

YOGA

журналъ славянского gZENa

#005 весна 2006

**Йога – это
работа против
тех сил,
которые тянут
нас в сторону...**

8 частей йоги
Анатолий Зенченко
5 принципов ямы

**6 Аюрведа
ВКУСОВ**

**9 Денис Зикеев
СМЕРТЕЙ КОТА**

30 фигур
информационного метаболизма
Андрей Сидерский





YOGA - студія Андрея Сидерского
под реликтовым дубом

www.yoga-studio.org
e-mail:studio@yora.info

йога
тай цзи
цигун
пилатес
массаж

Для начинающих
Для тех, кому за 50
Для беременных
Для "продвинутых"
Для детей (6 -15 лет)

лекции
семинары
тренинги

Андрей Сидерский: YOGA – индивидуальное тестирование, групповые занятия и персональные тренировки

ГОЛТИС: диагностика, рекомендации по питанию и голоданию, индивидуальные тренировочные программы

Продажа журнала "YOGA", видеоматериалов, ковриков и других аксессуаров для самостоятельной практики

YOGA
студія

Кафетерий "ЧАЙТАКАВАГУТ"

03037 Киев
ул. Краснопартизанская, 14-б
+38044 270 44 20
270 46 78
270 46 80

СОДЕРЖАНИЕ

3 **классика жанра**
ШИВА САМХИТА

8 **технология просветления**
ВОСЕМЬ ЧАСТЕЙ ЙОГИ: ПРИНЦИПЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С МИРОМ ВНЕШНИМ И
МИРОМ ВНУТРЕННИМ. ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ЯМЫ
Анатолий Зенченко

12 **беседа с мастером**
КРИЙЯ-ЙОГА. ШАЙЛЕНДРА ШАРМА

18 **в здоровом теле – здоровый...**
ЙОГА-ТЕРАПИЯ. ШАГ ТРЕТИЙ: ДИНАМИКА ТЕЛА
Вячеслав Смирнов

20 АЮРВЕДА – ИСКУССТВО ЖИЗНИ.
ПАНЧА МАХА БУТА – ПЯТЬ ВЕЛИКИХ СТИХИЙ
Дмитриева А.В.

24 **дети – наше будущее**
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕРЕМЕННЫХ.
ЧАСТЬ ВТОРАЯ
Галина Бородавко, Георгий Карагодин

28 **персона**
ОЛЕГ ГЕОРГИЕВИЧ БАХТИЯРОВ

38 **литературщина**
ДЕВЯТЬ СМЕРТЕЙ КОТА
Денис Зикеев

44 **фишка номера**
СКОРО ЛЕТО... ПОРА ГОТОВИТЬСЯ К ЗИМЕ.
ИСТОРИЯ ОДНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
Елена Груздева

50 ГОЛТИС – МОРЖ

54 **фитнес-индустрия**
УОГА: ФИТНЕСЬ МИНИМУМЪ ПЕРВОЙ СТАДИИ
Сидерский А.В.

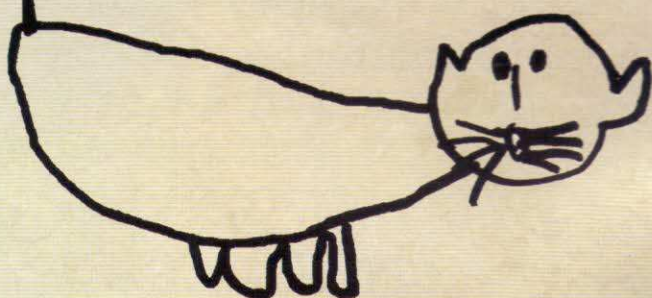
60 **в потоке бытия**
ГОЛТИС ЗАПУСТИЛ ИМПУЛЬС

ЙОГА – ЭТО
РАЗВИТИЕ
СОЗНАНИЯ
В ЦЕЛОМ

28

8

38



ШИВА САМЖИПА

Глава 1. Единственно сущее

1.1. Лишь знание вечно, лишь оно не имеет ни начала, ни конца. Ничто иное не есть сущее. Видимое разнообразие мира – лишь следствие обусловленности чувственного восприятия. Когда эта обусловленность прекращается, лишь знание (джняна) остается.

1.2. Я, Ишвара, возлюбленный моими приверженцами и Дающий всему сотворенному духовное освобождение, провозглашаю учение йоганасаны (изложение Йоги).

1.3. Это учение отмечает все доктрины спорщиков, которые ведут к ложному знанию. Оно предназначено для духовного освобождения тех, чей разум не отвлекается (на постороннее) и полностью обращен ко Мне.

Различные мнения

1.4. Одни восхваляют правдивость, другие – очищение и аскетизм; одни восхваляют прощение, другие – равенство и искренность.

1.5. Одни восхваляют подаяние, другие – жертвоприношения в честь предков. Одни восхваляют действие (карма), другие полагают, что отрешённость (бесстрастие) (вайрагья) предпочтительнее.

1.6. Одни мудрецы восхваляют исполнение обязанностей хозяина дома, другие авторитеты полагают, что огненное жертвоприношение суть высочайшее.

1.7. Одни восхваляют мантра Йогу, другие – частое посещение мест паломничества. Таковы пути, которые люди объявляют освобождением.

1.8. Даже тот, кто очистился, но по-своему вовлечён в этот мир и знает, что – во вред, а что – во благо, не имеет четкого представления.

1.9. Те, кто следуют этим доктринам, совершая благие и вредные поступки, беспрестанно скитаются по мирам, циклам рождения и смерти, связанные суровой необходимостью.

1.10. Иные, кто мудрее многих и пламенно преданы исследованию сокровенного, утверждают, что душ множество, они вечны и вездесущи.

1.11. Иные утверждают: "Лишь то есть сущим, что воспринимают органы восприятия, и ничто более. Откуда же деление на рай и ад?" Такова их твердая вера.

1.12. А есть ещё и те, кто верит, что мир суть поток сознания, а не материальный объект. Другие называют пустоту величайшим. Иные же верят в две сущности: материю (пракрिति) и дух (пуруша).

1.13. Так, следуя разнообразным доктринам и отвернувшись от высшей цели, полагают все они в соответствии со своим пониманием и образованием, что эта вселенная – безбожна.

1.14. Иные верят, что какой-то Бог есть, основываясь в своих предположениях на разнообразных неопровержимых аргументах, основанных на текстах, которые провозглашают различие между душой и Богом. Тем не менее, они чрезвычайно заботятся об установлении существования Бога.

1.15. Эти и многие другие мудрецы разных мастей и степеней продвинутоści объявлены в шастрах поводами человеческого ума к заблуждению.

1.16. Невозможно полностью описать доктрины тех, кто так увлечён спорами и состязанием. А люди, сбившись с пути, продолжают скитаться по вселенной.

Йога – единственный истинный метод

1.17. Те, кто изучил все шастры и как следует их обдумал, вновь и вновь утверждают, что Йога-шастра есть единственно верное и непоколебимое учение.

1.18. Поскольку посредством Йоги все познаётся доподлинно, все усилия следует направить на достижение этого состояния. Ведь от других учений какая польза?

1.19. Излагаемая Йога-шастра есть в высшей степени тайное учение, которое во всех трех мирах следует открывать лишь высокодуховным и благочестивым приверженцам.

Карма-канда

1.20. Веды говорят, что есть два пути: карма-канда (путь ритуалов) и джняна-канда (путь мудрости). Карма-канда и джняна-канда, в свою очередь, разделяются на две части.

1.21. Карма-канда состоит из предписаний и запретов.

1.22. Нарушение запретов несомненно приводит к пороку; исполнение же предписаний несомненно приводит к благу.

1.23. Предписания тройственны: нитья (ежедневные), наимиттика (временные) и камья (факультативные). Неисполнение ежедневных ритуалов приводит к пороку. Однако исполнение таковых не приводит к благу. С другой стороны, исполнение или неисполнение как временных, так и факультативных предписаний порождает как заслуги, так и провинности.

1.24. Плоды деяния двойки – как благо, так и порок. Блага разнообразны, и пороки разнообразны.

1.25. Добрые дела, несомненно, ведут к благу, недобрые дела ведут к пороку. Созидание суть естественный результат кармы и ничего более.

1.26. [Живые] существа услаждаются многими удовольствиями на небесах и испытывают множество нестерпимых страданий в аду.

1.27. Порочные деяния ведут к страданию, добрые деяния ведут к счастью. Ради счастья люди постоянно совершают добрые поступки.

1.28. По прохождении страданий за порочные деяния, несомненно, наступает перерождение. Но и когда плоды добрых поступков исчерпаны, результат такой же.

1.29. Даже на небесах испытывают боль при виде высших удовольствий других. Нет сомнения в том, что весь этот мир полон скорби.

1.30. Те, кто классифицируют карму, разделяют ее на две части: добродетель и порок. Как одни, так и другие, каждые по-своему, представляют собой истинное рабство для воплощенных душ.

1.31. Тем, кто не стремится ко вкушению плодов своих действий в этом или в последующем мире, следует отказаться от всех действий, которые направлены на присвоение плодов. И таким образом, отбросив привязанность к повседневному и временному, им следует задействовать себя в практике Йоги.

Джняна-канда

1.32. Мудрому йогину, осознавшему истину карма-канды, следует отказаться от них, и, отбросив все добродетели и пороки, предаться джняна-канде.

1.33. Ведические тексты, говорящие о том, что “Дух следует увидеть, а об этом – услышать”, – истинные спасители и податели подлинного знания. Их следует тщательно изучать.

1.34. Я есть тот Разум, который приводит к следованию по пути добродетели или порока. Всё в этом мире, движущееся и неподвижное, – из Меня; все вещи сохраняются Мною, все погружается в Меня (во времена пра-лайи), ибо не существует ничего, кроме духа, и Я есть этот дух. Ничего более нет.

1.35. В бесчисленных чашах, наполненных водой, видны бесчисленные отражения Солнца. Однако суть – едина. Так же и людей, как чаш, бесчисленное множество, но оживляющий их дух, как Солнце, един.

1.36. Подобно тому, как во сне душа простым желанием творит многое, а при пробуждении все исчезает, и

остается лишь одна душа, так же – и этот мир.

1.37. Подобно тому, как в результате иллюзии верёвка походит на змею, а раковина – на серебро, так и весь воплощённый мир проявление Параматмы (вселенского духа).

1.38. Так же, как после “узнавания” верёвки ошибочное знание – принятие веревки за змею – исчезает, так и при пробуждении осознания Себя исчезает мир, происходящий из иллюзии.

1.39. Подобно тому, как после узнавания раковины ошибочное знание – принятие раковины за серебро – исчезает, так и через познание духа мир оказывается иллюзией.

1.40. Как человеку, который вымазал себе веки мазью, приготовленной из жира жаб, бамбук представляется змеей, так же и мир Параматмана ему лишь представляется реальным из-за обманчивых красок привычки и воображения.

1.41. Подобно тому, как узнавание в верёвке кажущейся змеи – лишь заблуждение, так и духовное знание показывает иллюзорность мира. Как поражённому желтухой глазу всё белое кажется жёлтым, так и сквозь болезнь невежества этот мир представляется пребывающим в духе; это заблуждение устранить труднее всего.

1.42. Когда желтуха уходит, больной видит цвет таким, каков он есть. Так же и, когда разрушается невежество, проявляется истинная природа духа.

1.43. Как верёвка не может стать змеей, так и дух, не обременённый качествами (гуна) и чистый, не может стать проявленным миром.

1.44. Некоторые мудрецы, хорошо знающие священные тексты, получая духовное знание, утверждали, что даже Боги, такие как Индра и подобные ему, не вечны, подвластны как рождению, так и смерти и могут быть уничтожены.

1.45. Подобно пузырьку на морской воде, что возникает от дуновения ветра, этот преходящий мир возникает из духа.

1.46. Единство существует всегда. Разнообразие существует временно. Приходит время, и разнообразие прекращает существовать; все множественные различия вызываются лишь иллюзией.

1.47. Всё, что было, есть или будет, оформленное или бесформенное, весь этот мир – всё это лишь облекает высший дух.

1.48. Внушённая Владыками внушения появляется авидья (не-знание). Она – порождение неистинного, и её сущность нереальна. Как может быть истинным мир с такими предпосылками?

Дух

1.49. Весь этот мир, движимый и недвижимый, появляется из разума. Отрекаясь от всего прочего, обрети прибежище в разуме.

1.50. Как пространство пронизывает кувшин одновременно изнутри и извне, так же и внутри, и за пределами этого постоянно меняющегося мира существует единый вселенский дух.

1.51. Как пространство, пронизывающее пять иллюзорных состояний вещества (землю, воду, огонь, воздух и эфир), не смешивается с ними, так и дух не смешивается с этим постоянно меняющимся миром.

1.52. Всё, от Богов до материального мира, абсолютно всё пронизано единым духом. Есть лишь сат-чит-ананда (существование, сознание, блаженство), всепроникающее и не имеющее себе равных.

1.53. Так как оно ничем другим не освещено, то оно излучает свет, и из-за этого излучения природа духа и есть свет.

1.54. Поскольку дух по своей природе не ограничен ни временем, ни пространством, он бесконечен, всепроникающ и целостен.

1.55. Поскольку дух не подобен этому миру, состоящему из пяти состояний вещества, каковы преходящи, постольку он вечен и не может быть разрушен.

1.56. Кроме него нет других сущностей, поэтому он – единственный. Без него всё ложно, поэтому дух есть истинное сущее.

1.57. Так как этот мир создан невежеством, то уничтожение скорби есть приобретение счастья, а через знание приходит освобождение от всех видов скорби. Поэтому дух есть блаженство.

1.58. Так как знание разрушает невежество – причину мира, то дух есть знание, и это знание – вечно.

1.59. Так же, как этот многообразный мир берет своё начало во времени, существует Единый, который есть истинное Я, не изменяющееся во времени. Он един и непостижим.

1.60. Всё проявленное сгинет во времени, но дух будет существовать вне чего бы то ни было, и этого не выразить словами.

1.61. Ни эфир, ни огонь, ни воздух, ни вода, ни земля, ни их сочетания, ни боги – не совершенны. Совершенен лишь дух.

Йога и Майя

1.62. Отказавшись от всех ложных желаний и отбросив все ложные мирские привязанности, Йогин видит в своем собственном духе дух вселенский таковым, каков он есть.

1.63. Увидев дух, приносящий счастье, в своём духе непосредственно, он забывает этот мир и пребывает в несказанном блаженстве сосредоточения.

1.64. Майя (иллюзия) – мать этого мира. Мир создан из майи, а не из чего-либо иного. Когда майя разрушается, тогда, несомненно, и мир прекращает существовать.

1.65. Тот, для кого этот мир есть миром наслаждений майи, то есть миром презренным и ничтожным, не найдет счастья ни в богатстве, ни в теле, ни в прочих удовольствиях.

1.66. Людям этот мир демонстрирует три различные свои стороны – дружественную, враждебную или безразличную. Они всегда проявляются в мирских делах. Такие же различия проявляются и в сущностях: они либо добрые, либо злые, либо безразличные.

1.67. Единый дух посредством различия становится и сыном, и отцом, и т.д. Священные тексты утверждают, что мир есть лишь каприз майи. Йогин же разрушает мир явлений осознанием того, что этот мир есть не что иное, как результат адьяропы (наложения), а также посредством апавады (опровержением ложных представлений).

Определение Параматмсы.

1.68. Когда человек освобождается от таких бесчисленных различий и состояний существования, как каста, индивидуальность и тому подобное, тогда он может сказать, что он представляет собой неделимый разум и чистое Единство.

Эманация или Эволюция

1.69. Владыка изъявил волю сотворить создания. Результатом Его волеизъявления стала авидья (невежество) – мать этого проявленного мира.

1.70. Затем происходит соединение чистого браммана и авидьи, из которого возникает брамма, из которого, в свою очередь, возникает акаша (пространство).

1.71. Из акаши возникает воздух, из воздуха возникает огонь, из огня – вода, из воды – земля. Таков порядок тонких эманаций.

1.72. Из пространства возникает воздух, из сочетания воздуха и пространства возникает огонь, из тройственного сочетания пространства, воздуха и огня возникает вода, а из сочетания пространства, воздуха, огня и воды возникает грубая земля.

1.73. Звук есть свойство пространства, движение и прикосновение есть свойства воздуха. Форма есть свойство огня, вкус есть свойство воды, а свойством земли есть запах. Провозглашением этого ничего не приобретается.

1.74. У акаши – одно свойство, у воздуха – два, у огня – три, у воды – четыре, у земли – пять, а именно: звук, прикосновение, форма, вкус и запах. Так говорили мудрые.

1.75-76. Форма воспринимается глазами, запах – носом, вкус – языком, прикосновение – кожей, звук – ухом. Таковы, несомненно, органы восприятия.

1.77. Весь мир, видимый и невидимый, возник из разума. И независимо от того, можно ли сделать вывод о его существовании, существует лишь всеобщий разум.

Поглощение или инволюция

1.78. Земля утончается и растворяется в воде, вода разрешается в огонь, огонь переходит в воздух, воздух поглощается пространством, а пространство разрешается в авидью, которая переходит в великий брамман.

1.79. Существуют лишь две силы – викшепа (исходящая энергия) и аварана (преобразующая энергия), которые обладают огромным потенциалом и силой. Их форма – счастье. У великой майи вне разума и материальности есть три свойства: саттва (центростремительная сила), раджас (собственно движение) и тамас (центробежная сила).

1.80. Неразумная форма майи, покрытая силой авараны, выражает себя в виде проявленного мира благодаря силе викшепы.

1.81. Когда в авидье преобладает тамас, она проявляет себя как Дурга. Разум, превалирующий в ней, есть Ишвара. Когда в авидье преобладает саттва, она проявляет себя как прекрасная Лакшми. Разум, превалирующий в ней, есть Вишну.

1.82. Когда в авидье преобладает раджас, она проявляет себя как мудрая Сарасвати. Разум, превалирующий в ней, есть Брамма.

1.83. Боги, подобные Шиве, Брамме и Вишну, пребывают в великом духе. Тела же и прочие материальные объекты суть различные проявления авидьи.

1.84. Мудрецы таким образом объяснили сотворение мира, таттвы (элементы) и не-таттвы (не-элементы) созданы именно так, а не иначе.

1.85. Все вещи представляются конечными (то есть они наделены свойствами), а различия возникают лишь благодаря словам и названиям. Однако действительных различий нет.

1.86. Поэтому вещи не существуют. Существует лишь проявленное через них великое единство. Хотя вещи и нереальны, однако как отражение реального они временно представляются существующими на самом деле.

1.87. Существует лишь полное блаженство, всеобщее и вездесущее Единое, и нет ничего более. Осознающий это постоянно свободен от воздействия времени и скорби, присущих мирскому круговороту.

1.88. Когда посредством осознания того, что всё есть лишь иллюзия, порождённая восприятием (аропа), а также посредством разумного опровержения иных доктрин (апавада) этот мир разрешается в Единое, тогда ум ясно воспринимает, что существует лишь Единое и ничего больше.

Карма одлекает Дживу в тело

1.89. Из Аннамайя коша (грубое физическое тело, оболочка) отца и в соответствии со своей кармой человеческая душа воплощается. Поэтому мудрецы считают это прекрасное тело наказанием, данным для вкушения плодов прошлой кармы.

1.90. Этот храм страданий и наслаждений (человеческое тело), созданный из плоти, костей, нервов, крови и пронизанный кровеносными сосудами, предназначен лишь для ощущения скорби.

1.91. Это тело, обиталище Браммы, состоит из пяти элементов и называется брамманда (яйцо Браммы или микрокосмос); оно создано для ощущения удовольствия или боли.

1.92. Все существа порождены соединением духа, то есть Шивы, и материи, то есть Шакти, посредством присущего им воздействия друг на друга.

1.93. Из комбинации всех пяти тонких элементов в этом мире созданы бесчисленные грубые объекты. Заключённый в них посредством воздействия кармы разум называется джива. Этот мир – производная пяти элементов, а джива вкушает плоды деяний.

1.94. Я регулирую судьбы дживы согласно воздействиям кармы. Джива нематериальна, заключена во всех вещах и входит в материальное тело для вкушения плодов кармы.

1.95. Связанные узами материи и своей кармой дживы получают различные имена. Они снова и снова приходят в этот мир, чтобы испытывать воздействие кармы.

1.96. Вкусив плоды кармы, джива растворяется в Парабрамман.



Часть I. Пять принципов ямы.

Многие, начиная практиковать йогу, замечали, что в их жизни происходят изменения. Каждый индивидуальный опыт уникален, но, так или иначе, с началом практики меняется многое: круг общения, взаимоотношения с близкими людьми, место работы, страна проживания, любимые блюда и даже отношение к отдаленной в общественном транспорте ноге. Поведенческие модели и мотивации претерпевают колоссальные изменения в очень короткий промежуток времени. И эти изменения начинают нас пугать. Мы оказываемся не готовы принять то, что уже начало происходить в окружающей нас реальности и во внутреннем мире. Ведь мы еще не осознаем законов и механизмов, по которым все происходит. Нам нужна некая система координат, привязавшись к которой можно будет лучше понять себя, Мир и принципы нашего взаимодействия с Миром.

То, о чем пойдет речь ниже, не голая теория в йоге, которую, как считают некоторые, «знать не обязательно». Это жизненно необходимая информация, позволяющая оптимизировать процесс нашей жизни и процесс внутреннего самопознания и развития.

Очень важно понять, что эти принципы не ограничивают нашу свободу. Напро-

тив, они позволяют расставить приоритеты должным образом, для максимально эффективного развития, не упуская из виду важных деталей и аспектов.

Особенно важно осознать, что все эти принципы в первую очередь направлены на приобретение правильного отношения к себе самому, на развитие внутренней самодисциплины, внутренней гармонии, равновесия, чистоты, спокойствия и уверенности.

«Йога сутра» Патанджали описывает йогу, состоящую из восьми частей «Аштанга Йога». Не ступеней, не уровней, не курсов, а частей! Восемь частей, равноценных по смыслу и значению, дополняющих друг друга. Это восемь частей одного целостного метода, способа, алгоритма, восемь лепестков цветка под названием Йога. Абсолютно некорректно рассматривать отдельные части в отрыве одна от другой. Человеку для полноценной жизни необходимы и голова, и легкие, и сердце, и только когда все органы и системы функционируют слаженно, мы можем говорить о здоровье и гармонии тела и духа, который в этом теле воплощен.

Точно так же Йога будет целостной и эффективной, если мы будем понимать каждый из восьми аспектов, осознавать их глу-

бокую взаимосвязь и реализовывать в ежедневной практике и в жизни это понимание и осознание.

Нас постоянно учили раскладывать целое на части, чтобы понять устройство и принцип его работы. Теперь пришло время изменить восприятие: применить на практике холистический принцип, по которому все в этом мире взаимосвязано. И, поняв, как совершенно разные части одного целого взаимодействуют, мы придем к гораздо более глубокому пониманию сути вещей и процессов, нежели при отдельном рассмотрении частей.

Восемь частей, из которых состоит Йога, по определению Патанджали:

Яма – пять внешних принципов взаимодействия с собой и с Миром.

Нияма – пять внутренних принципов взаимодействия с собой и Миром.

Асана – форма, практика упражнений и положений, позволяющая научиться осознавать себя и свои проявления на уровне тела, приобрести полный контроль над телом и остановить себя на уровне тела.

Пранаяма – контроль над энергией и эмоциями через контроль над дыханием. Часть Йоги, направленная на гармонизацию

работы каналов тонкого тела, очищение, накопление энергии, позволяющая прекратить флуктуации энергии и направить ее в центральный канал «сушумна». Остановка на уровне дыхания и движения энергии.

Пратьяхара – отвлеченность чувств от внешних объектов. Состояние, в котором информация, получаемая нашими органами чувств, не отвлекает наш ум от заданного направления внимания.

Дхарана – состояние, при котором наш ум способен удерживать направленность потока внимания в заданном направлении.

Дхьяна – состояние созерцания или медитации. Состояние сознания, при котором происходит максимальное взаимодействие, максимальный энергоинформационный обмен между субъектом и объектом внимания.

Самадхи – состояние просветления. Состояние тотального присутствия и прямого познания. Оно определяется как полное слияние субъекта с объектом.

Пять принципов ямы:

АХИМСА – ненасилие, отсутствие жестокости и несправедливости. Обычно это переводят, как «давайте не будем причинять никому вреда и насилия, давайте будем добрыми».

Правило становится правилом, если его применяют к самому себе, поэтому с себя и начнем. Попробуйте быть внимательными к себе, почувствуйте, как много насилия по отношению к себе самим вы допускаете, как часто вы обижаете себя, как часто вы принуждаете себя к чему-либо. Мы способны относиться к другим или к Миру только так, как мы относимся к себе, по-другому мы просто не умеем. И, если мы хотим найти гармонию в отношениях с Миром, который нас окружает, мы должны прийти к гармонии внутренней, убрать насилие внутри нас самих. Это не значит, что нужно делать только то, что хочется – нет. Нужно просто четко понять, чего же мы хотим в жизни, чего мы хотим в данный конкретный момент. Но это должно быть намерение, сформулированное с учетом интересов всех частей вашего сознания, вашего тела, души и духа. Когда они приходят к согласию, у вас нет сомнений в правильности принятого решения и выбранного пути. Но очень важно не обмануть себя, суметь быть честным перед самим собой. Здесь и появляется следующий принцип Ямы – САТЯ.

В практике принцип АХИМСЫ проявляется в понимании того, что Асана или любая другая техника Йоги является только средством, а не целью. Асана является естественным положением тела в пространстве. А значит, насилию в любой его форме здесь места нет. Ученик не должен проявлять насилие по отношению к себе во время тренировки, как это часто бывает, пытаясь достичь неверной цели – принять форму любой ценой и в кратчайшие сроки. Это приводит к травмам, последствия которых приходится устранять довольно долго, а иногда такие травмы становятся нашим постоянным на-

минанием о совершенных ошибках.

Насилие бывает не только прямое, физическое, есть насилие тонкое и даже на первый взгляд незаметное. На первых этапах практики мы получаем громадное количество энергии, но не умеем правильно ее использовать. Один из примеров тонкого насилия и некорректного использования накопленной в практике энергии – любые попытки манипуляции людьми, ситуациями, событиями.

В жизни принцип АХИМСЫ реализуется в понимании того, что любые силовые методы воздействия на ситуацию, любые попытки манипуляции Миром имеют в основе неосознанное проявление нашего эго. Если мы идем к цели напролом, значит, реальность не готова дать нам «зеленый свет», а значит, мы внутри не готовы к достижению этой цели. И вместо того, чтобы использовать полученную в ходе практики энергию на грубые манипуляции пространством, нам нужно направить ее на гармонизацию пространства внутреннего. Если мы пытаемся манипулировать людьми и ситуациями в целях реализации амбиций, значит, вместо движения к свободе мы сами укрепляем стены своей тюрьмы изнутри.

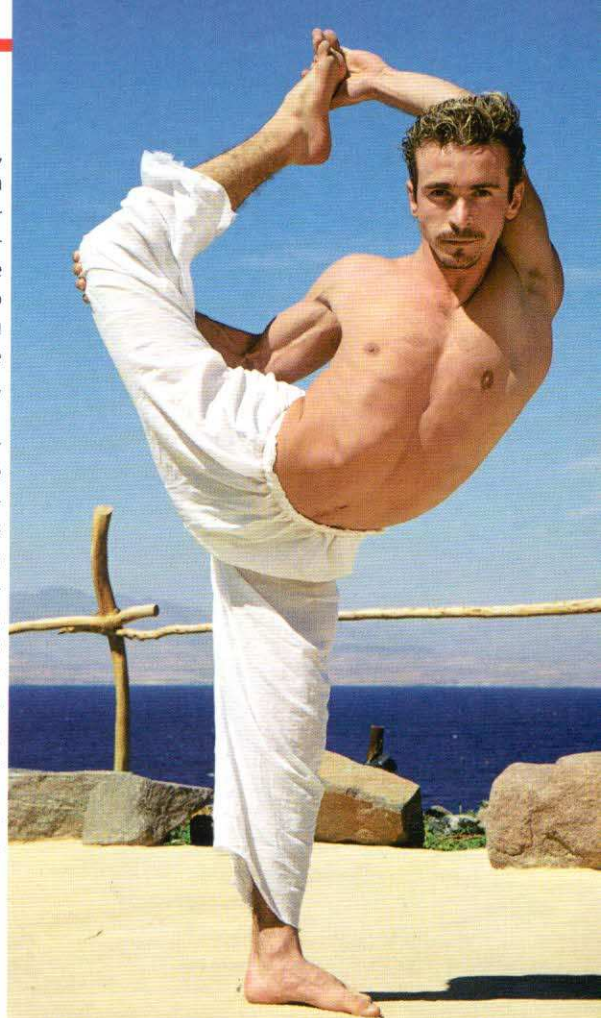
Это не означает, что совсем не нужно заниматься реализацией социальных программ. Мы можем быть очень успешны в жизни и в бизнесе. Просто любые попытки применения насилия и манипулирования только усиливают наше эго и еще больше фиксируют наш образ себя и ограничивают внутреннюю свободу. Да и Мир не любит, когда мы грубо вмешиваемся в его гармонию, и всегда находит способ восстановить баланс и справедливость, а нам еще раз объяснить, что насилие, проявленное нами, порождает насилие по отношению к нам.

САТЯ – правдивость. Упрощенный перевод: «Давайте говорить правду».

Давайте! Попробуйте быть честными сами с собой каждую секунду. Попробуйте понять самого себя, стараясь не забыть и не «забыть» на потаенные порывы вашей души, признавая потребности вашего тела и ума. Соедините в одну целую дюжину субличностей, которые постоянно воюют за право доминировать в вашем сознании, воюют не на жизнь, а на смерть. Вы еще помните про АХИМСУ?

Так вот, для меня САТЯ – это постоянная внутренняя работа, направленная на то, чтобы быть честным с самим собой, постоянно видеть себя таким, какой я есть, а не таким, каким я хочу казаться себе или людям, меня окружающим. Когда человек шаг за шагом учится внутренней искренности, Мир начинает понимать человека и дает ему то, что ему действительно нужно для развития.

В практике принцип САТЯ проявляется в умении почувствовать состояние, в котором мы находимся прямо сейчас, в умении принять себя такими, какие мы есть. Тогда мы сможем сделать шаг вперед в своем развитии и в своей практике с того места, где мы находимся в данный момент. Очень важно правильно оценивать свои силы и возможности. Если вы себя недооцениваете



Регулярные занятия в Киеве группы разного уровня

Yoga weekend
выездные тренинги под Киевом

Семинары:

Москва, Питер, Екатеринбург и др.

Выездные семинары-ритриты
(Крым, Египет, Турция, Индия)

Индивидуальное обучение

Семинары 2006:

Крым, Казантип, Щелкино (15–24 августа)

Турция, Олимпос (17 – 24 сентября)

Египет, Синай, Аквасан

(28 октября – 4 ноября)

Индия (30 января – 12 февраля 2007)

Организаторы:

Киев - Алена Тарасова
моб. т.: +38 (063) 238-83-41
т. +38 (044) 456-82-24

E-mail: info@yoga.kiev.ua

Москва - Ирина Толкачева
моб. т.: +7 (926) 523-39-99

E-mail: moscow@yoga.kiev.ua

Питер - Валерий Мирошниченко
моб. т.: +7 (911) 940-00-60

E-mail: piter@yoga.kiev.ua

Самая свежая информация на сайте:
www.yoga.kiev.ua



те – вы заведомо позволяете себе быть слабым и инертным. Развитие в данном случае происходит медленнее, чем хотелось бы – если вообще происходит. При переоценке своих сил и возможностей у вас появляется вероятность травм и срывов в практике. Если вы начинаете практиковать техники, к которым не готовы, у вас либо начинает сдавать тело, либо исчезает мотивация, а может, ее и не было вовсе, или была, но не настоящая, не правдивая, придуманная – без САТЬИ.

Если принцип САТЬИ реализован верно, вы всегда четко ощущаете, какие именно техники и в каком количестве вам нужно практиковать, ощущаете эффект, который они на вас оказывают. И это понимание (видение ситуации) дает вам новый толчок к дальнейшему развитию.

АСТЕЯ. «СТЕЯ» означает воровство. Приставка «А» в начале слова дает противоположное значение. Обычный перевод – «не кради». Можно перевести этот принцип как честность, справедливость. Давайте попробуем подойти к принципу АСТЕЯ чуть глубже, чем понимание на уровне «брать чужое не хорошо».

Идея состоит в том, чтобы быть честными и справедливыми, а для этого нужно видеть ситуацию не только под выгодным нам углом зрения, а уметь отрешенно и непредвзято оценивать ее с точки зрения гармонии, и при этом учитывать интересы каждого. Важно понимать себя. А тогда мы начинаем понимать других, их чувства, интересы, их состояние и можем полноценно общаться с людьми, которые нас окружают.

Ведь воровство бывает не только внешнее и проявленное, красть можно энергию, время, внимание, идеи и т. д., и все это можно красть у самого себя.

Как часто мы себя обкрадываем, когда тратим время не такой уж и долгой жизни на всякую ерунду. Как много времени уже потеряно, сколько энергии потрачено не эффективно? Можете считать, что все это вы украли сами у себя, не заметив того, ведь чтобы все это видеть, нужна внутренняя САТЬЯ.

АСТЕЯ проявляется в соблюдении идеального баланса энергообмена при взаимодействии с Миром, в общении с людьми. Любое общение – это энергоинформационный обмен, при котором рождается новое видение и понимание реальности. Если общение происходит правильно, каждый из участников чувствует, что энергии у него стало больше. Если нет понимания АСТЕИ, то человек настроен только брать, не чувствуя внутри готовности делиться и отдавать. А когда мы только берем – внимание, энергию, заботу – и энергия течет только в одном направлении, будьте готовы к тому, что она скоро совсем перестанет течь.

Когда мы поймем, что суть не в получении, а во взаимообмене, и будем наращивать плотность взаимообмена, соблюдая баланс энергии отданной и полученной, тогда мы почувствуем реализацию принципа САТЬИ.

БРАХМАЧАРЬЯ обычно переводится как целибат – сексуальное воздержание.

БРАХМА – означает Бытие или Истина,

одно из имен Бога.

ЧАР – можно перевести как «движение».

АЧАРЬЯ – «живущий».

Человек, соблюдающий **БРАХМАЧАРЬЮ**, – человек, движение которого направлено к Истине, чья жизнь направлена на постижение бытия, на постижение Бога. Много высокопарных слов, но без них, похоже, не обойтись. Здесь, на мой взгляд, очень важной является позиция наблюдателя по отношению к своим действиям, мыслям, желаниям. Умение беспристрастно смотреть на себя и на Мир в моменты огромного горя и великого счастья. Умение за ворохом мелких желаний и суеты мыслей не забывать о важном – сущностной части нашего существа, для которой весь этот бал-маскарад жизни погоды не делает. Не предавать своей духовности в угоду выгоде момента, пытаться увидеть суть внутри себя самого, суть происходящего в нашей жизни, отслеживать, на достижение каких целей направлены наши силы. Не забывать, кто мы и куда мы идем. Звучит так легко и банально, но так сложно сделать это частью своего внутреннего мира, частью нашей жизни. Но кто-то это уже осознал и принял, и, соответственно, шкала его ценностей начала меняться, что происходит не само по себе. Это результат практики. Даже простые техники, практикуемые изо дня в день, кардинально меняют нас, наши приоритеты в жизни, меняют саму нашу жизнь.

В обычной повседневной практике **БРАХМАЧАРЬЯ** реализуется как постоянное, непрерывное внутреннее наблюдение, попытка почувствовать, уловить суть, постичь Истину.

Если рассматривать **БРАХМАЧАРЬЮ** в контексте сексуального воздержания, то самым важным здесь является момент контроля над семенем. Если адепт способен контролировать семяизвержение (контролировать, то есть оставлять семя внутри во время полового акта), значит, он способен соблюдать **БРАХМАЧАРЬЮ**. Мы очень мало осознаем себя в момент оргазма. И если достигнут полный контроль над движением семени и энергии во время оргазма, это один из признаков того, что адепт не теряет контроль и не забывает о том, на что направлены его движения и его жизнь. Более глубокое рассмотрение данной темы будет предметом одного из следующих очерков.

АПАРИГРАХА – обычный перевод – «непринятие даров». **ПАРИГРАХА** имеет значение «брать, хватать». Приставка «А» в начале слова придает противоположное значение слову брать, хватать.

Для меня **АПАРИГРАХА** имеет несколько аспектов: нестяжательство во всех его формах, умение иметь необходимое при отсутствии кучи ненужного хлама. Непривязанность к результату своих действий, но действие ради самого действия, ради проявления себя, полной осознанности, то есть ради творчества в его чистом виде. Отсутствие чувства собственности и желания обладать.

АПАРИГРАХА в жизни – это отсутствие

привязанностей по отношению к чему бы то ни было. Отсутствие привязанности к вещам, к месту жительства, месту работы, к людям, которые нас окружают, к погоде, эмоциям, фиксированным способам мышления и реагирования и, наконец, отсутствие привязанности к самим себе, точнее, к образу себя для других и к образу себя для себя. Состояние без привязанностей – это Свобода, ведь не имея желаний, мы ни к чему не идем и ни от чего не бежим...

АПАРИГРАХА в практике – состояние, в котором практика становится не целью, но средством для достижения результата, результатом является специфическое состояние – состояние йоги – **ЧИТТА ВРИТТИ НИРОДХАХ...**

Если мы способны практиковать, не привязываясь к тому, что мы знаем и умеем больше других, если это не стоит целью – все нормально.

Иногда в погоне за накоплением личной силы ученики забывают, зачем начинали ее накапливать. И уже не направляют ее на собственное развитие и осознанность во всех своих проявлениях, а просто носятся с идеей о том, как много у них энергии, забывая, что энергия – это поток, и если перекрыть кран на выходе – скоро энергия перестанет поступать.

Аспект собственности проявляется в неосознанной ассоциации себя с вещами, которыми мы обладаем. Это порождает внутренние фиксации и страх потерять себя с потерей вещей.

Желание обладать проявляется в отношении к людям, которых мы любим. Не осознавая того, мы начинаем посягать на их свободу, относимся к ним, как к части самих себя, или как к тому, чем мы обладаем, а это иллюзия! Это отсутствие свободы, это попытка фиксации Мира, Энергии, Жизни – это СМЕРТЬ.

Внутренний аспект **АПАРИГРАХИ** – это отсутствие привязанности к образу самого себя, готовность видеть новые грани своей личности, готовность замечать и признавать внутренние изменения, происходящие в процессе жизни и практики. Когда теряешь привязанность к образу себя, уже не нужно тратить энергию на поддержание образа. И постепенно уходит страх, ведь уходит то, что мы так боялись потерять и так старательно поддерживали.

