли Велги. В другом — холодное, продуманное и беспощадное вопреки собственному человеческому чувству осуществленное мероприятие во имя государственной идеи, которой приносится в жертву собственная плоть и кровь: столь же очевидная инвольтация демона государственности».

Русская императрица Екатерина II (по национальности немка, ее немецкое имя Софья-Августа-Фредерика-Эмилия, родилась в 1729 г., русской императрицей стала после убийства мужа руками своего фаворита Орлова) была хитра, властолюбива, лицемерна и корыстна. Она не была родомыслом: любовь соединялась с политикой, причем страсти любви перевешивали интересы государства. Один фаворит стоял за Францию, и Екатерина склонялась на сторону французской политики. Другой симпатизировал Пруссии, и царица изменяла курс политики. И так без конца. К примеру, сойдясь с английским посланником Вильямсом, она начала действовать против Пруссии, идя навстречу желанию Вильямса столкнуть Россию и Пруссию в войне. А когда началась война союзных держав с Пруссией и она увидела свою родину (Пруссию) в действительной опасности, приказала русскому главнокомандующему не наступать.

Разврату Екатерины не было предела. Она меняла любовников ежедневно, а иногда у нее было сразу несколько. Рядом с ее спальней была устроена «комната фаворитов», где жили ее любимцы впредь до выселения одного и перехода в эту комнату другого.

Министров и других государственных деятелей часто принимала в постели, предварительно опустив сверху с помощью специального механизма зеркало, отделяющее ее кровать от соседней кровати любовника. Многие тысячи мужчин прошли через ее кровать, в том числе солдаты и истопники.

Ее разврат разорял страну, ибо фавориты за свои услуги получали огромные деньги из казны, а также драгоценности и поместья. Зубов в течение двух лет получил 3,5 миллиона рублей серебром (помимо земель и крестьянских душ). Потемкин и Безбородко получили до 50 миллионов рублей (кроме того, что украли, управляя государством). Братья Орловы обошлись государственной казне в 17 миллионов рублей; они же получили 50 тысяч крестьян, несколько дворцов, много драгоценностей и посуды. Только деньгами (помимо огромного количества драгоценностей, земли, крестьян) официальные фавориты получили сумму, значительно превышающую сумму ежегодного российского бюджета. Кроме официальных фаворитов, у Екатерины было еще бесчисленное множество связей, которые продолжались всего одну ночь, но стоили очень дорого, потому что за каждую ночь она платила не менее 100 тысяч рублей, да еще в придачу — имение, тысячу душ и пожизненную пенсию. Деньги, которые должны были идти на образование народа, развитие искусств, ремесел и промышленности, на открытие школ, уходили на личные удовольствия фаворитов и уплывали в их бездонные карманы.

Нравственное влияние разврата царицы на двор и на высшее общество было ужасным. При дворе царил непрерывный скандал. Даже внуки и внучки Екатерины знали о фаворитах, но она никого не стеснялась. Высшее общество было развращено примером императрицы, и в среде аристократических семейств царил такой же разврат. В Западной Европе на Екатерину смотрели как на чудовище разврата, страшную убийцу. Австрийская императрица Мария-Терезия, женщина очень нравственная, наотрез отказалась от встречи с русской императрицей, убившей своего мужа и менявшей фаворитов. Когда великая княжна Александра Павловна сделалась невесткой шведского короля Христиана, король приехал в Петербург, и обручение состоялось. Но познакомившись с ее фаворитами и с их бесконечной наглостью, король спешно уехал домой и отказался от невесты, не желая жениться на девушке, выросшей при таком развратном дворе. В

последние годы жизни у Екатерины 11 появилась страсть к молодым девушкам, и она устраивала с ними так называемые лесбийские игры. Для этого безобразного разврата у Екатерины была огромная девичья, состоящая из крепостных девушек и молодых цыганок. Но не обходила она вниманием и дворянских девушек. На выпускном экзамене в Смольном институте ей понравилась дочь Суворова, и она предложила отцу отдать ее в свою свиту. Суворов, сославшись на присутствие при дворе многочисленных кавалеров, которые могут обольстить его дочку, отказал. Было видно, как Екатерина загорелась при словах Суворова. Она с жаром закричала: «Не бойтесь, я помещу ею в своей спальне». После отказа Суворова Екатерина задыхалась от бешеного гнева, но не решилась отнять девушку силой. В отместку она выслала Суворова с дочерью в отдаленное имение, запретив девушке приезд ко двору.

Время царствования Екатерины было ознаменовано многочисленными войнами. Завоевание Крыма, вторая турецкая война, война со Швецией, раздел Польши, Персидский поход следовали непрерывной цепью, Россия росла и расширялась. Однако это разоряло народ и не делало Россию богаче. Казна пустела, выпускались бумажные ассигнации, и государственные долги возрастали. Внутри страны шли бунты (самым крупным-из них был бунт Пугачева), волнения. Тайные кон-целярии свирепствовали, удары бича и плетки свистели над страной, начальство воровало, помещики истязали крестьян.

С точки зрения метаистории российский руководитель в лице Екатерины II, в отличие от Петра Первого, был лишен волевых воздействий Яросвета и всецело являлся исполнителем воли демона государственности и Велги. В самом деле, Екатерина укрепляла и расширяла русские владения (завоевала Крым, присоединила Малороссию, приобрела часть Польши), но инструментом укрепления Российской Империи было насилие и рабство. Как писала М. Евгеньева в книге «Любовники Екатерины», политика «продиктована ей политической мудростью, той мудростью, которою египетские фараоны воздвигали свои пирамиды, не щадя жизни рабов, которые их строили». И далее М. Евгеньева пишет: «Никакое зло не проходит бесследно, и слезы страдания смыть нелегко. До сих пор Россия расплачивается за деспотическое правление Екатерины, которая умела все предвидеть только для себя, но не предвидела ничего для своих потомков. Укрепляя рабство и самодержавие, она толкнула своих преемников в глубокую пропасть».

В истории человечества, по-видимому, не было такого человека, как И. В. Сталин, обладавшего такой огромной силой тиранствования. Это был великий тиран. Его главными чертами как тирана были величайшая сила самоутверждения и величайшая жестокость.

Его жажда самоутверждения переходила все мыслимые границы. Тысячи статуй Сталина заполнили всю страну (центральные и привокзальные площади, заводские двory, парки и другие места отдыха); тысячи улиц, колхозов, предприятий были названы его именем. Любое общественное собрание должно было завершаться овацией в честь «гениального вождя», а все виды искусства, литература, музыка были призваны прославлять «вождя и учителя всех народов». Был налажен механизм фальсификации исторических документов, чтобы приписать все мыслимые и немыслимые революционные и государственные заслуги «гениальному руководителю всех веков».