Это далеко не полное описание всех аспектов **ЯМЫ**, но я надеюсь, что это в некоторой степени изменит ваше отношение к **ЯМЕ** и **НИЯМЕ**, как к непонятным правилам и устаревшей морали, неведь откуда появившимся в Йоге.

Понимание глубинного смысла данных принципов позволит нам изменить себя и свое отношение к Миру, понять те изменения, которые происходят внутри каждого, кто начинает заниматься Йогой, пытается развиваться и быть более осознанным.

Пять принципов **НИЯМЫ** будут рассмотрены в следующей статье.

Крийя-йога

Шайлендра Шарма

Эту рубрику представляет Черниговская технологическая линия хатха-йоги и интегрального тренинга (Сергей Сидорцов, Александр Таишев и Максим Ясочка).

Отвечая на бесконечные вопросы о смысле йоги и правильном подходе к практике, мы пришли к идее - а что если дать возможность спрашивающим адресовать свои вопросы непосредственно носителям древних традиций - источникам многовекового опыта и глубинной мудрости, проверенным временем? Мы собрали наиболее интересные и часто задаваемые вопросы, вооружились диктофоном и приступили к выполнению задуманного. Перевод делали как можно точнее и ближе к оригиналу - читатель уж сам будет осмысливать и трактовать ответы. Очень надеемся, что затея эта принесет пользу, поможет кому-то в понимании себя и своей практики, прояснит некоторые запутанные временем и коммерцией вопросы.

Первая наша беседа, которую мы представляем здесь, состоялась в декабре прошлого года с мастером Крийя-йоги Шайлендрой Шарма. Происходило это в Индии, на территории его ашрама-академии, где он живет и принимает учеников. Для беседы мы расположились на веранде его большого двухэтажного особняка, построенного еще раджей брахмпутрской династии. Гуруджи никогда не покидает территорию своей академии, в совершенстве владеет английским и открыт для желающих стать его учениками. Однако это не так просто - помимо ряда строгих обетов, сопутствующих передаче практики, Гуруджи, глядя на вновь прибывшего, может предложить пройти несколько испытаний, либо вежливо отказать в посвящении в данный момент. Линия передачи этого замечательного мастера берет свое начало от легендарного Бабаджи Махараджа, о котором написано и сказано немало удивительного, но, пожалуй, самым известным источником можно назвать книгу "Автобиография йога" Парамаханса Йогананды.

Какую линию Вы представляете, откуда ее истоки?

Первым Гуру линии является Бабаджи Махарадж, его семейная линия (фамилия не известна). Он достиг бессмертия и находится здесь уже многие столетия. Осознавая произошедшие с человечеством изменения, он в 1861 году дает посвящение Шри Шьямачаран Лахири (Лахири Махасая - прим. переводчика), который становится вторым Гуру нашей линии.

Крийя-йога, переданная Бабаджи, предназначена специально для мирских людей, домохозяев. С тех пор у мирских мужчин и женщин, которые приобщались к йоге, стали рождаться более духовно развитые сущности... Я думаю, вы заметили, что начиная с 1861г. неожиданно начался бум развития науки и технологий, структурных социальных изменений. Постепенно исчезал монархический строй - на смену ему приходили демократические формы развития, общество стало сильным, родилось движение за права человека.

Затем старший сын Лахири становится следующим Гуру нашей линии. Его звали Шри Тинкори Лахири, он также достиг высот йоги и передал знания младшему сыну Шри Сатьячаран Лахири, своему лучшему ученику, который стал четвертым Гуру нашей линии. Я же получил эту милость стать учеником первого ноября 1982г. и был признан Гуру двадцать восьмого апреля 1984г. (этим двум годам ученичества предшествовали многие годы духовного поиска - прим. переводчика). С тех



Гуруджи никогда не покидает территорию своей академии, в совершенстве владеет английским и открыт для желающих стать его учениками

пор я занимаюсь тем, что повелел мне делать Гуру. В нашей линии я пятый по счету Гуру. Интересное совпадение: у Шивы пять голов, одна из них - Агхор, то есть та, что живет в зоне кремации. Я не знаю, какая здесь связь и есть ли она вообще, но я тоже живу в зоне кремации (Гуруджи живет на территории старого, уже не действующего шмашана - места кремации - в окружении красивых монументов монгольского стиля - прим. переводчика).

Есть ли Учителя Крийя-йоги на Западе?

Первым Гуру Крийя-йоги, который посетил Запад, был Парамаханса Йогананда. Во время своего пребывания там он понял, что в большинстве своем люди еще не готовы получить сложные техники. Поэтому он упростил большинство техник, чтобы они соответствовали возможностям того общества. Это было своего рода подготовительной программой. После своего ухода он оставил на западе учеников, которые что-то знают о Крийя-йоге, владеют некоторыми техниками, но полноценная Крийя-йога никогда не передавалась на Запад. Это то, в чем я убедился сам.

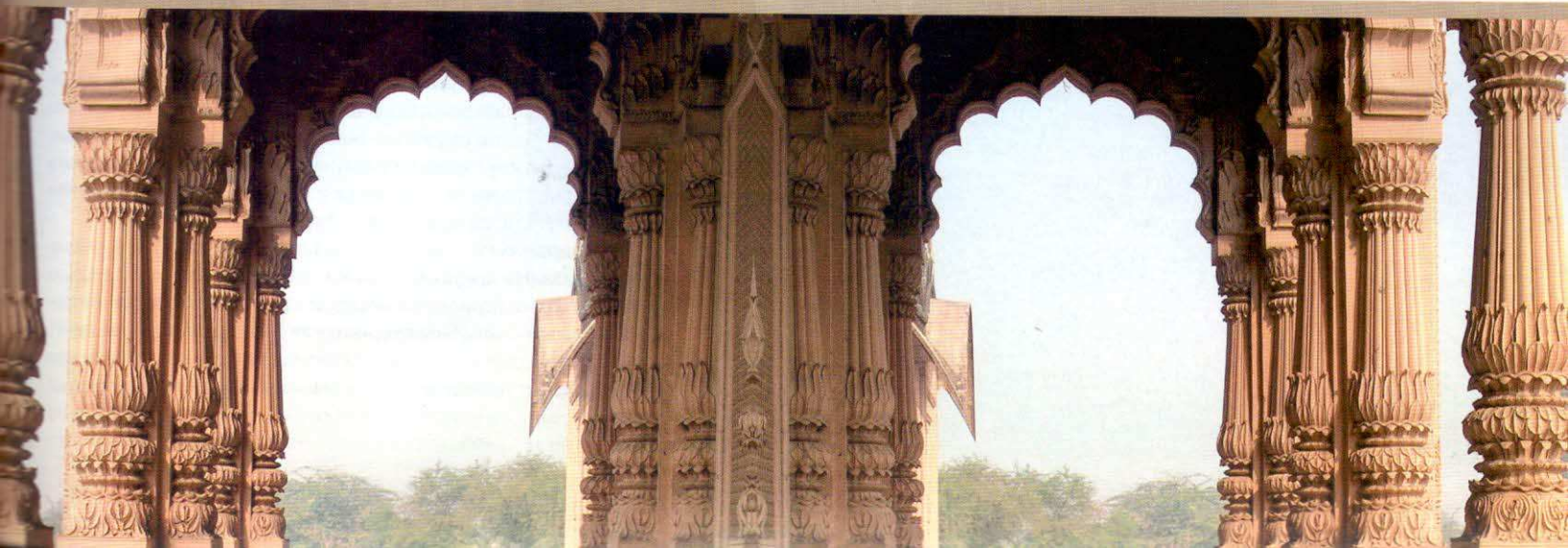
Крийя-йога и восьмиступенчатый путь указанный Патанджали - одно и то же или это разные пути?

Все десять уровней Крийя-йоги основываются на восьми ступенях Йоги Патаджели, здесь нет никаких отличий.

Что есть Хатха и что есть Крийя в Вашем понимании?

Очевидно, что "Хатха Йога Прадипика" очень мистическая и глубокая книга. Но люди воспринимают слово Хатха как нечто, означающее только физическую практику, хотя цель Хатха-Йоги - достижение Самадхи, как говорит сам трактат. Большинство мудр, описанных в "Хатха Йога Прадипике", практикуются и в Крийя-Йоге, такие как Маха-Мудра, Кхечари-Мудра, все три Бандхи, Шакти-Чалан и другие. Единственное различие в том, что большинство трактатов по Хатха-Йоге умалчивают, что же делать после освоения Кхечари-Мудры? В то же время, эта мудра - лишь первая ступень в Крийя-Йоге,

Первым Гуру Крийя-йоги, который посетил Запад, был Парамаханса Йогананда. Во время своего пребывания там он понял, что в большинстве своем люди еще не готовы получить сложные техники. Поэтому он упростил большинство техник, чтобы они соответствовали возможностям того общества.



Крийя-йога - это наука о Любви и Сердце. Крийя-йога – это наука, которая на самом деле открывает всю сущность и мистику вашего Ума для вас.

после которой следуют еще девять ступеней. Именно поэтому Крийя-йога считается тщательно продуманной и мистической практикой.

Что есть Раджа?

Раджа-йога – это синоним Самадхи.

Является ли Крийя-йога самостоятельной практикой или выполняется в сочетании (или дополнении) с другими методами?

Нет, это совершенно целостная и самостоятельная практика.

Крийя-йога – это наука? Необходимо ли быть религиозным человеком для практики Крийя-йоги?

Да, это именно наука о Любви и Сердце. Каждый, будучи живым существом, может практиковать ее. Вы можете заниматься чем угодно, исповедовать ислам, христианство, индуизм или буддизм, но помните, что в первую очередь вы – человек, и какой религии вы бы ни принадлежали и что бы вы ни практиковали, вы используете свой Ум для этой практики. Так что Крийя-йога – это наука, которая на самом деле открывает всю сущность и мистику вашего Ума для вас.

Шива? Брахма? Вишну? – необходимо ли посвящение в один из этих аспектов (или другие) или во все аспекты? Для чего?

В Индии Шива считается источником всех искусств, включая Йогу. Во всем он признается как первый Гуру, и в Йоге в том числе. Поэтому мы принимаем его как Гуру. В нашей линии считается, что в теле есть три узла, называемые Грандхами. Первым узлом является Брахма Грандхи, второй узел – Вишну Грандхи, третий – Рудра Грандхи. Практика Крийя-йога открывает и демонстрирует вам все три Грандхи, после чего сила Кундалини станет двигаться свободно и расширится за пределы физических ограничений.

Что есть Грандхи?

Некое образование внутри, где останавливаются потоки энергии. Практикуя Крийя-йогу, вы открываете их. Подробное описание можно найти в четвертой главе "Хатха Йога Прадипики".

Является ли подъем Кундалини главным результатом пути в практике Крийя-йоги? Если нет, то задействуется ли вообще?

Да, это один из результатов. После этого вы сможете пользоваться результатами пробуждения Кундалини. Ваше сознание будет расширяться, и оно расширится до такой степени, что вы сможете понимать мистику творения, жизни и смерти.

Здесь я хочу отметить еще кое-что. Вы знаете, что ваши родители дают вам рождение, но ваша душа живет внутри вашего тела, и они не имеют отношения к ее рождению. Так вот, при помощи регулярной практики Крийя-йоги вы сможете также узнать, кто же настоящие родители вашей души. Это еще один из результатов практики.

Невозможно поднять Кундалини случайно. Это очень мощная сила. Не каждый способен это сделать, и не с каждым это происходит. В редких случаях и при ряде совпадений некоторые люди способны поднять какую-то силу внутри себя. Но поскольку они не готовы к перемещению таких сил внутри себя, это может привести к серьезным ментальным расстройствам.



Учитель. Необходима ли постоянная связь или достаточно получить методы, коренную мантру (например: Гуру или Шивы) и практиковать?

Мантра означает нечто секретное. Передача секрета дословно - это мантра. Так что, когда Гуру передает вам секретную практику, это и есть ваша Гуру-мантра. Как только вы получаете посвящение, между вами и Гуру устанавливается постоянная духовная связь. И на какой части планеты вы бы не находились, и сколько тысяч километров или миль не разделяло бы в данный момент вас и вашего Гуру, эта связь не изменится.

Если человек не делает практику, данную ему, связь по-прежнему сохранится?

Да, связь сохранится. И при возникновении проблем (а в наше время у всех могут возникать проблемы) вы можете просто обратиться мысленно за помощью к Гуру, и эта помощь немедленно придет.

В последние годы в наши страны часто приезжают представители различных восточных духовных школ, множество людей в погоне за посвящением получают дикши (инициация в традицию – прим. переводчика) – буддистские, индуистские и прочие, но они физически не могут практиковать все, слишком много посвящений?

Будьте очень аккуратны. Большинство из приезжающих – монахи. А монахи вне привязанности, во всяком случае, они должны быть вне привязанностей. Поэтому первое, что я заметил, – они не привязаны к своей стране, и если возникает проблема на родине, они бегут в Индию (видимо, имеется в виду ситуация в Тибете – прим. переводчика). А так как они ни к кому не привязаны, как они могут быть связаны со своими учениками и последователями? Монах остается монахом внутри, непривязанным. И если ученик сталкивается с трудностями, то его Учитель просто говорит: "Я лишь научил тебя, а ты практикуй". Он вряд ли станет помогать и влиять на ситуацию.

А как насчет получения такого множества дикш в различных традициях, это правильно?

Нет, это называется духовной проституцией. Человек может иметь только одного отца, не может быть множества отцов. Настоящий Гуру будет только один, будьте осторожны с этим.

Как понять, что Гуру – настоящий?

Если, находясь рядом и общаясь с человеком, вы начинаете ощущать себя счастливым без видимых на то причин, если ваш ум неожиданно открывается и к вам приходит вдохновение и новые идеи – будьте уверены, вы нашли настоящего Гуру. Но если вы ощущаете страх и грубость, если он способен

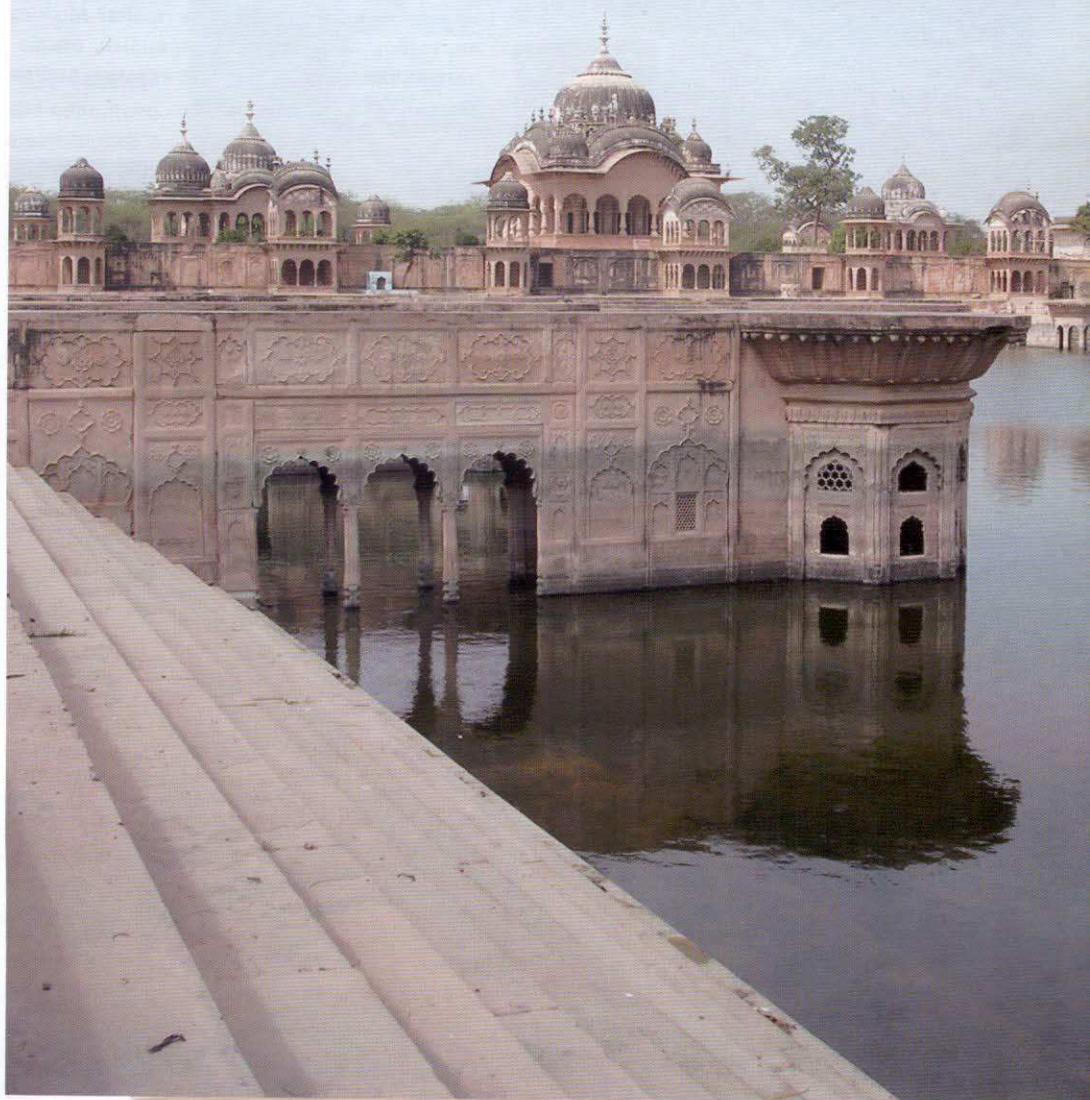
обидеться на ваши слова – будьте осторожны, его Ум, возможно, еще что-то блокирует, и он не сможет обучить вас правильно. Если у вас появляются такие чувства при первой встрече – ничего страшного, но если повторятся и в будущем – берегитесь!

Чакры – что это такое?

Я совершенно уверен, что Чакры

способности начинают проявляться. Вы начинаете осознавать то, что не были способны воспринимать до этого. Мне кажется, вы впервые слышите такое описание Чакр? Излучения очень важны, они берут начало в голове – энергия Ума расширяется также вниз по спинному мозгу – благодаря этому и формируются Чакры.

Если, находясь рядом и общаясь с человеком, вы начинаете ощущать себя счастливым без видимых на то причин, если ваш ум неожиданно открывается и к вам приходит вдохновение и новые идеи – будьте уверены, вы нашли настоящего Гуру



формируются из спинномозговых излучений, это не части тела. Если вы удерживаете концентрацию на этих зонах, постепенно те бесформенные, неорганизованные и размытые излучения внутри них начинают принимать определенную форму в этих конкретных точках. Что, в свою очередь, пробуждает и развивает ваше сознание, ваши скрытые

Чакры и Грандхи – связи и взаимодействия?

Грандхи находятся в трех Чакрах, Рудра-Грандхи находится в Муладхара-Чакре, Вишну-Грандхи находится в Анахата-Чакре, и Брахма-Грандхи находится в Агья-Чакре. В Крийя-йоге считается, что любой человек,

который достиг Кхечари-Мудры, способен открыть первый узел – Брахма-Грандхи, так как его язык служит мостом между пятой и шестой Чакрами, что позволяет энергии вашего Ума и сознания стекать вниз к другим Чакрам.

Есть ли точки связи тела и Праны?

Есть прямая связь между вашим телом и Праной. Прана – это также одно из имен Шивы, и здесь, в Индии, мы считаем, что ваша душа на самом деле есть Шива, и поэтому она бессмертна. Также есть связь с дыханием. Дыхание не является Праной, это лишь транспортное средство для Праны, которое на самом деле соединяет ваше тело и Прану. Поэтому Йоги разработали совершенно точную технику – если вы сможете контролиро-

вать дыхание в определенной манере, тогда к вам придет понимание, что есть Прана.

Адхары – что это такое, сколько их, и где они расположены?

Есть шестнадцать Адхар, на которых вы можете концентрироваться. Это различные части тела и Чакры, которые описаны во многих книгах. Горакханатх был первым, кто смог описать их в деталях. Если вы будете концентрироваться на них, ваш Ум довольно скоро станет устойчивым. Адхар значит основа, они дают точку опоры для Ума. И тогда он может понять сам себя.

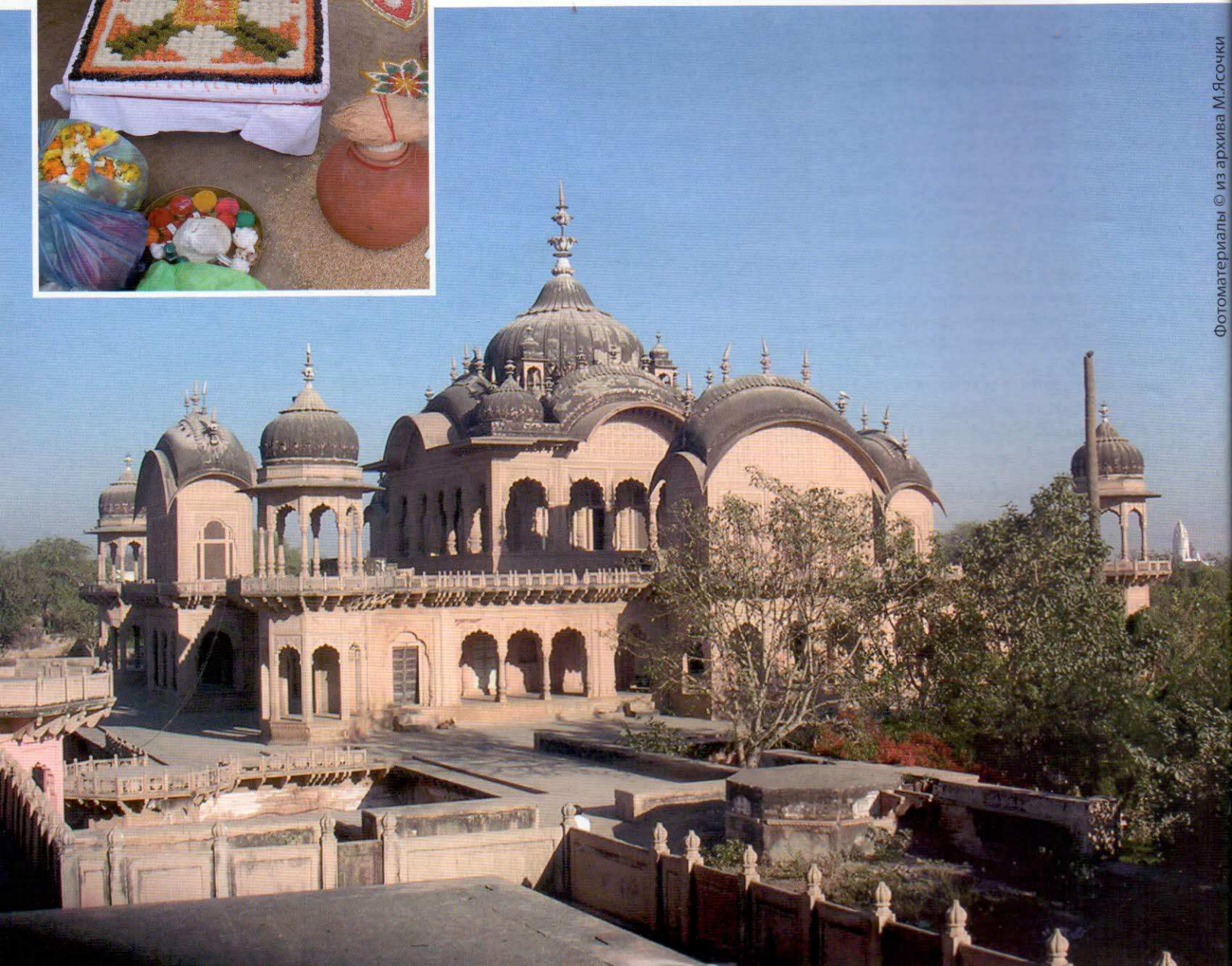
Это похоже на мантры?

Нет, это, например, язык, шесть чакр, пупок, и т.п., на чем вы можете концентрироваться, а ваш Ум найдет точку опоры и станет устойчивым.

Органы чувств и праны. К каждому из чувств приходится своя прана? Можно ли, выборочно управляя пранами, отключать те или иные чувства, тем самым лишая Ум опоры?

Вначале вам нужно понять простую вещь: на самом деле именно Ум получает опыт через самые разные части тела, через все чувства, и если вы непосредственно контролируете ваш Ум, то вы способны контролировать и ваши чувства. Ведь видят не ваши глаза – в действительности видит ваш Ум через ваши глаза, которые на самом деле лишь инструмент Ума. Мы используем Ум всю нашу жизнь, но ничего не знаем о нем. Но благодаря практике Йоги в какой-то момент вы начинаете понимать природу того, что происходит в Уме. Всего лишь небольшой процент вашего мозга используется в повседневной жизни. Однако, начиная практику Йоги, вы постепенно пробуждаете лучшие части мозга. Это делает вас сверхчеловеком, возникает прямая связь с природой, много нового начинает происходить с вами...

Могут ли современные западные адепты, практикующие йогу, "изобретать" что-то свое, приспособив технику Хатха и Раджа-йоги к западному менталитету и телосложению? Нет ли здесь опасности причинения вреда своему сознанию? Ибо зачастую отсутствует линия передачи и Гуру, и, следовательно, вряд ли кто-то квалифицированно может указать человеку



на его ошибки.

В большинстве своем они попросту создают путаницу. Смешивать все различные учения Йоги – не лучшая практика. Я думаю, что в наши дни обучение Йоге на Западе является коммерческим занятием, и каждый преподаватель стремится чем-то отличаться от других, изготавливая собственную смесь из самых разных подходов. Но я настаиваю на том, что необходимо придерживаться проверенных методов. Они проверены временем, и их можно использовать для практики. Если мы взглянем на мистику существования с точки зрения ученых, то заметим очевидное – когда-то мы жили в пещерах, сейчас настала эпоха высокоразвитых технологий, но кое-что не изменилось с тех пор. Что было с пещерным человеком, то происходит и с современным – способ рождения, жизни, погоня за пропитанием, поиск убежища, болезни, создание семьи, сообществ и смерть. Так что любая практика, дающая ответ на вопросы, что есть жизнь и что есть смерть, останется неизменной. Она не станет другой в зависимости от ваших научных находок, потому что базовые вещи по-прежнему остаются неизбывными. Именно поэтому традиция Йоги настаивает на сохранении целостности всех оригинальных техник. Когда я стал Гуру, мне пришлось получить строгое указание от моего Гуру учить именно так, как был обучен я сам: ничего не должно изыматься, ничего не должно быть добавлено мною. Это именно так и есть.

Непорождение Видоизменений Ума - существование Наблюдателя в своей истинной форме в течение недолгого времени не ведет ли к страданию при возвращении ума в привычное беспокойное состояние (после "возвращения" в привычный круг бытия)?

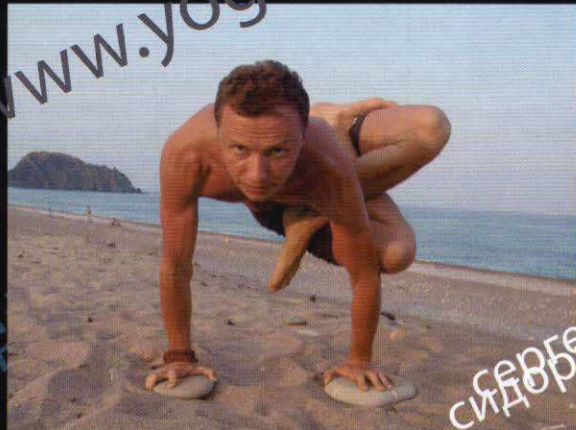
Мой опыт свидетельствует, если вы практикуете и принадлежите определенной традиции, тогда ваше страдание становится все меньше и меньше по мере вашего прогресса в практике. Йога приносит счастье, счастье во всей жизни человека, который ее практикует. Его социальное и финансовое положение улучшается благодаря тому, что человек становится более чувствительным к себе и своему окружению. Он знает точно, что он хочет от жизни и что способен сделать. И тогда, когда он поймет, на что реально способен, то найдет себе занятие по душе и станет более счастливым. Более того, люди вокруг будут счастливы общаться с ним, а ему не придется заботиться или специально следить за всеми своими отношениями в обществе, он станет популярным, счастливым, все будут любить его. Вам не придется страдать при правильной практике. Я заметил, что лишь те не достигают равновесия, кто никогда не встречали настоящего Гуру, а только лишь изучали какие-то техники медитации у йога-инструкторов и следовали им, думая, что делают нечто верное. Хотя и не было никого, кто бы вел их, как не было никого, кто бы взял на себя духовную ответственность за их путь – вот почему они страдают. Они чувствуют себя брошенными – как раз здесь начинается страдание. Всегда будет мудрой целью найти настоящего Гуру и стать его учеником. И это не может быть коммерческим занятием для Гуру.

Беседовал и переводил Максим Ясочка.

Собственно, все, что мы можем добавить к этому тексту, это наша благодарность Гуруджи за его сердечную открытость и доброту, а также согласие принять участие в этой беседе.

Одной из наших ближайших бесед, которую мы сможем представить вашему вниманию на страницах журнала УОГА, станет разговор с профессиональным индийским мастером Джойтиш-астрологии.

Подробнее о наших дальнейших планах и возможности принять участие в беседах или задать вопрос по предлагаемой теме читайте на нашем сайте www.yogasattva.com.ua.



сидорцов

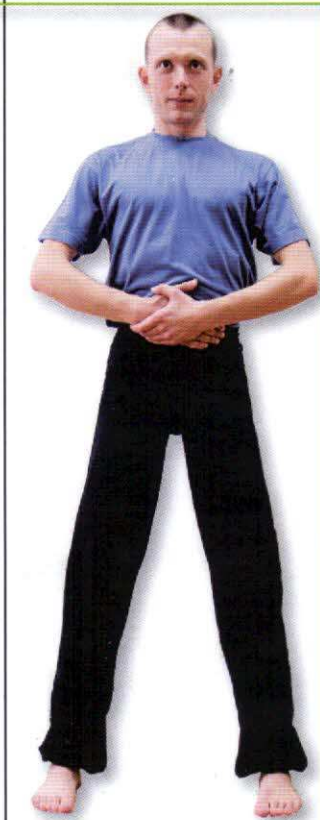


александр



www.yogasattva.com.ua

ШАГ ТРЕТИЙ: ДИНАМИКА ТЕЛА ЧАСТЬ 1



А теперь приступим-с...

Итак, будем считать, что мы описали полностью первые два наиболее важных этапа в том, что принято называть йогой-терапией.

Первый – формирование цели и отстройка оптимального эмоционального фона. Второй – правильное питание и очистительные мероприятия. Если вас интересует только здоровье, то при условии правильно сформированной цели, более-менее постоянных очистительных процедур и правильного питания практика собственно асан и дыхательных техник не будет занимать много времени.

Вначале совсем немного теории. За каждым описанным здесь моментом стоит огромное количество теорий и практического опыта. Как мы знаем, болезнь не возникает сама по себе. Фразы о том, что первопричина заболевания находится прежде всего у нас в уме, стали давно уже банальными. В самом общем виде это можно описать так. Каждый из нас накапливает с момента зачатия огромное количество различной информации из окружающего мира. Негативные информационные структуры фиксируются в банке памяти и как бы инкапсулируются, покрываются своего рода защитной оболочкой, которая перекрывает доступ заблокированной там информации в сферу повседневного внимания. Иногда эти формирования называют еще стрессовыми блоками. Есть еще один класс подобных структур, назовем их условно вирусными программами. Это внешние по отношению к человеку информационные комплексы, привнесенные извне. Их могут привнести родители, педагоги, осознанно или нет, равно как и практически любой другой человек, встреченный в жизни. Сюда же попадает и то, что в народе принято называть «сглазом» или «порчей». Эти структуры формируют мотивационный фон человека, и часто то, что он воспринимает как собственные выводы, желания и решения, является результатом совершенно чуждых ему процессов. Стрессовые блоки и вирусные программы воспринимаются человеком как пресловутый «белый шум», спонтанное течение мыслей. Это напоминает ситуацию, когда в большой комнате собирается много людей, и они все одновременно общаются между собой, но мы из-за закрытых дверей слышим только неясный шум и в лучшем случае отдельные реплики. Блоки в сознании искажают нормальное течение и распределение энергии в организме и нормальную работу внутренних органов. Поэтому важно «разрядить» заряженный участок на всех уровнях организации системы, иначе проблема все равно однажды вернется в том или ином виде. Когда блок удастся разрядить, энергия, связанная в нем, перераспределяется в организме, что ощущается как прилив сил и улучшение общего состояния, а по мере того, как внутри становится чище, контроль над деятельностью сознания становится более полным.

Практика асан оказывает двойное воздействие. На физиологическом уровне мы сжимаем и растягиваем различные участки организма, выталкивая оттуда находящиеся в них жидкости, и наполняем их снова, что очень эффективно восстанавливает обменные процессы в клетках и тканях. Часто это напоминает возвращение к нормальной жизни из состояния полного ана-

биоза. Во время сжатия из тканей и клеток выталкивается накопившийся там условный мусор, во время растягивания или, вернее, расширения органа появляется возможность обновить его на биохимическом уровне. Однако если параллельно с началом занятий организм не подвергается периодическим очистительным мероприятиям, накопленные продукты жизнедеятельности начинают отравлять внутреннюю среду, что сказывается на внутренних органах и восприятии. Частые психоделические «экскурсы» в «высшие миры» чаще всего вызваны именно внутренней интоксикацией. На деталях же трансформации нейро-гуморальных процессов вообще вряд ли стоит останавливаться, чтобы не перегружать текст излишней терминологией. На психоэнергетическом же уровне мы за счет растяжения, правильного дыхания и правильной работы внимания активно стимулируем блоки и активизируем их. Тело и сознание – единая целостная система, и, стимулируя блоки на уровне «физики», мы точно так же активизируем связанные с ними блокирующие элементы в энергетической структуре и сознании. На этом построена, в частности, телесно-ориентированная психотерапия. Я не случайно говорю о том, что во время занятия эти структуры активизируются. Если не завершать занятие полным грамотным расслаблением тела и сознания, то можно вызвать активизацию проблемы вместо полной ее разрядки. В состоянии, когда в голове становится совсем тихо, у нас появляется шанс привести себя в состояние «чистого листа», с которого стерта вся искаженная неэффективная информация.

Итак... Прежде чем говорить о ДИНАМИКЕ тела, на мой взгляд, будет очень правильно поговорить о его СТАТИКЕ. Если мы не в состоянии контролировать согласованную правильную работу дыхательной мускулатуры с одной стороны и целостного мышечного корсета с другой, добиться реальных результатов будет сложнее.

А посему начнем с описания простейшей техники, которая поможет нам научиться правильно дышать и координировать движение дыхания и опорно-двигательного аппарата, хорошо энергетизирует организм и запустит базовые очистительные механизмы. Это своеобразный вариант техники, известной как Агни-сара-дхаути.

1. Базовое положение: ноги находятся на расстоянии ширины – полторы ширины плеч. Стопы расположены строго параллельно друг другу. Пальцы ног легонько подтягиваем под себя, как бы пытаемся зацепиться крепче за пол.

Это движение поможет немного акти-

визировать точку в центре стопы, «бьющий родник», одну из базовых «открытостей» в энергетической коммуникации организма и окружающей среды. Кроме того, это со временем поможет повысить тонус свода стопы. Если есть разница в высоте свода стопы двух ног, это создаст разницу в их длине, которая часто усугубляется врожденной, пусть и незначительной дисплазией тазобедренных суставов. Вследствие этого перекашивается тазовое кольцо. Далее блокируется крестцовая зона, что само по себе уже создает определенные проблемы в организме. Пусть даже незначительно измененная конфигурация таза и крестца создает предпосылки для перекоса позвоночника, который никогда не искажает один его отдел, но сказывается на всем позвоночном столбе. Искривленный позвоночник – это нарушенная иннервация внутренних органов. Нарушение иннервации создает предпосылки для возникновения патологических процессов во внутренних органах и системах. Далее, как правило, начинается пожизненное разнообразное и зачастую бесполезное хождение по врачам. Это настолько распространенная проблема, что можно с большой долей вероятности показать пальцем на любого проходящего мимо и не ошибиться. А причина на самом деле находится в совсем другом месте – в ногах...

Итак, зацепились пальцами ног за пол, колени полусогнуты и максимально разведены, ноги как бы «ввинчиваются» в пол. Мышцы промежности находятся в состоянии легкого тонуса. Также слегка напрягаются мышцы от пупка до лобковой кости, которыми мы «подтягиваем» таз на себя, выпрямляя и растягивая поясничный изгиб позвоночника, снимаем с него напряжение. Это исключительно важный момент. Максимально вытягиваемся вверх. Плечи не уводим назад, а максимально разводим их в стороны, мы стараемся максимально «расправить» грудную клетку, создать внутри нее свободное пространство. Ладони складываем на животе. Для мужчин оптимальный вариант – с левой рукой сверху, для женщин – наоборот. Сустав в основании большого пальца накрывает палец, вторую руку симметрично кладем сверху. Локти разведены. Еще один исключительно важный момент – подтянутый подбородок к основанию шеи, яремной впадине. Заднюю поверхность шеи при этом толкаем назад. Голова при этом вперед почти не наклоняется, но очень сильно вытягивается шея. Фиксация таза в «подтянутом» состоянии и такая же фиксация головы – это элементы, которые позволяют включить так называемые «глубокие стабилизаторы» позвоночника, мышцы, которые способны по-настоящему эффективно удерживать позвоночный столб в оптимальном состоянии. Глаза прикрыты и расслаблены. Полностью расслабляем мимические и жевательные мышцы. Если этого не сделать, наиболее глубинные напряжения не только никуда не денутся, но со временем еще глубже «впечатываются» в нас за счет практики. Язык прижат к верхнему небу за зубами.

2. Начинаем вдыхать. На вдохе сначала ВСЕГДА первым начинает заполняться живот. Низ живота остается слегка подтянутым, вперед уходит по большей части его верхняя половина. Также должно быть такое ощущение, как будто брюшная полость расширяется во все стороны и область почек тоже слегка уходит назад. Далее максимально заполняем грудную клетку. Делаем паузу без перекрывания голосовой щели.

3. Слегка напрягаем голосовую щель. Начинаем выдыхать, оптимально – через рот. Язык остается прижатым к верхнему небу. За счет напряжения голосовой щели звук при выдохе получается слегка шипящий. Буквально через несколько таких вдохов и выдохов вы ощутите очень специфическое изменение состояния восприятия и характерный разогрев всего тела с ощутимым приливом сил. Характер издаваемого звука во многом влияет на происходящие перемены текущего состояния, с этим стоит поэкспериментировать. Во время выдоха еще сильнее подтягиваем таз на себя, при этом поясница может даже немного округлиться. Сильно напрягаются ягодицы и мышцы тазового дна. Живот подтягивается к позвоночнику, помогаем ему руками. Выдыхаем весь воздух без остатка. После короткой паузы, в которой мы также не перекрываем голосовую щель, снова плавно начинаем вдыхать через нос. Таз возвращается в нормальное базовое положение (п.1).

Оптимальное время для этого упражнения – утро и вечер, возможно и перед тренировкой. Оптимальное количество повто-

рений – начиная с шести-девяти, добавляем постепенно по три и доводим до восемнадцати-тридцати шести раз. Дышим как можно более плавно, глубоко и размеренно.

Когда упражнение будет освоено, добавляем к нему еще несколько деталей, которые сделают его как минимум на порядок эффективнее. Предварительная фаза – в том же положении тела, что и в п.1, обычное глубокое дыхание. Но мы стараемся внимание равномерно распределить по всему телу и добиться ощущения, как будто открываются все поры на поверхности тела, и тело начинает дышать уже не носом, а кожей. На вдохе воздух свободно проникает внутрь, тело как бы разбухает, становится большим. Вдох приносит ощущение ясности, чистоты, силы и свежести. Выдох делаем точно так же, всей поверхностью тела, выталкивая из себя весь «застоявшийся», тяжелый и «несвежий» «воздух». Когда появляется ощущение «объемного» дыхания, начинаем дышать так же, как было описано выше, начиная с п.1. Физический воздух по-прежнему покидает тело через рот. Но на уровне ощущений нам должно казаться, что мы всем телом нагнетаем все то, что перед этим вдохнули, в ослепительно-яркий раскаленный шар в центре живота. Шар находится как раз за ладонями, сложенными на животе. С каждым новым вдохом-выдохом он раскаляется все больше и больше, становится очень упругим.

В таком варианте исполнения мы постепенно запускаем огромное количество исключительно важных механизмов, которые впоследствии нам помогут радикально изменить тело и психоэнергетическую структуру. Однако об этом как-нибудь в другой раз...



Аюрведа — искусство жизни

А.В. Дмитриева

Панча Маха Бута — пять великих стихий

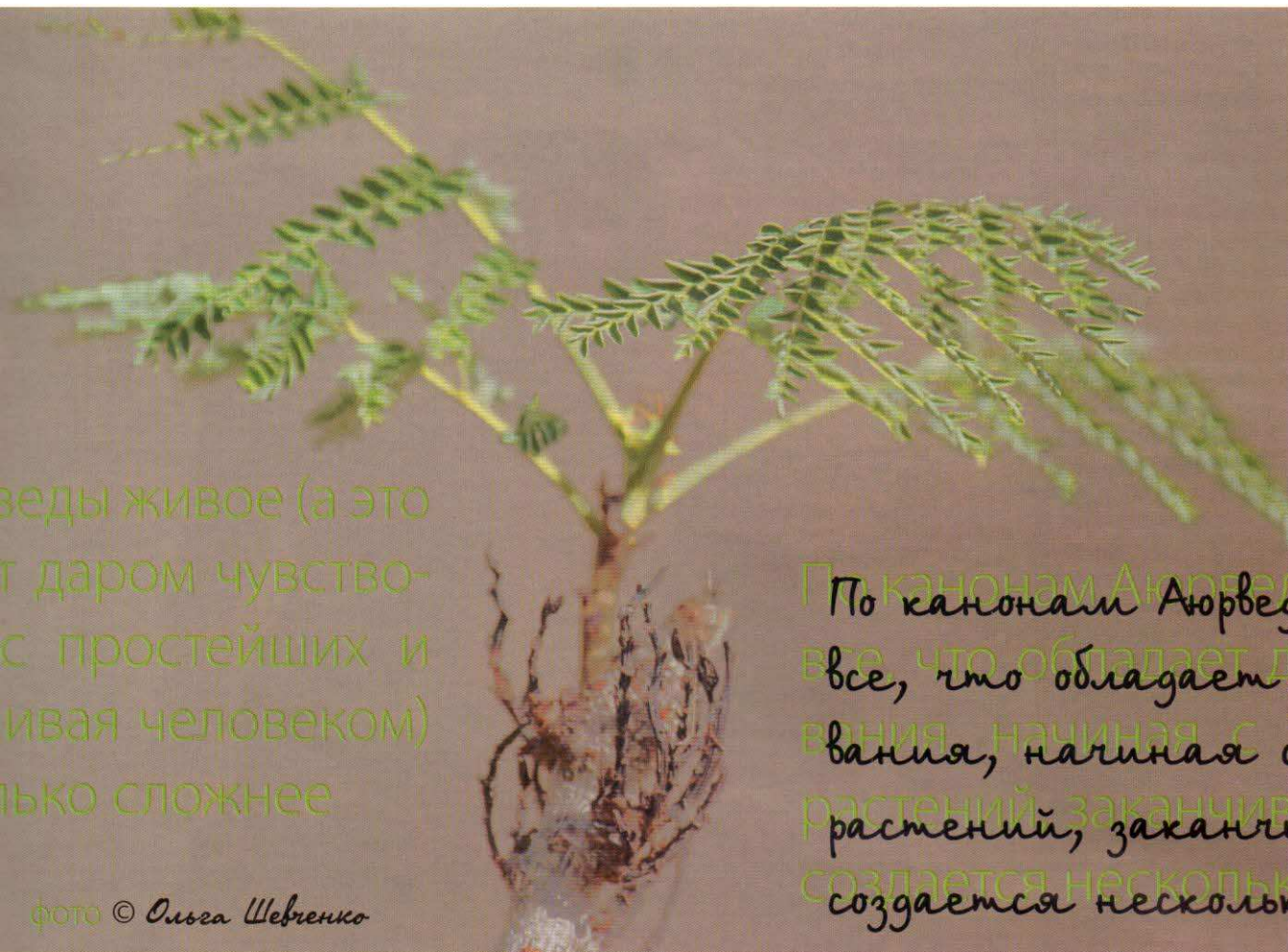
Аюрведа является упаведой, то есть дополнением к основным Ведам и их продолжением, в основе своей она несет все философские аспекты Вед. Аюрведа определяет жизнь как выражение, манифестацию Вселенского сознания, проявленного во всем творении. В Аюрведу включены шесть философских систем — ньяя, вайшешика, санкья, йога, миманса и веданта. Принципы Аюрведы одинаковы для построения Вселенной, целостного организма и клетки тела. Те законы, по которым развивается и функционирует Вселенная, применимы к управлению функционированием тела человека или единичной клетки. Иерархия первичности идет в направлении от мироздания к личностной материи.

Первичная, вездесущая, непроявленная, непознаваемая сущность (Авьякта), сущая вовне, при появлении импульса самоосознания генерирует первичный звук, слово, идею (Пуруша) и первичную, изна-

чальную материю (Пракрити), из которой под влиянием Пуруши строится вся проявленная Вселенная. Построение Вселенной осуществляют основные Творческие силы (Гуны): Гармонизация (Саттва), Трансформация (Раджас) и Формообразование (Тамас). Саттва проявляется в системе мироздания как результат взаимодействия Трансформации и Формообразования, как их динамическое равновесие и гармония. На тонком уровне человека Саттва — это чистое восприятие реальности, такой, какая она есть. Саттва исключает субъективное мировосприятие через призму личностных убеждений, опыта и иллюзий. Это внутренний покой и гармония. На уровне физического тела Саттва проявляется как жизненная энергия (Прана), которая оживотворяет каждую клеточку нашего тела. Раджас представляет собой огненную, трансформирующую материю силу, которая инициирует изменения, развитие, эволюцию Вселенной. На уровне человека это динами-

ческий принцип, желания, мечты, устремления. Это стимул и энергия действия, которая обеспечивает развитие человека. На уровне физического тела Раджас проявляется как телесный огонь (Теджас), который трансформирует поступающую извне энергию, информацию, эмоции, пищу в составляющие нашего организма. Тамас на уровне Вселенной — это принцип стабильности, устойчивости, сохранения формы, это противовес агрессивному Раджасу, это стабилизатор мироздания. На уровне человека Тамас — это принцип защиты, адаптации, устойчивости, который одновременно заключает в себе большую потенциальную энергию. На физическом уровне он проявляется как жидкость, эссенция тела (Оджас), которую мы получаем от родителей и от запасов которой зависит уровень нашего здоровья и продолжительность жизни. Оджас можно назвать фундаментом жизни нашего физического тела.

Для сотворчества Сил-Гун необходи-



веды живое (а это даром чувствования, начиная с простейших и заканчивая человеком) только сложнее

По канонам Аюрведы живое (а это даром чувствования, начиная с простейших растений, заканчивая человеком) создается несколько сложнее

фото © Ольга Шевченко

мы посредники взаимодействия, носители информации. Таким носителем между Саттвой и Раджасом выступает космический Ветер (Вайю), а между Раджасом и Тамасом – более плотная подвижная субстанция, аналогичная по своим свойствам Воде (Джала). Взаимодействие Творческих сил с помощью их посредников формирует пять Великих стихий (Панча Маха Бута). Именно Великие Стихии являются строителями всей проявленной Вселенной (схема 1). Их названия соответствуют названиям земных стихий, но их свойства гораздо шире: Эфир или пространство (Акаша), Ветер (Вайю), Огонь (Агни), Вода (Джала) и Земля (Притви). Все материальные объекты Вселенной образованы в результате взаимодействия Великих Стихий, но в разных веществах присутствие и соотношение Стихий различно. Каждая из Великих стихий имеет свои свойства: Акаша – тонкая, холодная, вездесущая; Вайю – легкий, холодный, сухой; Агни – горячий, подвижный, легкий; Джала – холодная, текучая, мягкая; Притви – холодная, тяжелая, грубая. Свойства предметов, веществ и т.п. будут определяться соотношением свойств Стихий, присутствующих в них. Так формируется мир неживого – твердь.

По канонам Аюрведы живое (а это все, что обладает даром чувствования, начиная с простейших и растений, заканчивая человеком) создается несколько сложнее. Из Непроявленного (Авьакты) возникают последовательно первичный Разум (Махат), который инициирует появление личностного восприятия, самоосознания (Ахамкары). На уровне Ахамкары проявляется взаимодействие трех Творческих сил, а именно – Саттвы, Раджаса и Тамаса, взаимодействие которых обуславливает личностные, душевные качества человека (схема 2). После Ахамкары проявляется ум (Манас), контролирующий мотивации и желания человека, и затем развивается интеллект (Абайиндрия), который управляет и координирует деятельность моторных и сенсорных органов (Индрий).

Основным достоинством и отличием Аюрведической медицины является абсолютно оригинальная концепция трех Конститутивных принципов (Три Доша), которые определяют развитие и регулируют функционирование человеческого организма. Понятие Конститутивного принципа не имеет аналогов ни в одной из медицинских систем мира и достаточно сложно для описания в терминах материалистической науки. В самом общем виде его можно определить как наиболее плотный физический вариант взаимодействия проекций Творческих сил Вселенной и Стихий. Каждый из Конститутивных принципов формируется в результате взаимодействия Стихий, и этим обуславливаются свойства каждого из них (схема 1). Принцип Движения (Вата-доша) формируется взаимодействием Эфира и Воздуха и может быть назван телесным воздухом. Он несет ответственность за все движения тела, интеллекта и чувств, а также за процесс выведения отходов и очищение. Принцип Энергообразования и трансформации (Питта-доша) формируется как результат взаимодействия Воды и

Огня и несет ответственность за теплопродукцию, обмен веществ, энергообразование и функции пищеварения в организме. Принцип Адаптации, устойчивости (Капа-доша) формируется взаимодействием Воды и Земли и отвечает за образование и поддержание формы, адаптационные возможности организма, его защиту от внешних воздействий, стабильность тела и жидкостный баланс. С другой стороны в формировании конститутивных принципов и их взаимодействии принимают участие манифестации Гун на физическом уровне (схема 2). Гуны и их витальные проекции (Прана, Теджас, Оджас) являются управляющими воздействиями по отношению к Конститутивным принципам. Сбалансированность этих трех Конститутивных принципов сохраняет здоровье тела и разума.

Движение (Вата) является коренным принципом построения тела. Этот принцип имеет следующие свойства: он холодный, сухой, легкий и проникающий. Вата осуществляет генерацию и контроль мыслей, проведение нервных импульсов, гормональное равновесие, координацию сенсорных и моторных органов, вдох и выдох, мышечное движение, перистальтику кишечника, мочеиспускание, менструации. Вата управляет деятельностью двух других Конститутивных принципов.

Дом Ваты находится в толстом кишечнике. Энергообразование (Питта) является по своим свойствам горячим, влажным, кислым, легким. Этот принцип управляет процессом пищеварения, извлечением энергии из питательных веществ, поддержанием телесного тепла, зрительным восприятием, голодом, жаждой, интеллектом, памятью, эмоциями и храбростью. Дом Питты расположен в двенадцатиперстной и тонкой кишке. Адаптация (Капа) обеспечивает усвоение энергии, рост и регенерацию, смазку суставов, крепость костей, образование слизи для защиты слизистых оболочек. По свойствам Капа холодная, тяжелая, слизистая, маслянистая. Она является материальным субстратом, поддерживающим две первые Доши, их фундаментом. Капа дает устойчивость в эмоциональной сфере, любовь, сострадание и терпение, силу, выносливость, самообладание, щедрость.

Сочетание и соотношение Принципов в организме человека определяется в момент его зачатия и не изменяется на протяжении всей его жизни. Эта неизменность является залогом его здоровья и долгой плодотворной жизни. К сожалению, на нашей грешной и грязной Земле такое постоянство встречается чрезвычайно редко. Чтобы его

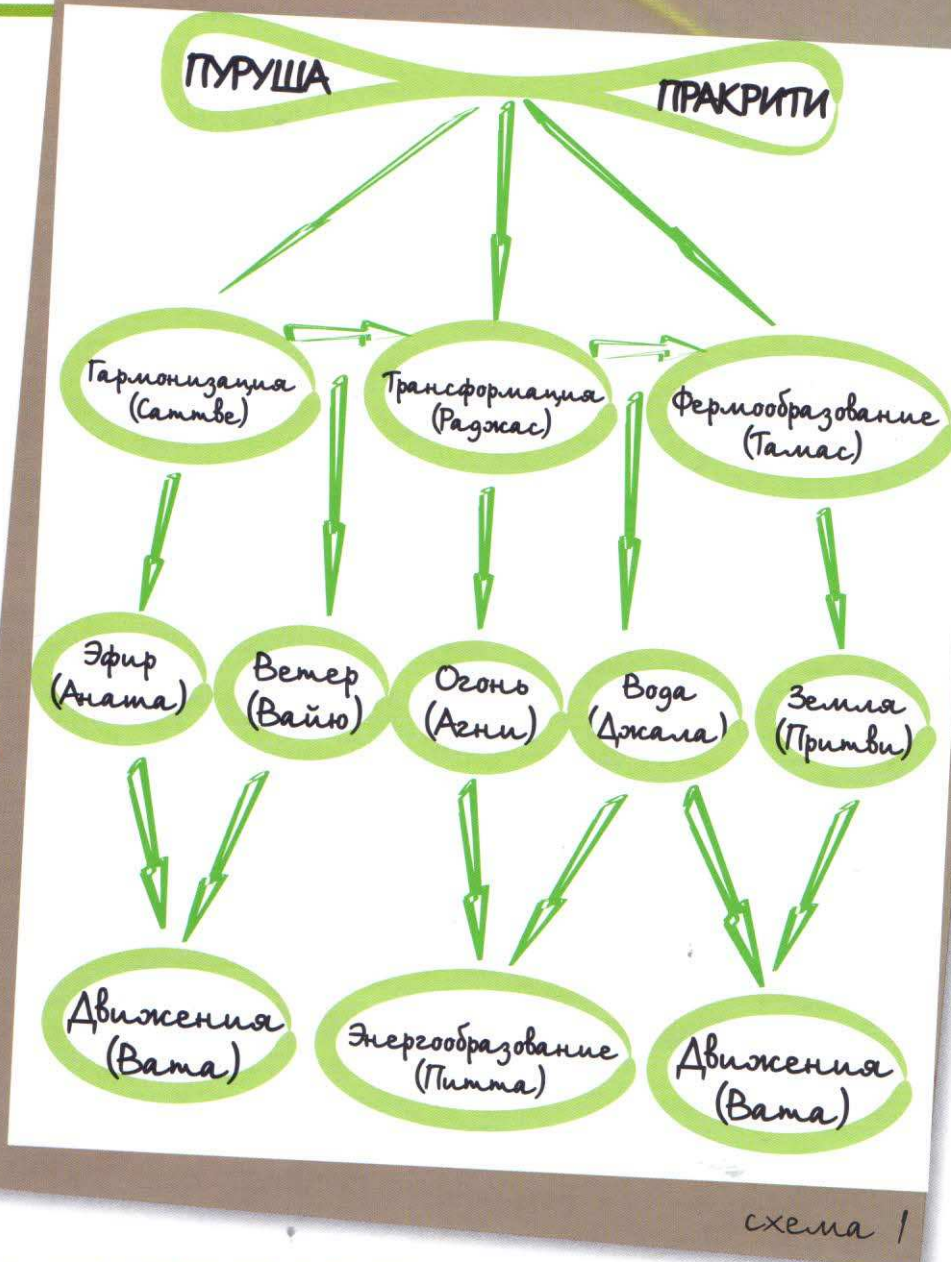


схема 2



ях, но хорошо слышат их только маленькие дети. Попробуйте накормить ребенка тем, что ему не нравится, а значит, не подходит! Большая часть людей, взрослея, к сожалению, теряет это необходимое чувство полезности, а, кроме того, приобретает большое количество дурных привычек, которые изменяют, деформируют первичное соотношение Принципов, формируя текущий конститутивный тип (Викрити), который чаще всего и определяют люди, пользующиеся всякими определительными таблицами. Чем сильнее разнятся Пракрити и Викрити, тем хуже состояние здоровья человека.

ми Пракрити и сезона. Ключом к построению индивидуальной диеты является теория вкусов, разработанная в Аюрведе необычайно глубоко. Аюрведа оперирует шестью вкусами (Раса): сладкий, соленый, кислый, острый, горький, вяжущий. Это вкусы, которые мы ощущаем на языке. Но после первичной обработки пищеварительными ферментами вкус съеденной пищи трансформируется и формирует послевкусие (Випак). Послевкусий остается только три: сладкий, кислый и острый, они могут усиливать или ослаблять влияние первичного вкуса. Кроме того, Аюрведа учитывает свойство каждого вкуса (Вирья) – охлаждающее или согревающее и, наконец, специальное действие (Прабава), которое оказывают вкусы, а также некоторые растительные или животные вещества. Так как все в нашей Вселенной образовано взаимодействием пяти Великих стихий, то и свойства каждого из вкусов определяются свойствами взаимодействующих при их образовании Стихий.

Сладкий вкус образуется при взаимодействии Земли и Воды, а значит, будет тяжелым, холодным и слизеобразующим. Он имеет сладкое послевкусие, охлаждающее свойство и питательное действие. Этот вкус строит и укрепляет все ткани тела, гармонизирует ум, дает чувство удовлетворения, смягчает и успокаивает слизистые оболочки, вызывает отхаркивание, снимает жжение. Сладкий вкус необходим для роста, восстановления и поддержания тканей и развития всех Конститутивных принципов.

Соленый вкус образуется в результате взаимодействия Земли и Огня и является тяжелым, теплым, влажным. Он имеет сладкое послевкусие, согревающее свойство, стимулирующее действие. Соленое оказывает на тело смягчающий, ослабляющий, седативный эффекты, хорошо стимулирует процесс пищеварения. Соленый вкус в малых количествах необходим для поддержания минерального баланса и удержания воды в тканях тела.

Кислый вкус формируется взаимодействием Воды и Огня, и поэтому он влажный, горячий, резкий, раздражающий. Он имеет кислое послевкусие, согревающее свойство, стимулирующее действие. Кислое обладает ветрогонным, стимулирующим пищеварение, питательным эффектами, облегчает жажду, в больших дозах вызывает рвоту. Этот вкус поддерживает кислотность в пищеварительном тракте и в теле в целом, устраняет жажду.

Острый вкус получается при взаимодействии Воздуха и Огня, и поэтому он является самым горячим, легким и сухим. Послевкусие у него острое, свойство согревающее, а действие стимулирующее. Он поддерживает телесный огонь, стимулирует пищеварение, обладает ветрогонным, потогонным, противовоспалительным действием, повышает аппетит, улучшает метаболизм, поддерживает обмен, нейтрализует холод.

Горький вкус образуется при взаимодействии Воздуха и Эфира, поэтому он самый холодный, легкий и сухой. Он обладает острым послевкусием, охлаждающим свой-

твом и очищающим действием. Горечи сушат, очищают кровь, способствуют выведению токсинов, выводят избыточную воду, обеспечивают ясность ума. В малых количествах этот вкус необходим всем. Однако следует помнить, что наряду с мощным детоксицирующим эффектом горький вкус истощает тело.

Вяжущий или терпкий вкус получается при взаимодействии Земли и Воздуха, следовательно, этот вкус будет холодным, тяжелым и сухим. Вяжущий вкус имеет острое послевкусие, охлаждающее свойство, укрепляющее действие. Он охлаждает тело, уменьшает слизеобразование, останавливает кровотечения и другие избыточные выделения (потоотделение, насморк, понос), заживляет кожу и слизистые оболочки. Как вторичный вкус, вяжущий необходим всем людям для поддержания и укрепления тканей тела.

Для того чтобы человек был здоров и деятелен, ему обязательно нужны в его рационе все 6 вкусов, но количество и соотношение продуктов с каждым из вкусов будут определяться прежде всего Пракрити данного человека, а потом его возрастом и сезоном. Следует иметь в виду, что наиболее питателен сладкий вкус. Наиболее ценны в

рациона с кислым, острым и соленым вкусами. В рационе у таких людей должны преобладать разнообразные супы (летом лучше окрошки, свекольники), телятина, баранина, птица, топленое масло, растительные масла, сладкие фрукты, бисквиты, натуральные сладости, молочные и кисломолочные продукты. Если у человека доминирует принцип Адаптация-Капа, его пища должна быть теплой, легкой, низкокалорийной, преимущественно растительной, с горьким, вяжущим, острым вкусами. Тяжелой и холодной Капе противопоказана высококалорийная, холодная, слизистая, слишком обильная пища со сладким, соленым, кислым вкусами. В рационе желательны морская рыба, морепродукты, овощи, в том числе и сырые, ячневая, гречневая, пшенная каши, кукуруза, птица, мед, специи с согревающим эффектом (имбирь, черный перец, куркума, мускатный орех, гвоздика, тмин), кисломолочные продукты, квашения. Диетические рекомендации могут несколько изменяться со сменой сезонов. Следует иметь в виду, что в течение жаркого лета пища и питье должны охлаждать тело, а холодной зимой еда должна согревать, высококалорийная пища дает возможность поддерживать необходимую для зимы высокую

Сладкий вкус образуется при взаимодействии Земли и Воды, соленый вкус образуется в результате взаимодействия Земли и Солнца, кислый вкус формируется взаимодействием Воды и Огня, горький вкус образуется при взаимодействии Воздуха и Земли, терпкий вкус получается при взаимодействии Воздуха и Огня, вяжущий или терпкий вкус получается при взаимодей-

качестве лекарственного горький и вяжущий вкусы. Они лечат лихорадки, воспаления, инфицированные раны, травмы. Сладкий, кислый и соленый вкусы больше подходят для стимулирующего и тонизирующего эффекта. В целом чистые вкусы хорошо использовать для лечения, а для питания – смеси различных вкусов.

Теперь, когда мы знаем о свойствах каждого из Конститутивных принципов и о вкусах, попробуем набросать в первом приближении рацион для каждого из них.

Если у человека доминирует принцип Движение-Вата, пища должна быть теплой, слизистой, достаточно калорийной, маслянистой, в основном со сладким, соленым и кислым вкусами. Сухой и холодной Вате противопоказана холодная, сырая, грубая, не разогретая еда, с преобладающими горьким, терпким и острым вкусами. В рационе должны преобладать мясо птицы, речная рыба, легкие овощи, сочные фрукты, топленое масло, оливковое, соевое, кукурузное масла, овсяная, пшеничная, рисовая каши, мягкие сыры, овощные отвары, натуральные сладости. Для человека с преобладанием принципа Энергообразования-Питта пища должна быть обильной, прохладной или с охлаждающим эффектом, мягкой, маслянистой, со сладким, горьким, вяжущим вкусами. Горячей и влажной Питте противопоказаны нерегулярное питание, горячая, грубая, жа-

теплопродукцию. Правильно подобранная диета даст возможность заметно повысить сопротивляемость организма негативным внешним факторам, обеспечить высокую двигательную и ментальную активность, вести полноценную созидательную жизнь, не обременяя себя походами «по врачам».

Есть несколько правил, касающихся не состава и качества пищи, а непосредственно ее употребления, которые Аюрведа может рекомендовать всем. Следует употреблять только натуральную пищу и пить чистую воду, строго соблюдая режим питания. Пища должна быть свежеприготовленной, теплой, соответствующей конституции человека и сезону. Ешьте в соответствии с вашим чувством голода. Следующий прием пищи должен происходить только после того, как предыдущая порция еды переварилась. Обед должен быть основным по объему и калорийности приемом пищи за день. Ужин должен быть легким, ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна. Принимать пищу нужно в приятном месте, предназначенном для этого. Не следует за едой много разговаривать и смеяться. Принимать пищу желательно осознанно, с полной концентрацией внимания на процессе еды. После приема пищи в течение 5-15 минут посидите спокойно.

Будьте здоровы и благословенны светом и любовью.



Аюрведический центр красоты и здоровья "Расаяна"

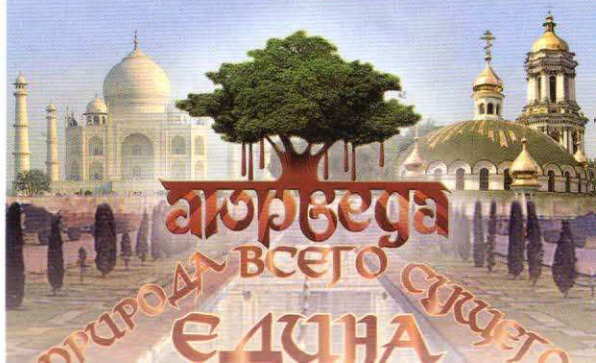
Уникальные методики диагностики и лечения, основанные на древних традициях Аюрведы:

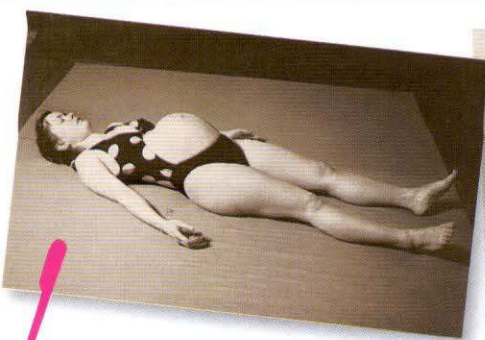
- пульсовая диагностика, индивидуальное лечение фитопрепаратами;
- массаж (аюрведический, точечный, классический, лимфодренажный, медовый, антицеллюлитный);
- аюрведическая косметология;
- психологическая реабилитация;
- панча карма: 5 очистительных методик, возвращающих гармонию, молодость, здоровье;
- йога-терапия для детей и взрослых;
- цигун;
- услуги астролога.

Приглашаем всех, кто хочет жить здоровым до глубокой старости, восстановить нарушенное здоровье, научиться сохранять внутреннюю гармонию при любых обстоятельствах.

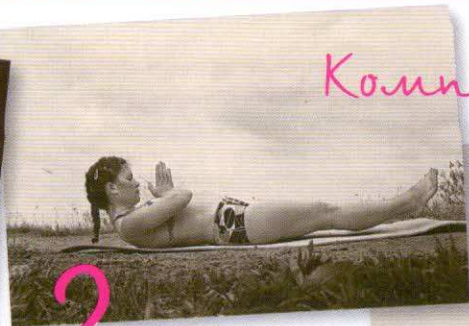
г. Киев, ул. Богомольца, 4,
(14-этажный корпус, 5 этаж)
тел.: 253-06-57, 253-06-62
www.rasayana.com.ua

Лицензия АБ 102044 25.02.2005 №187





1



2

Комплекс №5



3



4

Осознанное родительство Физическая подготовка беременных

Галина Бородавко Георгий Карагодин

Продолжение: часть 2

Роды – это, пожалуй, самый нелегкий труд в жизни женщины. Большинство городских женщин в настоящее время слабы физически. Именно поэтому роды у них проходят вяло и тяжело. А это уже прямой повод вмешаться в естественный ход родовой деятельности и ввести стимуляторы и прочие медикаменты, которые не сулят ничего хорошего ни ребенку, ни самой роженице.

У большинства женщин роды протекают болезненно. И лишь некоторые – исключение, обычно этот показатель не превышает 3%. Однако было отмечено, что в странах, где женщины занимаются физической работой, этот показатель возрастает до 7-14%.

Физические упражнения помогают беременной женщине не только самой иметь хорошую форму, прекрасно выглядеть и быть полностью готовой к родам, но и подготовить ребенка к появлению на свет. Малыш становится физически сильным, способным вынести любые нагрузки, возникающие во время родов.

Итак, для того, чтобы обеспечить достаточно успешную родовую деятельность, тело женщины должно быть тренированным. Ряд факторов, например, физическая нагрузка или закаливание, вызывает комплекс однотипных сдвигов в состоянии организма. То есть, адаптируясь к условиям физической нагрузки, беременная женщина приобретает повышенную устойчивость к воздействию

холода, а, выполняя определенные дыхательные упражнения, вызывающие контролируемую гипоксию (недостаточность кислорода), она способствует повышению общей выносливости и иммунитета. Это явление называется перекрестной адаптацией.

Нет ни одного исследования, доказывающего, что постельный режим помогает вынашиванию ребенка и способствует предотвращению преждевременных родов. Если беременная женщина мало двигается, то недостаток сенсорной стимуляции плода ограничивает поступление информации к его вестибулярному аппарату и мозгу. Рецепторы вестибулярного аппарата находятся во внутреннем ухе. Они принимают данные о положении тела в окружающем пространстве и передают ее в мозг. В результате обработки этой информации поддерживается равновесие тела в пространстве. Частое изменение положения тела матери (асаны с наклонами вперед, назад, в стороны, перевернутые асаны или приближенные к ним) стимулирует развитие вестибулярного аппарата ребенка. Обеспечение поступления ориентационной сенсорной информации является одной из лучших профилактик неправильного предлежания плода перед родами.

Пока плод растет, стенки матки постоянно растягиваются. Но при этом мышцы матки вплоть до родов должны оставаться сильными и тренированными. Для чего? Фи-

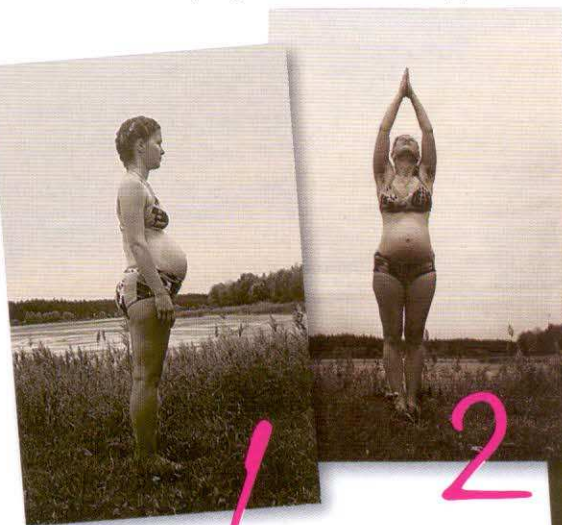
зически подготовленная роженица может и вовсе не тужиться при родах, так как ее тело, сильные и выносливые мышцы матки и работа ребенка обеспечивают нормальное протекание родов. Да, родить можно в полной расслабленности, подключив дыхание. Еще раз напомним, это возможно при хорошо тренированном теле.

Гинекологи обращают особое внимание на повышенный тонус матки. Практически у каждой женщины, ведущей активный образ жизни, врачи, наблюдающие ее, отмечают такой симптом. Так все же, повышенный мышечный тонус матки – это плохо или это нормальное явление?

Наверное, для женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, это является тревожным сигналом. Но для женщин, активно занимающихся физическими упражнениями, сильные мышцы матки – явление нормальное. Матка – это полый мышечный орган, мышечная сумка. Ее сокращения тренируют и укрепляют мышцы. Эти сокращения также являются той сенсорной стимуляцией, которая необходима для нормального развития ребенка.

Некорректное применение медицинских препаратов, которые предотвращают сокращения матки с целью предупреждения преждевременных родов, могут иметь побочные действия: тормозить возникновение сенсорных функций плода и препятствовать

Комплекс №6



1



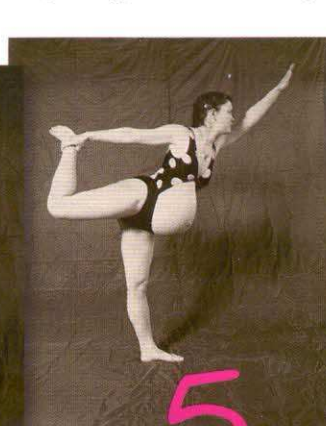
2



3



4,6



5



7

полноценному его развитию. Некоторые врачи – неонатологи утверждают, что могут легко определить, принимала ли беременная женщина подобные медикаменты, проверив чувствительность кожи ребенка после рождения.

Правильно выполняя комплексы асан и пранаямы, беременная женщина не только снимает множество проблем течения самой беременности, но создает предпосылки для быстрого послеродового реабилитационного процесса.

Постельный режим «на сохранении» и обилие медикаментов, как показывает практика, также не способствует развитию сильного здорового малыша.

Согласно правилу скелетных мышц И.А. Аршавского, количество энергии, затраченное на выполнение работы, компенсируется организмом с некоторым избытком. Восполняются не только затраченные усилия, но и активизируется физиологический рост организма. Данный процесс работает, лишь если затраты не переходят границ физиологического стресса. Занимаясь, беременная женщина не только повышает свои возможности, но и способствует полноценному развитию будущего организма, а следовательно, появлению на свет физиологически зрелого ребенка.

Об отрицательном влиянии табака, алкоголя и наркотических веществ мы вообще не говорим, так как считаем читателей журнала достаточно просвещенными и здравомыслящими людьми. Период беременности требует бескомпромиссного соблюдения здорового образа жизни.

Итак, подготовка к родам нужна обоим – и ребенку, и будущей маме. И чем раньше, тем лучше. За один месяц до родов женщину к родам подготовить сложно, но возможно. А вот ребенка – нельзя. В восемь месяцев будущий ребенок уже почти сформирован. Время на подготовку ребенка к родам упущено, и вся родовая нагрузка ляжет на будущую маму. В подавляющем большинстве случаев женщина, предварительно подготовившаяся к родам, может родить сама, без хирургического вмешательства, легко и даже не испытывая при этом каких бы то ни было отрицательных эмоций.

В предыдущей статье мы рассмотрели четыре комплекса упражнений, направленных на укрепление позвоночника и мышц груди, на продольную и поперечную растяжку промежности и тренировку вестибулярного аппарата.

Теперь обратим внимание на пресс – мышечный корсет, удерживающий внутренние органы брюшной полости и развивающегося ребенка.

Выполняя упражнения на пресс, женщина улучшает кровообращение в нижней части живота. Этим самым она улучшает питание плода, избавляется от застойных явлений в этой области, также предотвращает вероятность возникновения варикозного расширения вен на ногах.

Упражнения на развитие пресса не только укрепляют мышцы живота, они одновременно развивают и укрепляют мышеч-

ные волокна матки и повышают их функциональную способность. Это почувствуется и во время схваток, потуг и рождения, когда маточные мышцы, сокращаясь, помогут продвижению плода по родовым путям, и на этапе сжатия матки после выхода плаценты (детского места).

Во время беременности – под тяжестью растущего плода – мышцы живота естественным образом растягиваются и удлиняются. И, как правило, если их не тренировать, они теряют свой тонус и становятся дряблыми.

После родов у многих женщин появляется отвислый живот, который при малой физической активности и нерациональном питании остается на долгое время и является причиной психологических комплексов по поводу непривлекательного внешнего вида. Возвращение ему первоначальной формы требует в дальнейшем больших усилий (физических или финансовых). Сильные, заранее укрепленные мышцы живота быстрее восстанавливаются.

Предлагаемый комплекс №5 выполняется в положении лежа на спине и направлен на укрепление пресса. Он может выполняться как до родов, так и после.

Комплекс №5

1. Шавасана.
2. Поднятие ног на высоту спичечного коробка.
3. Поза жука на спине.
4. Шавасана.

При пробуждении, будучи в постели, полезно каждый день подержать ноги на высоте спичечного коробка. Держать желательно без особого напряжения и ровно столько, сколько вы сможете.

А теперь обратим наше внимание на вестибулярный аппарат – систему ориентации в пространстве и систему удержания равновесия в гравитационном поле Земли, одновременно связанную с психикой.

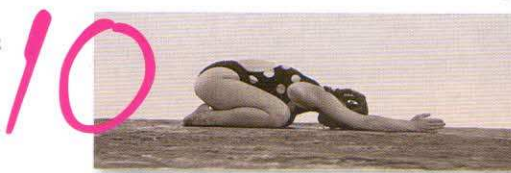
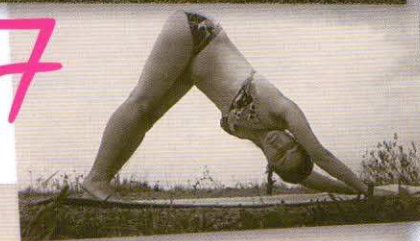
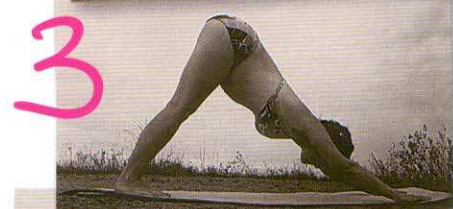
Упражнения на равновесие требуют от человека внутреннего сосредоточения и отвлечения от внешнего мира. Такая тренировка внутренней концентрации может оказать неоценимую услугу, когда женщине необходимо сосредоточиться во время родов.

В упражнениях на равновесие тренируется не только вестибулярный аппарат, но и прорабатываются негативные эмоции: происходит психоэмоциональная разгрузка.