Жестокость и кровожадность Сталина были беспредельны. Масштабы преступлений Иоанна Грозного меркнут по сравнению с масштабами преступлений Сталина (по поводу Иоанна Грозного Сталин как-то пренебрежительно заметил: «Казнит горстку бояр, а потом две недели молится и кается. Хлюпик!»). Его действия, направленные против народа, иначе как кровопусканием огромных масштабов назвать нельзя. В начале коллективизации по его замыслам ликвидировались все крестьяне, имеющие необходимые средства существования. Многие тысячи людей лишались всего и в условиях, гибельных даже для скота, перебрасывались

в необжитые районы Сибири, где в большинстве своем погибали. Следствием коллективизации явился страшный голод на Украине и некоторых других местах страны (голод был настолько страшен, что дело доходило до людоедства), унесший миллионы людей. Затем наступила очередь Церкви, которая понесла от «великого вождя» огромные человеческие и моральные потери. В 1937 году настал пик «красного террора», в результате которого миллионы людей всех слоев общества были репрессированы и в нечеловеческих условиях подвергались моральным и физическим истязаниям. В войне 1941—45 годов Сталина можно считать одним из его виновников лишь относительно, но ответственность за масштабы человеческих жертв несет и он. После этой войны жажда великих преступлений у него не иссякает. Начался новый виток страшного террора без всякого видимого смысла, без разбора, с нескончаемой фальсификацией дел на пустом месте, со зверскими пытками; с такими режимами, существовавшими во многих спецлагерях, перед которыми меркнут режимы Освенцима и Бухенвальда. Число погибших в 1945—53 годах составляет несколько миллионов ни в чем не повинных людей.

«Великий вождь» оставил после себя ужасное наследие: одна пятая часть населения в лагерях и тюрьмах, административно-командная система, перевернутое изуродованное сознание людей, огромное падение производительности сельского хозяйства, бедность всего народа (за исключением тонкой привилегированной прослойки), взрывоопасная обстановка во всем мире, созданная притязаниями Сталина на внедрение доктрины «социализма» во все страны мира.

С точки зрения метаистории Сталин был значительно страшнее и чудовищнее, чем Иоанн Грозный и другие знаменитые российские руководители, ибо если они являлись проявлением уицраора, то Сталин явился исполнителем воли, «человекоорудием» самого Гантунгра. Это подтверждается той страшной адской обстановкой, которая создана Сталиным по всей огромной территории страны. Вот как писал об этом в «Розе мира» Д. Андреев: «Страх, плотный, удушающий, застилающий солнечный свет, отнимающий у жизни всякую радость и смысл, простерся над обществом и пропитал собою каждую мысль, каждое чувство, каждое слово человека. Он усугублялся еще и тем, что из лагерей, вопреки всему, просачивались смутные и тем более жуткие слухи о режиме, царствовавшем там, о вымирании целых лагерей от голода, о невыполнимых производственных нормах для заключенных, о садизме начальников и надзора, об умерщвлении провинившихся в чем-либо неслыханным способом, вроде привязывания в голом виде к дереву или столбу на пожирание комарам и сибирскому гнусу».

Около десяти лет назад в Москве, Ленинграде, Киеве и других городах страны многие люди, освоившие системные методы самосовершенствования, прониклись необходимостью коллективной медитации для улучшения духовной атмосферы в стране. Коллективные медитации начали проводиться в пределах отдельных городов по инициативе последователей Э. Ждановой, А. Зубкова, Ю. Полковникова, В. Полушина, Л. Тетерникова, Х. Виробьяна, Г. Стаценко, И. Ботина.

Широко известен в настоящее время Ленинградский Духовный Союз Тезаурус, который периодически организует и проводит коллективные медитации.

РАЗДЕЛ III ИНТЕГРАЛЬНЫЙ СИСТЕМНЫЙ МЕТОД САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО. КУРС ЗАНЯТИЙ

Каждый человек может выбрать один из системных методов самосовершенствования (в соответствии со своими наклонностями) и добиться успехов в своем духовном развитии при достаточном старании и самоотдаче. Но опыт многих людей, занимающихся системными методами самосовершенствования, показал, что наиболее рациональным является интегральный системный метод, представляющий собой совокупность основных элементов системных методов самосовершенствования. Данный курс представляет собой программу и методику освоения именно интегрального системного метода самосовершенствования.

При освоении данного курса необходимо знание и владение основами Хатха-йоги. Для того чтобы напомнить занимающимся технику выполнения упражнений Хатха-йоги и для того чтобы курс имел определенную методологическую стройность, здесь приводится описание асан, мудр, бандх, дыхательных упражнений.

Программу 30 занятия нужно выполнять только в присутствии опытного специалиста по йоге, так как при выполнении этой программы (в части Дхияны) возможен переход в состояние Самадхи, выход из которого без посторонней помощи очень сложен.

Необходимые материалы для теоретической и практической части курса даны в разделе 2.

Занятие 1

Программа занятия:

1. Карма-йога: отсутствие привязанности к результатам своей работы — 20 мин.
2. Хатха-йога: полное йоговское дыхание, Ваджра-сана — 30 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 1-й недели — 20 мин.

Ваджрасана — поза алмаза



Встать на колени, затем сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе, голова, шея и туловище составляют прямую линию. Ладони положить на колени. Находиться в асане минуту.

Эта поза — исходное положение для некоторых поз Хатха-йоги. Используется для тренировки дыхания, концентрации внимания и созерцания. Активизирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок.

Полное йоговское дыхание

Исходное положение. Сидя в Ваджрасане или стоя в естественной свободной позе.

Техника исполнения. Сделать энергичный выдох. Начать вдох, который состоит из трех фаз:

1-я фаза: движение диафрагмы — живот медленно выпячивается вперед;

2-я фаза: расширяем ребра и среднюю часть грудной клетки так, чтобы мало-помалу воздух устремлялся в середину легких;

3-я фаза: грудь расширяем до отказа. Этим движением вбираем в себя столько воздуха, сколько могут вместить наши расширенные легкие.

Затем начинается медленный выдох через нос в той же последовательности, что и вдох: сначала втягивается передняя стенка живота, сжимаются нижние ребра, опускается грудь и, наконец, ключицы и плечи.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 1-Й НЕДЕЛИ

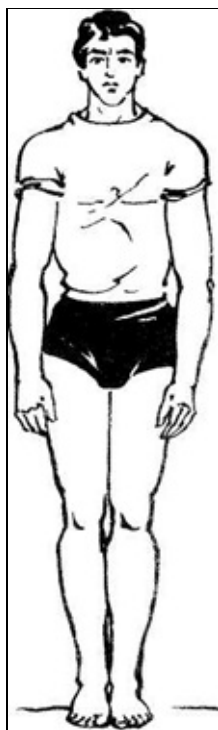
1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Ваджрасана — 1 мин.

Занятие 2

Программа занятия:

1. Карма-йога: поведение при любых жизненных обстоятельствах — 20 мин.
2. Хатха-йога: Капалабхати, Тадасана — 20 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 2-й недели — 20 мин.

Тадасана — поза горы



Исходное положение. Встать прямо, носки и пятки вместе.

Техника исполнения. Выпрямить грудь, подтянуть живот, руки свободно опустить вдоль тела, смотреть прямо перед собой.

Концентрация внимания. На талии. Находиться в позе 2—3 минуты.

Терапевтический эффект. Асана позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку, является исходной позицией для выполнения других упражнений и поз из положения стоя.

Капалабхати — очищение черепа

Исходное положение. Поза алмаза или стоя в Та-дасане.

Техника исполнения. Выполняется серия вдохов и выдохов. Продолжительность выдоха равна приблизительно 0,2 сек., а продолжительность вдоха до 0,8 сек. (соотношение длительности выдоха и вдоха 1 : 4). Соз-знание направлено на внутренность носа. Ритм строится на выдохе.

Выдох производится на быстром сокращении брюшных мышц — воздух вырывается из ноздрей с громким звуком. После выдоха тут же расслабляются брюшные мышцы, что способствует само по себе медленному наполнению нижних и средних долей легких. Прodelать 3 серии по 10 вдохов-выдохов.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 2-й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Капалабхати — 2 раза
3. Ваджрасана — 1 мин.
4. Тадасана — 1 мин.