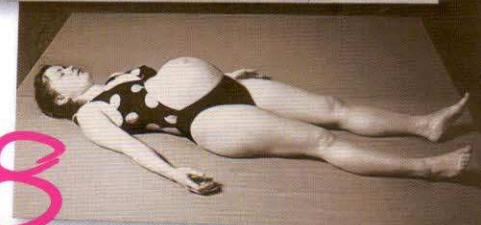
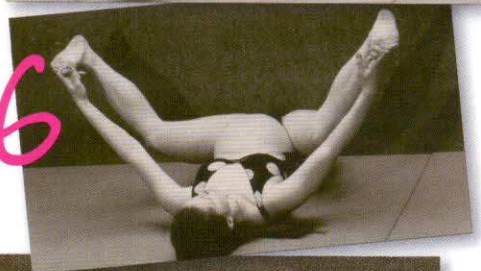
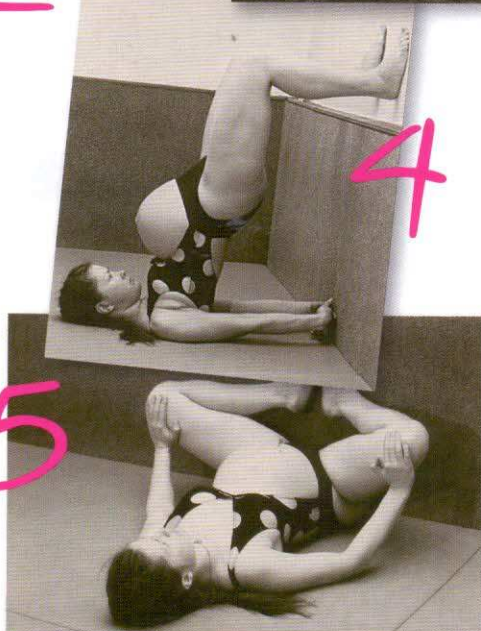
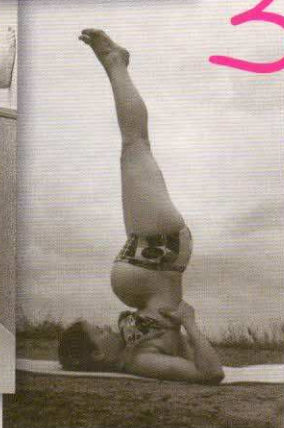
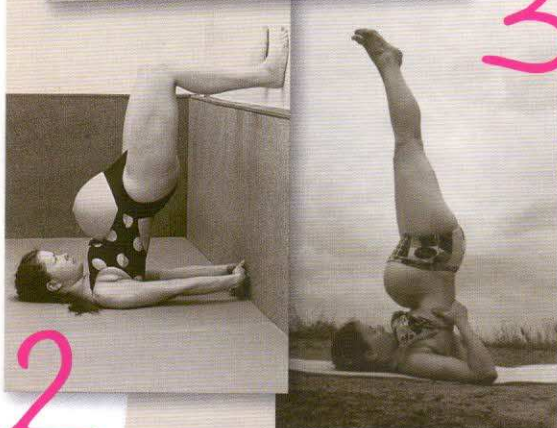
Упражнения на равновесие производят сенсорную стимуляцию плода и увеличивают поступление информации в его вестибулярный аппарат, который, пока ребенок в лоне матери, обрабатывает информацию о положении тела в пространстве.

Комплекс №6 включает асаны на равновесие. Их можно выполнять вплоть до родов (представленные фото асан №3, 4 и 5 сделаны за сутки до родов).

Комплекс №7



Комплекс №8



Комплекс №6

1. Тадасана.
2. Салют.
3. Стоя бутон стопа на колене.
4. Стоя полулок рука на лбу.
5. Стоя полулок рука вперед.
6. Стоя полулок рука на лбу.
7. Тадасана.

К асанам, воздействующим на вестибулярный аппарат, относятся те, в которых положение тела изменяется относительно вертикальной оси. Одними из них являются перевернутые или обращенные асаны.

В перевернутых позах (или приближенных к ним) – при положении матери вниз головой, ребенок принимает положение головой вверх, то есть происходит его подготовка к обычному положению, в котором он после рождения будет находиться в реальном мире. На будущую мать такие позы оказывают омолаживающее действие.

Комплекс №7 содержит асаны, приближенные к перевернутым. Они благотворно влияют на позвоночник, вестибулярный аппарат и мышцы груди. Его можно выполнять до семи месяцев беременности. После родов комплекс хорошо подходит для реабилитации.

Комплекс №7

1. Адха мукха шванасана - собака лицом вниз.
2. Урдхва мукха шванасана - собака лицом вверх.
3. Адха мукха шванасана - собака лицом вниз.
4. Адха мукха шванасана с прогибом - собака лицом вниз с прогибом.
5. Уттанадха мукха шванасана - собака с головой на полу.
6. Адха мукха шванасана - собака лицом вниз.
7. Париврита адха мукха шванасана - выглядывающая собака (выполнить влево и вправо).
8. Адха мукха шванасана - собака лицом вниз.
9. Кошка.
10. Вирасана, наклон вперед - отдыхающий ребенок.

Комплекс №8 включает перевернутые асаны, которые оказывают положительное действие на промежность, вестибулярный аппарат, а также могут служить для профилактики варикозного расширения вен. Комплекс может использоваться до семи месяцев беременности, а если он не вызывает затруднение, то вплоть до родов. После родов он может использоваться для реабилитации.

Комплекс №8

1. Супта баддха конасана у стены – бабочка у стены.
2. Сарвангасана начальная – березка с опорой на стену.
3. Саламба сарвангасана - березка.
4. Сарвангасана начальная – березка с опорой на стену.

5. Супта баддха конасана у стены – бабочка у стены.
6. Паук на спине.
7. Лежа у стены, ноги разведены.
8. Шавасана.

Для тех, кто непременно хотел бы рожать в положении сидя на корточках, нужно обратить особое внимание на такие асаны, как различные варианты баланса и поза ворона (какаасана). Они выполняются каждый раз до легкого ощущения онемения ног в любое время, не зависимо от выполнения других комплексов.

Приступая к занятиям, не забывайте о своем положении и особое внимание обратите на предостережения, напечатанные в предыдущей статье (№4 зима 2006). Не превращайте тренировку в спорт и не принимайте ее как неизбежную необходимость.

С особенной тщательностью подбирайте упражнения в последнем триместре. В этот период прогибы выполняются только в грудной области позвоночника. Если у вас несколько раз повторяется тошнота и рвота после активной практики, уменьшите количество асан с прогибами или исключите их вообще.

Гуляйте каждый день быстрым шагом не менее сорока минут в лесу, парке – там, где воздух не загазован выхлопными газами.

Дополнительная энергия, полученная благодаря занятиям йогой, используется женщиной не только для расширения возможностей собственного организма, но также и для развития будущего ребенка.

Выполнять все упражнения каждого из комплексов один к одному может быть и не стоит. Каждая будущая мама возьмет из этой системы то, что ей нужно и на что она в данный момент способна. У практикующей женщины всегда будет возникать свой опыт, и она будет решать сама, что ей подходит и чем она может воспользоваться.

Любой процесс – это творчество. Если вам приятен сам процесс занятий йогой – это ваше, если нет, то найдите для себя другой вид физической культуры.

Не стесняйтесь обращаться за помощью к опытному инструктору.



G&G - Галина и Георгий приглашают желающих заниматься йогой к себе в группы. Уровень занятий, условия, место и энергообмен вас приятно удивят.

G&G планирует проведение семинара "Йога материнства", в котором предполагается более подробно рассмотреть темы, затронутые в наших статьях.

Предварительная регистрация желающих принять участие и оказать помощь в проведении по тел. +38 (044) 405-23-41 и +38 067 50-393-88.

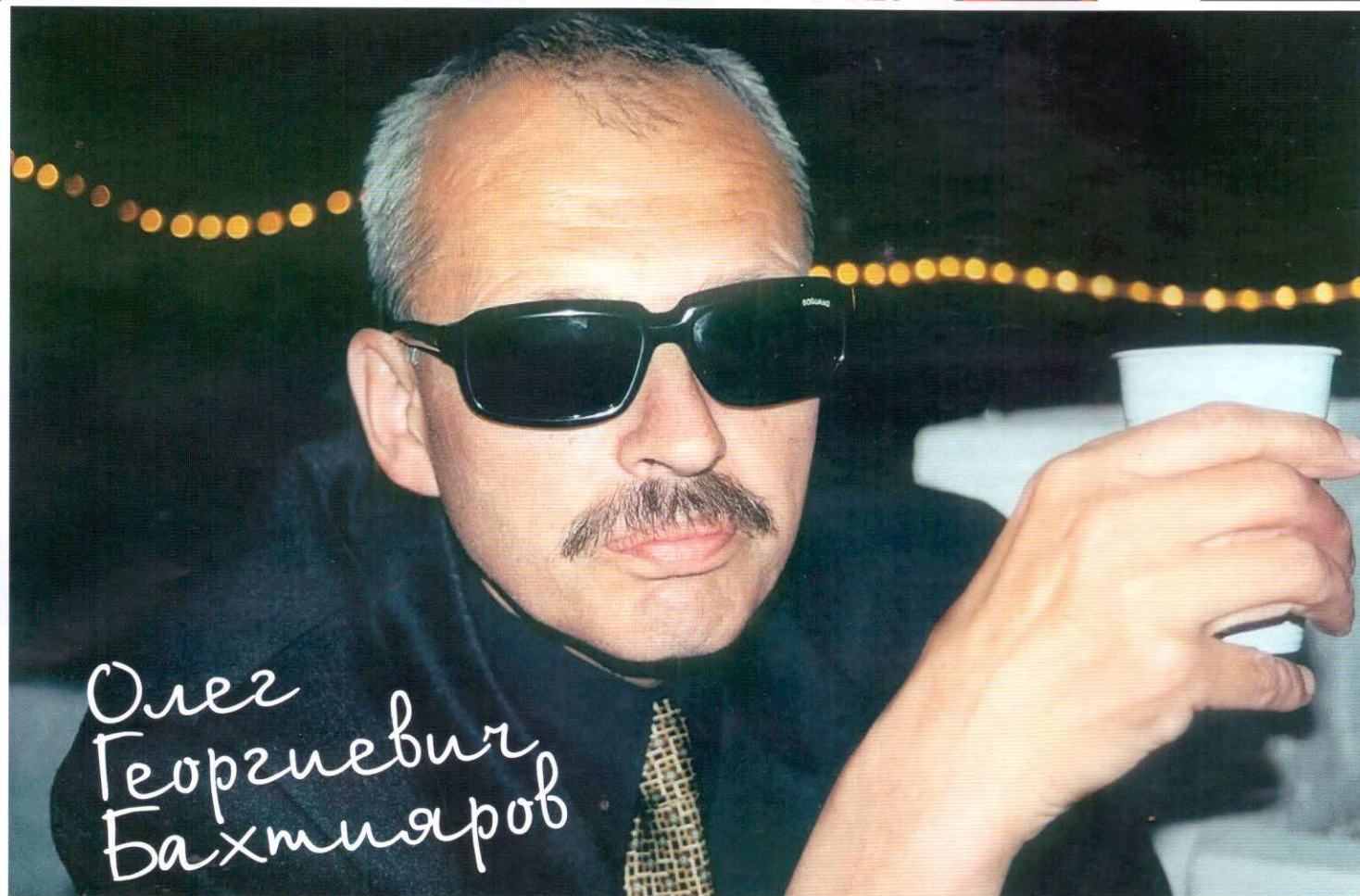


ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ПЕРВЫЙ ЖУРНАЛ О ЙОГЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

WWW.YOGAMAGAZINE.RU



Олег
Георгиевич
Бахтияров

автобиографическая справка

...Учился в мединституте. После третьего курса попал в тюрьму за «изготовление, хранение и распространение клеветнических измышлений, порочащих советский государственный и общественный строй». Не могу сказать, что это был самый приятный, но, безусловно, это был самый полезный период в моей жизни. В тюрьме нет ничего неважного, имеет значение все, все детали поведения, все принимаемые решения. После отсидки (два с половиной года) работал на скорой помощи в инфарктной и шоковой бригадах, попутно окончил биофак Киевского Государственного Университета. В это время и познакомился с йогой (сначала в варианте Айенгара, а потом уже завязалось общение с практикующими). В это же время поработал в нескольких фантастических лабораториях – это отдельная тема. В это же время началось экстрасенсорное движение – стали возникать секции биоэлектроники при НТО радиоэлектроники и связи им. Попова. Сотрудничал с московской секцией, потом мы организовали в 1980 году такую же секцию на Украине – при УкрНТО РЭС. Я стал ее научным секретарем. При секции удалось развернуть работы по подготовке людей с экстрасенсорными способностями и отработке техник управления своим состоянием. К этому времени я уже работал (с 1979 года) в НИИ психологии Украины. Тематика секции и тематика работ в институте совпали. За это

время (1979 – 1987гг.) и были отработаны основные методики – деконцентрация, обучение методам восприятия слабых и скрытых стимулов (собственно, это и есть экстрасенсорное восприятие). Тематика по институту касалась в основном подготовки операторов для работы в экстремальных и неопределенных условиях. Потом тематика перенеслась в Институт проблем материаловедения АН УССР. Параллельно в 1987 г. на базе секции биоэлектроники удалось создать творческое хозрасчетное объединение (ТХО) «Перспектива». «Перспектива» занималась не только продолжением работ по тематике, но у нее было и свое художественное подразделение – экспериментальное художественное объединение (ЭХО). ЭХО, кстати, провело самую первую в Киеве выставку абстрактной живописи и самую первую монархическую выставку, посвященную Дому Романовых. ТХО преобразовалось в малое предприятие «Перспективные исследования и разработки» (ПИР). На его базе мы впервые создали курсы по прикладной психологии. Многие его выпускники – люди в Украине и России небезызвестные. В ПИРе отработались все элементы будущей психонетики. Мы выполняли различные заказы, в том числе и по своей основной тематике. Тут произошла катастрофа – распад СССР. Пришлось параллельно создать политическую организацию – Славянский Союз, который потом преобразовался в Партию славянского единства Украины (ПСЕ). ПСЕ послужила основой всех последующих организаций славянофильской направленности. Тут же начались и

войны по периметру распадающегося СССР. В некоторых из них я принял участие (в Приднестровской и Абхазской – на стороне приднестровцев и абхазов, естественно). Это дало богатый материал для последующей разработки экстремологии. Потом, позже, основываясь на полученном опыте (а у меня всегда совмещалось участие и исследование – еще со времен тюремной отсидки), в 1996 – 97 годах я вел тему по подготовке военнослужащих к экстремальным ситуациям в условиях вооруженных конфликтов низкой интенсивности в Военно-гуманитарном институте. В 1993 году принял участие в защите Верховного Совета России (был такой эпизод – расстрел Верховного Совета ельцинистами). Был там ранен (и основательно). Пока отлеживался, у ПИРа возникли проблемы, и пришлось создавать новую организацию – сначала ЭКСПИР, а затем уже на его базе и УЭР. За это время удалось написать «Психонетику». А затем все пошло по накатанной колее – ЭКСПИР преобразовался в Университет эффективного развития (УЭР), был разработан курс подготовки психотехнологов и начались работы по политехнологиям. Сейчас в УЭР начинается новый цикл – и подготовка психотехнологов на факультете психонетики, и создание Сетевого Университета, и курсы «Триады», и Центр политической подготовки, и создание филиалов в других городах – в Петербурге, Москве. В составе УЭР много интересных подразделений. В первую очередь – театр Виктора Антончика, общение с которым сыграло огромную роль в разработке психонетики.

На встречу с Олегом Георгиевичем Бахтияровым отправились Андрей Сидерский и Денис Зикеев.

Олег Георгиевич, мы, честно говоря, не совсем представляем себе, о чем можно спрашивать, а о чем не следует...

Ну, спрашивать можно обо всем... Мне однажды Максим Добровольский предложил написать мемуары... Оказалось, что сделать это было бы сложно, поскольку многие из тех людей, с которыми я работал, живы... Не все организации, в которых я состоял, ушли в небытие, и не по всем деяниям срок давности истек... Поэтому есть, конечно, темы, которые там...

Какие нежелательно затрагивать...

Нет, ну, затрагивать-то можно... Но...

В Вашем кратком автобиографическом очерке все начинается с ареста...

А моя сознательная жизнь как раз с ареста и начинается... Не самый приятный был эпизод, но зато самый полезный... А потом я работал на скорой помощи. Меня всегда тянуло к каким-то острым вещам, поэтому я устроился в инфарктную и шокую бригаду. Выезжали на вызовы, связанные с критическими ситуациями... Параллельно я начал работать в лаборатории Судакова. Это была совершенно уникальная, я бы даже сказал – фантастическая лаборатория. Совершенно фантастическая прежде всего потому, что сам Юрий Николаевич Судakov был фантастическим человеком. Он разработал свою собственную систему иглоукалывания – значительно более изощренную и радикальную, чем традиционная китайская рефлексотерапия. В системе Судакова иглы вводятся не в биологически активные точки, а ставятся на надкостницу, вводятся непосредственно в нервные центры. Система работает очень быстро и эффективно. Основное направление – снятие неустрашимых болей. Хотя, конечно, активизация, терапия, короче, все то, что присуще традиционному иглоукалыванию, в системе Судакова тоже присутствует. Юрий Николаевич ухитрялся ставить иглы даже на сонную артерию... Он умел вводить иглы даже в те нервные сплетения, которые надежно прикрыты костями. У него была такая “голубая мечта”: восстановить утраченную тибетскую методику, в которой игла вводится сквозь глазное яблоко и глазной нерв в мозг и попадает в определенный центр. Это позволяет резко снизить потребность тканей в снабжении кислородом... Он разрабатывал разные лекарственные препараты на основе растений. У него была особая теория, позволявшая по внешним признакам растений обнаруживать необходимые лекарственные свойства. Был эпизод, например, когда мы с товарищем в январе месяце должны были нырять на дно некоего озера, чтобы добыть нужную водоросль в

тот момент, когда определенные ее свойства максимально активизированы... У него были эффективные противораковые препараты, в результате действия которых опухоли распались... Правда, организм при этом отравлялся продуктами распада, и это не совсем хорошо могло закончиться... У него были

конструкторских бюро... В восьмидесятые годы было наработано огромное количество материала на несколько десятилетий вперед. Идеологические запреты в этой области были полностью сняты...

Второй афоризм “Йога-сутры” Патанджали можно перевести и так: йога есть растворение смутности сознания

препараты, которые активизировали работу нервов при разрыве спинного мозга... При введении этих препаратов восстанавливался рефлекс хождения в случаях травм с нарушением целостности спинного мозга... Совершенно фантастический человек... Это было по-настоящему интересно.

О работе в Институте психологии АН УССР расскажете немножко?

Это уже потом было. Я закончил биофак в университете и устроился на работу в Институт психологии...

Насколько можно судить по открытым сведениям, Ваша деятельность в науке была весьма эффективной...

Ну да... Да... Нам достаточно быстро достались очень интересные хозяйственные темы по разработке методик подготовки операторов для работы в сложных условиях... Нужны были нестандартные методы...

В роли заказчика выступало военное ведомство?

Да, в конечном итоге все завязывалось на военные потребности, на космонавтику... Хотя та тема, которая к нам спускалась, уже была открытой. Тогда ведь как было... Сначала формулируется какая-то военная тематика. Затем она спускается, скажем, в Институт медико-биологических проблем... Он работал на космонавтику, поэтому его темы были закрытыми... Оттуда тематика спускается на организацию, которая распределяет частичные заказы. Понятно, что в Институте уже деньги переполовинились... Организация, которая распределяет заказы, свою половину тоже переполовинила... Она уже распределяет заказы и подыскивает гражданские организации, которые могут по ним работать. А потом это все собирается и стыкуется... Сеть была очень разветвленная. Работало множество исследовательских институтов,

Можно было пользоваться любыми первоисточниками, любыми методиками?..

С первоисточниками всегда было сложно... Но, тем не менее, можно было заниматься решением проблем в том ключе, в котором исследователь считал нужным. И это поддерживалось. Секция прикладных проблем при Академии наук, которая, по сути дела, была связана с военно-промышленной комиссией, обеспечивала прикрытие и поддержку... Когда у нас в Институте психологии возник идеологический конфликт с руководством, то из Секции прикладных проблем АН УССР приехал адмирал, который курировал нашу тематику, и заставил директора подписать необходимые бумаги. Директором тогда была некая ученая дама-педагог, она не совсем понимала тематику и видела в ее разработке идеологическую угрозу советскому строю... Адмирал сказал: “Сейчас за пять минут подпишем...” И направился в кабинет директора. Минут через сорок он оттуда вышел, победно потрясая подписанным договором и удовлетворенно прокомментировал: “Напрасно дергалась старушка в матросских опытных руках...” С такой эпохальной фразы началась работа над тематикой, положившей начало целому ряду разработок в сфере исследования механизмов человеческой психики... Параллельно мы создали секцию биоэлектроники для изучения научных проблем экстрасенсорики. Наша секция была общественной организацией... Но понятно, что она не могла существовать “в безвоздушном пространстве”... Первая секция биоэлектроники была организована в Москве, а потом мы создали такую же в Киеве...

Секция биоэлектроники при Всесоюзном научно-техническом обществе радиоэлектроники и связи им. Попова?

Да-да... В восьмидесятом году мы секцию сформировали... Открытие тоже

было связано с занятным эпизодом... Сперва мы попытались создать секцию при городском правлении общества им. Попова, но получился конфликт. И мы отправились в республиканское правление. Тогдашний республиканский зампред находился во враждебных отношениях с городским правлением, у них шла непрерывная административная война... И, дабы досадить городу, он был готов эту секцию принять... Взял в руки ручку и стал расспрашивать – а что это вообще такое?.. Телепатия там, передача мыслей, телекинез... Ну, я говорю, что телекинез – это перемещение предметов без касания... “А вы видели?” “Видел...” “Пример?” “Ну, вот Борис Ермолаев между расправленными ладонями в воздухе заставляет висеть шарик, двигает руками – и шарик перемещается вслед за его ладонями...” Причем все это без очков-тирательства – все достоверно... “М-м-м... – сказал зампред, – так ведь так можно импотенцию лечить!” И с этими историческими словами выдал резолюцию, необходимую для создания секции. И мы работали, причем очень нормально... Были хорошие отношения с руководством, и даже потом, когда ру-

кстати, было художественное объединение “ЭХО”. Первая свободная галерея в Киеве... Целый этаж был занят картинами... Научная тематика частично переместилась в “Перспективу”... Там были совсем другие условия – либеральные... Уже не зарплата, а договорные темы... Заказы начали сыпаться туда... Кое-что существенное удалось сделать... Но в девяностом году началось сокращение финансирования тематики... Фактически, к девяносто первому году оно практически прекратилось. В девяносто первом году Союз распался... Мы еще успели провести последний семинар для бригады спецназа ГРУ ГШ Белоруссии... Семинар был красив, но я не уверен в его необходимости. Туда ведь отбирались люди, по своей природной конституции уже заведомо обладающие необходимыми качествами... Очень жесткая система отбора... Поэтому они, строго говоря, не нуждались в помощи психолога. Но их всегда интересовали какие-то дополнительные методы... На этом семинаре случилась веселая история... Среди наших сотрудников был один человек – потом он стал очень известным и в Украине, и в России, разработав

нятно, что оба мира смотрят на меня с некоторым недоумением... Товарищи по экстремистскому миру говорят: “Хороший человек, заслуженный... есть, правда, у него какой-то странный заскок – наукой занимается, ну, что поделаешь, нравится человеку... кто-то марки собирает...” А здесь – наоборот... Говорят: “Наука – хорошо, все правильно... правда, влазит во всякие там истории в горячих точках... ну, исследует, наверное...”

В “йогической тусовке” бытует мнение, что для достижения самоосознания достаточно работать с телом, причем под работой с телом подразумевается исключительно выполнение физических упражнений, которые почерпнуты из источников восточных практик. Если упражнение взято из какой-нибудь западной книги типа “стань сильнее при помощи гантелей”, то это физкультура, а если мужик, который делает эти упражнения, индус, то это уже йога. Поэтому надо делать именно эти упражнения, и тогда все – путь к просветлению обеспечен. Поэтому хотелось бы сбалансировать этот перекосяк и освещать темы, непосредствен-

ЙОГА –

ЭТО РАБОТА ПРОТИВ ТЕХ

СИЛ, КОТОРЫЕ ТЯНУТ

ководство сменилось, работа продолжалась. Нам удалось создать такую систему... Были сформированы экспериментальные группы по отработке различных методик... Самых разных – от экстрасенсорики до управления состояниями... Параллельно эта же тематика шла в Институте психологии УССР. И когда возникали какие-то административные зажимы по линии секции биоэлектроники, работы перемещались в Институт, когда ситуация осложнялась в Институте – в секцию биоэлектроники. Получилась очень устойчивая система. Нас ни разу не закрывали. В Москве были проблемы, в других городах, а в Киеве работа секции биоэлектроники не прекращалась, поскольку все это было совмещено с военной тематикой...

В Киеве вообще тогда все интересно происходило...

Был наработан очень большой объем информации... Практически все наши методики родились в то время... В частности, методика деконцентрации... Потом появилась возможность создавать независимые организации... Было создано творческое хозрасчетное объединение “Перспектива”... Там,

свои эффективные методики, а тогда – только начинал... Ну, и как всякий неопит, проявлял недюжинную активность. Я его просил: Бога ради, только без выхода за рамки методики... Работа велась в круглосуточном режиме, одни сотрудники отдыхали, другие работали – по скользящему графику... И вот как-то днем просыпаюсь я от чувства неясной тревоги... Выхожу и вижу, как из подвала, где располагается спортзал, выходят построенные паровозиком офицеры советского спецназа и маршируют по территории базы, во весь голос распевая “Ом мани падмехум” – прямо под окнами командования... Но семинар прошел, Союз распался, начался период войн... Я тогда поработал в зонах конфликтов... Это была интересная работа, но без повреждений не обошлось.

Период войн был для Вас временем отработки методик “в натуральных условиях”?

Ну, скажем, в том числе и отработки методик... Я всегда как-то принадлежал двум мирам... С одной стороны – миру экстремистскому, с другой – нашему регулярному миру. Здесь у меня работа, наука, публикации... А там – наоборот – участие в событиях... По-

но связанные с работой с сознанием, к которым относится работа с восприятием, осознание психических процессов и управление ими.

Йога – это и есть работа с сознанием. Физическая сторона йоги – не более чем подтягивание на перекладине при подготовке диверсантов: подтягивайся, не подтягивайся – диверсантом не станешь. В йоге то же самое – можно заимствовать отдельные физические приемы, улучшать свое здоровье, но к развитию нашего сознания это не имеет никакого отношения. В каком-то смысле йога – это работа против тех сил, которые тащат нас в сторону все большей дифференцировки наших функций, все большему удалению от реальности, ко все большей специализации нас как индивидуумов в этом мире и, в конечном счете, к смерти. Причем не только к смерти телесной, но и к омертвлению своего сознания, становящемуся все более механическим. Йога – это движение против этих сил.

Йога возникла как ответ на замутнение сознания. Второй афоризм «Йога-сутры» Патанджали можно перевести и так: йога есть растворение смутности сознания. Был

же в истории период, когда сознание людей было ясным. И этот период задал для нас высокую планку земного сознания. А что такое «ясное сознание»? Это состояние, в котором человек видит мир таким, каков он есть на самом деле, без искажений. Есть множество факторов, искажающих мир. И один из них – организация наших органов чувств. Поэтому мы ясно видим мир лишь тогда, когда воспринимаем его сознанием в целом – сознанием, не дифференцированным ни работой органов восприятия, ни нашими предвзятыми идеями об устройстве мира.

Реальность в целом мы можем почувствовать только лишь всем сознанием сразу – фундаментальным сознанием, из которого проистекает наш высокодифференцированный ум. Йога – это развитие сознания в целом. Не только йога, многочисленные буддистские практики, которые, казалось бы, находятся в оппозиции Санхье – философской основе йоги – несмотря на вероисповедную вражду используют близкие техники и направлены к сходным целям.

го дифференцированного восприятия поле восприятия превращается в сплошной фон, некую единую слитную картинку, в формировании которой участвуют все сигналы, поступающие к нам, в том числе и те, которые игнорируются нашим вниманием. Выделение фона восприятия как отдельной категории восприятия было первым шагом к построению дальнейших методик. Дело в том, что в нашей цивилизации не культивируется работа с фоном восприятия как отдельного аспекта реальности и способа ее восприятия. Как только мы начинаем работать с фоном как с таковым, а не со скопищем невоспринятых фигур, мы открываем для себя совершенно новый мир, в котором возможна постановка совершенно новых задач.

Можно подробнее – что такое фон?

Фон – это все, что находится между отдельными предметами, которые мы воспринимаем. Например, когда мы видим перед собой картинку или слышим какую-то звуковую картинку, то перед нами всегда есть несколько предметов, которые выде-

Не надо путать его с другими состояниями сознания – это и не чистое сознание, и не сознание «восприятия не-форм». Это особое состояние – состояние фонового восприятия.

Это похоже на звукорежиссерский микшерский пульт, где тысяча каналов, которые в нормальном состоянии все выключены и включены только два или три. Здесь мы можем выровнять громкость всех составляющих и осознанно управлять – что-то сделать погромче, что-то потише. Речь же не идет о полном стопроцентном растворении и даже не выпадении из него объектов. В таком же состоянии человек не может адекватно функционировать.

Это парадоксальное состояние, поскольку, с одной стороны, человек сохраняет свою работоспособность, он может ориентироваться, действовать, но, с другой стороны, в восприятии не представлены отдельные выделенные единицы в поле восприятия – фигуры. Но ведь мы обычно и ориентируемся в пространстве, опираясь не на конкретные

НАС В СТОРОНУ...

Мы знаем, что Вы автор и разработчик ряда технологий трансформации сознания и формирования инструмента целостного восприятия, целостного осознания, целостного подхода вообще ко всему. Расскажите, пожалуйста, в двух словах, что это за технология и в чем ее суть?

Нашей первой разработкой были техники деконцентрации внимания. Первоначальная задача – обеспечение регуляции психофизиологического состояния оператора без перерыва в деятельности. До этого в основном использовались модификации аутогенной тренировки (АТ), но условием АТ обычно является глубокое мышечное расслабление. Деконцентрация же не требует никаких предварительных условий – работа ведется не с объектами внимания, а со вниманием как таковым. Деконцентрация позволяет, с одной стороны, управлять своим состоянием, прерывать нежелательные состояния (усталость, монотония, напряженность, тревожность), а, с другой, выявлять слабые и скрытые стимулы и угрозы. В то время этот класс феноменов относился к категориям суб- и экстрасенсорного восприятия. Дело в том, что при подавлении нашего обычно-

ляются из всего остального – все остальное мы не замечаем. Вот то, что мы не замечаем, и есть фон. Наше внимание в обычных условиях выделяет пять-девять предметов – есть такое магическое число в психологии – семь плюс-минус два. Это определяет и ресурсы нашей памяти, и ресурсы нашего внимания. Считается, что выделить большее число составляющих из восприятия невозможно. А где все остальное? Оно и находится в фоне, из него выделяются отдельные фигуры.

Деконцентрация предполагает разрушение фигурного восприятия – мы перестаем воспринимать фигуру, поскольку ставим перед аппаратом восприятия невыполнимую задачу. Мы пытаемся распределить внимание по всем элементам поля восприятия. Это означает, что мы одновременно должны видеть тысячи объектов. Для аппарата восприятия это невозможная задача. Поэтому, когда аппарат восприятия не справляется с этой задачей, сознание переходит к восприятию слитного фона. Деконцентрация – это не просто слежение за десятками объектов, деконцентрация – это переживание фона как такового. Но понятно, что, когда мы переходим к такому восприятию, у нас меняется и общее состояние сознания, и состояние тела.

признаки. Мы находимся в потоке восприятия, есть в психологии такой термин – «объемлющий строй восприятия». Мы ориентируемся и не просчитываем – сейчас я поставлю ногу сюда, потом сюда, вот здесь я не упаду со ступеньки. При этом мы не действуем как автомат – мы ориентируемся в среде, как в едином целом, нас никогда не интересуют подробности – как поставлен стул, когда мы на него садимся, где стоит чашка, – это не выводится в структурированное восприятие. Но работаем мы уже с определенными структурами, выделенными из фона, из объемлющего строя. Общество требует от нас развития концентративных навыков – навыков выделения из общего потока восприятия отдельных единиц и работы с ними. Обычно фон – это фон нашей жизни, а взаимодействие с выделенными из него фигурами – работа. А мы превращаем фоновое восприятие в рабочее восприятие, делаем его осознанным, причем интенсивно осознанным. От осознанного фонового восприятия можно перейти к медитации, а затем, устранив фон, – к чистому сознанию. Если же мы в состоянии деконцентрации, в состоянии фонового восприятия включены в какую-либо деятельность, то мы начинаем эффективно

ориентироваться в окружающей среде – обнаруживать источники угрозы, например. В опасных ситуациях люди спонтанно переходят в такое состояние, потому и выживают. Мне приходилось это наблюдать в зонах локальных вооруженных конфликтов.

Вы можете об этом рассказать подробнее?

Мне приходилось работать в зонах боевых действий, причем, не с регулярными вооруженными силами, а с повстанческими добровольческими формированиями. А туда приходят люди, не получившие специальной подготовки, и часть из них реагирует на условия смертельной опасности тем, что они входят в это состояние деконцентрации спонтанно, без каких-либо особых приемов – ситуация вынуждает. Тогда люди начинают чувствовать места угроз, время возникновения угроз, места залегания мин, более того, они даже в состоянии иногда прочувствовать, представляет ли эта мина угрозу или нет, можно ли ее вытащить, или она взорвется в руках. Такие люди переходят к восприятию мира в целом, а стало быть, и тех опасностей, которые в этом целостном мире растворены. Объем внимания, по их рассказам, очень велик, они чувствуют происходящее в радиусе до двухсот-трехсот метров.

К чему сводилась Ваша роль в работе с повстанцами?

Это было время, когда распадался Союз, и в войнах обычно участвовали две стороны – те, кто боролся за распад страны, и те, кто пытался его остановить. Я участвовал в попытках остановить распад, в Приднестровской и Абхазской войнах, в событиях 1993 года в Москве. Понятно, что как профессионал я был полезен больше не в качестве солдата, а в качестве психолога, помогающего командованию этих формирований понять, что происходит с личным составом. Как правило, командовали этими людьми кадровые офицеры. В процессе подготовки они учились дифференцированно воспринимать окружающую среду, составлять перечень признаков, перечень действий, перечень реакций на это действие и тому подобное. И они не всегда понимали состояние, в которое попадают неподготовленные люди. Им нужен был посредник, который мог бы донести до них, как правильно обращаться со своими бойцами. С другой стороны, сами участники этих формирований не вполне понимали офицерскую логику. Я думаю, что перенос опыта деконцентративного состояния на работу кадровых офицеров был весьма полезен. Если суметь совместить в своем сознании высокодифференцированную подготовку, четкую организацию своих действий и опыт деконцентрации, то можно хорошо чувствовать направленность развития событий и эффективнее принимать решения. Потом повстанческие войны сменились действиями регулярных сил, и надобность в подобной работе стала неочевидной.

Физическая
сторона йоги –
не более чем
подтягивание
на перекладине
при подготовке
диверсантов:
подтягивайся,
не подтягивайся –
диверсантом
не станешь

Йога – это и
есть работа с
сознанием

Помогает ли деконцентрация овладеть экстрасенсорным восприятием?

В состоянии деконцентрации человек начинает воспринимать мир, как единое целое, и потому выделяет те признаки, которые обычно скрыты от нашего сознания. В каком-то смысле это дорога к развитию экстрасенсорного восприятия. Что такое экстрасенсорное восприятие? Мы всегда воспринимаем предмет как перечень каких-то признаков. А когда этот предмет скрыт, то и его признаки от нас скрыты. Но в состоянии деконцентрации мы начинаем воспринимать весь предмет в целом, а значит, и слабые признаки тоже. Слабые стимулы нам дают возможность восстановить картину целого так же, как по отдельным признакам – движению глаз, дыханию, запаху мы можем восстановить облик человека даже тогда, когда мы его не видим. С этой темой связана другая, более интересная – проблема сохранения самоконтроля в измененных состояниях сознания, сохранение своего организованного Я. Допустим, вы засыпаете, или у вас возникают галлюцинации под воздействием каких-то факторов, вы испытываете внезапную непереносимую боль. При этом обычно разрывается последовательность потока нашего сознания. Поток сознания прерывается и заменяется потоком другого качества. Как сохранить самоконтроль, сохранить идентичность своего Я при таких переходах? Эта задача чрезвычайно интересна – и как чисто прагматическая, и как задача внутреннего развития – задача сохранения своей идентичности при преобразованиях формы сознания.

Допустим, вы проделываете какую-нибудь работу, характерную для обычного состояния бодрствования – например, регулярно отнимаете от 10 000 число 17. Это несложно произвести, для этого имеются в нашем распоряжении необходимые навыки. Но вот состояние внезапно изменилось, вы оказались под действием галлюциногена, например. Возникла галлюцинаторная картинка, способность мыслить оказалась у нас подавленной, а эту простую задачу надо продолжать выполнять. Если непрерывность сознания сохранилась и вы владеете навыками перевода задания из формы простой умственной работы в какую-либо иную – игру образами, формирование сложного эмоционального рисунка, то работу с вашим заданием берут на себя другие функции. Но все это при условии, что вы сумели сохранить идентичность своего «Я». Положение с обычной точки зрения парадоксально – мы знаем задачу, хотя не можем выразить ее в той форме, в которой она была поставлена. Если мы справились с заданием несмотря на действие галлюциногена, это означает, что мы сместились в смысловые слои сознания. В каждом нашем восприятии, действии, переживании есть чувственная, формальная составляющая и смысловая составляющая. Если у нас есть опыт чисто смысловой работы, работы вне форм, то мы можем преобразовать свое действие в любую форму.

Отсюда методики работы с целостными

ми объектами, отсюда концепция сверток-разверток смысловых содержаний - когда мы один и тот же смысл можем развернуть и в визуальной среде, и в виде звуков, и в виде движений, ощущений тела или в очень абстрактных переживаниях. Главное в них - смещение сознания в область чистых смыслов.

А где находится область чистых смыслов, как ее можно пощупать?

Сейчас появляется все больше и больше работ о том, как организовано наше сознание. Судя по всему, мы находимся на пороге возникновения технологий, которые будут использовать процедуры, о которых мы говорили - разверток, переходов, сохранение идентичности, всего того, что составляет собой психонетику. Так как устроено наше сознание? У нас есть фундаментальный слой сознания - слой, состоящий из чистых смыслов. Есть слой, в котором эти смыслы начинают каким-то образом уже проявляться. Как проявляются смыслы? Например, у нас есть чашка. Мы знаем, что это чашка. У каждого из нас есть обобщенный образ чашки, есть идея чашки как таковой - «чашесть», но есть и образ этой конкретной чашки, наполненной этим чаем с этим лимоном. Мы можем пережить и смысл идеи чашки, и смысл конкретной чашки. Представьте себе: вам нужно выбрать чашку с молоком, чашку с чаем или чашку с кофе. Вы производите этот акт выбора. Если вы присмотритесь к тому, как это происходит, вы определите, что если вы активно выбираете, то есть не тогда, когда к вам приходит со стороны мысль, что нужно выбрать такую-то чашку, мысль, которая определяется вашим актуальным желанием, предыдущей историей или моими словами, то, в случае такого активного, самостоятельного выбора, на очень короткое время, на мгновение, возникает фаза, когда вы знаете, что вы выбрали, но вы еще не назвали это его именем и не представили его. Вот в этот момент знание есть, а формы еще нет. В этот момент вы и переживаете смысл того, что собираетесь выбрать. Но у нас не культивируется это переживание.

Оно всегда есть, но оно не осознается?

Мы начинаем осознавать, когда этот выбор, это наше смысловое, не выраженное в форме знание становится предметом организованной работы. Если такого навыка у нас нет, то мы переживаем смысл чашки, знание чашки лишь в тот момент, когда идея чашки превратилась у нас в образ чашки как таковой. Наша культура не развивает эту область переживаний - образ переживаний чистых смыслов - хотя на самом деле когда-то было не так. У древних греков это культивировалось, понятие эйдоса, то есть чистого смысла, для них было настолько очевидным, что оно свободно использовалось в текстах без пояснений. А для нас это не так, мы начинаем подбирать метафоры, чтобы объяснить, что такое идеальный лик вещи, то есть то, что может быть пережито как отдельность, как нечто реально существующее, но, в то же

время, у этой реальности нет чувственно проявленной конкретной формы. Вот это и есть область чистых смыслов. Это то, что в Йоге называется самадхи-с-семенем - состоянием сознания, в котором нет проявленных форм, но, тем не менее, есть зачатки этих форм. Что такое зачатки этих форм? Это и есть смыслы как таковые.

Этот чистый смысл единый для всех или для каждого индивидуальный?

А вот тут возникают нюансы. Когда мы пытаемся ответить на этот вопрос, то создаем концептуальные схемы. Одна схема - это схема существования некоторого общего поля сознания, в котором содержится некая смысловая область - основа нашей индивидуальности. Это означает, что смыслы уже нам заданы, и они одинаковы для всех. Просто наша смысловая область захватывает одну часть смыслов, а смысловая область другого человека - другую. Другая схема - смыслы не всеобщие, они индивидуальны. Но это различие схем, а не стоящей за ней Реальности. Из прагматических соображений мне удобнее представить поле сознания, в котором присутствуют все возможные смыслы. И те, которые актуализированы у нас, как у людей, и те которые актуализированы у лягушек, растений и т.д. У каждого из них уже есть какая-то форма сознания, и там проявляется нечто такое, что не проявлено у нас. Тогда можно строить методики перехода к другим смысловым областям, областям уже не человеческого сознания.

У нас ведь активизированы только узкие слои нашего сознания. У нас развита сфера зрительного восприятия, а у слепых от рождения этого нет. Можно ли путем определенных упражнений вызвать у слепых зрительные переживания, образные переживания - не увидеть реальные объекты, но пережить в своем воображении? Что этому препятствует, давайте разберемся. У слепого человека разрушен или не развился аппарат восприятия, а сознание у него такое же, структура мозга такая же. Вопрос только лишь в том, чтобы активизировать эти зоны в сознании. Вот тут мы приходим к концепции активного сознания.

Смысл концепции активного сознания состоит в том, чтобы перейти от состояния, в котором формы нам навязываются внешним миром, в активную фазу, когда наше сознание начинает воздействовать на мир. Такое состояние сознания когда-то было свойственно людям. А сейчас этого нет, мы живем в мире, где существует резкий перекося в сторону пассивного реагирования - наше сознание становится не действием, не акцией, а реакцией. Но когда сознание становится активным, акцией, то те составляющие нашего сознания, которые никак не реализованы ни в поведении, ни в культуре, ни в искусстве, ни в технологии, получают возможность реализации.

Что такое обычное творчество? Это активизация непроявленных смыслов, для которых нет подходящих форм в окружающем мире. Творческий процесс и есть созда-

ние этих форм. Другое дело, что эти формы могут возникнуть слишком рано или вообще в стороне от интересов общества, тогда они не получают никакой реализации, поскольку в обществе нет соответствующих для этого ячеек. Сейчас ему, обществу, не нужны ни алхимики, ни шаманы. И когда мы говорим об активном сознании, мы вновь возвращаемся к йоге, которая, кроме всего прочего, безусловно, является практикой активизации сознания. Но главная задача йоги – устранение организованных форм восприятия, переход к фундаментальной реальности, воспринимаемой всем нашим сознанием в целом. В йоге постепенно рафинируется сознание – от формальных восприятий к восприятиям не-формы, от неформальных восприятий к чисто смысловым, от смысловых переживаний к самадхи-без-семени. Конечная фаза – восприятие Реальности очищенным сознанием, сознанием в его тотальности, а не расчлененности.

Йога связана с активизацией тех свойств, которые не реализованы в обычной жизни, свойств, позволяющих переживать отдельные стороны реальности, для восприятия которых недостаточно наших обычных чувств. Как правило, люди пытаются эти переживания свести к чему-то обычному. Называют их видениями, свечениями. Но это, как писал Кастанеда, – «лишь способ говорить». Понятно, что это метафоры, что не свечение возникает, не змеи начинают ползти вверх по позвоночнику – это лишь метафоры, ко-

ленные внутрь и т.д. Или вы скажете, что синее – это мягкое, текучее, а красное гладкое. Точно так же те описания, которые связаны с трансформациями сознания в йоге, тоже описываются таким же метафорическим образом. При этом пробуждаются те части нашего сознания – скрытые органы сознания, которые не пробуждены в обычном состоянии. И этот метафорический слой становится понятен лишь тем, кто с этим работает.

У Вас разработаны методики пробуждения этих частей нашего сознания?

Да, сейчас мы работаем над этим, мы начали проводить семинары по системе "Триада". Откуда взялось такое название? Методика включает три типа психотехник. Есть обычные психотехники, когда мы преобразуем одни содержания сознания в другие. К примеру, аутогенная тренировка, деконцентрация, концентративные техники, холотропное дыхание. В основном под психотехниками сейчас понимается именно это. Но есть другой тип психотехник, который полностью реализован в йоге. Это растворение содержаний сознания в чистом сознании. Это не преобразование одной смутности сознания в другую смутность – более подходящую для человека, а устранение смутности как таковой, переход к фундаментальному переживанию. Это второй тип психотехник.

тет уровень осознания, а с другой стороны, исчезает структурность восприятия. Мы переходим от сознания проявленных форм к сознанию идеальных форм, потом к сознанию не-форм. Но все равно осознание сохраняется, и мы переходим к осознанию не-восприятия и, наконец, к осознанию ни восприятия, ни не-восприятия, к тому, о чем мы просто не в состоянии говорить. Но при этом интенсивность сознания возрастает, поскольку те формы, которые мы разрушили, высвободили свою энергию и отдали сознанию. С одной стороны – растет интенсивность переживания, а с другой стороны – исчезает его организованность. Это и есть путь йоги по сути дела.

Еще один тип психотехник – это левая развертка содержания. Это нечто прямо противоположное растворению содержаний сознания. В этом случае основной точкой приложения усилий становится смысловой слой сознания, поле смысла. Мы начинаем развертывать смыслы, даже те, которые у нас не получили никакой проявленной формы, в чувственно проявленные формы. Некоторым формам трудно подобрать описание. Ну как вы можете описать цвет, которого нет в нашей жизни, для которого нет органа восприятия, нет в сетчатке глаза палочек и колбочек, для того чтобы сформировать переживание несуществующего цвета? Но эти практики дают возможность пережить другой, отсутствующий в нашем опыте цвет. А как вы можете описать состояние, в

Как это происходит? Через полную деструкцию?

Через растворение. Нельзя сказать, что это деструкция, мы не разрушаем содержания сознания, мы растворяем их в чистом сознании.

Осознание? Мы же полностью меняем представление, аппарат мышления?

Мы уходим от аппарата мышления. С одной стороны, у нас резко рас-

котором мы в пространстве обнаруживаем не только три измерения, а четыре или пять? У нас нет способа описания такого переживания. Это есть третья составляющая триады.

А каждый человек может это или нет?

Я думаю, что все-таки не каждый. Раньше у меня была иллюзия, что это доступно каждому человеку, но сейчас я думаю, что нет. Смотрите – 25%, если не 30% людей не умеют думать вообще – у них нет аппарата мышления, но они имитируют его.

Они овладевают речью, место мышления заменяет чувственное восприятие,

которые нужны для того, чтобы дать понять, на что это похоже.

Попробуйте слепому человеку объяснить, чем красный цвет отличается от синего. Мы будем говорить, что красный – это такое сильное, упругое, динамичное, направленное вовне, а синий – затягивающее, направ-

интуиция. Они имитируют форму мышления, хотя, если им дать логические задачи, они с ними справиться не могут. Им можно показать схему решения задачи, и они научатся этот класс задач решать, другие классы задач останутся для них недоступными. Очевидно, и к нашей – психонетической – работе способны 5 или 50% людей – я не знаю сколько на самом деле. У какой-то части людей невозможно пробудить волю, вызвать волевое переживание, хотя это основа всей работы. У какой-то части людей отсутствует ощущение реальности своего Я. И когда мы пытаемся вызвать у них реальные переживания, мы сталкиваемся с тем, что эти люди просто их имитируют. Это означает, что им, этим людям, присущи другие скрытые свойства, что и обеспечивает колоссальное разнообразие человеческих существ. Поэтому у кого-то есть возможность работы с «Триадой», а у кого-то нет. Обычно к таким практикам тянутся люди, у которых есть внутренние свойства, не получившие своей реализации, свойства, для которых нет места в обществе. Такие люди начинают бросаться на новые темы, туда, где только-только что-то зарождается. Когда кибернетика появилась в Советском Союзе после долгого зажима, туда ринулись отнюдь не только люди особого технологизированного мышления, что предполагала кибернетика, туда кинулись мистики, художники – все, кто не находил своего места в обществе. Они искали в этой новой области реализации внутреннего желания что-то сделать, томления

рированное восприятие рассматривается как процесс, обратный естественному ходу трансформации воспринимаемого – от целого фона в сторону все большего обособления отдельных составляющих. При этом Вы не раз намекали, что подвергнуть контрпроцессу можно не только восприятие, но и другие процессы, играющие важную роль в жизни человека, в том числе непрерывный процесс движения к смерти. Если можно, расскажите об этом подробнее.

Мы живем в живом мире. Люди – это живые существа, народы, этносы – это живые образования, биосфера в целом, планеты – все это живые существа. Но в них мы можем выделить то, что не относится к процессу жизни, – механическую составляющую и волевую составляющую. Жизненный процесс подвержен закону, который был описан Владимиром Шевченко – нашим сотрудником, ректором нашего университета: любая живая система развивается от низкодифференцированных форм с высоким уровнем энтропии, высокоэнергетичных в направлении все более специализированных, все более дифференцированных и все менее энергетичных форм. Исходный жизненный заряд, получаемый нами при рождении, тратится на создание организованных форм. Это судьба всего живого – все люди, животные, растения, культуры, планеты, Космос в целом рождаются, достигают пика развертывания своих возможностей, потом становятся все более

а не с Реальностью. Люди начинают рассуждать об описании, создают изображения изображений, и каждый раз, когда мы говорим, используя язык, мы говорим на самом деле не о Реальности, а о словах. И любой наш речевой акт каждый раз чуточку-чуточку, но удаляет нас от Реальности. И мы находимся в рамках этого основного организмического процесса. Но у нас есть не только организмическое начало, мы – не только живые организмы, мы еще и сознательно-волевые существа. Волевые – когда наше сознание активизировано. Внутри нашего сознания мы можем организовать противоположный процесс. По сути дела йога – это есть контрпроцесс, это движение в противоположную сторону к фундаментальным слоям и сознания, и реальности. Фактически любая религиозная система обеспечивает контрпроцесс. Сейчас, когда мы сталкиваемся с тем неприятным положением, когда культура, к которой мы принадлежим, находится на грани распада, народ, к которому мы принадлежим, находится на грани исчезновения, у каждого из нас впереди 30, ну 50, ну 90 лет, но все равно какой-то срок просматривается. Мы начинаем задумываться над тем, нельзя ли перенести контрпроцесс, который мы можем организовать в сознании, на нашу жизнь – на нашу индивидуальную жизнь и на жизнь тех организмов, в которые мы включены в качестве подсистемы. Можно ли создать пульсирующую реальность, развертывающуюся от низкодифференцированных к высо-

по активизации этих свойств, не получающих реализации, томления от невозможности их реализовать. «Триада», кроме всего прочего, направлена на выявление таких свойств, на их осознание и нахождение деятельности, им соответствующей. Хотя, конечно, для осуществления такой программы необходим другой тип общества, общества взрывообразно растущего, рождающего все время новые типы технологий, соответствующие этим качествам. В обществе ведь у нас ограниченное число мест для возможной деятельности.

Мы знаем, что вы пользуетесь в применении к технике деконцентрации такой концепцией как контрпроцесс. Деконцент-

специализированными, все более приспособленными к окружающей среде и в конце концов полностью сливаются с ней уже в могиле. Эта судьба – родиться, начать разрушаться и умереть – судьба любой живой системы. Есть приложение этого закона к сознанию. По мере нашего развития мы находимся под действием сил, удаляющих наше сознание от реальности. Мы начинаем описывать Реальность на языке, отражающем Реальность, и получаем адекватное описание. Но следующее поколение сталкивается с описанием Реальности – уже с описанием,

кодифицированным формам и наоборот? Можно ли создать объемное сознание, в котором одновременно присутствуют и наши исходные переживания – базовые переживания реальности, и те дифференцированные формы, которые позволяют нам сидеть за столом, водить машину, слу-

шать музыку, которые тоже ведь обладают своей ценностью, потому что у развернутых форм есть своя ценность. У основного организмического процесса есть своя ценность, но он для нас недостаточен, недостаточен не только потому, что заканчивается смертью – это полбеды еще, плохо то, что наше существование становится по мере нашей жизни все менее и менее полноценным, все более специализированным, частичным, мы постоянно утрачиваем возможности, каждый раз, когда совершаем выбор. Конечно, это парадоксальная проблема. Если мы видим красивый горный пейзаж, это означает, что гора уже переживает процесс старения, но для нас это красивые формы. Исходные формы не столь красивы – ну гора и гора, но вот появились скалы, выступили породы, гора покрылась разнообразными лесами. Т.е. в процессе умирания гора создает для нас прекрасные формы. Так вот контрпроцесс – это возможность организовать движение вспять, но не вернуться в лоно матери, а организовать такой объем сознания, в котором возможно свободно двигаться и по ходу процесса, и наоборот, подхватывая при этом процессы, происходящие в нашем теле, в окружающей среде, в Космосе. Вот это и есть концепция контрпроцесса. У нее есть свое технологическое отражение. Ведь мы живем уже в мире технологий, а технологическое мышление предполагает, что для любой конструктивно поставленной задачи есть средства для ее разрешения. Мы не связаны теми культурными формами, которые не дают возможности решить целый ряд задач. Конечно, за эти возможности мы платим неизмеримо большими потерями. Культура из регулятора нашей жизни превращается – постепенно у нас, а на Западе уже превратилась – в занятия для небольшого ограниченного круга интеллектуалов, художников, музыкантов, все больше и больше работающих не на общество, а на собственное внутреннее потребление этих культурных продуктов.

Музыка – для музыкантов, картины – для художников, литература – для писателей.

Да. Есть массовая культура, которая к Культуре не имеет никакого отношения. Массовая культура дает возможность людям пережить острые яркие образы, пережить и пойти спокойно спать – отреагировать и заснуть. Это не то, что преобразует их душу, и не то, что управляет решениями политиков. Культура перестала быть управляющим фактором. Но вместо нее появился мир технологий. С одной стороны, это печально – у нас многие ценности утратились, но с другой стороны, появилось очень много возможностей. Сейчас мы дошли до дна цикла, в котором существуем, но от этого дна уже можно оттолкнуться и ставить конструктивные задачи, привлекая те средства, которые нарабатаны всей историей разных человечеств – индийского, китайского, нашего и любого другого. Можно ставить и задачу управления своей жизнью – и ее направленностью, и ее продолжительностью. Это, конечно, ставит

человека в состояние очень глубокого духовного риска, поскольку, когда он действует в соответствии с традиционными образцами, у него есть определенная гарантия, что и дальше у него будет происходить правильная трансформация. Когда он обретает свободу от традиционных культурных образцов, у него этой гарантии нет, у него исчезают ориентиры. За всякое удовольствие приходится расплачиваться. Поэтому мы должны понимать, что при реализации нашей свободы и нашей власти над своим сознанием и телом не только реализуются наши благие намерения, но и дьявол тоже засовывает в нашу душу свою лапу, и свой контрольный пакет акций он всегда сохраняет при этом.

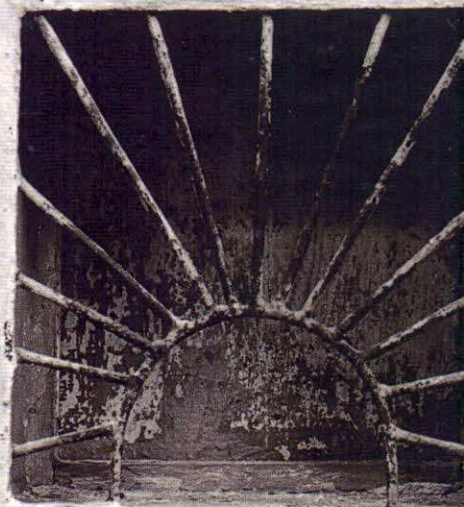
Может, это не так и плохо, что нет ориентира теперь – открываются другие возможности.

В обмен на утрату гарантированности, на утрату четких ориентиров, когда человек знает, что такое правильная жизнь, в обмен на это мы начинаем приобретать свободу. Но результат, конечно, противоречив. Приобретая свободу, мы одновременно утрачиваем четкое знание. Я затрудняюсь дать какую-то итоговую оценку этому состоянию. Пафос внутренней свободы свойственен любой религиозной системе. Но свобода достигается на сложном и тяжелом пути, поэтому Церковь приводит человека к цели гораздо чаще, неизмеримо чаще, чем когда он пытается двигаться сам. Тут ничего не поделаешь – мир противоречив, на самом деле нет никакого сыра, который бы не находился в мышловке.

Где Вы сейчас работаете, какой центр представляете, над чем работаете?

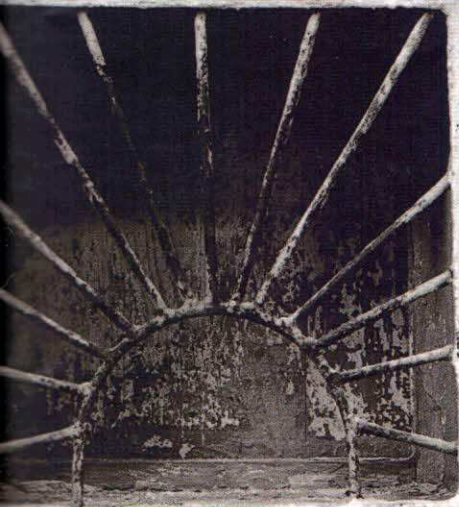
Я генеральный директор Университета эффективного развития. Это частная организация, проводящая исследования, психотехнологические разработки и их внедрение. Когда я говорю о «Триаде», о психонетике, я не могу сказать, что это мои личные разработки – это результат работы всего коллектива. У нас есть цикл подготовки прикладных психологов. Но и без нас готовят психологов, и без нас готовят прикладников. Сейчас мы будем ориентироваться в основном на подготовку в своей области, а это психотехнологии и психонетика. Это наша сильная сторона. Для стандартной подготовки и без нас есть учреждения, готовящие академических психологов и прикладников. Реализация наших разработок происходит в нескольких направлениях. Сейчас начинается эпоха, когда опять потребуются психотехнологии. Ведь был перерыв лет пятнадцать, когда они никому не нужны были. Появляется новая потребность в подготовке операторов для работы в сложных условиях, откат космонавтики, который был в России, в Украине вроде бы заканчивается, и сейчас потребуется подготовка людей для работы в сложных средах. Наши разработки полезны и для работы специализированных служб, армии, например. Второе направление – подготов-

! A D D A H



**ЙОГА – ЭТО
РАЗВИТИЕ
СОЗНАНИЯ В
ЦЕЛОМ**

КАССА!



ка специалистов-психотехнологов и выполнение соответствующих заказов, к которым мы можем приложиться как специалисты. И третье направление - это политехнологии. Наши люди участвуют в ряде избирательных кампаний, и достаточно успешно. И здесь мы тоже тяготеем к решению тех задач, которые с трудом разрешимы другими способами. Здесь наша специализация - это решение нерешаемых задач.

Подробнее?

Давайте рассмотрим абстрактный пример. Есть некоторые политические силы в какой-то смежной с нами стране. Некая политическая сила подвергается давлению. В избирательном процессе она наталкивается на целый ряд препятствий, хотя и находится в правовом поле - это не террористы, но, тем не менее, они идеологически не вписываются в ситуацию. Государство оказывает давление, но опять-таки в пределах своих возможностей - оно ограничивает доступ к средствам массовой информации, оно проводит дискредитирующие кампании, оно резко ограничивает приток финансовых средств, т.е. организация находится в ситуации, когда

толюбие. Способность решить задачу, которую другие не могут решить. Это тоже очень сильный мотив, должен сказать. И, наконец, третий мотив - организацию кормить надо. И если силы дружественны или нейтральны, то почему бы не поработать.

Включаются ли в Ваши занятия, в Вашу методику занятия йогой?

Сейчас наступает тот момент, когда это включение становится необходимым. Поэтому у нас возникают при университете творческие площадки - лаборатории исторической реконструкции: реконструкция алхимии, реконструкция йоги. Может быть поэтому и наша встреча состоялась, может быть это встречный позыв. Работать в этой области очень тяжело. Техники родились в другой культуре, но это не значит, что они не могут быть как техники перенесены в новый контекст. В конце концов, огнестрельное оружие породил католический Запад, но далеко не только католики используют автоматы и гаубицы. Здесь то же самое. Да, йога родилась в определенных исторических условиях, да, она несет на себе очень сильный отпечаток своей специфической культуры, она

МАССОВАЯ КУЛЬТУРА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ЛЮДЯМ ПЕРЕЖИТЬ ОСТРЫЕ ЯРКИЕ ОБРАЗЫ, ПЕРЕЖИТЬ И ПОЙТИ СПОКОЙНО СПАТЬ - ОТРЕАГИРОВАТЬ И ЗАСНУТЬ

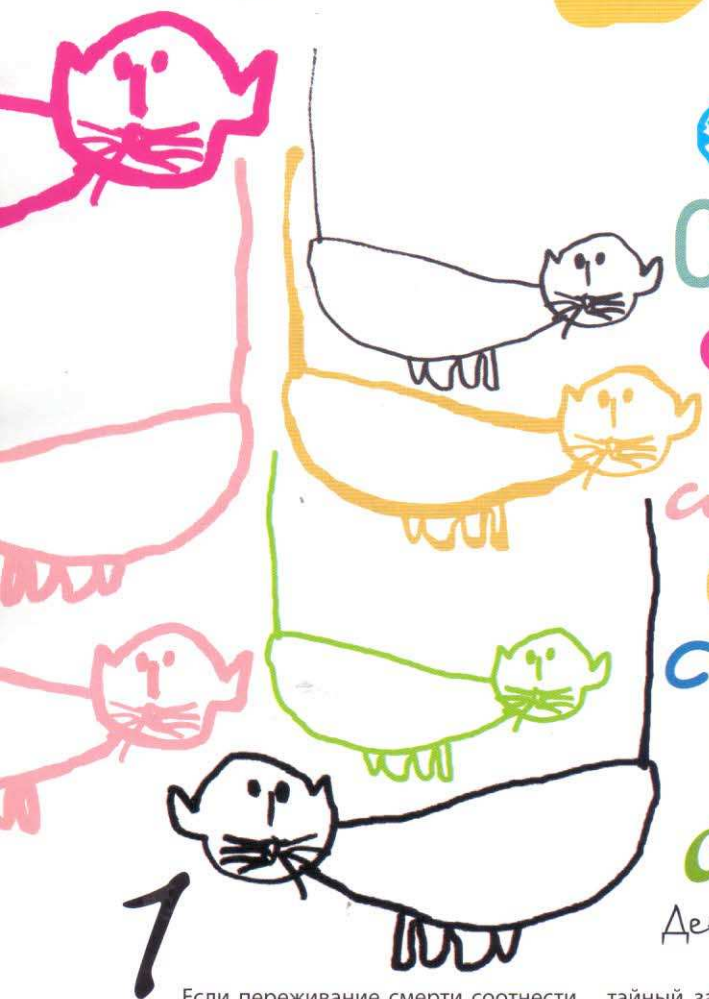
она может для решения своих задач выбрать главу в райадминистрации, мэра города или пройти барьер на выборах, располагая денежной базой в десятки раз меньшей, чем база, которой располагают ее конкуренты, действующие в электоральном поле. Вот тут на помощь приходим мы и обеспечиваем по меньшей мере равенство условий. Я не могу сказать, что это какие-то хитрые технологии, которые пудрят людям мозги, производят суггестивные воздействия - нет. Наша задача вытащить эту силу из той консервной банки, в которую ее засовывает окружающая политическая среда. Итак, при всех минимальных затратах, которые они несут, тем не менее, они оказываются в равных условиях с остальными, ну а в ряде случаев и побеждают. Вот это самые близкие нам задачи.

Чего больше? Какова мотивация в таких процессах? Это сам процесс, либо симпатия к определенным группам?

Как всегда, могут быть три причины, какие-то из них могут быть преобладающими. Это может быть идеологическая симпатия. Тогда это не дело заработка - это помощь своим сотоварищам по проектам. Вторая причина - профессиональное чес-

родилась в условиях расового конфликта, в условиях смешения арийцев и дравидов - и это все отражено там. Но, вместе с тем, в йоге созданы чистые и совершенные формы работы с телом, с сознанием. Понятно, когда они включаются в другой культурный или расовый контекст, они трансформируются под наши задачи. Но, тем не менее, это бесценный клад, из которого есть что черпать. Европейская психология насчитывает 120-130 лет развития. Это ничто по сравнению с тысячелетиями развития знаний о сознании в Индии. Европейская психология до последнего времени имитировала формы физики, кибернетики, точных наук, она не находила свою собственную форму, а в Индии психология была первичной наукой. И, в отличие от европейской психологии, это была наука о фундаментальном сознании как таковом, а не только о поверхностном слое его проявлений. И сейчас, когда появляется потребность к движению вглубь нашего сознания, не пользоваться этой техникой могут позволить себе только совершенно необразованные люди.

Университет эффективного развития
www.university.kiev.ua
office@university.kiev.ua, тел. (044) 285-44-16



смертей кота
СМЕРТЕЙ КОТА
смертей кота
смертей кота
смертей кота
СМЕРТЕЙ КОТА
смертей кота
СМЕРТЕЙ КОТА
смертей кота

Денис Зикеев девять смертей кота

Если переживание смерти соотносить с каким-либо чувством, то точнее всего сказать, что смерть – это каскад удивлений. Или открытий. Могут ли это понять те, кто пока живет?

...Первым отпало желание говорить. Довольно странно, но лишь теперь стало ясно, что всю жизнь подсознательно хотелось что-то сказать. Это желание было таким привычным, что никогда не замечалось. И теперь возникло ощущение, подобное тишине выключенного компьютера, шум которого не замечался во время работы и стал заметен, только когда совсем прекратился. И ушло непонятное напряжение. Более того, сам факт его прижизненного существования стал абсурдным, словно всю жизнь кто-то не мог перешагнуть через нарисованную линию. Это было первым удивлением. С другой стороны, такое затишье полностью изменило точку зрения, и происходящее стало даже забавлять. Царившая суета и тяжелое настроение людей перестали угнетать и раздражать. Я с интересом стал рассматривать все вокруг.

– Мы теряем его, – сказал кто-то.

Эта фраза произвела странный эффект. Мне вдруг показалось, будто раскрылся

тайный заговор, всю жизнь принуждавший его участников к бессмысленным действиям. И из этой абсурдной цепи выпало звено, которым являлся я. Я посмотрел на говорящего. Выражение страдания на его лице казалось глупым. Раньше мне бы захотелось ему что-то сказать, утешить, но теперь... Оказывается, мне всегда хотелось, чтобы люди точно знали, что я чувствую. По сути, я всю жизнь занимался трансляцией своих чувств в мир и делал это с завидным упорством и постоянством. Раньше мне бы непременно захотелось объяснить этому человеку, как же он нелеп в своих страданиях. Но теперь мне было спокойно и легко. Я просто понимал, понимал и снова понимал. Взгляд остановился на человеке в углу. Он нервно теребил сигарету, видимо, собирался выйти покурить еще час назад... Я в очередной раз поразились скрывающему всех абсурдному неписаному закону. Возникло настойчивое желание выразить это понимание. Но не так, как в моей бессмысленной жизни, на этот раз просто выразить, и все. Без надежды на понимание. Рука сама схватила что-то с тумбочки и швырнула в урюмого человека с сигаретой. Это действие только усилило беспокойство собравшихся. Человек с сигаретой о чем-то серьезно заду-

мался. По-видимому, о том, что как личность, как его лучший друг я уже умер... Как все глупо! Как все глупо! Все гораздо проще, чем вы думаете! Эти мысли возникли огненными цветами какого-то фейерверка. Что значит их форма? Ничего не значит! Точнее, значит, но, увы, совсем в ином смысле, совсем в ином... Я остро ощущал этот смысл... Я просто был им, и все. Как все просто! Как все просто!

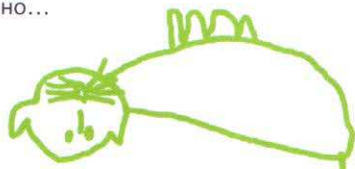
Интерес к происходящему пропал. Глаза закрылись. Как удивительно! Я всегда искал что-то взглядом. Как будто в том, что я видел, было нечто, что ни в коем случае нельзя терять. И даже находясь в темноте или с закрытыми глазами, я продолжал что-то искать взглядом. Только теперь я понял, как я был слеп всю жизнь! Ища то, чего не было никогда, я просто не замечал сути вещей. Сколько же в них жизни! Сколько в них всего! Но сожаления не возникало. Скорее, очередное удивление. И открывать глаза не хотелось. Я просто был видением. Я видел все от начала до конца. Одну секунду этого видения-понимания невозможно выразить тысячами книг и километрами пленки... Как все просто! Как очевидно! Как смешно...

Я уже не ощущал обстановку, в которой находился. Точнее, обстановка стала

капель в океане – чем-то настолько абстрактным и не имеющим смысла, что говорить вообще о нахождении где-то можно было с большой натяжкой... Я перестал чувствовать окружающих меня людей. Я просто знал их, знал все, что они делали в жизни, и делают прямо сейчас, и сделают когда-нибудь еще. Я знал закон, приводящий их в движение. Я был этим законом... Какой ужас! Всю жизнь думать, будто что-то делаешь, решаешь, а на деле ты просто смотришь на уравнение, решением которого сам и являешься... Непостыжимо! Как все просто!

И тут пришло интересное открытие... В двух словах это можно выразить так: выключилось "Я". Ничто не способно выразить это ощущение... Вот так вот взяло и расслабилось... Оказывается, центром моей жизни было что-то в высшей степени нелепое и случайное. Как судорога, спонтанно возникшая от неосторожного движения... И так же спонтанно она могла в любой момент прекратиться и исчезнуть... Как глупо! Подумать только... все то, что я "нес" через жизнь, о чем беспокоился, что страдало и радовалось (если вообще когда-то радовалось) – все это было судорожным напряжением, которое только мешало жить!!! Мешало жить! Чему? Эх... Если б вы знали... Тотальность – это слишком неуклюжее слово... Это как ясность плюс легкость и в то же время бесконечная красота... Чего? Всего! Этого цветка бытия на грани несуществования. Одно мгновение этого цветения бесконечно! Как же все просто! Как красиво! Как красиво...

Если бы все это знать сразу... если бы только знать... А... не важно... Не важно... Просто смешно...



Многие говорят, что жизнь – это сон... Пожалуй... Но что они знают о сне?

Все было нормально. Даже более чем. В жизни часто бывает так, что с чем-то не согласен... просто как с фактом. Но в этот раз все было нормально. Да, именно нормально. Я был доволен происходящим. Но было что-то еще... Что-то такое, что существовало сквозь все это, но что я никак не мог ухватить. Нет, если об этом не думать, все было просто "что надо"... Но вот если задуматься... Наверное, в психологии есть название этому состоянию... Нарастающее беспокойство, странное безжалостное знание. И что-то внутри не подпускает его к сознанию, пытаюсь не тревожить его как можно дольше... Хотя формально каждый день проходит даже лучше предыдущего...

Я врачам особо никогда не доверял... А тут возникло желание проконсультироваться с психотерапевтом. Консультация немного улучшила ситуацию. Врач сказал, что все из-за необычной активности солнца в эти дни, и что многие жалуются... Я слегка успокоился и постарался не обращать внимания на призрачное чувство обмана, возникшее после визита к врачу. Но что-то было не так.

В течение следующей недели это превратилось просто в навязчивую идею. Я потерял сон и аппетит. Люди с беспокойством смотрели на меня. Я же вообще не мог ни с кем общаться. Было навязчивое ощущение, что все они заодно... Но в чем? В чем же? Не буду описывать всех мучений, но к концу второй недели я уже был близок к самоубийству. Что-то буквально съедало меня изнутри. Доведенный до отчаяния, я шел по коридору и думал о таблетках, достаточная доза которых окажется смертельной. И вдруг – как будто внезапное прозрение – пронеслось острое ощущение разгадки, вызвав еще большую панику. Отследив источник озарения, я быстро сделал два шага назад и повернулся к зеркалу...

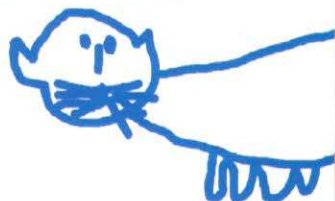
Трудно описать весь ужас сделанного "открытия". В зеркале отражалось все... кроме меня. Ужас был настолько сильным, что, казалось, поколебал основы реальности... Эту реальность нечем было удержать. Не было тела! Не было – и все... Подобно ядерной бомбе в сознании взорвалось воспоминание – я ведь уже умер... И тут же весь маскарад, словно из нелепой буффонады, начал искривляться и исчезать... Как же мне хотелось закричать, проснуться, убежать, куда-то деться от отчаяния, страха, боли, которые прикрывались посмертными иллюзиями...

Ужас, достигнув пика, начал уничтожать память. Причем весьма странным образом. Память как бы состояла из бесконечного количества пузырей. Внутри одних находилось страдание, внутри других – удовольствие. Пленкой пузырей были сами события в памяти. Под давлением пузыри лопались, а их содержимое соединялось с себе подобным. Сначала можно было просто видеть, как вся жизнь теряет форму, стирается из реальности... Вскоре существовали только страдание и удовольствие, заполнившие всего меня, чем бы я в тот момент ни был. И новая боль пронзила меня. Так вот чем я на самом деле являлся! И больше ничем! Неужели все стремления, успех, переломы судьбы и все остальное – только накопление страдания и удовольствия? Неужели это все не имело никакого смысла? Зачем я жил? Зачем? Сознание готово было открыться главному пониманию, которое стояло за всем этим, чему-то очень простому и невыразимому... Но тут со мной сыграли еще одну злую шутку. Страдания и удовольствия "не пустили" это понимание, полностью заполнив собой весь резервуар внимания. И я сдался. Просто не было сил бороться... И тут же возник знакомый запах жизни... Не знаю, как это объяснить... Именно запах жизни. Страдание и удовольствие словно превратились в два бесконечно мощных магнита, разрывающих меня на части. Причем в этот момент сами по себе они утратили свои качества. То, что было раньше удовольствием, неистово притягивало меня, а то, что воспринималось раньше как страдание, бесконечно отталкивало. Я стал терять себя... Как одурманенный, я пытался удержать в сознании факт собственного существования, но дьявольские магниты растерли меня в себе...

Вернее не так... Меня никогда и не

было... Они были и есть... Если бы я при жизни всмотрелся в "себя", я бы обнаружил только эти две силы, которые на самом деле – одна... Но какое понимание они не подпустили ко мне? Какое?

3



Наверное, каждому веку нужна своя чума. И этот век не исключение. Он получил свое оружие массового уничтожения, когда, казалось, все болезни побеждены...

Вирус Отчаяния – так назвали это... Он возник как-то сам собой, словно давно ждал подходящего момента. Человек, зараженный этим вирусом, умирал самое большее в течение недели от сильного душевного дискомфорта. Причиной дискомфорта становилось эмоционально окрашенное событие... Сначала вирус "запускался" только отрицательными эмоциями, отчего и получил свое не совсем корректное название. Но, развиваясь, он стал приходить в действие и от положительных эмоций – радости, любви, восторга и прочих атрибутов счастья... От любви и ненависти умирали в течение суток, тоска убивала медленнее, но гораздо более мучительно; страх – трое суток, и так далее... Поначалу не болели только безразличные ко всему люди... Но вирус менялся, и вскоре даже безразличие стало вызывать смерть.

Единственным местом, где вирус практически не действовал, была Япония. Ученые объяснили это тем, что в менталитете японцев изначально сосуществовали осознание присутствия смерти и всепоглощающее чувство красоты. За тысячелетия японцы выработали иммунитет к вирусу... И именно в Японии был изобретен метод, позволивший сохранить человеку жизнь. Он был основан на полной замене нервной системы на искусственную. Естественно, вопрос о том, является ли это сохранением жизни, никогда не будет разрешен... И именно поэтому метод был запрещен практически всеми религиозными конфессиями и применялся только в Японии. Японцы же почти не болели, поэтому спроса особого не было... Тем более, что вирус, действуя, отбивал всякую охоту жить дальше, так что мало кто обращался...

Я в этом убедился... У меня был относительно благополучный диагноз: сильная любовь плюс чувство внезапной утраты с примесью чувства вины и какой-то странной невысказанности. То есть быстрая смерть без особых мучений. Хотя... даже секунда этой смерти кажется вечностью. Даже доля секунды!