Занятие 3

Программа занятия:

1. Карма-йога: методика выполнения работы — 20 мин.
2. Хатха-йога: Бхастрика, Шавасана — 20 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 3-й недели — 20 мин.

Шавасана — поза мертвого



Исходное положение. Лежа на спине с руками, вытянутыми вдоль тела ладонями вверх. Ноги сомкнуты и вытянуты.

Дыхание и концентрация внимания. Выполнять с замедленным дыханием и мыслями, сконцентрированными на всеобъемлющем и совершенном отдыхе. Техника исполнения. Без напряжения как только можно, замедляем дыхание. Мы отдыхаем.

Начиная со ступней расслабляем все мышцы, поочередно сосредотачиваемся на ступнях, голених, бедрах, животе, руках, шее и голове (сознательно полностью их расслабляем). Тело должно быть расслаблено до такой степени, чтобы мы его не ощущали. При расслаблении всех мышц мы не думаем ни о чем, то есть не связываем себя ни с чем, не задерживаем свои мысли, но даем им возможность свободно течь, пока их течение не замедлится и наш мозг «опустеет». Лежа в полной расслабленности, ждем, когда наши мысли иссякнут. Утратив себя таким образом, мы отдыхаем. Последняя мысль перед расслаблением и первая мысль после нашего оживления должна быть о том, что мы полностью отдыхаем, лежа без малейшего напряжения, и что самая последняя мышца нашего тела расслаблена.

Поза предназначена для отдыха и расслабления после других упражнений и в конце комплекса как завершающее упражнение. В качестве отдыха в течение дня упражнение выполняется 10—15 мин.

Терапевтический эффект. Нервная система получает полный покой. Благоприятно воздействует на сердце, на систему кровообращения. Снижает повышенное давление.

Бхастрика — кузнечный мех

Выполнять осторожно, инстинктивно останавливаясь при малейшем признаке перенапряжения. Неумеренность может оказаться вредной, но при умеренном выполнении оказывает превосходное очищающее действие.

Исходное положение. Поза алмаза.

Техника исполнения. В быстром темпе делаем 10 сильных вдохов-выдохов; глубокий вдох, задержка от 7 до 14 сек., затем сделать медленный выдох. Концентрация внимания. На область носоглотки.

Терапевтический эффект. Лечение простудных заболеваний. Очищает носоглотку.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 3-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз

2. Бхастрика — 3 раза
3. Шавасана — 10 мин.

Занятие 4

Программа занятия:

1. Карма-йога: работа как медитация — 20 мин.
2. Хатха-йога: Джаландхара Бандха, Мула Бандха, Врикасана — 20 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 4-й недели — 20 мин.

Джаландхара Бандха

Сесть в Ваджрасану, сделать глубокий вдох, наклонить голову и упереться подбородком в грудь. При этом задняя часть языка продвигается вверх к глотке и твердому нёбу. Находиться в позе столько, сколько сможете.

Терапевтический эффект. Тонизирует гортань, голосовые связки, щитовидную железу.

Мула Бандха

Сесть в Ваджрасану. После выдоха задержать дыхание и несколько раз сократить и расслабить мышцы ануса. Внимание на промежности.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости, помогает при запорах.

Врикасана — поза дерева

Техника исполнения. Согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро, ближе к паху. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой. Находиться в позе 1—2 мин. Вернуться в исходное положение и повторить асану, сгибая в колене левую ногу.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Врикасана рекомендуется как одна из поз для координации вестибулярного аппарата и успокоения нервной системы.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 4-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Капалабхати — 3 раза
3. Врикасана — 3 раза
4. Джаландхара Бандха — 2 раза 4. /Аула Бандха — 2 раза
6. Шавасана — 10 раз

Занятие 5

Программа занятия:

1. Жнани-йога: три ступени практики, основные положения — 30 мин.
2. Хатха-йога: ритмическое дыхание, Вираса-на — 20 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 5-й недели — 20 мин.

Ритмическое дыхание

Ритмическое дыхание является основой многих упражнений Хатхи-йоги. Сущность ритмического дыхания: при дыхании согласовать ритм дыхания с ритмом колебания организма. Это позволяет входить в гармонию с ритмом космоса и вследствие с этим продуктивно усваивать прану.

Правила ритмического дыхания: вдох и выдох одинаковые по длительности (от 6 до 16 биений сердца), паузы (задержки) после выдоха и вдоха по длительности — половина вдоха или выдоха.

Вирасана — поза героя



Исходное положение. Поза алмаза.

Техника исполнения. Раздвигаем ступни ног и садимся между пяток на пол. Терапевтический эффект. Укрепляет колени, улучшает работу органов таза.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 5-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
2. Бхастрика — 3 раза
3. Ритмическое дыхание — 7 раз
4. Вирасана — 2 раза
5. Шавасана — 10 мин.

Занятие 6

Программа занятия:

1. Жнани-йога: упражнение «Абсолют существует» — 30 мин.
2. Хатха-йога: Сукх пурвак, Йога мудра — 20 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 6-й недели — 40 мин.

Сукх пурвак

Исходное положение. Поза алмаза; указательный палец правой руки — к центру лба между бровей.

Техника исполнения.

1) После энергичного выдоха зажимаем правую ноздрю большим пальцем и делаем вдох через левую ноздрю на 4 удара пульса.

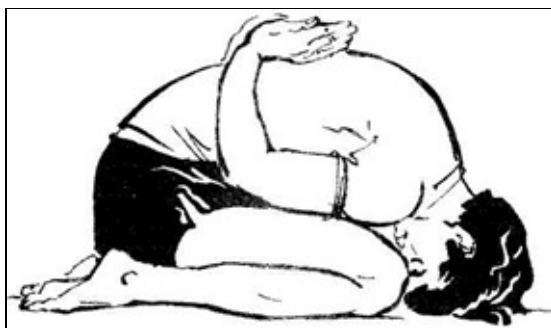
2) Задержка в течение 16 ударов пульса.

3) Освобождаем правую ноздрю, зажимаем левую ноздрю средним пальцем и выдох через правую ноздрю в течение 8 ударов пульса.

4) Положение пальцев сохраняется: вдох — правая ноздря, задержка дыхания, выдох — левая ноздря и т. д.

Терапевтический эффект. Активизирует работу мозга, укрепляется дыхательная система.

Йога мудра



Исходное положение. В позе алмаза кладем руки за спину и захватываем пальцами левой руки правое запястье.

Техника исполнения. Полный йоговский вдох. С выдохом наклоняемся медленно вперед до касания головой пола. В этом положении остаемся столько, пока можем выдержать без дыхания.

С медленным вдохом постепенно выпрямляемся и заканчиваем упражнение медленным выдохом.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 6-Й НЕДЕЛИ

1. Медитация «Абсолют существует» — 20 мин.

2. Упражнение Хатха-йоги:

2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз

2.2. Сукх пурвак — 3 раза

2.3. Йога мудра — 2 раза

2.4. Шавасана — 7 мин.

Занятие 7

Программа занятия:

1. Жнани-йога: упражнение «Осознание себя причастным к Абсолюту» — 30 мин.
2. Хатха-йога: Уджайи, Уддияна Бандха — 20 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 7-й недели — 40 мин.