Если б у меня не было брата, я бы умер в течение суток... Но брат у меня был. Хотя и был он очень странным человеком. Мы давно не виделись, и я успел от него отвыкнуть... Наверное, как и он от меня. И когда он вернулся, снова привыкнуть к нему мне так и не удалось. Что-то в нем было странное. Что-то такое, что одновременно и тянуло к нему и, наоборот, отталкивало. Когда брат узнал, что я болен, он не выказал удивления.



Просто кивнул, показывая на что-то у меня за спиной. Я повернулся в указанном направлении, но не успел даже сфокусировать взгляд, когда ощутил резкий удар по затылку. И потерял сознание.

Очнулся я в странном месте. Это был госпиталь... Первое, что бросилось в глаза, это азиатские лица врачей и иероглифы на стенах. Я был в Японии. Брата рядом не было. Как мне сказали, он доставил меня сюда и отправился по своим делам, предоставив врачам выполнять их работу. Я знаю, что в случае необходимости он находился бы рядом со мной без сна и еды хоть неделю, хоть месяц... Но раз он не нужен – он ушел. В этом он весь. Казалось, он уделял человеку, с которым общался, все свое внимание, но, поправившись, начисто забывал о нем...

Операция шла считанные секунды. Меня просто накрыли какой-то крышкой, я почувствовал сильный толчок, как от удара током, после чего крышка открылась. Я сел. В теле уже функционировала вживленная нервная система. Но я был тем же, насколько вообще возможно быть тем же. И я был здоров. Я все помнил, все понимал, в общем, все было то же самое, что и раньше, но... присутствовала неведомая ранее ясность... некое чувство определенности происходящего со мной. Японцы поклонились. Я поклонился в ответ естественно и непринужденно, хотя делал это впервые. Странное ощущение. Я чувствовал себя лишь свидетелем того, что "делала" нервная система. А она все делала безупречно и рационально. Я вдруг понял менталитет японцев. Все просто, ничего лишнего, и какая глубина! Я поклонился снова. Японец поклонился в ответ и сделал указующий жест рукой. Я перевел взгляд. В колбе на столе содержалась странная субстанция, пульсирующая светом. Интенсивность пульсации то увеличивалась, то уменьшалась, но ни на секунду не прекращалась. И я понял. Это было то, что осталось от моей прежней психики... Все мои прошлые переживания, надежды, тревоги – все оказалось в этой колбе. Я испытал ни с чем не сравнимое чувство свободы и с интересом прислушался к себе. Прежние эмоции и чувства: любовь, радость, удивление и масса других – пробивались как-то издалека. То есть я мог теперь просто воспринимать их, не связывая с собой. Они существовали сами по себе все время и при этом как бы струились сквозь меня, никак не задевая. Я посмотрел на японцев. Один из них сказал: "Мы заменили вашу нервную систему, оставив сердце и другие внутренние органы. Оставив чувства, мы устранили болезненную реакцию нервной системы". Японец поклонился. Я поклонился ему в ответ...

Я без труда разыскал брата в отеле. Мне показалось, он собирался уходить и просто ждал подходящего момента, глядя в окно. Когда я вошел, он не пошевелился и остался стоять ко мне спиной.

– Все ОК, – сказал я.

Он пожал плечами. Я похлопал его по спине и пошел налить сок. Вернувшись с полным стаканом, я присоединился к нему.

– Сходим к морю? Говорят, в это время года оно прекрасно... – предложил брат.

Я пожал плечами, и мы пошли...



Если попытаться выразить в нескольких словах, какова смерть, я бы сказал, что она проста и конкретна и, вместе с тем, глубока и невыразима... И я ничего о ней не знаю...

У меня был сосед, старый дед, которого все звали Кирпич. А я тогда был просто человеком, просто одним из миллиардов, просто был... Как, собственно, и всю жизнь. Кирпича никто не любил из-за его отвратительного характера. Мне, как соседу, доставалось больше других, поэтому я его не любил особенно...

В то утро нам с Кирпичом повезло. Не знаю, кому больше... Наверно, все же мне... Кирпич был пропойцей, и его бессмысленная жизнь отравляла мир не долго... Как раз до того самого утра, которое я никогда не забуду.

Она пришла без приглашения. Это в ее духе. Ее могут звать, могут не звать, но она всегда приходит без приглашения. И всегда вовремя. Кроме того, ее действия одновременно безумно просты и понятны, и непредсказуемы. В то утро она пришла к Кирпичу. Это было очевидно. Но, придя к нему, она сначала зачем-то заглянула ко мне... Зачем? Если б я знал... Просто заглянула и прошла к нему. Я пошел следом. Я никогда не видел такого существа, такого взгляда...

Любой нормальный человек испытал бы отвращение при виде Кирпича в то утро. Любой. И даже я, выдавший виды... И я его испытал, остановившись на пороге однокомнатной квартиры Кирпича, которая уже не замыкалась на замок – Кирпич пропил свой замок на прошлой неделе. Но она... Она, казалось, не замечала всего этого... Невесомая и грациозная, она проскользнула в комнату и улыбнулась ему... Она ему улыбнулась!

Я стоял, как вкопанный, не веря своим глазам. Кирпич не верил тоже. А она все смотрела на него... Несколько секунд растянулись в вечность. Для Кирпича и для меня... Потом Кирпич забеспокоился, как будто к нему пришли воры... Видно, забыл, что все

уже пропито... Но ей, казалось, это было безразлично. Но не просто безразлично. Она все понимала, до самой последней мысли Кирпича... абсолютно точно. Так точно, как даже сам Кирпич не понимал... Она протянула к нему руку, и все его тело задрожало... Она погладила его по голове, словно своего сына, и грязь его всклокоченных волос не пристала к ее прекрасной руке. Тело Кирпича дернулось, а потом расслабилось под ее мягким прикосновением...

Уходя, она посмотрела на меня. На ее лице была маска индейского бога. Маска не имела прорезей для глаз. У нее нет глаз, да ей они и не нужны... Это было бы для нее слишком сложно, а она – сама простота. Там, за маской, существовала едва уловимая усмешка. Без тени злобы, сарказма или презрения. Наверное, такая усмешка бывает у человека, шутка которого настолько тонка и безупречна, что никто из присутствующих заведомо не может ее понять... Никто даже не догадывается, что при них пошутили. А она усмехнулась, увидев что-то во мне... Возможно, то, что заставляло меня смотреть на нее и видеть... Не думаю, что при этом она заметила меня самого... Хотя это тоже неверно.

Всю дальнейшую жизнь я пытался разгадать ее тайну... Я наблюдал за ней, за всем, что она делает, и восхищался, пытаюсь во всем подражать ей. Раньше я увлекался духовным поиском, на который потратил много лет... Но в ее глазах я вряд ли был чем-то большим, чем алкаш Кирпич... Вся эта мишура ее не интересовала.

Не придумав ничего лучше, я стал все свои действия соотносить с тем, как бы это сделала она. Я смотрел на людей ее глазами, и люди теряли для меня свои отличия. То есть все их отличия больше не имели значения. Я продолжал испытывать симпатию к тем, кто раньше был мне по душе, и был почти равнодушен ко всем остальным. И даже сам для себя я ничем не отличался от всех остальных, так как для смерти не существует отличий. Это, наверное, и есть любовь... Для нее нет ничего неприемлемого. Для любви не нужны заслуги, таланты, качества и что бы то ни было. Она просто есть, сразу ко всем и к себе в том числе...

Своим действиям я пытался придать эту легкость, простоту и одновременно изящество, какие изначально присутствовали во всех ее проявлениях. Все было однозначным и окончательным, в самый подходящий момент и без всяких видимых причин... Нет, формально причины существо



вали, но были, скорее, атрибутами действия, которое, как целостный акт, было абсолютно спонтанным...

Жизнь человека, вернее, то, что под ней принято понимать, перестало для меня иметь значение. На самом деле человек всю жизнь просто беседует со смертью. Но беседует не при помощи слов, а при помощи неких актов, того, что он делает в жизни. И смерть, являясь безупречным игроком этой игры, отвечает ему, делая свои ходы. Лучшими игроками среди людей были мастера дзен. Некоторые из них достигли в этой игре совершенства и переиграли смерть – их собственная смерть стала таким же безупречным действием-без-действия в их жизни, как все остальное. Они именно переиграли, а не выиграли. Выиграть – это стремиться к чему-то и добиться победы. Но смерть выигрывает всегда. Переиграть – значит сделать очередной свой безупречный ход, на который противнику уже нечем ответить...

Наверное, я смог бы не колеблясь убить кого-то, в том числе и себя. Но мне это никогда не хотелось, потому что на самом деле убивает только она. А исполнитель – марionетка в ее руках... Даже не так... Убивающий своими действиями только оправдывает для жертвы, себя и для всего мира этот ее безупречный акт, вот и все... Это просто не имеет значения. Никакое действие или его отсутствие не имеет значения. Ты не можешь угадать ее следующий ход, поэтому не важно, играешь ты или нет – главное, что играет она. А на какой твой акт она ответит своим коронным ходом – никто не знает, и глупо пытаться это предугадать. Можно или не знать, что играешь, всю жизнь прикидываясь кем-то, или играть осознанно и с наслаждением. Наслаждением не только от самой игры, но и от той красоты, с которой играет она. Можно учиться этой красоте, учиться играть так же глубоко и ясно, без азарта или безразличия, просто, но в то же время с бесконечным изяществом.

Все, что со мной происходило до того утра, когда она пришла к Кирпичу, не имеет никакого значения ни в пространстве, ни во времени. Это как иероглиф или рисунок. Время заканчивается вместе с жизнью, поэтому все прожитое, не зависимо от того, долгой была жизнь или нет, представляет собой лишь некий уникальный иероглиф. Так что стремление к долголетию – блеф. А, играя со смертью, блефовать невозможно. Но, по большому счету, любое наше стремление – такая же бессмыслица, ведь чтобы стремиться к чему-то новому, нужно иметь о нем пред-

ставление. А мы имеем представление только о том, что уже в нас есть, ничего не зная о вещах принципиально новых. Но, реализуя стремление к известному, мы как бы случайно осуществляем именно то новое, о котором не имели представления. И в этом новом состоянии мы видим, что прежняя цель не имела смысла, не зависимо от того, насколько она реализована. Так что все цели одновременно и бессмысленны, как таковые, и важны, как импульсы движения в определенном направлении. Чем абстрактней цель, тем она совершеннее, хотя и обладает более слабым импульсом к действию, нежели грубые конкретные цели.

Так что вся моя жизнь до того утра видится мне сейчас поблекшей фотографией... А вот все, что было после, – захватывающей восхитительной игрой, ходы которой были совершенно равнозначны в своей неповторимости. Особенно ходы смерти. Мне бы не хотелось говорить ни о каком из них, кроме одного...

Как-то раз мы с другом пили чай. Друг мой был умный человек с глубоким пониманием жизни и трезвым взглядом на вещи. В тот день он был сильно подавлен. Когда я спросил его о причине такого настроения, он рассказал, что его двоюродная сестра, самый близкий ему человек, недавно покончила с собой. Их объединяли не просто родственные узы, которые, поверьте, скорее сродни привычке. Их объединяло нечто гораздо большее – общее знание или понимание вещей, похожее видение происходящего. Сила такой связи бесконечна. А потеря более потери собственной жизни... Причину ее страшного поступка он не мог объяснить. Но незадолго до гибели она воспринимала все словно сквозь фильтр смерти, конца, финала. Как будто бы все, по ее словам, в этой жизни стало обманом, а лгать она не хотела да и не умела. Я был поражен... Я-то сам хорошо знал то, что она поняла. Но надо же – понимание то же, но какой разный результат! Похоже, оно на одних людей надевает фильтр смерти, с других же снимает фильтр жизни. Разница ничтожна, но в то же время бесконечна.

А друг продолжал говорить, что прекрасно понимает: сама его привязанность субъективна и существует только в нем самом, не имея отношения к ней. Еще он сказал, что знает, случайностей не бывает, и раз ее больше нет – значит, так надо. Все это он понимал. И понимал по-настоящему, не умогнительно, а практически. Он жил этим пониманием. Но больше всего ему не давал покоя факт,

что она это сделала сама, своими руками, то есть не какая-то "внешняя" неизбежная сила обстоятельств, а вот так, по своей воле, никому ничего не сказав...

Этот человек прекрасно знал жизнь. Я ни разу даже не приблизился к тому уровню понимания, которым обладал он. Но сейчас его боль забирала всю энергию из его знаний, и они, теряя практический смысл, превращались в пустые слова. Боль была везде. И внутри, и снаружи него. Он сам в тот момент был болью...

Мы пили чай и молчали. Я взял чайник и налил еще чаю, сделав это как обычно – как будто бы смерть налила чай моей рукой. И она же вложила в мои уста слова, что я произнес:

– А ты представь, что это ты ее убил.

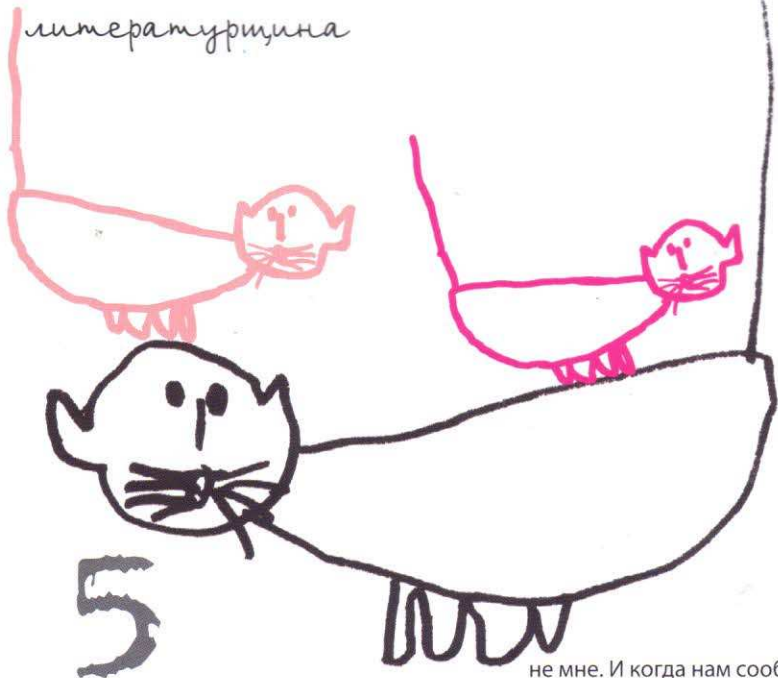
Он удивленно посмотрел на меня и вдруг все понял. Насколько – я вряд ли смогу объяснить. Скажу лишь, что эта фраза вернула силу его знанию, сделав его устойчивым и полным. Вряд ли это поймет тот, кто этого не испытал. Вряд ли я сам тогда понял то, что понял он. Но понимание – это всего лишь новый уровень игры, новое качество действия, не более.

Он откинулся на спинку стула и посмотрел в окно. В его взгляде были ясность и спокойствие. И еще тотальное принятие всего, что происходит, до конца, без купюр и оправданий. А я попытался представить себе, какой был взгляд у смерти, когда умирала его сестра...

Сестра сидела, наполненная ожиданием. Смерть появилась, как всегда, неожиданно и вовремя. Она шла легкой походкой и, проходя мимо сестры, в последний момент дала ей что-то. Так же легко смерть удалилась, не показав мне лица, а сестра была уже мертва.

За всю мою игру смерть сняла маску только один раз. В самом конце. Это был лучший ход во всей игре. Меня, в отличие от древних мастеров, смерть переиграла. Но безупречность и красота этого хода делали лишним вопрос авторства. Она сняла маску, и оказалось, что этой маской был я. Как смешно! Как смешно... Маска пыталась переиграть лицо. Отражение тягалось с солнцем... То, что я всю жизнь считал собой, оказалось просто безжизненной маской. Кем же я был на самом деле? Я промолчу... Спросите лучше у нее...





Могу сказать, что жизнь моя сложилась удачно. Я никогда не задумывался о счастье, но, похоже, оно меня настигло.

Я вышел из дома. Денег оставалось совсем мало. Самое время было подыскать работу. Запросы мои были скромными, и работу, дающую возможность не умереть с голоду, можно было найти всегда, даже такому старику, как я. Но работать не хотелось. Не от лени и не от усталости... Просто не хотелось как-то – и все. Полгода назад была похожая ситуация. Я тогда позвонил в другой город дочери и попросил денег. У нее была семья, ее муж был каким-то банкиром или еще кем-то, и деньги у них были. И они мне их дали, даже не поинтересовавшись, как у меня дела...

Мы редко перезванивались. Не думаю, что они хоть раз вспомнили обо мне, разве что случайно... Как, впрочем, и я о них. Нашим детям повезло – мы с женой никогда не любили их. Думая о себе, мы делали только то, что им было действительно нужно, стараясь при этом совмещать приятное с полезным, то есть с интересным для себя. И они были счастливы – всегда имели, что хотели, но никогда не занимались глупостями, потому что это нами сразу пресекалось, так как действовало нам на нервы. Когда они учились, я никогда не интересовался их учебой. А учились они средне. По каким-то предметам успевали лучше, по другим хуже. Родители других детей выкладывались полностью, всю свою жизнь вкладывая в своих отпрысков. Многие из этих детей достигли серьезных успехов в жизни. Не все, правда... Другие родители, наоборот, забывали о своих детях, и, как правило, те умирали от наркотиков или оказывались в тюрьмах. Но тоже далеко не все. Мы же делали только то, что было естественным для нас и необходимым для них. И чем старше они становились, тем меньше мы вмешивались, предоставляя их самим себе. Когда сын после школы не захотел учиться дальше, я ничего ему не сказал. И он не стал учиться, а пошел в армию. В те годы как раз началась война, и его забрали в зону боевых действий. Меня многие осуждали за то, что я не настоял и не отправил его учиться... Наверно, я и в самом деле был плохим отцом... Судить

не мне. И когда нам сообщили, что он пропал без вести, мы приняли это известие спокойно. Мы не стали страдать, а уехали жить на юг, к морю. Уходить всегда легче, чем оставаться... Менять все самому легче, чем пассивно принимать изменения чего-то привычного и близкого.

Мы уже почти забыли о нем, когда сын нашелся. Его появление вызвало у нас сильное чувство радости, основу которого составлял интерес к его неизвестной судьбе, к новому, которым он весь был пропитан. Оказалось, что он попал в плен, бежал, долго скитался по странам Средней Азии и вот вернулся. Он не задержался у нас, устроился на работу на рыболовческий трал где-то на Камчатке или на Курилах... Больше мы его не видели.

Моя жена умерла рано. Ее смерть была случайностью. Более того, на ее месте должен был быть я. Депрессия, подпитываемая чувством вины и безысходности, подошла ко мне близко, но в последний момент прошла мимо. Я понял, что не являюсь хозяином своей судьбы, чувств, мыслей. И уж тем более не являюсь хозяином обстоятельств. И мне стало от этого легко, хотя смерть самого близкого человека еще долго вызывала печаль. Я остался жить у моря, которое успел сильно полюбить.

Потом со мной была еще одна женщина. Но не долго. Сначала все было нормально, но потом ей стало не хватать "чего-то большего". Я ничего не знал об этом "чем-то", так как всегда просто наслаждался жизнью. Вскоре мы расстались, и я остался в одиночестве.

И вот теперь, выходя из дома, чтобы купить продуктов, я почувствовал, что уже осень. Я раньше не выделял ее. Для меня все дни были и похожи, и уникальны. Но сейчас я четко почувствовал, что осень пришла.

Я не пошел на рынок, а повернул к морю... Внутреннее ощущение осени нарастало. По пути на набережную я увидел склоненную старуху, просящую милостыню. Я отдал ей все деньги. Это было одновременно чувством сострадания и освобождения. Сострадания потому, что ей все еще что-то было нужно... И освобождения от необходимости беспокоиться о своей судьбе. Старуха

была лет на десять меня младше, но что-то было с ней не так... Не знаю, как это выразить. Просто она была чем-то не тем... Каким-то обманом, который с течением времени принимает все более уродливые формы. А правда – она правда и есть. Она всегда та же. Правда – это просто факт, а ложь – обстоятельство, интерпретации и все прочее. Я же ощущал себя чем-то одним – независимым от возраста и обстоятельств. И в этот день, как и все предыдущие, я чувствовал себя тем же, чем был, когда мне было пять лет...

Я шел по набережной. Отдыхающие уже разъехались, и пляжи, недавно переполненные ими, были теперь заполнены осенью и пустотой. Осень была во всем – в небе, в уставших лицах местных владельцев многочисленных кафе и закусочных, в большинстве своем закрытых по случаю конца сезона. Осень существовала абсолютно во всем – в море, в горах, а особенно внутри меня...

Пляжи закончились, и началась череда молчаливых черных камней, о которые разбивались волны. За ними была новая цепочка пляжей, таких же, как предыдущие, и в то же время других. Но мне захотелось остаться здесь.

Я сел, прислонившись к еще теплому камню. Приятный прохладный морской ветер продувал меня насквозь, ни за что не цепляясь во мне. Да и не за что было цепляться. Только бесконечная красота солнечной осени, еще сильнее разгоравшаяся от морского ветра... Осень разливалась во все стороны, и я вдруг стал не нужен. Так становится не нужен фонарь после восхода солнца. И фонарь погас, а юное солнце поднималось все выше и выше в этом безоблачном небе...

6 Я случайно разбил свою чашку
Хорошо, что она
Оказалась пустой



Мое время – никогда
Мое место – нигде
Мое имя – никто
И мои друзья – повсюду

8

Он, не спеша, спускался по лестнице. Взгляд скользил по надписям на стенах, мертвым мухам и прочим выразительным подробностям грязного подъезда. Ему нравилось рассматривать все это... Подъезд был настоящим и таинственным. Он таил в себе странную мудрость, которой, как ему казалось, были начисто лишены люди. Пистолет приятно тянул карман. Он любил носить оружие. Оно придавало ему какую-то странную целостность. Он никогда не выходил из дома безоружным. Ведь никогда не знаешь, когда может пригодиться оружие...

Однажды, ранней весной, в один из первых теплых солнечных дней он стоял на пустыре, созерцая пригревшихся на солнце ворон. Вороны лениво бродили по пустырю, отыскивая пищу. Они явно получали удовольствие от вялого блуждания в весеннем тепле... А ему нравились вороны и нравился пустырь, больше похожий на свалку металлолома... Все эти брошенные безжизненные вещи очаровывали его своей неподвижностью и спокойствием... И каждый раз они были какими-то новыми, чего нельзя было сказать о людях, что всегда были теми же самими.

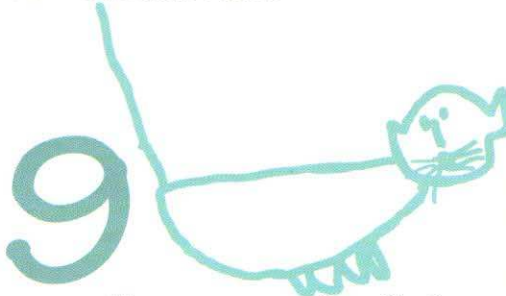
Вдруг он почувствовал на себе чей-то пристальный взгляд. Боковым зрением заметив силуэт человека, выглядывающего из-за красного автобуса, он выхватил пистолет и несколько раз выстрелил в незнакомца. Человек приглушенно вскрикнул и повалился на землю. Вороны оставались безучастными и продолжали наслаждаться весенним солнцем. Он медленно подошел к труп... Все верно. Это был враг, готовивший нападение. Теперь он был мертв. Тело лежало, распластавшись на земле возле самого автобуса, безжизненными открытыми глазами глядя в небо. Он постоял немного, а потом встал на то место, на котором ранее находился враг, и посмотрел туда, где пять минут назад сам наблюдал за воронами. И вдруг несколько выстрелов нарушили тишину, и он почувствовал, как в него вонзаются пули. Тело внезапно ослабело, и он повалился на землю. Расслабленные руки и ноги раскинулись в неестественной позе, а взгляд стал безжизненным, хотя глаза остались открытыми и смотрели в синеву весеннего неба...

Наконец-то он снова стал тем же, чем был всегда... Он просто был, без всякой причины и следствия. Он был этим утром, солнцем, весной, воронами и даже собственным телом, которое сломанной куклой валялось на пустыре вместе с другими мусором.

Тянулись минуты. Но вот на пустыре появился сосед. Проходя мимо брошенного автобуса, сосед крикнул труп:

– Опять балуешь? Смотри, мамка по жопе надает... – и пошел дальше...

Родители ругали его за эти игры. Они утверждали, что ему уже пять лет, он уже большой... Он не спорил, как не спорил с солнцем, дождем и неодушевленными предметами. Что с ними спорить? Им все равно ничего не объяснишь, да и нечего было объяснять. Просто он любил стрелять и любил умирать, играя роли убитых им же врагов. Он всегда оставался жив и, кладя пистолет в карман, спокойно возвращался домой, а тела врагов так и лежали с открытыми глазами, безмятежно глядя в небо.



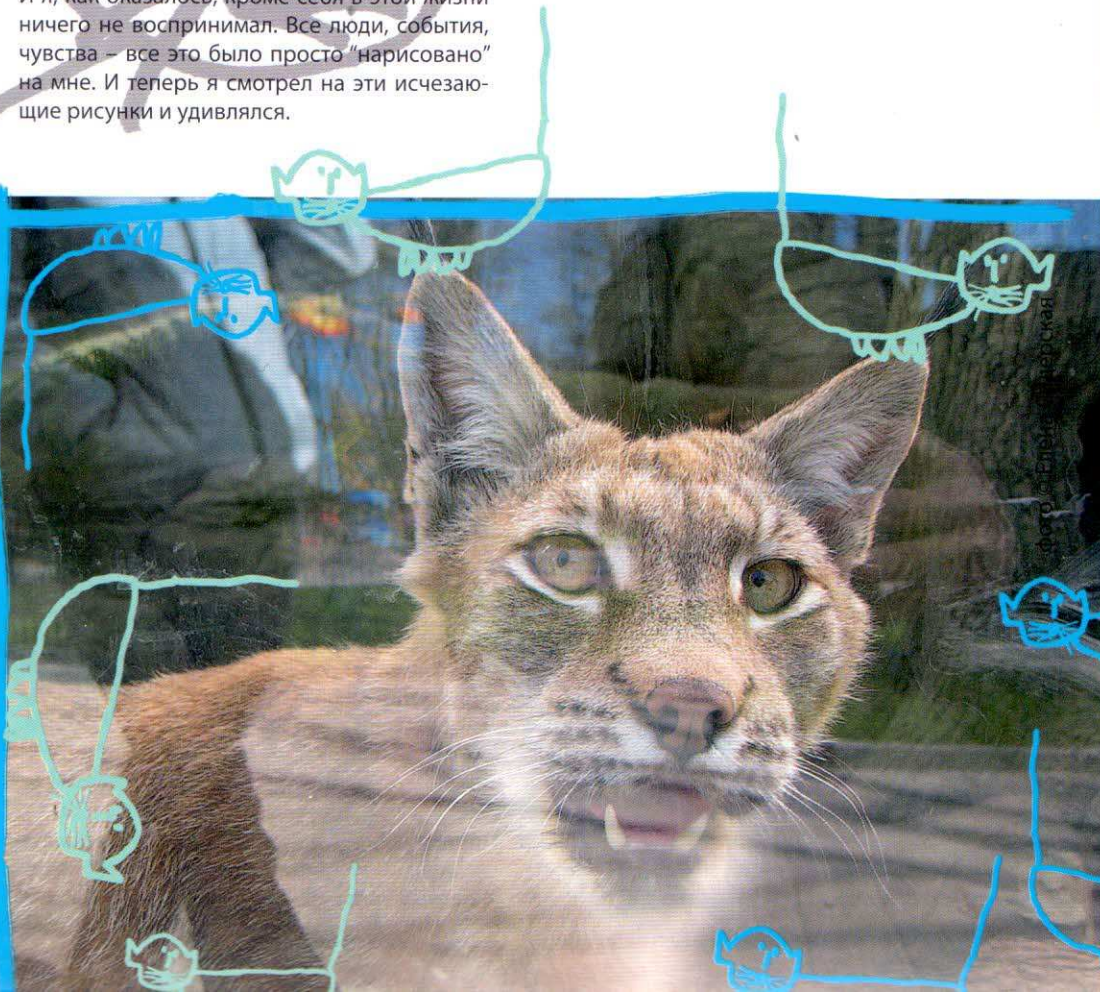
Шансов выжить не было. Это было ясно, как божий день. Никакая сила не могла остановить стремительно распускающийся цветок смерти. Вдруг изменилось восприятие себя. Как будто вся моя жизнь была прожита совсем не мной. Слово раньше я был просто ассистентом гипнотизера и безвольно выполнял его дурацкие приказы, а теперь он снял свой гипноз, так как представление подошло к концу.

Я почувствовал реальность. Во всей ее простоте и глубине. Казалось, что тот, кем я был раньше, закрывал эту реальность от меня настоящего. Вернее, единственное, что было нереальным, заключалось во мне. И я, как оказалось, кроме себя в этой жизни ничего не воспринимал. Все люди, события, чувства – все это было просто "нарисовано" на мне. И теперь я смотрел на эти исчезающие рисунки и удивлялся.

Самым важным в жизни я всегда считал любовь. Любовь, свободную от инстинктов, эгоизма и личной выгоды. Немногие в моей жизни были способны разделить ее, и я очень ценил их. Я любил их всем сердцем, мучаясь ощущением невозможности выразить до конца это чистое бесконечное чувство... Как же глупо! Сейчас я понимал, что всю жизнь писал на песке слово "море", каждый раз страдал, когда очередная волна смывала мое волшебное слово, и восстанавливал его снова и снова... Я понял, что все мои усилия были бессмысленны... Любовь не нуждалась ни в каком выражении, ни в каких чувствах и действиях... Она не нуждалась даже во мне. Точнее, все, что только существовало, было "сделано" из любви. Я бы даже не стал называть это любовью... Это, скорее, некая единая тотальность, являющаяся основой всех и вся. А любовь – это знание этой тотальности. И сейчас я ее знал. Знал естественно, без усилий.

Передо мной проплыли образы людей, которые были симпатичны мне в жизни. Я не скучал по тем, кого не видел давно, хотя с удовольствием бы с ними встретился... Интересно, как они там сейчас... Кто-то привлекал меня своей внутренней красотой, кто-то – особым взглядом на мир... Да мало ли что стояло за этой симпатией. Она просто была... И сейчас она была не наигранной и совершенной в своей чистоте... Так могло быть всегда, если бы я ее не омрачал непреодолимой дурацкой потребностью кого-то "любить"... Смешно... Похоже, смерть стала единственным реальным моментом в моей иллюзорной жизни...

Удивительно, что такие простые вещи понимаешь, когда тебя уже нет...



Скоро лето... Пора готовиться к зиме... История одного исследования

Елена Груздева



Купание в проруби я сразу отмела,
как непригодный для меня вариант

Была весна. Мой любимый месяц май. Весна расцветала с неистовой силой, и с такой же силой в очередной раз "расцветал" мой невроз. Напряжение немислимое, сбой психики. Устав бороться самостоятельно, я побрела в больницу к новому доктору за лечением. Врач, зевая, выслушал мою историю, для меня – "леденящую душу", для него же – банальные психосоматические проявления невроза, или вегетативные пароксизмы, или нейроэндокринные синдромы, или... – не важно, главное, что лечится все одинаково. Мне был прописан очередной длительный курс приема транквилизаторов, антидепрессантов и нейролептиков. Я почти отчаялась из-за того, что скорее всего мое жуткое состояние является наследственной проблемой конституциональной особенности организма, которая не подлежит корректировке. Но врач слегка потешил мое самолюбие, заявив, что люди с подобными проблемами чувствительны, необычны и часто талантливы. Правда, это мало меня утешило, потому что в тот момент я в себе ощущала разве что талант к изощренному подсознательному самоистязанию. Также доктор посоветовал мне заняться физическими и дыхательными упражнениями и обливаться холодной водой, в идеале – купаться круглогодично в природном водоеме для повышения устойчивости организма к стрессам. В то время

я уже практиковала йогу и дыхательными техниками занималась, что, кстати, иногда наоборот провоцировало очередной приступ. Купание в проруби я сразу отмела, как непригодный для меня вариант, потому что в моем представлении "моржами" должны быть люди соответствующего телосложения – крупные, с толстым слоем подкожного жира. А у меня явно какая-то степень истощения – куда мне!

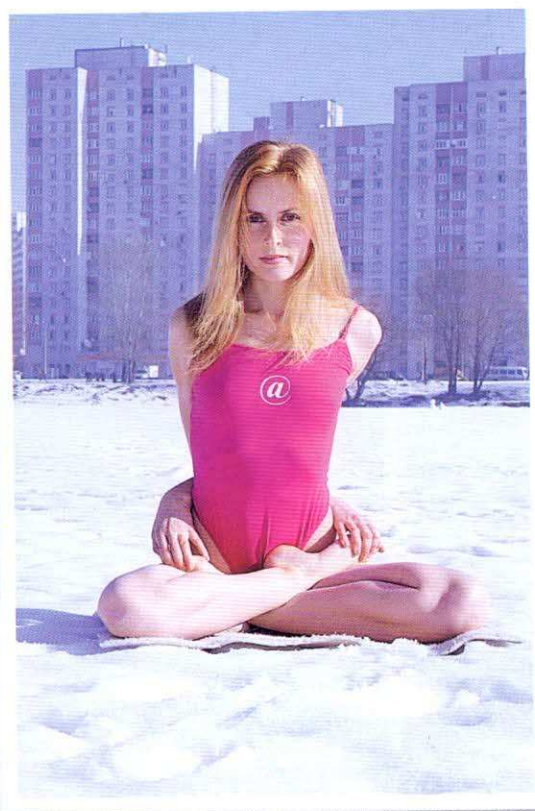
Но так как была весна, и под действием транквилизаторов мне было уже все равно, чем заниматься, я по утрам начала ходить купаться на озеро. Благо, оно было рядом с домом.

Так я проплавала все лето и осень. Думала дойти до морозов, а потом уже прекратить. Но как-то незаметно, постепенно преодолевая понижение температуры, я даже не заметила, как наступила зима. Да и азарт появился – "ну, еще немного, хотя бы до первого снега дотянуть", – смотрю – нормально. И когда озеро затянулось тонкой коркой льда, мне уже было интересно, когда же я не смогу купаться. А такого так и не произошло. Зато появилась бодрость, энергия, приступы вегето-сосудистой дистонии стали реже и не такие жуткие. Я реже стала болеть простудными заболеваниями. А главное – у меня появилась надежда на то, что я, возможно, стану нормальным человеком "без таланта к

самоистязанию".

Я не так долго "моржую" – второй год всего. Но за это время я познакомилась с другими любителями зимнего купания, стаж которых намного больше моего. Мое представление о "моржах", конечно же, изменилось. Теперь я знаю, что среди них и худые, и, наоборот, молодые и совсем уже немолодые, но по виду и по физическому состоянию, да и психическому тоже, намного крепче нынешней хилой молодежи. Я у них многому научилась.

В настоящее время есть много поклонников учения П.К. Иванова, которые выполняют двенадцать правил "Детки" – наставлений учителя Иванова. Своей жизнью он показал, на что способен человеческий организм, если жить в единстве с Природой, и как благоприятно это влияет на жизнь и здоровье человека. Но традиция купания в проруби зародилась задолго до Иванова. Не один путешественник, побывавший на Руси, брался за перо, желая передать словами удивительные обычаи русских людей. Араб Ибн Даста, путешествуя по Руси в X в., отмечал в своих записках, что русские очень любят париться в бане и валяться в снегу или купаться в проруби. Традиция возникла задолго до крещения Руси, поэтому нельзя сказать, что купание в проруби возникло с обычаем крещения в воде.



Воздействие холода называют естественной гимнастикой сосудов и капилляров организма

Многие известные личности увлекались зимним купанием, откуда черпали здоровье, а, возможно, и вдохновение. Известно, что А.С. Пушкин любил по утрам принимать ванны со льдом, а после бани нырять в ледяную воду. Л.Н. Толстой славился своим крепким здоровьем, которое поддерживал благодаря купаниям в проруби и частыми пешими прогулками босиком даже в лютый мороз. Также любителями холодных купаний были Н.Г. Чернышевский, И.А. Крылов, художник И.Е. Репин. Удивительна биография А.В. Суворова, который родился очень слабым ребенком, но во многом благодаря закаливанию стал крепким и сильным. Мы его знаем как великого русского полководца, который в семьдесят лет во главе армии совершил переход через Альпы в холодную снежную погоду. Ученый-физиолог И.П. Павлов, создатель учения о высшей нервной деятельности, также был знаменитым "моржом". Он считал, что ресурсы человеческого организма позволяют жить долго, однако человек безответственным отношением к свое-

му здоровью укорачивает этот срок. Сам он прожил восемьдесят семь лет плодотворной жизни.

Все эти примеры весьма показательны, но меня по-прежнему интересует вопрос: что же происходит в человеческом организме при кратковременном погружении в прорубь? Чтобы найти ответ, я наблюдала за своими реакциями, спрашивала у других людей, выискивала информацию в книгах. Постепенно на вопросы находились ответы, и "очевидное невероятное" начало превращаться в "очевидное закономерное" и понятное.

Вода действует на организм человека как закаливающий фактор, но, безусловно, и как стрессовый. Кожа человека – это гигантское рецепторное поле. Рецепторы кожи, которые реагируют на механическое и температурное действие, после принятия раздражения, сигнализирующего о погружении в холодную воду, передают импульсы в чувствительные нервные клетки. Те в свою очередь "заявляют" о случившемся в соот-





Мы унаследовали боевой аппарат, приспособленный для битв со страшными зверями

ветствующие центры спинного и головного мозга, где происходит анализ данных и выдается ответная нейрогормональная реакция.

Стрессовое действие холодной воды происходит очень быстро - чувствительные нервные клетки активизируются: в них входят ионы натрия и выходят ионы калия, возникает их возбуждение и передача импульсов. Вслед за этим включается система терморегуляции организма - увеличивается выделение тепла, расширяются капилляры кожи, происходит приток крови к различным слоям кожи. Действительно, после проруби холод совершенно не ощущается, напротив - становится жарко, тело розовеет, и от кожи идет пар. Если при этом повышена влажность воздуха, то "моржи" "превращаются" в "ежиков в тумане".