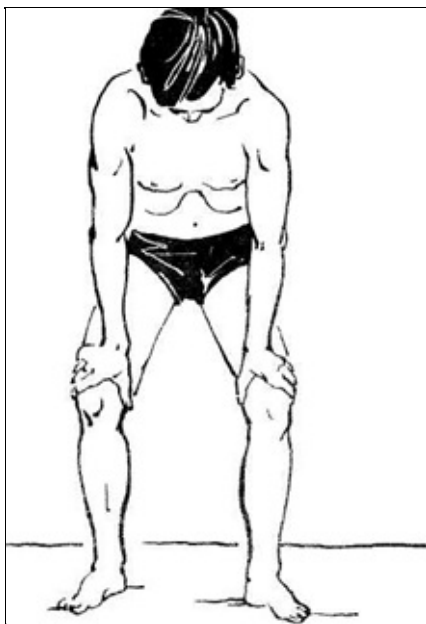
Уджайи

Исходное положение. Стоя, сидя, лежа. Сознание на щитовидной железе.

Техника исполнения. Вдох — 8 ударов пульса, задержка — на 8 ударов пульса. Выдох — 16 ударов пульса (через рот, издавая звук «с», пока воздух не выйдет из легких).

Терапевтический эффект. Упражнение стимулирует работу желез внутренней секреции, главным образом щитовидной железы. Полезно при гипотонии. Противопоказано лицам с гиперфункцией щитовидной железы, а также с высоким кровяным давлением.

Уддияна Бандха — втягивание живота



Выполняется только на пустой желудок.

Исходное положение. Стоя ноги врозь, туловище слегка наклонить вперед, положить выпрямленные руки на слегка согнутые колени.

1. Полный вдох йогов.

2. Медленный выдох и до отказа втягиваем брюшную стенку, поднимая как можно выше диафрагму (так, как будто все внутренние органы испарились).

«Всасывание» живота еще больше достигается, если:

— выгнуть поясницу и опереться обеими руками в колени (в этом положении прямые мышцы живота расслабляются).

Концентрация внимания. На нижней и воротной венах.

Терапевтический эффект. Хорошее средство против вялости толстой кишки, против провисания желудка, кишечника, матки.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 7-Й НЕДЕЛИ

1. Медитация «Осознание себя причастным к Абсолюту» — 30 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:

2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз

2.2. Уджайи — 3 раза

2.3. Уддияна Бандха — 3 раза

2.4. Врикасана — 2 раза

2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 8

Программа занятия:

1. Бхакти-йога: две ступени Бхакти-йоги; молитва бхакти-йога — 30 мин.
2. Хатха-йога: растягивание ребер—10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 8-й недели — 40 мин.

Упражнение «Растягивание ребер»

Стойте прямо, подпритесь руками как можно ближе к подмышкам и так, чтобы большие пальцы лежали на спине, ладони на боках грудной клетки, а пальцы спереди на грудной кости. Сделайте полный йоговский вдох, задержите дыхание на короткое время; слегка сожмите бока, медленно выдыхайте воздух. Произведите очистительное дыхание.

Терапевтический эффект. Придает ребрам эластичность.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 8-Й НЕДЕЛИ

1. Молитва бхакти-йога — 15 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Растягивание ребер — 2 раза
 - 2.3. Вирасана — 2 раза
 - 2.4. Йога мудра — 2 раза
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 9

Программа занятий:

1. Бхакти-йога: зоизм; «возношение зоиста» — 30 мин.
2. Хатха-йога: упражнение «Расширение грудной клетки» — 15 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 9-й недели — 40 мин.

Упражнение «Расширение грудной клетки»

Стойте прямо; сделайте полный йоговский вдох, задержите дыхание. Вытяните перед собой руки на одном уровне с плечами и соедините сжатые кулаки. С силой отведите руки назад, но так, чтобы руки оставались на одной прямой. Верните руки в положение перед собой, приведите их опять в положение назад. Прodelайте это несколько раз кряду. Быстро и сильно выдохните воздух через открытый рот. Произведите очистительное дыхание.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 9-Й НЕДЕЛИ

1. «Возношение зоиста» — 20 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Сукх пурвак — 2 раза
 - 2.3. Упражнение «Расширение грудной клетки» — 2 раза
 - 2.4. Врикасана — 2 раза
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 10

Программа занятия:

1. Бхакти-йога: кришнаизм; Маха-мандра — 30 мин.
2. Хатха-йога: упражнения «Возбуждение легочных клеток», Випарита Карани — 30 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 10-й недели — 40 мин.

Упражнение «Возбуждение легочных клеток»

Стойте прямо, вытянув руки по швам. Медленно вдыхайте воздух, при этом легко похлопывая по груди пальцами. Когда легкие наполнятся, задержите дыхание и ударьте ладонями по груди.

Терапевтический эффект. Возбуждается деятельность легочных пузырьков.

Випарита Карани — полусвеча



Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Техника исполнения:

1. Делаем медленный вдох и поднимаем вверх ноги, поддерживая бедра руками; постепенно поднимаем туловище, пока оно не окажется на лопатках. Пятки на уровне глаз. Руки упираются в бедра (а не в туловище).

2. Изменение притока крови сдерживается медленным брюшным движением (дыханием). Находиться в этой позе до наступления утомления (в позе можно 3—4 раза выполнить вытягивание промежности— область ануса). Вначале находиться в позе 15—20 сек.

3. Медленно возвращаемся в положение лежа на спине и расслабляемся. Перед вставанием нужно для успокоения сделать несколько дыханий йогов. В дальнейшем постепенно увеличиваем время нахождения в позе.

Концентрация внимания. На области таза или на лице.

Терапевтический эффект. Как и другие перевернутые позы, оказывает благоприятное влияние на мозг и органы таза. Сглаживает морщины на лице.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 10-Й НЕДЕЛИ

1. Маха-мандра (отработка мантры с четками) — 20 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:

2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз

- 2.2. Уджайи — 3 раза
- 2.3. Вирасана — 2 раза
- 2.4. Випарита Карани — 2 раза
- 2.5. Шавасана — 7 мин. >

Занятие 11

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Пратъяхары — отключение зрительных впечатлений — 30 мин.
2. Хатха-йога: упражнение для укрепления нервов, Матсиасана — 20 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 11-й недели — 40 мин.

Упражнение для укрепления нервов

Исходное положение. Стоя, ноги врозь. Техника исполнения:

1. Сделать выдох. Делая медленный вдох, вытянуть руки вперед на уровне плеч ладонями вверх.

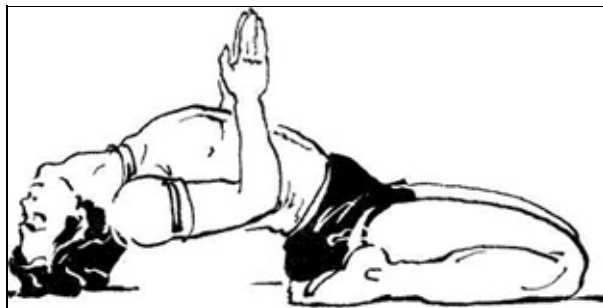
2. Задерживая дыхание, сжимаем пальцы в кулаки, быстро отводим руки к плечам и снова выпрямляем их, и так 3 раза.

3. С выдохом опускаем руки и расслабляем их, немного наклоняясь вперед.

Выпрямлять руки медленно с большим усилием, чтобы мышцы дрожали от напряжения (будто преодолеваем сильное сопротивление). Если трудно выдержать задержку на 3 раза, делать 2 раза (два движения рук).

Терапевтический эффект. Укрепляет нервную систему, дает уверенность в себе при общении.

Матсиасана — поза рыбы



Исходное положение. Поза алмаза.

Техника исполнения. С помощью локтей, выгибая грудь, опускаем туловище назад, пока теменем не опустимся на пол.

Ладони сложены на груди пальцами вверх, произвольно дышим.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействуют на щитовидную железу, миндалины, аденоиды.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 11-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Отключение зрительных восприятий» — 30 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Упражнение для укрепления нервов — 2 раза
 - 2.3. Випарита Карани — 2 раза
 - 2.4. Матсиасана — 2 раза
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 12

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Пратъяхары — отключение слуховых впечатлений — 30 мин.
2. Хатха-йога: Йони мудра—15 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 12-й недели — 40 мин.

Йони мудра

Сидя в позе алмаза выполнить несколько полных йоговских дыханий и полностью расслабиться, расслабить все мышцы тела. Положить руки на лицо так, чтобы большие пальцы плотно закрывали уши, указательные — веки, безымянные — ноздри, мизинцы — губы. В момент выдоха задержать дыхание и несколько раз сократить мышцы нижней части таза, как бы поднимая находящиеся здесь органы вверх. Время задержки завесит от тренировки.

Концентрация внимания. На промежности.

Терапевтический эффект. Стимулирует работу половых органов, рекомендуется для устранения запоров, приобретения контроля над мыслительными процессами.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 12-НЕДЕЛИ

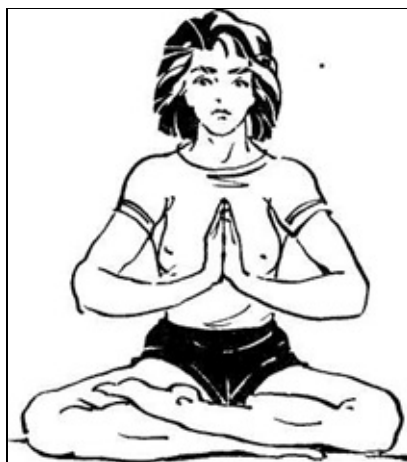
1. Упражнение «Отключение слуховых восприятий» — 30 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Йога мудра — 2 раза
 - 2.3. Вирасана — 2 раза
 - 2.4. Врикасана — 2 раза
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 13

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Пратъяхары — отключение обонятельных впечатлений — 30 мин.
2. Хатха-йога: Ардха Подмасана, Сарвангасана — 20 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 13-й недели — 40 мин.

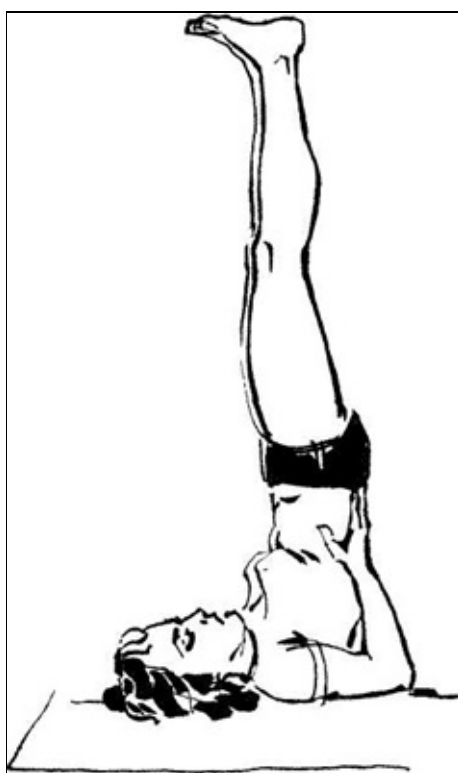
Ардха Подмасана — поза полулотоса



Сесть на коврик, вытянуть ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить под него левую 'ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота. Ладони сложить в намаете. В позе находиться минуту. Отдохнуть и повторить асану, сменив положение ног.

Терапевтический эффект. Такой же, как у Вадж-Расаны.

Сарвангасана — поза свечи



Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Техника исполнения:

1. Делаем медленный вдох и поднимаем прямые ноги, не сгибая их в коленях, до положения вертикально вверх.

Как только подняли ноги, сразу же поднимаем туловище и подкладываем под бедра ладони рук (поддерживая туловище в вертикальном положении); затем еще более поднимаем туловище вверх, подкладываем под него ладони рук с бедер, пока оно не составит с вытянутыми вверх ногами вертикальную линию.

2. При этом подбородок крепко прижимаем к груди. Дышать нужно животом. Оставаться в таком положении до тех пор, пока не появятся первые признаки утомления.

3. Для завершения упражнения медленно опускаем туловище, а затем ноги на пол.

4. Несколько секунд лежа медленно равномерно дышим, чтобы восстановить правильное кровообращение.

Начинающие должны оставаться в этой позе очень недолго и только постепенно увеличивать ее продолжительность.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на мозг, на сердце, на систему кровообращения, предупреждает расширение вен, улучшает работу органов таза, улучшается зрение, слух.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 13-НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Отключение обонятельных ощущений» — 30 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:

2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз

2.2. Ардха Подмасана — 1 мин.

2.3. Сарвангасана — 2 раза

2.4. Матсиасана — 2 раза

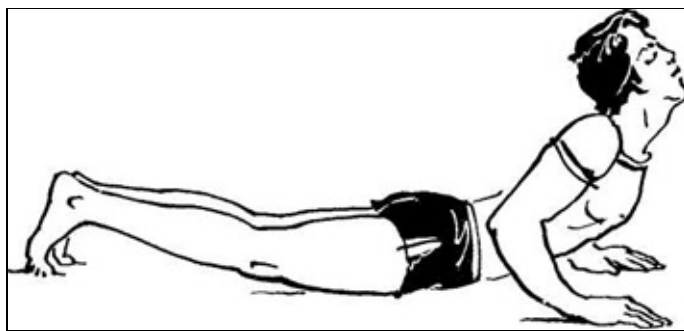
2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 14

Программа занятия:

1. Раджа-йога: Освоение Пратъяхары — отключение осязательных впечатлений — 30 мин.
2. Хатха-йога: Бхуджангасана—15 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 14-й недели.

Бхуджангасана — поза змеи



Исходное положение. Лежа на полу лицом вниз, ладони на полу на уровне плеч.

Техника исполнения. С полным вдохом йогов медленно поднимаем насколько можно голову, затем на— * прягаем мышцы спины, поднимаем плечи и туловище г все выше и выше и потом назад, не помогая себе руками (руки только препятствуют опрокидыванию туловища обратно на пол).

Во время выполнения этого упражнения чувствуем, как напряжение в шее постепенно распространяется все ниже и ниже по позвоночному столбу.

В последующей фазе мы можем помочь руками сгибанию туловища назад (но так, чтобы область пупа не отрывалась от пола). В этом положении остаемся от 7 до 12 секунд, задерживая дыхание.

Затем с медленным выдохом возвращаемся в исходное положение.

При вдохе удерживаем сознание на щитовидной железе, а затем по мере сгибания позвоночника соз— < нание перемещается все ниже и ниже, пока не достигнет нижнего отдела позвоночника около почек. При * выдохе внимание скользит в обратном направлении (от области почек до щитовидной железы).