На этом эффекте нужно остановиться подробнее. Воздействие холода называют естественной гимнастикой сосудов и капилляров организма. Капилляры - это мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие все наши ткани и органы. Десятки тысяч километров капилляров доносят до каждой клетки организма кислород и все необходимые ей питательные вещества, удаляя при этом продукты ее жизнедеятельности. Именно на границе клетки и капилляра происходит обмен веществ. Впервые теорию оз-

доровления человека с помощью улучшения работы капилляров выдвинул и обосновал выдающийся российский врач А.С. Залманов (1875 - 1965 гг.): "Дело не в том, чтобы найти терапию для точно определенной болезни, а в том, чтобы восстановить нарушенные функции больного органа независимо от диагностической этикетки. И причина этих функциональных нарушений лежит, по большей части, в капиллярах. Современная терапия пренебрегает капиллярами, ведающими глубинным кровоснабжением органов и тканей, в которых циркулирует 80% крови".

Сначала при воздействии холода сосуды кожи резко сжимаются. И то большое количество крови, которое в них протекает, как бы откачивается внутрь организма, заполняя собой внутренние капилляры, которые, как правило, уже к тридцати годам имеют тенденцию к отмиранию. А ведь отмирание капилляров сердца может вызвать инфаркт. Восстановление микроциркуляции крови приводит к тому, что и кожа, и внутренние органы будут своевременно и в нужном количестве получать необходимые материалы для своей жизнедеятельности, так как нормализуется обмен веществ на клеточном уровне. При этом стимулируется работа всех систем в организме, активизируется процесс дыхания, что приводит к более активной ра-

боте выделительной системы, особенно кожных потовых желез. Кожа интенсивно "дышит", что способствует выделению шлаков обменных процессов и обновлению клеток организма в целом и особенно кожи. В итоге происходит "омоложение" всего организма.

Когда говорят о "моржевании", холодом воздействии на организм, порой несправедливо забывают о самом, возможно, главном - о самой воде. Из природных факторов именно вода обладает наиболее сильным закалывающим действием. Вода в целом и ледяная вода в частности обладает рядом свойств, которых нет у других жидкостей. Даже в настоящее время ученые признают, что вода остается трудным объектом для исследований, проявление ее свойств до сих пор не всегда прогнозируемо.

Молекулы воды имеют различные структурные связи между кислородом и водородом. В горячей воде преобладают молекулы с менее сложными связями. Более сложные связи у молекул воды комнатной температуры. Вода с наиболее сложными связями называется тригидролем. Лед и ледяная вода имеют большое количество тригидролей, которые и придают им повышенную физиологическую активность. Зимой "моржи", вопреки распространенному заблуждению, плавают не в воде с температу-

рой +4... +6 °C, как принято считать, а в воде с температурой 0 ... +1 °C, если в водоеме нет теплых родников. Морская вода замерзает при более низкой температуре, поэтому ее температура ниже нуля.

Лед и ледяная вода обладают удивительными свойствами. Лед очень чист химически, в его структуре практически не бывает примесей: при замерзании они вытесняются. Вообще, любой растущий кристалл стремится создать идеальную кристаллическую решетку и вытесняет посторонние вещества. Поэтому снежинки всегда белые, а льдинки на поверхности грязной лужи практически прозрачные. В планетарном масштабе именно этот замечательный феномен замерзания и таяния воды играет роль гигантского очистительного процесса. Вода на Земле постоянно очищает сама себя. С незапамятных времен человеку известны удивительные свойства талой воды. В отличие от обычной воды, по своей структуре она похожа на жидкость, содержащуюся в клетках растительных и живых организмов.

Вспомним о таком свойстве воды, как поверхностное натяжение. Силы взаимодействия молекул, составляющих воду, притягивают их друг к другу, и разорвать эту связь не так просто. Помните школьный опыт, когда иголка, положенная в блюдце с водой, плавает на поверхности? Или фокус, когда в полный стакан воды опускают монеты, и вода, не переливаясь через край, поднимается небольшим куполом. Наконец, известна библейская история о том, как Христос шел по воде. Все эти явления связаны с большим поверхностным натяжением воды. Кстати, в одном научно-популярном фильме, посвященном воде, был сюжет о том, что в лабораторных условиях ученым удалось получить небольшое количество сверхочищенной воды. Как известно, получить абсолютно чистую воду просто невозможно из-за того, что вода – прекрасный растворитель. В какой сосуд ее ни помести, все равно в воде будут присутствовать частички этого сосуда. Так вот, для того, чтобы разорвать сцепление молекул этого небольшого количества сверхочищенной воды, нужно было приложить силу примерно около тонны. Поэтому библейская история уже не кажется такой невероятной. Благодаря поверхностному натяжению вода поднимается по капиллярным каналам в грунте на поверхность Земли, поступает в ткани и клетки растений и живых организмов. Из всех известных жидкостей только у ртути сила поверхностного натяжения выше, чем у воды.

Важным в "моржевании" является и такой, казалось бы, незначительный момент, как обтирание тела после окунания. Некоторые "моржи" после купания растирают жесткой тканью, а некоторые наоборот, вовсе не вытираются - и это неспроста. Дело в том, что в момент кратковременного холодного воздействия воды за счет свободных водородных связей ее молекул на поверхности кожи образуется тончайшая пленка. Причем чем холоднее вода, тем процесс формирования пленки протекает эффективнее.

Из прочих свойств образовавшейся пленки интересно то, что она имеет отрицательный заряд, который очень важен для нашего организма, всегда заряженного излишне положительно. Происходит как бы нейтрализация одного другим. Об этом пишет в своих трудах А.Л. Чижевский. Он занимался изучением космической биологии и космической медицины, но имя его знакомо в основном благодаря его изобретению устройства для ионизации воздуха – лампе Чижевского. Чтобы использовать благоприятное воздействие отрицательно заряженных ионов, после проруби не следует спешить с обтиранием, лучше ограничиться легким "промоканием" тела полотенцем. Отрицательно заряженная пленка имеет и еще одно очень полезное для человека свойство – она помогает в борьбе с бактериями, которые находятся на поверхности кожи и, как правило, заряжены положительно. Находясь в контакте с отрицатель-

происходит обмен веществ, а клетки обеспечиваются "жизненной информацией". Подобная "кристаллическая" клеточная вода и является "живой водой". Ее высокая степень упорядоченности может передать телу то состояние, которое необходимо для жизни. Клеточная вода в живых организмах имеет чрезвычайно высокую степень упорядоченности. Подобна клеточной талая вода, а также вода, содержащаяся во фруктах и овощах. Поэтому очень важно потреблять как можно больше такой "живой воды". Этим можно сохранить свое здоровье и до определенной степени "омолодиться". Если организм получает недостаточно такой воды, то структура упорядоченности в клетках тела разрушается, и начинаются болезни. Но употреблять "живую воду" можно не только внутрь. Теперь можно только представить себе, какое благоприятное воздействие на организм оказывает купание в холодной воде.

Если повышена влажность воздуха, то "моржи" "превращаются" в "ежиков в тумане"

но заряженной пленкой воды, бактерии в значительной степени теряют свою "силу".

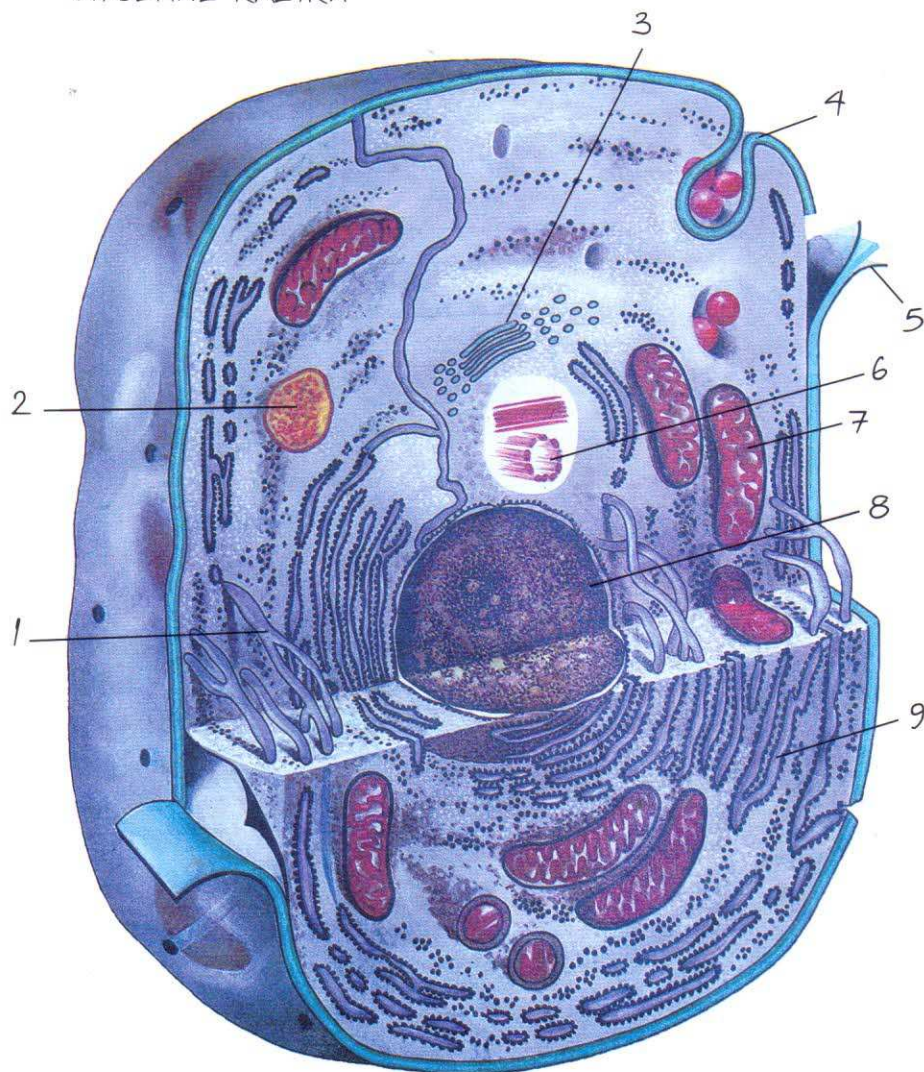
Уже давно было доказано, что вода может воспринимать электромагнитные колебания (информацию). Французский биолог Жак Бенвенисте в своих исследованиях в области гомеопатии открыл, что "вода обладает одновременно физической "памятью", которая позволяет ей даже после значительного разбавления растворенного в ней вещества, намного ниже физического наличия соответствующих молекул, все еще воспринимать эти молекулы биологически". Вода ничего не забывает. Информация накапливается в кластерах – молекулярных структурах, обладающих такой связующей энергией, которую можно сравнить с кристаллами.

Такая "память" воды сохраняет наше тело живым. Доктор А. Кэррел получил в 1992 г. Нобелевскую премию в области медицины за свое открытие, состоящее в выводе, что клетки бессмертны: "Процессам вырождения подвержена лишь жидкость, в которой плавают клетки". По мнению доктора Кэррела, предпосылкой вечной жизни клетки является качество воды в нашем организме. Все помнят, что человеческий организм состоит примерно на 70 % из воды. Правда, эти данные слишком колеблются от 60% до 90%. Чем выше качество воды в нашем организме, т.е. чем больше геометрическое упорядочение ее молекулярных скоплений, тем лучше

Но вернемся к важному моменту, что окунание в ледяную воду – это большой стресс для организма. Сейчас много говорят о вредном воздействии стресса на организм человека. Зачем же обременять себя лишними стрессами? Не так все просто. Давным-давно первобытные люди жили в постоянной смертельной опасности, в длительном напряжении охоты и поисков пищи. И их организм выработал способность отдавать сразу огромное количество адреналина для мгновенной форсировки мышечно-двигательного аппарата. Мы унаследовали боевой аппарат, приспособленный для битв со страшными зверями. Наши предки жили в постоянной готовности дать отпор, убежать. И не было никаких холестериновых накоплений, никаких сердечно-сосудистых заболеваний. То же самое наблюдалось во время войны. По рассказам ветеранов, в состоянии сильнейшего стресса солдаты и офицеры не болели ни гипертонией, ни стенокардией, ни гриппом.

"Первооткрывателем стресса" является канадский ученый Г. Селье. Подробным изучением стресс-реакции и ее влияния на адаптацию организма занимался известный российский ученый Ф. Меерсон. В своих трудах он исследовал, каким образом происходит адаптация организма, и определял ее как "развивающийся в ходе жизни процесс, в результате которого организм приобретает

СТРОЕНИЕ КЛЕТКИ



- 1 — эндоплазматическая сетка;
- 2 — лизосомы;
- 3 — пластический комплекс;
- 4 — ценоцитозный пузырь;
- 5 — клеточная мембрана;
- 6 — центросомы; 7 — митохондрии;
- 8 — ядро с ядрышком; 9 — рибосомы.

устойчивость к определенному фактору окружающей среды и, таким образом, получает возможность жить в условиях, ранее несоместимых с жизнью, и решать задачи, прежде не разрешимые". Стресс не просто предшествует адаптации организма к новому фактору. Он играет действенную роль в адаптации, а именно, в формировании функциональной системы, эффективно реагирующей на данный фактор при решающем участии нейрогормональных механизмов целого организма. Благодаря таким изменениям в организме постепенно формируется системный структурный "след" — сохранение адаптивных свойств организма на протяжении длительного времени. Вместе с тем известно, что в сложных ситуациях, когда действующий на организм стрессовый фактор слишком силен и требуемая приспособительная реакция оказывается неосуществимой, эффективная функциональная система и системный структурный "след" в ней не формируются. В результате сохраняются нарушения гомеостаза, и стресс-реакция достигает чрезвычайной интенсивности и длительности. Именно в такой ситуации данная реакция не приводит к формированию адаптации, а наоборот, приводит к формированию патогенеза. Следствием являются многочисленные стрессорные заболевания, такие как язвенные болезни желудка, сердечные заболевания и другие. Оказывается, тонка грань между "плохим" и "хорошим" стрессом. Поэтому проблема адаптации стала традиционным предметом дискуссий

по вопросам философии и биологии.

Профессор Ф. Меерсон теоретически и экспериментально показал, что физическая тренировка, закаливание, т.е. "правильный" дозированный стресс ведет к адаптации, которая является прежде всего приспособлением к возникающему в результате определенной нагрузки кислородному голоданию — гипоксии. Как это происходит на клеточном уровне?

Энергетическими станциями клеток организма являются митохондрии. Они запасаются потенциальной жизненной энергией (ПЖЭ) в химическом веществе АТФ (аденозин-трифосфорная кислота), которое при распаде освобождает кинетическую жизненную энергию (КЖЭ), постоянно необходимую организму для обеспечения жизненно важных функций: движения, поддержания нужной температуры тела, дыхания, питания, работы мысли, эмоций, выработки гормонов, ферментов, поддержания иммунитета и других. После распада частицы АТФ не выбрасываются из клетки, а остаются в ней, так как это дефицитный материал, из него митохондрии снова ресинтезируют АТФ. Энергия для ресинтеза АТФ вырабатывается из глюкозы. В митохондриях глюкоза окисляется с образованием воды и углекислоты и освобождением энергии. Вот эта энергия и идет на ресинтез АТФ — на воссоздание потенциальной жизненной энергии.

Глюкоза в организме образуется при переваривании крахмала и сахара. Всасываясь в двенадцатиперстную и тонкую кишки, глюкоза попадает в лимфу и кровь, которые ее доставляют в клетки. Кроме того, глюкоза при надобности мобилизуется из запасов гликогена печени и мышц. Если, к примеру, при большой длительной физической нагрузке запасы гликогена иссякают, то глюкоза вырабатывается из жира при помощи кислорода.

При постепенном нарастании длительности и сложности тренировок (закаливающих процедур и др.) требуется все больше и больше глюкозы и кислорода. В конце концов наступает гипоксия (нехватка кислорода) даже при форсированном дыхании. Тогда начинается бескислородный распад глюкозы до молочной кислоты с освобождением меньшего количества энергии. Всем известно, что такое крепатура — мышцы несколько дней болят и твердеют от накопления в них молочной кислоты, движения при этом затруднены. Если тренировка повторяется достаточно часто, то в ответ на гипоксию митохондрии вырабатывают специальные белки, которые увеличивают их массу. И тогда они становятся способны запасаться АТФ в большем количестве и быстрее ее ресинтезировать. Таким образом, развивается адаптация к гипоксии.

Для стойкой адаптации нужна длительная тренировка, но при этом формируется системный структурный "след", о чем свидетельствует феномен "адаптивной памяти", который выражается в сохранении после прекращения тренировки (закаливания и др.) адаптивных сдвигов метаболизма на про-



то © Андрей Лагутин

тяжении приблизительно девяти месяцев. После двух лет тренировки масса митохондрий, а значит, и мышц не растет, но увеличивается коэффициент их полезного действия: при меньшем количестве топлива (глюкозы и кислорода) митохондрии могут вырабатывать больше энергии (потенциальной и кинетической) и быстрее ее восстанавливать. У тренированного человека возможности совершать физическую работу длительное время во много раз выше, чем у нетренированного, так как выше его КПД. Так адаптация к гипоксии приводит к повышению всех защитных сил организма и продлению жизни.

Очевидным является высокая степень адаптации у марафонцев, потому что им постоянно приходится ощущать гипоксию. Примерно тот же эффект испытывают горцы, ведь они живут в условиях кислородной недостаточности. У них постоянно происходит адаптация к гипоксии, в этом их секрет здоровья и долголетия. Кстати, йоговские дыхательные техники - пранаямы – это не что иное, как адаптация к гипоксии. При "моржевании" тоже возникает гипоксия, поскольку холод не позволяет кислороду соединяться с глюкозой в большой массе клеток. И в этом случае в течение полугода происходит стойкая адаптация к гипоксии, и у человека резко повышается КПД митохондрий.

Примерно так же, как происходит адаптация к гипоксии, происходит и адаптация к гипогликемии (дефициту глюкозы). Вероятно, этим объясняется целебное действие голодания.

Но главное не в том, чтобы безболезненно переносить физические нагрузки, холод или дефицит кислорода в высокогорье. А в том, что сама по себе адаптация – длительное стрессовое воздействие на человеческий организм – формирует функционально новую систему с устойчивым структурным "следом". Люди, адаптированные к гипоксии и гипогликемии, уже не так болезненно переносят другие стрессы, даже длительные и тяжелые. Устойчивая адаптация к гипоксии и гипогликемии позволяет без напряжения мобилизовать максимальное количество жизненной кинетической энергии и выполнять жизненные задачи на более высоком уровне.

Есть много противников "моржевания", голодания, бега и других тренировочных систем, сопровождающихся стрессом. Они утверждают, что стресс истощает гормоны надпочечников, при этом человек слабеет. Но дело в том, что митохондрии клеток надпочечников адаптируются к гипоксии и гипогликемии так же, как митохондрии клеток других органов, благодаря чему приобре-

тают способность вырабатывать гормоны по потребностям организма. КПД митохондрии начинает снижаться только через девять месяцев после прекращения "моржевания" или других закаляющих мероприятий. Важно не забывать о том, что происходит адаптация систем организма к стрессу. С одной стороны, это приводит к увеличению мощности всех систем, а с другой стороны – к угасанию стрессорной реакции в результате адаптации, при этом потенциал органов и систем увеличивается, а необходимость его использования уменьшается.

В итоге в ходе исследования вопроса о "моржевании" я пришла к различным выводам, среди которых интересным является родство различных техник. Оказывается, какой бы тренировочной техникой не занимался человек, при верном индивидуальном подходе в итоге тренировочная система приводит к изменению функционирования организма на клеточном уровне, что, в свою очередь, позволяет организму работать более эффективно. Ну, а для решения каких задач это нужно, каждый решает для себя сам. Поэтому тренируйтесь, закаляйтесь и голодайте на здоровье! Главное, подходить ко всем этим мероприятиям без фанатизма и не забывать, что стресс не только полезен, но и коварен.



Голтис — морж

Голтис, нам очень хочется услышать твое мнение о моржевании. Как ты начал купаться в проруби, обливаться ледяной водой? Когда это все началось?

Это началось, когда мне было примерно девять лет. Вначале это было мальчишество. Каждого ребенка интуитивно тянет к воде, особенно к холодной. Я вырос в живописном краю, где есть чистая горная речка. Мы, мальчишки, продолжали купаться после того, как все нормальные люди уже теряли интерес к купанию в прохладное время года. Иногда зимой, играя в хоккей на тонком льду, мы проваливались под него. Благо, речка горная, мелкая — воды по пояс, максимум по

грудь. Но мы азартные были. Провалился — ну и что — разделся, одежду выкрутил, пар с тебя идет, а ты оделся и дальше играешь, катаешься между пробоинами во льду. Такой экстрим получался. И никто из ребят не болел.

А где-то уже с пятнадцати лет купание в холодной воде перешло в систему. Каждое утро после пробуждения моя тренировочная программа начиналась с окунания в речку в любое время года. Я окунался и, когда начинало уже кости ломить, выскакивал. Потом стал замечать, что во время окунания остаюсь в воде все дольше. Тогда я понял, что в этом процессе есть три фазы.

Первая фаза — это когда заскакиваешь в воду, а тебе холодно и страшно. Всегда страшно зайти в воду какому-то существу в тебе, которое не хочет, чтобы человек был здоровый, закалялся. Но сердце и душа в

это же время стремятся к соприкосновению с холодной водой, ждут ощущения радостного экстрима. Потом наступает вторая фаза, когда тебе становится тепло и даже жарко. Ты сидишь в ледяной воде и чувствуешь, что вообще не холодно. Причем летом я больше мерз в воде с температурой +22...+24°C, чем зимой.

Когда мне было двадцать лет, я провел такой эксперимент — мы с другом купались круглый год. В начале зимы, когда температура воды была +2...+4°C, мы довели вторую фазу пребывания в воде до 15 минут, а в феврале уже до 40 минут. Мы бежали купаться в час ночи. Ледяная вода, заряженная лунным светом и светом звезд, такие откровения нам давала — это было просто чудо! В тех местах, где речка не замерзала — на порогах, мы заходили по грудь в воду и плыли против течения. Получалось, что мы оставались на одном



фото © Андрей Лагутин

месте. Это ни с чем не сравнимые ощущения! Была бы возможность круглый год так заниматься, я был бы рад, правда, очень много килокалорий сжигается. И еще мы заметили, что у нас выросло КПД во всех отношениях – в отношении мышечной деятельности, выносливости, увеличились коронарные резервы сердца.

И сколько времени прошло с начала эксперимента до момента значительного повышения КПД?

Мы начали осенью каждый день бегать и купаться, ни одной тренировки не пропустили, а в феврале уже был пик подъема. Еще был один интересный факт, который заметили все: у нас потемнела кожа – стала бронзового оттенка. Вот такой феномен.

Но вернемся к трем фазам окунания.

Третья фаза – когда кровь от кожи приливает к внутренним органам, тогда надо выходить. Потому что если задержать третью фазу, то будет переохлаждение. Нужно выходить из воды, пока красный, как рак – это признак того, что длится вторая фаза.

А как возникла идея экстремального плавания подо льдом, которое вы демонстрировали с командой “Эквитес”?

Благодаря опыту плавания в ледяной воде мы с командой “Эквитес” придумали “первый шаг” из “десяти шагов к Африке” – проплыть подо льдом. Мы заявили, что проплывем так сорок метров. Прыгаешь в одну лунку и выныриваешь в другой через 40 метров, притом ночью.

Ого! А почему ночью?

Я расскажу. Мы начали готовиться. И у Саши Комарова, и Кости уже был опыт купания в холодной воде по той системе, которую мы с Джамесом разработали в 1982 году. Причем, это даже не моржевание, потому что моржевание допускается три раза в неделю, и это простое кратковременное окунание, которое может быть не доведено до второй фазы. Но в этой системе, как было показано, самое ценное – довести до второй фазы и держать ее.

Была глубокая холодная осень. Льдом водоемы еще не покрылись, но вода была +8...+10°C. Мы пришли в Гидропарк на Днепре искупаться. Смотрим – моржи купаются. Мы разделись – все спортивные ребята – запрыгнули в воду, но тут же выскочили, буквально через три секунды. Мы были в ужасе: в воде холодно, а вышли на берег – ветер! Но нам же через полтора месяца нужно плыть



Как можно зимой прекратить общаться с природой?

подо льдом! Тут мы поняли, какую бредовую идею заявили, но отступить было некуда.

На следующий день мы снова пришли и заставили себя сидеть в воде хотя бы 30 секунд. А «моржи» посматривают на нас и хихикают. Сначала я засекал время Костику и Саше, а они сидели в воде, потом менялись. Кажется – ерунда, но когда сидишь в воде, время так растягивается, и никак не верится, что еще не прошло 30 секунд. Сначала ребята возмущались, думали, что я над ними издеваюсь и заставляю сидеть в воде дольше. А когда они мне засекали время, я точно был уверен, что теперь они прикалываются. Но никто не обманывал – время страшно долго тянулось.

Позже, когда время пребывания в воде мы уже довели до одной минуты, наступила вторая фаза – тебе уже классно, а надо выходить. Это на начальном этапе. Через месяц мы уже ныряли и плавали под водой с задержкой дыхания и считали гребки. Вначале делали по 10 гребков – и череп не выдерживал, потом 15-20, постепенно дошли до 50 гребков.

Когда мы через месяц снова пришли в Гидропарк, льдом были покрыты уже огромные площади. Я остался на берегу с секундомером, а Саша с Костей разделись, зашли в воду, нырнули и ушли под лед. «Моржи» перепугались, подумали, что ребята утонули. Но я их успокоил, сказал, что ребята ушли под

лбину и скоро вынырнут. Так и произошло. После этого местные «моржи» уже не смеялись.

Был период, когда мы уехали в Москву, а пропускать тренировки нельзя ни дня, потому что один день пропуска – минус 3-4 предыдущих дня занятий. Если работаешь по этой системе, то нужно тренироваться ежедневно – вторую фазу выдерживать. Поэтому в Москве тоже надо было «моржевать». Мы пришли на Москву-реку, смотрим, а там лед полуметровый, наверное. Мы долбили его, долбили – ну никак. И никого из «моржей» вокруг нет. Мы разделись и закопали себя в снег. Лежали там, лежали, но все равно эффект не тот, нет такой плотности контакта, как в воде. Тогда пришли домой, набрали полную ванну ледяной воды и по очереди там лежали. Но в ледяной ванне лежать очень неприятно – хочется двигаться. Я оказался хитрее всех, пошел последний, когда ребята уже нагрели воду своими телами.

А когда подошло время акции, изменилась погода: было потепление, и все растаяло – льда не было. Все журналисты были предупреждены, презентация «Эквитес» уже состоялась. Что же теперь делать, отменять акцию? Но мы знали: лед будет. Мы верили, что природа, которая покровительствовала нам всегда, не подведет. И как задумали, так и произошло – ударил мороз.

А теперь о том, почему мы начали нырять

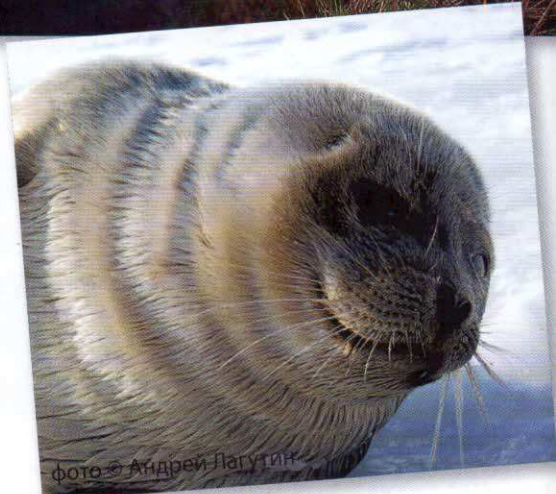


фото © Андрей Лагутин

ночью. Первая тренировка была днем. Мы вырезали лунки, натянули красную веревку, чтобы видно было, куда плыть. Я прыгаю первый, расстояние до первой лунки где-то 15-20 метров, а я смотрю – веревки не видно. Лунка большая – 2х2 м, я прикинул, что до нее несколько гребков нужно сделать, чтобы вынырнуть. Хорошо, что были аквалангисты, контролировали нас, потому что лунки изпод воды не видно совсем, а нырять надо. И тогда мы решили, что нужно нырять ночью и плыть на свет видеокамеры. Так и сделали, и все нормально проплыли.

Сейчас в твоей тренировочной системе ты используешь моржевание?

Сейчас, если есть возможность, то я окунаюсь, если нет возможности, то просто обливаюсь холодной водой или принимаю холодный душ. Когда мы зимой уходим в горы, не упустим возможности поваляться в снегу. Еще здорово - банька и холодная вода.

Я всем рекомендую при любой возможности окунуться в холодную речку. Хотя бы раз в день просто окунуться и выскочить. Все знают, что это очень полезно.

А в чем польза, что при этом происходит в организме?

Нужно прыгать в воду сразу, тогда получается мощный физиологический стресс... Если мешкать, произойдет энергетический сбой.

Происходит колоссальное сжигание негативной энергии. Повышается вибрационный уровень клетки за счет положительного стресса, и организм мобилизует в себе силы, чтобы подстроиться к внешней стихии, к такому роду деятельности. Следовательно, усиливается иммунитет, что важно в любом возрасте и особенно в детском. Поэтому я бы рекомендовал всем матерям закалять детей. Для начала хотя бы обтирать ребенка прохладной водой, потом обливать, постепенно снижая температуру воды и доводя до ледяной.

Вообще-то, совсем не обязательно долго купаться в холодной воде. Даже при кратковременном окутании очищаются вихревые потоки. Если меридианные зоны, энергетические центры забиты сущностями, которые питаются энергией страдания людей, то за счет повышения вибрационного уровня клетки они отслаиваются, изгоняются. Таким образом прекрасно лечится депрессия.

Можешь ли ты назвать какие-то правила взаимоотношений с ледяной водой? Ты уже сказал о трех фазах, есть ли еще какие-то правила или инструкции?

Если ты настроился окунуться, то ни в коем случае не надо заходить в воду медленно. Если ты долго думал, пока стоял, ноги уже замерзли. Нужно прыгать в воду сразу, тогда получается мощный физиологический стресс, он проходит сразу по всей системе, очищает все центры. Если мешкать, то произойдет энергетический сбой, и не будет нужного эффекта. Если решил - надо сразу. Если водоем вначале мелкий, нужно просто очень быстро пробежаться и упасть в воду. Для этого достаточно воды по колено.

Окунаться надо обязательно с головой. Это связано с энергетикой. Тогда вклю-

чается полный энергетический цикл. Представь себе, что ты окунаешься по шею, а та негативная энергия, которая содержится в голове - в мыслях, в тысячелетнем лотосе или в третьем глазе - не разряжена, поэтому не сжигается весь негатив. Если ты голову не окунаешь, то нет завершенной энергетической цепи. Это все равно, что взять меч, разогреть его, чтобы закалить, а ты берешь и закаливаешь его только до половины. Тогда остальная часть будет слабой.

Вовсе не обязательно вводить моржевание в систему. Можно использовать окутание периодически, когда есть такая

возможность. К примеру, катаешься на лыжах и видишь горный источник - раздеваешься и ныряешь туда. Не надо бояться, что ты мокрый, разогретый, простудишься. Простуда всегда связана с длительным переохлаждением, а мощный физиологический стресс только на пользу.

Ты говорил, что тебя тянуло в холодную воду с детства, но все-таки на речку больше тянет летом.

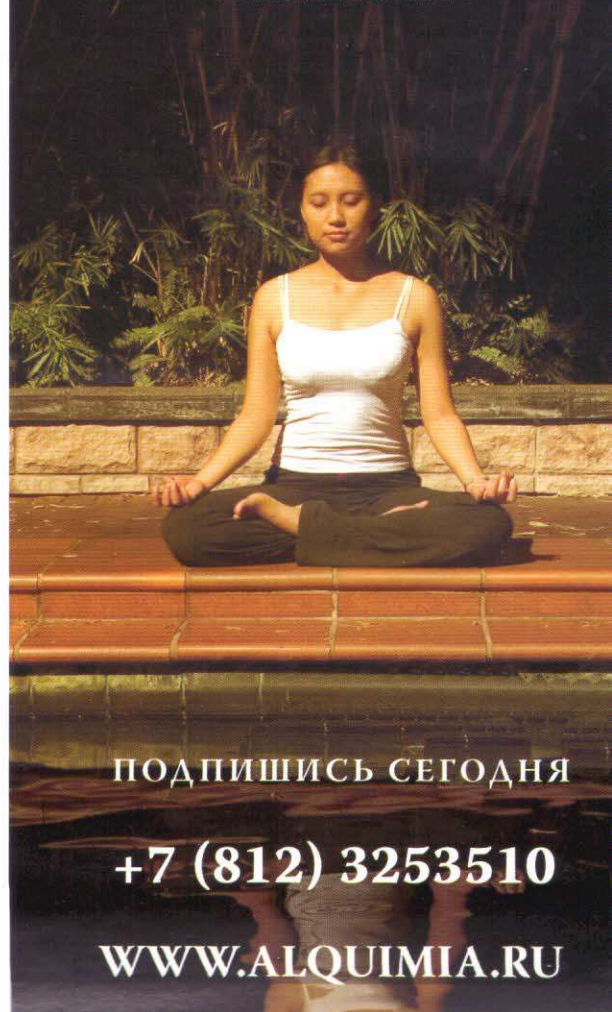
Да, но мальчишек тянет в любое время года. Это общение с природой. А как можно зимой прекратить общаться с природой? Речка - это живая стихия, живое существо. Она всегда зовет человека очиститься, сжечь негатив и взять чистую, светлую энергию. А какая сила у водопадов! Все водопады в Карпатах ледяные. К водопадам приходят все: и взрослые, и дети, раздеваются - и под эту холодную воду! Нужно иметь открытое сердце для природы. В такие моменты, когда ты открываешься для природы, природа тебе дает свою энергию.

А боязнь воды вселяют нам сущности, которые говорят: это холодно, ты простудишься. Наоборот, холодной водой лечатся многие заболевания. Благодаря физиологическому стрессу, мощному психо-эмоциональному состоянию, за счет повышения иммунитета и активизации турбулентности, активизации ферментативно-гормональных центров и поверхностных слоев, за счет разжигания внутреннего огня идет мощное исцеление. Многие люди, которые открылись этой информации, исцелились благодаря окутанию.



ALQUIMIA

ЖУРНАЛ
ВНУТРЕННЕГО
РАЗВИТИЯ



ПОДПИШИСЬ СЕГОДНЯ

+7 (812) 3253510

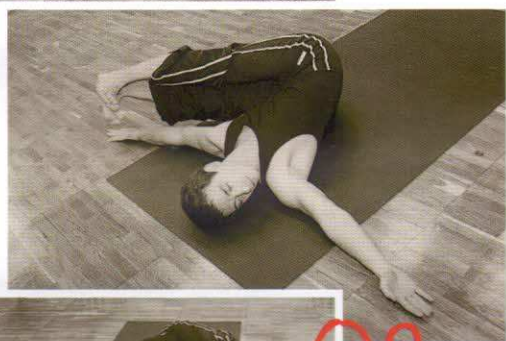
WWW.ALQUIMIA.RU

Сидерский А.В.

УОГА: фітнесъ минимумъ первой стадии



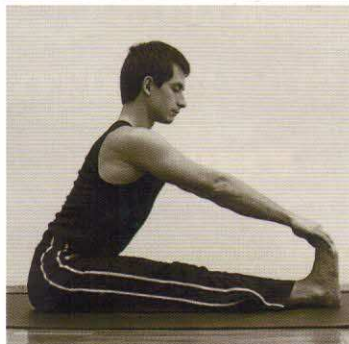
01



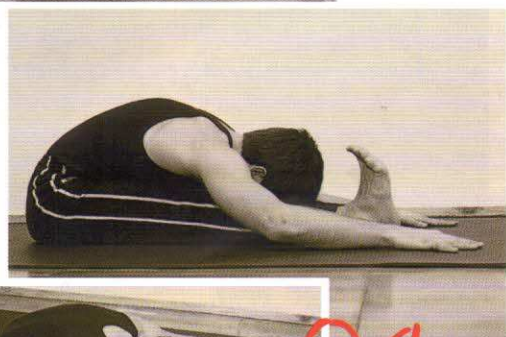
02



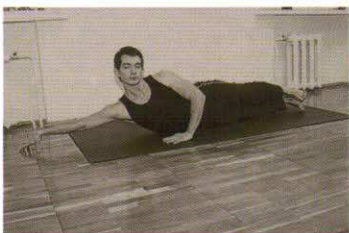
03



04



05



Я знаю, что такое асана. Ударение в этом санскритском слове положено делать на первом слоге – “Асана” – и это мне известно. Хотя у нас пока еще чаще приходится слышать “асАна” – с ударением на втором слоге. С “осанкой” путают, видать... Не так много бродит по нашим улицам людей, слыжавших сие магическое слово, произнесенное аутентично... Все больше выдавшие – и не в аутентичном варианте, а в переводе... В транслитерации, то есть... Впрочем, в аутентичном – гляди, не гляди – каракули... Какое там ударение, на котором слоге?.. Вот и путают... Хотя... Почему путают?.. Может, вовсе даже и не путают... Я ведь в курсе того, как переводится это слово с древнего священного языка санскрита... Правда, не совсем понятно, почему священного – язык, как язык... Ну, да, древний – согласен... Ну, немного мертвый... Так ведь а кто здесь живой?..

Как переводится? Очень просто: “поза, положение тела, сидение”... Ну, и все такое прочее... Вполне может иметь отношение к нашей родной восточно-славянской осанке...

Только вот мне больше нравится сии замысловатые телесные позиции именовать “фигурами”... Ну что такое “поза”, “положение тела”, “позиция”?.. Проза... Быт, можно сказать. Совсем другое дело – “ФИГУРА”... Почти благородно... Ну, уж благообразно – это точно. “ФИГУРА”... Вслушайтесь... Звучит, однако! И вдумайтесь... Одно только заветное словосочетание “фигуры перед зеркалом” психоделическим монстрам нашего поколения – ого сколько всякого разного навешают... Ассоциативные консортикуляторциомодуляториумы прижизненного сновидения. Пейют, блин... Это тем, которые еще живы... Ну, кто до второй половины пятого десятка не дотянул – от передозы, по бестолковости или совок забодал – тем просто светлая память... Гений-основатель черниговской школы Витя Солоницын и многие-много другие, затерявшиеся в небытии городов и весей канувшего в Лету благостно бескомпромиссного вызова административной безысходности – мы вас помним и по-прежнему чтим... Но вот только о том, что Асаны – это ФИГУРЫ, вам уже никогда никто ни сном ни духом... И не надо.

Речь совсем о другом... Вот, например: “ФИГУРЫ ИНФОРМАЦИОННОГО МЕТАБОЛИЗМА”... Как?.. Да никак...