Терапевтический эффект. Благоприятное стимулирование щитовидной железы, предупреждается образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 14-Й НЕДЕЛИ

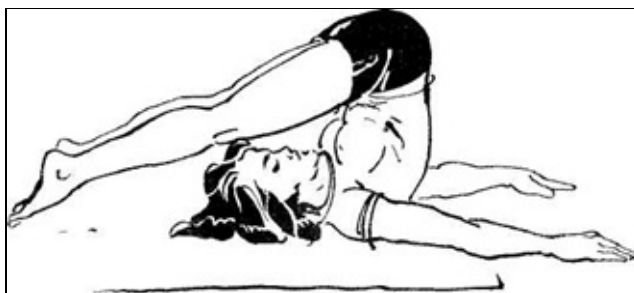
1. Упражнение «Отключение осязательных впечатлений» — 30 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Бхуджангасана — 2 раза
 - 2.3. Сарвангасана — 2 раза
 - 2.4. Матсиасана — 2 раза
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 15

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Пратъяхары — отключение вкусовых впечатлений; упражнение Тала-юкта — 30 мин.
2. Хатха-йога: Халасана—15 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 15-й недели — 40 мин.

Халасана — поза плуга



Исходное положение. Лежа на спине с несколько разведенными руками.

Техника исполнения. Делаем медленный вдох. Поднимаем обе ноги как при Випарита Карани, но проносим их дальше до касания носками пола (кладе* носки около головы). В начале остаемся в этой позе от 10 до 15 сек., медленно и ритмично дыша (нижнее дыхание).

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 15-Й НЕДЕЛИ

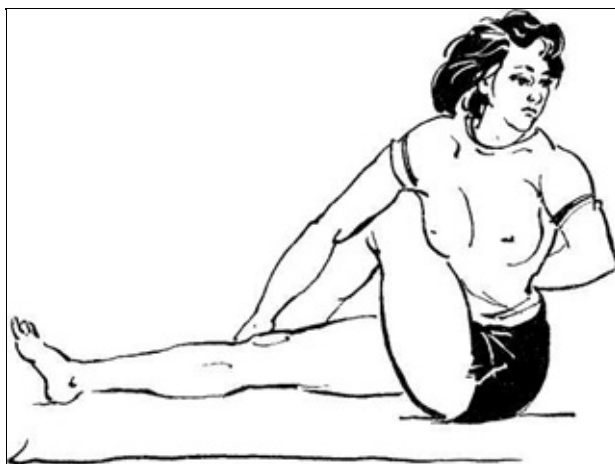
1. Упражнение «Отключение вкусовых впечатлений» — 30 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Упражнение для укрепления нервов — 2 ра за
 - 2.3. Халасана — 2 раза
 - 2.4. Матсиасана — 2 раза
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 16

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Пратъяхары — отключение всех органов чувств — 30 мин.
2. Хатха-йога: Вакрасана — 20 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 16-й недели — 50 мин.

Вакрасана — скрученная поза



Сесть на пол с вытянутыми вперед ногами. Подтянуть к себе правую ногу так, чтобы колено крепко прижималось к животу и груди, переносим ее через левую ногу и ставим подошвой на пол около левого бедра. Туловище и голову поворачиваем как можно больше вправо. Правая рука заносится позади спины, а левая помещается перед правой так, что левая подмышка надавливает на правое колено в заднем направлении. Сознание сосредоточено на позвоночнике. После трех полных дыханий йогов положение ног меняется, и упражнение повторяется в другую сторону.

Терапевтический эффект. Исправляет деформации позвоночника, оказывает полезное действие на печень, поджелудочную железу, почки; вырабатывает в себе уверенность.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 16-Й НЕДЕЛИ

1. Упражнение «Отключение всех органов чувств» — 30 мин.
2. Упражнение Таяа-юкта — 10 мин.
3. Упражнения Хатха-йоги:
 - 3.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 3.2. Вакрасана — 2 раза
 - 3.3. Халасана — 2 раза
 - 3.4. Матсиасана — 2 раза
 - 3.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 17

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхараны — концентрация внимания на кончике носа; дыхательное упражнение Кевали 1 — 30 мин.
2. Хатха-йога: Пашимоттанасана — 10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 17-й недели — 50 мин.

Пашимоттанаса



Лежа на полу на спине с глубоким вдохом поднимаем и кладем руки на пол за головой. Со спокойным выдохом медленно садимся и, наклоняясь вперед, захватываем лодыжки (колени должны оставаться выпрямленными). Голова наклоняется вперед до касания коленей, а локти кладутся на пол. Задержка — насколько возможно. С глубоким вдохом садимся и медленно ложимся на спину, кладя руки рядом с туловищем. После чего делаем выдох и расслабляемся (сознание удерживается на солнечном сплетении).

Терапевтический эффект. Половые органы, прямая кишка, предстательная железа, матка, мочевой пузырь обильно снабжаются кровью и их состояние улучшается. Предупреждает функциональные расстройства печени, почек, селезенки.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 17-Й НЕДЕЛИ

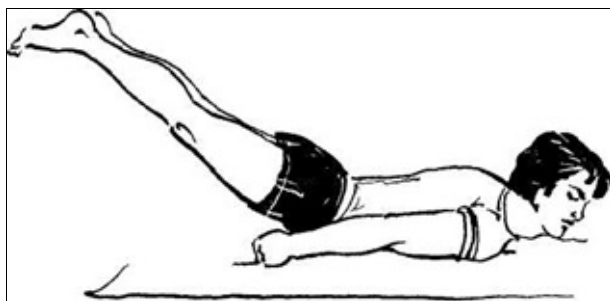
1. Дыхательное упражнение Кевали 1 — 10 мин.
2. Концентрация на кончике носа — 30 мин.
3. Упражнения Хатха-йоги:
 - 3.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 3.2. Пашимоттанасана — 3 раза
 - 3.3. Матсиасана — 2 раза
 - 3.4. Шавасана — 7 мин.

Занятие 18

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхараны — концентрация внимания на кончике языка — 30 мин.
2. Хатха-йога: Салабхасана—10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 18-й недели — 50 мин,

Салабхасана — поза кузнечика



Исходное положение. Лежа лицом вниз. Сознание удерживается на пояснице и нижней части позвоночника.

Техника исполнения. Кладем кулаки на пол рядом с бедрами; делаем полный вдох, задерживая дыхание и упираясь кулаками в пол, поднимаем как можно выше выпрямленные ноги.

После некоторой выдержки возвращаемся в исходное положение и делаем выдох.

Терапевтический эффект. Преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 18-Й НЕДЕЛИ

1. Дыхательное упражнение Кевали 1 — 10 мин.
2. Концентрация внимания на кончике носа — 15 мин.
3. Концентрация внимания на кончике языка — 15 мин.
4. Упражнения Хатха-йоги:
 - 4.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 4.2. Салабхасана — 2 раза
 - 4.3. Сарвангасана — 1 мин.
 - 4.4. Матсиасана — 30 сек.
 - 4.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 19

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхараны — концентрация внимания на середине языка — 30 мин.
2. Хатха-йога: Тадаги мудра—10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 19-й недели — 50 мин.

Тадаги мудра — поза озера



Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в исходное положение. Внимание на животе. Упражнение выполняется несколько раз.

Терапевтический эффект. Эта мудра нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Усиливается выделение пищеварительных соков.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 19-Й НЕДЕЛИ

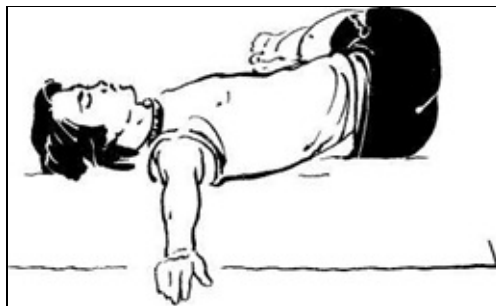
1. Дыхательное упражнение Кевали 1 — 10 мин.
2. Концентрация внимания на кончике языка — 15 мин.
3. Концентрация внимания на середине языка — 15 мин.
4. Упражнения Хатха-йоги:
 - 4.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 4.2. Тадаги мудра — 3 раза
 - 4.3. Халасана — 1 мин.
 - 4.4. Митсиасана — 30 сек.
 - 4.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 20

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхараны — концентрация внимания на корне языка — 30 мин.
2. Хатха-йога: Джатхара Паривартасана — 10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 20-й недели — 50 мин.

Джатхара Паривартасана



Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо. Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20—30 сек., сохраняя ноги напряженными. Повторить наклоны ног 4—5 раз в каждую сторону.

Концентрация внимания. На мышцах живота.

Терапевтический эффект. Асана тонизирует органы брюшной полости, особенно печень, селезенку, желудочно-кишечный тракт, предотвращает и лечит гастрит, укрепляет мышцы живота, укрепляет солнечное сплетение.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 20-Й НЕДЕЛИ

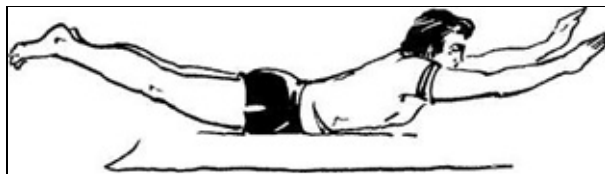
1. Дыхательное упражнение Кевали 1 — 10 мин.
2. Концентрация внимания на середине языка — 15 мин.
3. Концентрация внимания на корне языка — 15 мин.
4. Упражнения Хатха-йоги:
 - 4.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 4.2. Джатхара Паривартасана — 2 раза
 - 4.3. Випарита Карани — 1 мин.
 - 4.4. Матсиасана — 30 сек.
 - 4.5. Шавасана — 7 мин. ;

Занятие 21

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхараны — концентрация внимания на мягком небе — 30 мин.
2. Хатха-йога: Доласана — 10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 21-й недели — 50 мин.

Доласана — поза лодки



Лечь на коврик лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь назад и вперед. Находиться в позе 20—30 сек.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Такой же, как в позе змеи.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 21-И НЕДЕЛИ

1. Раджа-йога: освоение Дхараны — концентрация внимания на мягком небе — 20 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Доласана — 3 раза
 - 2.3. Йога мудра — 2 раза
 - 2.4. Бхуджангасана — 2 раза
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 22

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — образ божества) — 30 мин.
2. Хатха-йога: Подмасана — 10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 22-й недели — 50 мин.

Подмасана



Сидя на полу, кладем правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу класть ступни, тем легче

это выполнить. Правильно дыша и сидя неподвижно, не позволяем мыслям свободно витать, а заставляем их подчиниться нашей воле (видимое бездействие, но дисциплинируем мысли). Йог контролирует, удерживает и накапливает энергию.

Подмасана — одна из лучших поз для всех дыхательных упражнений, концентрации внимания и медитации.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 22-Й НЕДЕЛИ

1. Дыхательное упражнение Кевали 2—10 мин.
2. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — образ божества) — 30 мин.
3. Упражнения Хатха-йоги:
 - 3.1. Полное йоговское дыхание в позе Подмасана — 7 раз
 - 3.2. Салабхасана — 2 раза
 - 3.3. Пашимоттанасана — 2 раза
 - 3.4. Шавасана — 7 мин.

Занятие 23

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — Муладхарачакра) —
2. Хатха-йога: Супта Ваджрасана — 10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 23-й недели — 40 мин.

Супта Ваджрасана



Поставив ноги врозь, опускаемся на колени и садимся на пол между пятками.

С помощью рук и локтей опускаем туловище до тех пор, пока затылок не коснется пола.

Руки закладываем за шею. Дышим без напряжения и остаемся в этом положении до тех пор, пока можем выдержать его без лишнего напряжения.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Укрепляет спинные мышцы, благоприятно воздействует на органы таза.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 23-Й НЕДЕЛИ

1. Раджа-йога: освоение Дхияны—Тратака (в качестве объекта — Муладхарачакра) — 30 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Супта Ваджрасана — 2 раза
 - 2.3. Сарвангасана — 1 мин.
 - 2.4. Матсиасана — 30 сек.
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 24

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — ■ Свадхиштханачakra) — 30 мин.
2. Хатха-йога: Дханурасана — 10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 24-й недели — 40 мин.

Дханурасана — поза лука



Исходное положение. Лежа на полу лицом вниз. Удерживаем сознание на области таза.

Техника исполнения. Лежа на полу лицом вниз, делаем медленный вдох. Прогибаемся и, захватив обе лодыжки, прогибаем спину. Остаемся в этой позе как можно дольше. Во время упражнения медленно дышим.

Эффект от упражнения можно увеличить, если мягко покачиваться назад и вперед.

Начинать упражнение нужно очень осторожно и только мало-помалу увеличивать время выполнения позы.

Нельзя применять в случаях:

- 1) повышенной активности щитовидной железы;
- 2) излишнего разрастания какой-либо эндокринной железы.

Терапевтический эффект. Активизирует работу щитовидной и половых желез. Стимулирует работу брюшной полости, развивает эластичность позвоночника, помогает женщинам при расстройстве менструального цикла,

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 24-Й НЕДЕЛИ

1. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — Свадхиштханачakra) — 30 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Дханурасана — 3 раза
 - 2.3. Пашимоттанасана — 2 раза
 - 2.4. Шавасана — 7 мин.

Занятие 25

Программа занятия;

1. Раджа-йога: освоение Дхияны—Тратака (в качестве объекта — Манипурачакра) — 30 мин.
2. Хатха-йога: Триколасана—10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 25-й недели — 40 мин.

Триколасана — поза треугольника



Исходное положение. Стоя, ноги врозь. В продолжении всего упражнения руки держать на одной линии с плечами.

Техника исполнения. Стоя, ноги врозь, с полным вдохом йогов поднять руки в стороны на высоту плеч, ладонями вверх.

Делая выдох, наклоняем туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении мы вертикально вытягиваем руки и поворачиваем лицо вверх. Выпрямляясь, делаем вдох и после секундной паузы с выдохом медленно наклоняемся влево. После секундной паузы выпрямляемся с глубоким вдохом. С выдохом медленно опускаем руки вниз.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Асана тонизирует органы брюшной полости, устраняет запоры, развивает эластичность позвоночника.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 25-Й НЕДЕЛИ

1. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — Манипурачакра) — 30 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Триколасана — 2 раза
 - 2.3. Халасана — 1 мин.
 - 2.4. Масаиасана — 30 сек.
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 26

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхияны—Тратака (в качестве объекта — Анахатачакра) — 30 мин.
2. Хатха-йога: Ардха Матсиендрасана—10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 26-й недели — 40 мин.

Ардха Матсиендрасана



Исходное положение. Сидя на полу, ноги вытянуты.

Техника исполнения. Правая пятка помещается под левое бедро, причем правая нога лежит горизонтально. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно поворачиваем спину влево, поворачиваем в ту же сторону голову. Левую руку заводим за спину и захватываем ею левое колено. Меняем положение рук и ног и выполняем упражнение в противоположную сторону.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Развивает эластичность позвоночника, исправляет его деформации. Благоприятно влияет на печень, почки, поджелудочную железу.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 26-Й НЕДЕЛИ

1. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — Анахатачакра) — 30 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Ардха Матсиендрасана — 3 раза
 - 2.3. Салабхасана — 2 раза
 - 2.4. Йога мудра — 2 раза
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 27

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — Вашудхачакра) — 30 мин.
2. Хатха-йога: Париврита Триколасана—10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 27-й недели — 40 мин.

Париврита Триколасана — поза треугольника с поворотом



Исходное положение. Стоя, ноги вместе (поза Тадасана).

Техника исполнения. Глубоко вдохнуть и прыжком поставить ноги врозь пошире. Повернуть правую ступню направо на 90, а левую на 60 градусов. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой. Смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. Находиться в позе 30—60 сек. Со вдохом вернуться в исходное положение. Повторить позу в левую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Асана тонизирует работу органов брюшной полости, усиливает кровообращение, снимает боли в нижней части спины, бедер, икр; укрепляет мышцы спины, бедер, икр, подколенные сухожилия.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 27-Й НЕДЕЛИ

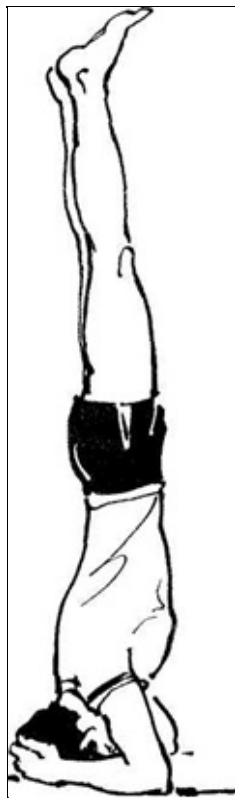
1. Раджа-йога; освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — Вашудхачакра) — 30 мин.
2. Упражнения Хатха-йоги:
 - 2.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз
 - 2.2. Париврита Триколасана — 3 раза
 - 2.3. Сарвангасана — 1 мин.
 - 2.4. Матсиасана — 30 сек.
 - 2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 28

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхияны—Тратака (в качестве объекта — Аджначакра) — 30 мин.
2. Хатха-йога: Сиршасана—10 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 28-й недели — 40 мин.

Сиршасана — стойка на голове



Исходное положение. Стоя на коленях.

Техника исполнения. Переплетаем пальцы и кладем руки на пол перед собой. Наклоняясь вперед, кладем голову на пол, поддерживая переплетенными пальцами затылок. С помощью ног поднимаем бедра, а затем отрываем от пола ноги и согнутые колени, добиваясь равновесия на голове. Медленно выпрямляя ноги, вытягиваемся в прямую вертикальную линию. В этом положении оставаться до наступления утомления. Дышать нужно спокойно и медленно. Для возвращения из этого положения сначала сгибаем ноги в тазобедренных и коленных суставах и опускаемся на колени. В этом положении принимаем позу отдыха, положив кулаки один на другой и опустив на них лоб. Терапевтический эффект. Тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, надежно предотвращая инсульты и обеспечивая клетки мозга дополнительным питанием. Асана и ее варианты активизируют работу гипофиза, гипоталамуса и других отделов головного мозга, тонизируют эндокринную систему. Сиршасана улучшает слух, зрение, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и нервной системы. Значительную помощь получают люди, страдающие неврастенией. Асана предотвращает и лечит расстройства желудочно-кишечного тракта, варикозное расширение вен.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 28-Й НЕДЕЛИ

1. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — Аджначакра) — 30 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги: 2Л. Полное йоговское дыхание — 7 раз

2.2. Сиршасана — 15 сек.

2.3. Вхуджангасана — 2 раза

2.4. Пашимоттанасана — 2 раза

2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 29

Программа занятия:

1. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — Сахасрарачакра) — 30 мин.

2. Хатха-йога: Нади Содхана—10 мин.

3. Выполнение комплекса упражнений 29-й недели — 40 мин.

Нади Содхана

Исходное положение. Одна из поз для выполнения дыхания.

Техника исполнения. Выполняется так же, как Сукх пурвак, только на задержке дыхания после вдоха необходимо сделать одновременно Джаландхара и Мула бандхи.

Терапевтический эффект. Аналогичен эффекту Сукх пурвак, дополняется сильным воздействием на железы внутренней секреции.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 29-Й НЕДЕЛИ

1. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — Сахасрарачакра) — 30 мин.

2. Упражнения Хатха-йоги:

2.1. Нади Содхана — 2 раза

2.2. Салабхасана — 2 раза

2.3. Халасана — 1 мин.

2.4. Митсиасана — 30 сек.

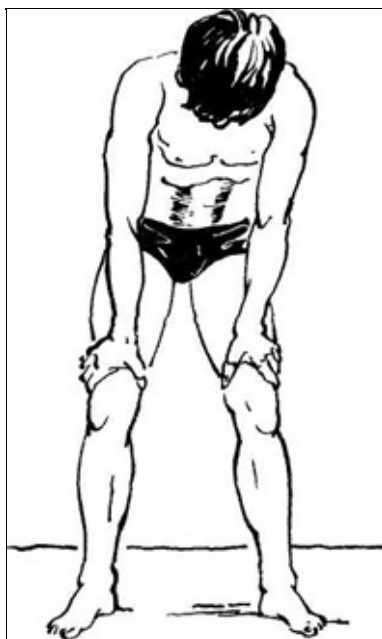
2.5. Шавасана — 7 мин.

Занятие 30

Программа занятия:

1. Раджа-йога: переход в Самадхи — 30 мин.
2. Хатха-йога: Наули—15 мин.
3. Выполнение комплекса упражнений 30-й недели — 50 мин.

Наули



Исходное положение. Как при выполнении Уддияна бандха.

Техника исполнения. Выполнить Уддияна бандху. Надавить руками на бедра и, сокращая прямые мышцы живота, толчком подать их вперед и вниз. Таким образом обеспечивается отделение ректи от остальных мышц, которые должны находиться в расслабленном состоянии. Полное сокращение их будет видно по мышечному жгуту, идущему от лобка до грудины. Это так называемая Мадхьяна наули.

А теперь слегка отклониться в левую сторону и, нажимая левой рукой на левое колено, сократить и вытолкнуть толчком левую прямую мышцу живота. Это Вама наули. То же самое сделать с правой прямой мышцей живота. Это — Дакшина наули. И, наконец, йоги различают еще Крия наули. Это — вращательное движение прямых мышц живота, напоминающее танец живота индийских танцовщиц. Для этого необходимо выделить обе прямые мышцы живота, а затем сокращать и расслаблять их ритмически, что создает видимость повторяющихся волнообразных движений слева направо или наоборот.

Упражнение выполняется на пустой желудок. Повторяется 2—3 раза.

Концентрация внимания. На животе.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 30-Й НЕДЕЛИ

1. Раджа-йога: освоение Дхияны—Тратака (в качестве объекта — Аджначакра) — 20 мин.
2. Раджа-йога: освоение Дхияны — Тратака (в качестве объекта — Сахаср'арачакра) — 20 мин.
3. Упражнения Хатха-йоги:
 - 3.1. Полное йоговское дыхание — 7 раз

3.2. Наули — 3 раза

3.3. Сиршасана — 1 мин.

3.4. Пашимоттанасана — 2 раза

3.5. Матсиасана — 30 сек.

3.6. Шавасана — 7 мин.