Ведь что такое асана, если по-честному? Этакое достаточно замысловатое физиологическое действо психоделической направленности... Техника конФИГУРирования ключевых функций системного информационного метаболизма... Во как... Непонятно? Поясняю... Понятнее все равно не станет, но это не важно... Человек имеет семь тел, “обитающих” в континуумах разной размерности – от трехмерного до пятнадцатимерного... Об этом я в каком-то из интервью упоминал, так что в дебри лезть не будем, кому интересно – может почитать в предыдущих номерах... Каждое из тел живет в своем мире и принадлежит к его структуре... Ни по структуре, ни по энергии переходы из мира в мир – из континуума в континуум – невозможны. А вот по информации... Ведь из всей основополагающей троицы “информация-структура-энергия” только информация реально трансцендентна... Про нее мне Андрей Николаич Дихтарь рассказал – начальник “Янус-букса”... Информационная матрица для всех миров – одна... Так же, как и время... И функциональная “стыковка” всех наших семи тел осуществляется именно по информации... Механику не рассматриваем – отдельная тема... Для нас “главное – понять принцип”. Впрочем, не только для нас... А принцип очень прост: в системе наших семи тел имеются “стыковочные зоны”. Особые виртуальные органы, обеспечивающие информационную интеграцию семи структурно-организационных уровней в единую систему... Этакое “многомерные воронки”, “пронзающие” все тела и “сшивающие” их в единую интегральную комбинацию разноразмерных структур... Вершины-проекции “воронки” в трехмерном континууме называются “грантхи”, что переводится с санскрита как “узлы”. А сами “воронки” именуются “чакрами”... “Чакра”, или “чакрам”, в переводе с санскрита – “колесо”... “Колеса судьбы едут прямо на нас...”

Чакр семь – в точности столько же, сколько у нас имеется “тел” – уровней организации структуры в семи доступных нам для бытия мирах. Почему остальные недоступны – об этом тоже не будем – не место и не время... Есть еще три элемента структуры, обладающие “сквозным существованием” во всех семи уровнях. Это – “каналы” ида, пингала и сушумна... Но о каналах – в другой раз... Потому что сейчас речь идет об асанах – ФИГУРАХ. А они являются техникой конфигурирования чакральных функций... Цель – максимально приблизить информационно-метаболический к.п.д. чакр к единице. Единица – самадхи – полная информационная интеграция. Стопроцентное восприятие себя на всех уровнях таким, какой есть, с возможностью абсолютного контроля происходящего в любом из уровней организации системы... Это, кстати, и есть то, что называется “йогой”. “Йога-читта-вритти-ниродхах” – “поведение ума сдерживаемо уздой”. Патанджали, вторая сутра его

Зустрінемося у клубі...

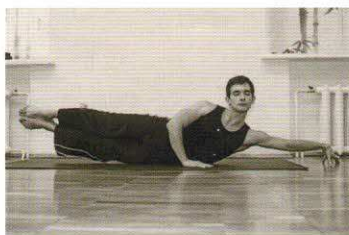


КИЇВ СПОРТ КЛУБ

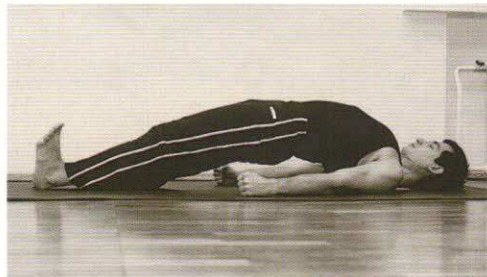
Київ, бульвар Дружби Народів, 5

тел. (044) 522 88 66

www.kievsportclub.com.ua



06



07



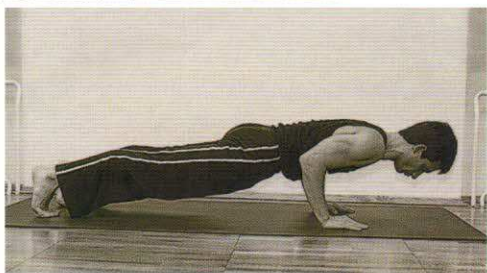
08



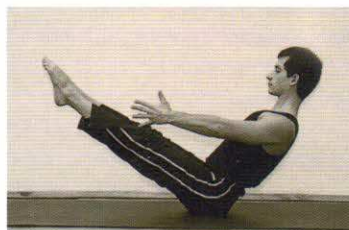
09



10



11



бессмертного труда... Механизм – ФИГУРЫ устроены особым образом. У людей мудрых и дальновидных было достаточно времени, чтобы вдоволь на себе поэкспериментировать и отобрать несколько тысяч наиболее эффективных позиций... В них опорно-двигательный аппарат используется как инструмент оптимизации физиологических системных функций и органов, отвечающих за генерирование чакр как органов виртуальных. Если все делается ПРАВИЛЬНО, чакральные функции развиваются, информационно-метаболический к.п.д. чакр повышается... Заметьте, повышается эффективность работы ПРОИЗВОДНЫХ деятельности физиологического системного функционального и органического ресурса. Вопрос о тотальной оптимизации самого ресурса даже не поднимается... Физическое здоровье и особая жизнеспособность системы как побочный продукт практики системной информационно-метаболической оптимизации есть нечто само собой разумеющееся... Сорри... Побочный продукт ПРАВИЛЬНОЙ ПРАКТИКИ. Немаловажное уточнение, поскольку за последние три-четыре сотни лет благодаря стараниям йогимастов и йокрабатов (гимнастов и акробатов от йоги) арсенал йогических техник пополнился изрядным количеством формальных прибабасов, многие из которых никак не способствуют великому делу оптимизации системного информационного метаболизма... А некоторые этому делу даже "немножечко вредят"... Каюсь, грешен – ситуация известна мне не понаслышке, а, что называется, изнутри: в свое время довелось совершить немало ошибок йогимастической и йокрабатической направленности... Впрочем, не мне одному... Вступив на кривенькую тропку йогимастических и йокрабатических инсинуаций, я обнаружил, что она изрядно проторена – "классики и современники" постарались... Так что "современная классическая йога" не всегда есть нечто, не подлежащее сомнению и тщательному перепросмотру... Перепросмотр, если верить еще одному классическому – третьему, после Алистера Кроули и Джона Лилли крестному папе современного психоделизма – я имею ввиду незабвенного К.К. – это когда лежишь в гробу в белых тапках и задом-наперед размышляешь о прожитой жизни. Я вот тоже размышлял, размышлял... И неожиданно для самого себя пришел вдруг к странному выводу: несмотря на всю свою придурочность, кое в чем Ильич все-таки был прав... Ну, во-первых, – "лучше меньше, да лучше"... Тут не поспоришь. И, самое главное, – "мы пойдем другим путем"... Что было дальше – вы уже знаете. Кто не знает – заглядываем в предыдущие номера журнала славянского dZEna...

Началось все с индивидуальной оптимизации йогической тренировочной практики, а трансформировалось в оптимизацию системную. Оптимизация производилась прежде всего по признаку информационно-метаболической оптимизационной эффективности техник. Итогом явилось расслоение всего множества рассмотренных йогических тренировочных техник (около полутора тысяч) на три категории.

Категории тренировочных техник

1. Безусловно положительные техники (+) – тренировочные техники, потенциально обладающие ярко выраженной способностью при корректном применении оказывать системное оптимизирующее воздействие на информационно-энергетический и пластический метаболизм биологической единицы вида Homo Sapiens Sapiens (HSS).

2. Безусловно нейтральные техники (0) – тренировочные техники, не обладающие способностью оказывать системное оптимизирующее воздействие на информационно-энергетический метаболизм биологической единицы вида HSS. При системном подходе к построению индивидуальных тренировочных программ в категорию (0) попадают также те техники, которые в незначительной мере обладают способностью при корректном применении оказывать системное оптимизирующее воздействие на информационно-энергетический и пластический метаболизм биологической единицы вида HSS, но уступают аналогичным по структуре системного воздействия техникам из категории (+).

3. Безусловно отрицательные техники (–) – упражнения, обладающие безусловным разрушительным воздействием на структуру органического носителя и/или угнетающе действующие на процессы системного информационно-энергетического и пластического метаболизма биологической единицы вида HSS.

В основу распределения техник по категориям был положен принцип минимальной характеристичности.

Принцип минимальной характеристичности

Если данная конкретная техника может быть положительной хотя бы для одной потенциально способной к существованию индивидуальной биологической

единицы вида HSS, техника попадает в категорию (+).

Если данная конкретная техника не может быть положительной ни для одной потенциально способной к существованию биологической единицы вида HSS, техника попадает в категорию (0).

Если потенциально не может существовать ни одной биологической единицы вида HSS, на структуру органического носителя и /или процессы системного информационно-энергетического и пластического метаболизма которой данная техника не действовала бы разрушительно и/или угнетающе, техника попадает в категорию (-).

Техники, составляющие категорию (+), рассматриваются как базовые. Именно из них строятся максимально оптимизированные индивидуальные тренировочные матрицы – персональные программы практики. Но... Тут мы сталкиваемся с проблемой корректного "ввода техник в эксплуатацию". Ведь в категорию базовых попали как самые простые по исполнению ФИГУРЫ, доступные начинающим практикам, так и техники архисложные, жизненно необходимые для тех, кому в силу ряда стандартных обстоятельств ФИГУРЫ простые и средней степени сложности – как мертвому припарки... Впрочем, почему – "как"?.. В то же время вполне очевидно, что для начинающего практика архисложные ФИГУРЫ есть трюки головоломные в самом прямом смысле слова... И ни о каком положительном воздействии на системный информационный метаболизм в данном случае не может быть и речи... Да. Так вот, с целью обеспечения корректного ввода техник в индивидуальную практику все множество базовых тренировочных техник разделено на пять стадий.

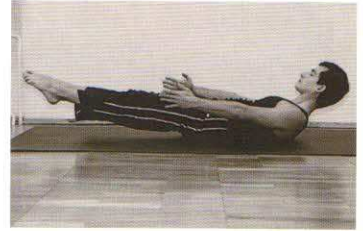
На каждой стадии, помимо ФИГУР, имеется набор других не менее важных техник, однако темой данной статьи являются именно ФИГУРЫ, поэтому пока "о белой обезьяне даже не думаем"... Очистительные дыхательно-медитативные практики, структурные пранаямы, дыхательно-медитативные психотронные генераторы, всякие там разные замысловатые и не очень телодвижения – темы для других материалов. А сейчас – только о ФИГУРАХ. И то – не в полном объеме.

Почему не в полном? Объясняю. Полный комплект ФИГУР, какую бы из стадий мы ни рассматривали – пусть даже самую "попсовую" первую – это неизбежно ядреная "хатха-йога". "Силовой контроль", если перевести с санскрита дословно. Настоящая взрослая хатха-йога. А теперь попробуйте угадать – а кому действительно нужна настоящая взрослая хатха-йога? Если по-честному? Правильный ответ: почти никому. Ведь какое самое главное свойство настоящей хатха-йоги? Ради которого, собственно говоря, мудрые люди ее и придумали... Мало того, не просто придумали, а в течение нескольких тысячелетий старательно додумывали... Правильно – практика хатха-йоги оптимизирует системный информационный метаболизм до такой степени, что человек обретает способность адекватно осознавать себя как интегральное существо интегрального мира... И вот тут-то его и подстерегает страшная нескладуха: он начинает видеть себя и все вокруг таким, какое оно есть... И обретает способность осознанно контролировать внутреннюю и внешнюю ситуацию... А вот это уже – катастрофа, поскольку человек лишается желаний. Ему просто нечего делается желать. Ибо на уровне самых глубоко основополагающих фактов восприятия он явственно видит: везде все всегда одно и то же. Самое катастрофическое последствие исчезновения способности желать – разрушение жизненных мотиваций. Включая мотивацию жить... Ведь что заставляет нас в этой жизни шевелить членами своими – всеми без исключения, а не только этими самыми, хотя ими, ясное дело, – в первую очередь?.. Инстинкты. Три первичных инстинкта. Инстинкт самосохранения, инстинкт продолжения рода и инстинкт сохранения вида... Они формируют гормональный фон, который проявляется в форме желаний, и человек этим желаниям, безусловно, автоматически беспрекословно повинует... Ну, в своем среднестатистическом варианте особи биологического вида HSS... Против гормона не поперешь... Если только... Если только что? Если только не заменил диктат автоматических желаний осознанным контролем... НО... Стоит только заменить, как тут же видишь: жизнь сама по себе – штукавина на редкость бессмысленная... И искать в ней какой бы то ни было смысл не имеет смысла, поскольку его в ней нет и не может быть априори... Вернее, он исчезает напрочь, как только прекращается поток желаний, обусловленных автоматическими инстинктивными мотивациями.

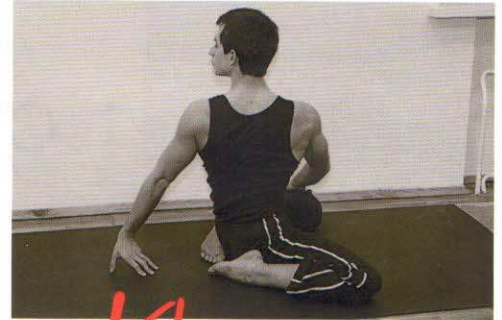
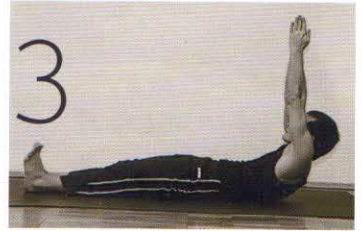
А теперь – ситуация: человек целенаправленно практикует нечто, что живо его убивает. Хочешь? Плиз – займись настоящей взрослой хатха-йогой... Ибо твоя суть – это твои желания. Если их нет, ты находишь спасение в желаниях других людей, которые тут же рьяно бросаешься исполнять – чтобы хоть за что-то в этой жизни зацепиться... А если – ни того, ни другого? Вот тут-то и зависишь в пустоте. Ты просто теряешь самого себя... И не нужно тешить себя иллюзиями – вновь обрести себя при таком варианте развития событий тебе уже никогда не удастся...

Ну что, много ли найдется людей, готовых отказаться от человеческой жизни – фактически прикончить свою сформированную желаниями личность – только лишь затем, чтобы получить весьма сомнительное право осознавать, то есть видеть вещи такими, какие они есть?.. Цена просветления – смерть личности. И это при том, что, как было сформулировано выше, "физическое здоровье и особая жизнен-

12



13



14



15

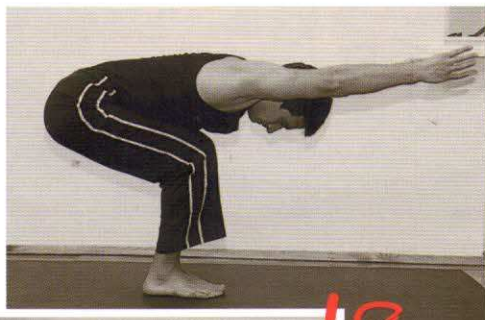


16

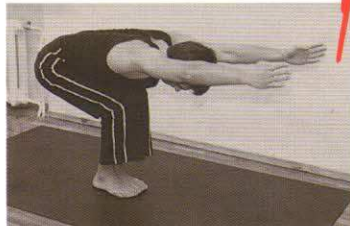


17

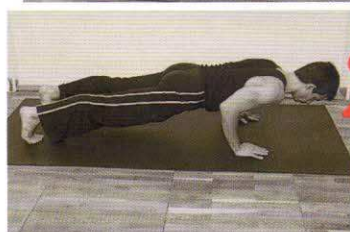
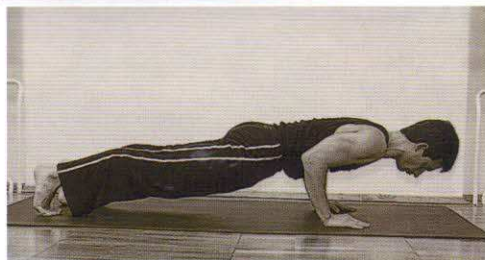




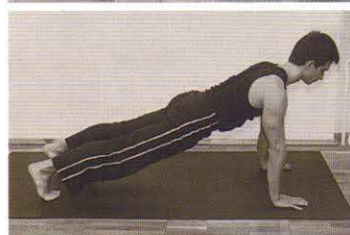
18



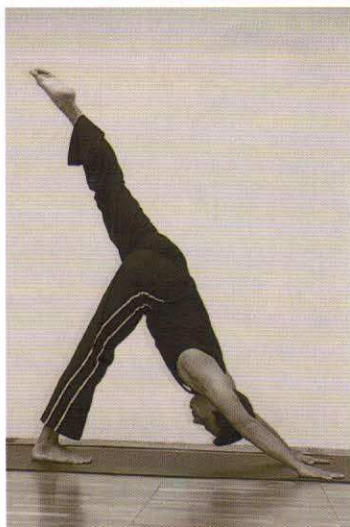
19



20



21



22

способность системы как побочный продукт практики системной информационно-метаболической оптимизации есть нечто само собой разумеющееся"... Ты остаешься жить пустым и в пустоте... Это не плохо и не хорошо – это просто так – никак... Ты не становишься биороботом, поскольку не делаешься автоматом, а совсем даже наоборот – ты полностью контролируешь все свои проявления... Но это тебе уже не нужно, потому как незачем... Ведь ты вдруг обнаруживаешь себя "по ту сторону фокуса" – за пределами двойственности взаимно поддерживающих друг друга своим непримиримым противоборством изначальных начал всеохватывающей иллюзии проявленного...

Ну, на самом деле ситуация не столь уж катастрофична – очень мало кто до нее добирается. Большинство пугается и срочно идет на попятную при первых же проблесках того, что потом трансформируется в столь якобы вожаемое просветление, принимая данные проблески за психофизиологические патологии... А из тех, кто таки да, добирается, мало кому удастся сохранить трезвость восприятия и чувство юмора... Остальные тем или иным способом быстренько прекращают свое биологическое существование...

Да. Так вот, именно потому, что даже на первой стадии шутовской системы **ЙОГА** полный комплект **ФИГУР** обладает всеми свойствами настоящей взрослой хатха-йоги, я обозвал полные комплекты термином **FULL MOON PARTY**. "Танцы под полной луной"... Потому как таки да – танцы... А с какого-то момента – еще и с волками... И под полной луной – ну, чтобы в надвигающийся момент не нужно было искать повод взвыть от тоски... Пардон, от "печали воина", если воспользоваться терминологическими уловками упоминавшегося уже "третьего папы"...

Так что отнюдь не всем это нужно... Почти никому не нужно... А вот оздоровиться по-модному – как телом, так и умом – этого хотелось бы многим... Причины у каждого свои, конкретика не важна, важно другое – **ХОЧЕТСЯ**... И терять это самое "**ХОЧЕТСЯ**" как-то ну очень не хочется...

Именно поэтому на каждой стадии, помимо **FULL MOON PARTY**, имеется три "психоделически облегченных" варианта. Понятно, полностью лишить их психотронного фактора не удалось – да это и смысла особого не имеет: если кому охота просто заняться физкультурой и спортом – вариантов множество. И вовсе для этого не обязательно изыскивать изощренные способы принципиального сущностного выхолащивания йогических практик. Хотя, похоже, именно по этому пути предпочли отправиться создатели восточно-прозападной йогоподобной пошпы, неудержимой лавиной благостно цветочных текстов и духовно продвинутых форм победы прокатившейся по планетарным просторам современной фитнес-культуры. Но... Помните великое альтернативное решение юного Ильича? "Мы пойдем другим путем..." И мы пошли... Да как пошли, как пошли, так и продолжаем топтать...

"Ограниченные комплекты" **ФИГУР** на всех пяти стадиях сформированы таким образом, чтобы их действие было в основном общеоздоравливающим и общетренирующим. А психотронное воздействие практики этих комплектов ограничивается установлением и фиксацией внутреннего безмолвия, развитием ясности нормального среднечеловеческого восприятия и мышления, формированием способности контролировать эмоциональные состояния. "Ограниченные комплекты", в отличие от комплектов типа **FULL MOON PARTY**, не обладают свойством существенно расширять диапазон восприятия и развивать способность прямого внедрения внимания в базовую информационную матрицу вселенной и волевого управления ею. Действительно, не так много встречается биологических единиц вида *Homo Sapiens Sapiens* (HSS), которые при случайном проваливании внимания в базовую информационную матрицу способны не впасть в состояние тотальной психофизиологической неадекватности, не всегда поддающееся устранению даже путем продолжительной интенсивной терапии в условиях стационара какого-либо из наиболее серьезных психиатрических лечебных заведений. Благо, такое проваливание случается не так уж часто. Речь об этом уже шла несколько выше... Ну, немного в других терминах... Так это всегда полезно – рассмотреть объект исследования под несколькими углами зрения... Да. "Проваливание в просветление" – редкость. В подавляющем большинстве случаев доводится иметь дело с более или менее успешными "имитациями просветления". Впрочем, если верить корифею советской психотронной науки Олегу Георгиевичу Бахтиярову, а каких-либо веских оснований не верить ему я не нахожу – и не просто потому, что уважаю его как человека и как ученого, но прежде всего по той простой причине, что он очень хорошо знает, о чем говорит... Да, так вот, если верить Олегу Георгиевичу, в нашем славном биологическом виде **HSS** не столь уж велик процент особей, способных хотя бы просто мыслить... Весьма и весьма значительная часть общей совокупности сапиенсов лишь более или менее успешно "имитирует процесс мышления", пользуясь заученными стандартными схемами... А "честное креативное мышление" – явление крайне редкое... Как и фактическое просветление... И о том, каковы достаточные условия, необходимые для осуществления как первого, так и второго, никто не имеет ни малейшего понятия. Включая самих креативно мыслящих и просветлевших...

А вот о том, какие комплекты **ФИГУР** имеют место быть на всех стадиях шутовской славянодзенской системы "**ЙОГА**", я вам сейчас поведаю.

Первые два ограниченных комплекта сформированы "по половому признаку".

Для особей вида HSS, подвижных по жизни доминантой женской гормональной деятельности и мотивируемых соответствующими комплексами желаний с вытекающими из них типично женскими психофизиологическими системными деформациями, предусмотрен комплект, именуемый "ВПРАВИ ДЛЯ ТЬОТОКЪ".

Для особей вида HSS, характеризующихся ярко выраженным мужским вариантом гормональной деятельности с соответствующими комплексами мотиваций по типу "настоящего мужинства", разработаны комплекты ФИГУР под кодовым названием "ДЖЕНТЕЛЬМЭНСКИЙ НАБОРЪ".

Для тех же, кто затрудняется отнести тип своей психофизиологической деятельности к одной из двух вышеозначенных категорий, но, тем не менее, не очень сильно торопится прикончить себя как личность, предлагается третий – как на мой взгляд, наиболее интересный вариант ограниченных комплектов – "ФИТНЕСЪ МИНИМУМЪ".

Предназначен фитнес минимум, как явствует из названия, для приведения тела и ума в приличную форму на уровне оптимальной бытовой адекватности. Как раз именно то, что в первую (а в большинстве случаев – и в последнюю) очередь интересует потенциальных клиентов заведений, относящихся к сфере досуга. В частности, заведений, специализирующихся на предоставлении оздоровительно-развлекательных услуг представителям слоев населения, не слишком так чтобы очень сильно стесненных в средствах... Разумеется, публикуемый в данной статье материал представляет собой весьма насущный интерес не столько для самих клиентов, сколько для лиц, должностные обязанности которых как раз и заключаются в оказании вышеупомянутым клиентам вышеупомянутых услуг. Ибо лица эти, сколь высоко бы они не оценивали свой духовно-эзотерический полет и как бы возвышенно не именовали род своих занятий, по сути, так или иначе, являются работниками сферы досуга. И повышение их профессиональной квалификации самым прямым образом отражается на их благосостоянии и благосостоянии их семейств в случае, ежели таковые у оных лиц имеются...

На первой стадии данный комплект составлен тридцатью элементарными ФИГУРАМИ.

Вот фотографии – ФИГУРЫ перед объективом фотокамеры изобразил Павел Макарин – инструктор киевской УОГА-студии на Соломенке. Прямо на полу – в зале этой самой студии... Фотографии расположены в порядке правильной последовательности исполнения ФИГУР.

А теперь – несетевоу воистину славянский воистину дZEN: пользуясь фотографиями, попробуйте сообразить, что, как, зачем и почему в этой последовательности следует исполнять... Подсказка: найдите двенадцать отличий от "современной классической йоги"...

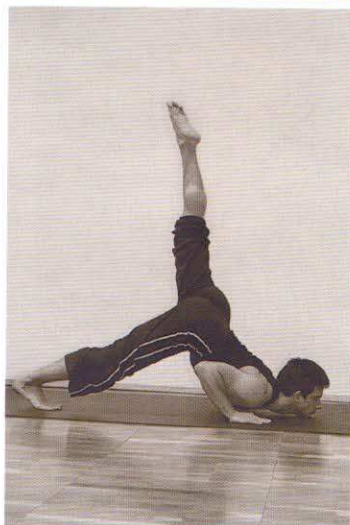
И еще одна маленькая деталь. Ни фитнес минимум, ни FULL MOON PARTY, ни какой бы то ни было из других комплектов на любой из стадий не есть вещь в себе. Все эти комплекты ФИГУР являются своего рода базовыми матрицами, на основе которых формируются индивидуальные тренировочные программы, соответствующие уровню подготовки, претензиям и запросам конкретных индивидов – биологических единиц вида HSS.

Удачи вам, дорогие искатели и искательши!

25



26



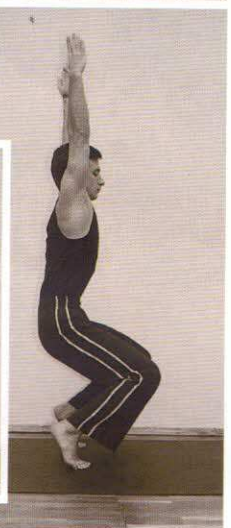
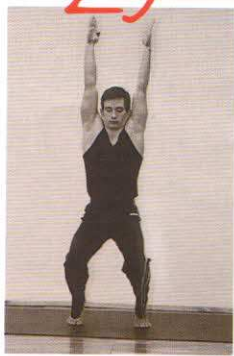
27



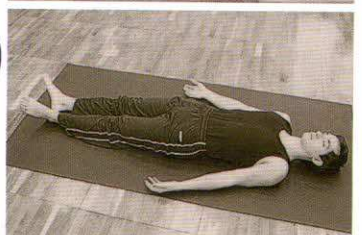
28



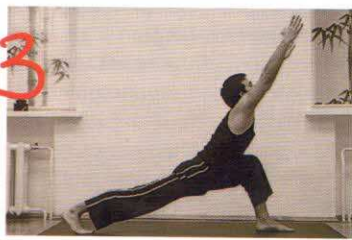
29



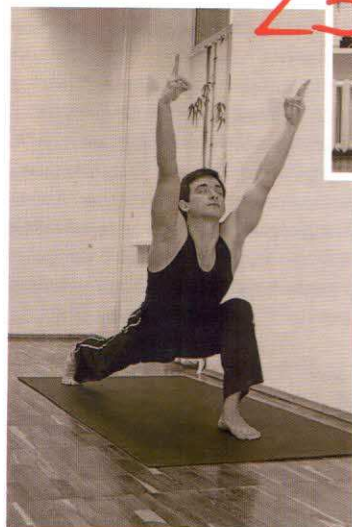
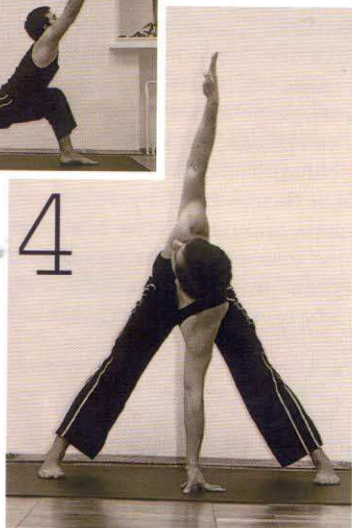
30



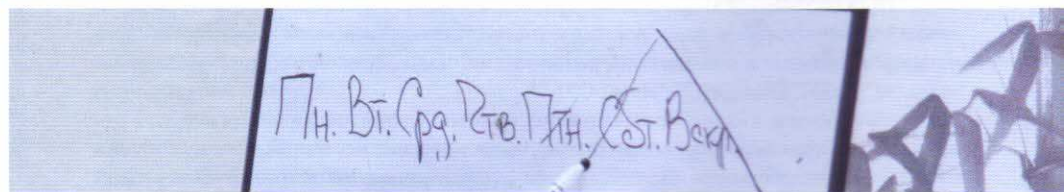
23



24



ГОЛТИС ЗАПУСТИЛ ИМПУЛЬС



Сергей Гуцель (Киев, Украина)

Сергей, ты являешься постоянным участником различных семинаров и тусовок, связанных с направлением духовного, душевного и физического человеческого и прочего "сверхчеловеческого" развития. В прошлом году ты посетил четырнадцать различных мероприятий. Что ты можешь сказать о семинаре Голтиса?

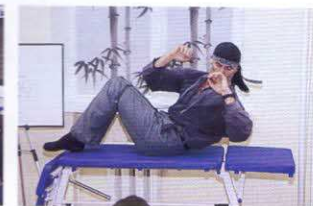
Недавно состоялись первые семинары Голтиса, организованные проектом YOGA. Эти мероприятия посетили участники из разных уголков славянского dZENA.



Голтис подкупает своими достижениями. Как сказал кто-то из мудрецов, что из точки А в точку Б может провести только человек, который там уже побывал. И Голтис – человек, не просто "ищущий", а человек, который условно в пункте Б уже побывал. Он делится собственным опытом. Может взять другого человека за руку и провести по известному ему пути с наименьшими ошибками и потерями во времени, здоровье и остальных аспектах. А сегодня это очень важно – время и события уплотнились. Ритм жизни значительно ускорился. Поэтому существует спрос на системы развития, эффективность которых проверена временем и конкретными результатами. Сегодня вещающих людей очень много – на книжном рынке полки завалены "эзотерикой" от пола до потолка. Множество книг, множество новых авторов... Но вероятность того, что человек опробовал на себе то, о чем он пишет, очень маленькая. Я был свидетелем занятия в одном спортклубе. Пришел человек, который, с его слов, имеет клинику по восстановлению позвоночника, работает с детьми. И сам преподает йогу и упражнения тибетских лам по книге А. Сидерского "Око Возрождения". Когда он начал демонстрировать упражнения – я увидел мучения человека с гримасами и напряжением, с "оханиями" и "аханиями". А буквально через неделю я увидел его книгу, в которой он описывает свой многолетний опыт в йоге, о том, как далеко он продвинулся, о том, насколько эффективно его система позволяет лечить людей, что он "успешно" делает в частной клинике. Но, увидев воочию то, что он сам делает, я бы даже, наверное, своего врага к нему не отправил.

Голтис же профессионал своего дела. У меня до йоги был большой опыт занятий в тренажерном зале, к тому же есть медицинские познания строения тела. И то, что Голтис говорил о мышцах, о межклеточном пространстве, о правильности выполнения любого физического упражнения, – не важно, йога это или бодибилдинг, – действительно так. Есть неоспоримые правила – мышца работает по определенным законам, скелет у человека несет определенные функции, процессы биомеханики у всех протекают одинаково. И те упражнения, которые Голтис давал, на самом деле эффективно прорабатывают мышцу, заставляя клетку растягиваться и сжиматься..., очищаться от токсинов. И что интересно в системе Голтиса – это то, что, работая с мышцами, включаются и внутренние органы, активизируются химические и гормональные процессы, чистится кровь. Каждая мышца имеет взаимосвязь с органами и системами. К примеру, при работе по методике Голтиса с грудной мышцей идет проработка и по раскрытию грудной чакры. То есть проработка идет многоплановая – на физическом уровне и на тонком плане. Уникальность "Исцеляющего импульса" в том и заключается, что внешне делаются ПРОСТЫЕ упражнения, которые не покажутся особенными любому человеку. Но именно последовательность и чередование упражнений с учетом работы мышц антагонистов, принцип суперкомпенсации..., выверенные сроки, принцип предельной загрузки мышцы на всех этапах ее проработки и дает суперэффект. Причем в системе возможны варианты. Если человек прорабатывает определенные формы или проблемные места – можно перенести акцент именно на них. Например, в случае дистрофии или в случае с излишним весом можно самому корректировать программу – ты сам себе инструктор. Просто добавляешь или исключаешь определенное количество повторений и получаешь результат. Хочешь быть просто в хорошей форме – берешь что-то усредненное, и пятнадцать минут в день качественной тренировки позволяют тебе выглядеть и чувствовать себя просто великолепно.





Елена Круминя (Юрмала, Латвия)

Лена, твои впечатления от семинара?

Есть внутренний отклик и внутренний контакт с тем, что говорил Голтис на семинаре. Есть внутреннее абсолютное принятие каждого его слова. Есть внутренняя позиция соответствия. И есть странное такое ощущение... Голтис говорил, что у нас появится во время практики странный зуд..., мышцы как будто будут требовать, просить действия, активности. Так вот у меня есть такое состояние, ощущение "внутреннего зуда". Этот импульс идет не от мышц, а откуда-то изнутри. Мне не терпится приехать и попробовать. Утром села и стала переписывать в компьютер лекции. Мне это подходит. По внутренним ощущениям – это мое. И потом часть того, что Голтис говорил, – это уже есть моя жизнь. Не практика... Не работа... Это уже есть часть меня.

Ты являешься хозяйкой spa-отеля в Юрмале, среди услуг которого предусмотрены процедуры голодания и очищения. С точки зрения профессионала, почерпнула ли ты для себя что-то новое?

То, что делает Голтис, – опыт, выверенный годами. И это совпадает с моим опытом. То, что знаю я, абсолютно совпало с тем, что дает Голтис. Я сейчас говорю об аспектах правильного питания и голодания.

Твои дальнейшие планы? Ты каждый год едешь на Алтай, голодаешь. Можешь поделиться своим опытом голодания?

Меня буквально вчера спрашивали девочки – участницы семинара – относительно голода. И я сказала, что отвечать им не буду.

Почему?

Потому что мой опыт на самом деле может кому-то помешать. Может быть, он и мог бы немного помочь... в некоторой степени... Но в большей степени все-таки он будет мешать. Потому что человек на голоде, если он к голоду подходит осознанно, должен переключиться на внутренние ощущения. А вот аспект сравнения – в книге писали так, а она сказала так, он будет мешать человеку. Будет отвлекать человека от внутреннего созерцания. Поэтому говорить о практике голода я не хочу – как он проходит, с какими нюансами... Единственное, я бы никому не рекомендовала, не имея мотивации, то есть не имея понимания ЗАЧЕМ голодание, ДЛЯ ЧЕГО я это делаю – голодать вообще. Потому как аспект осознанности на голоде является решающим. Работа с ментальным телом, астральным телом, будем говорить так, во время голода невероятно глубока. Возможность внутреннего созерцания, внутреннего диалога на голоде – это как прямое видение самого себя... Это трудно объяснить, поэтому я не хочу этого делать. Я рекомендую каждому остаться наедине со своим собственным опытом. Я не хочу это отбирать у кого-либо.

Андрей Сидерский (Киев, творческий директор проекта УОГА)

Через неделю после твоего семинара состоялся первый семинар Голтиса в УОГА-студии на Соломенке... И ты был замечен на этом семинаре. Хотя на семинарах других практиков ты фактически не появляешься. Хотелось бы услышать твои отзывы.

Информация, которую он давал, мне очень интересна. Как-то так по ходу дела вдруг оказывается, что он знает какие-то нюансы и глубокие ключевые вещи. Не важно – о травах он говорит, или вдруг укажет на какой-то аспект тренировочной практики, или еще что... Я с удовольствием присутствовал на его первом семинаре. Прослушал все и оказался прав, потому что, действительно, он помимо уникальной методической информации как бы между прочим выдал массу не менее уникальной теоретической информации.

Насколько те принципы, которые изложил Голтис, совпадают с тем, что ты даешь сегодня?

На 100%. Я просто слушал и понимал, что аналогия – полная. Подходы немножко с различных сторон, но принципы и результаты – очень похожи.

То, что Голтис предлагает, очень хорошо действует на мышцы, мягкие ткани, на органы и системы. То, что я предлагаю, действует на сухожильную систему, на суставные сочленения, на кости, тоже и на мышцы, естественно, также на оптимизацию состояния органов и систем как генераторов информационного чакрального метаболизма. Если это сложить, будет просто еще гармоничнее. Голтис же сказал на семинаре – его и моя практики полностью совместимы, начиная с третьего уровня его системы. У него уровней – семь, у меня – пять стадий... Пять верхних уровней его системы и пять стадий моей – вот вам и совместимость... Хотя каждая из систем самодостаточна по своей сути и своей природе воздействия, но, если их сложить, я думаю, результат будет еще более гармоничным. Как минимум, к тому, что я предлагаю, вижу смысл добавить практику Голтиса. Причем не встраивать, а именно добавлять – цельно, как она есть. Просто уделять другой промежуток времени. Разрыв во времени – 2 часа... и делайте, что хотите. Вот и все.



Журнал **YOGA** можно купить:

УКРАИНА

Киев

Игорь Ольшанский

оптовые поставки

Петровка, 43 ряд, 4 место;

Книжная точка в ТЦ "Навигатор"

Тел.: +38 044 531 99 68

Адрес: Площадь Славы

Издательство "Ника Центр"

оптовые поставки

Тел.: +38 044 484 34 23

Анатолий Зенченко

Тел.: +38 063 238 83 41 (Алена)

Адрес: Клуб "Дельфин", ул. Софиевская, 9

Роман Рокотел

Тел.: +38 044 481 39 99, +38 050 357 25 56

Адрес: ул. Старокиевская, 10а

Вячеслав Смирнов

Тел.: +38 067 738 22 82

"Мастер-Фит"

Тел.: +38 067 443 98 12

Адрес: пр. Героев Сталинграда, 47

Книжный магазин

"Коллекционер"

Адрес: Андреевский спуск, 2/6

Книжный магазин

"Мистическая роза"

Адрес: Мельникова, 61

Книжный магазин

"Эра Водолея"

Адрес: Бассейная, 9

"Дом Прессы"

Адрес: Ст. м. "Конtrakтовая Площадь"

Точки "ПРЕССА"

Адрес: ТЦ "Глобус" 1, 2 линия "труба";

"Навигатор", 12 квартал; "Пассаж";

ТЦ "Бегемот"; ТЦ "Пирамида";

ТЦ "Променада Центр"; ТЦ "Караван";

СК "Аквариум"

Эзотерический бутик

Тел.: +38 097 55 666 10 (Наталья)

Адрес: ТЦ "Самсон"

ст. м. "Конtrakтовая Площадь"

Днепропетровск

Ирина Воронцова

Тел.: +38 097 160 74 83

Константин Войцеховский

Тел.: +38 050 9 66 44 28, +38 056 77 68 596

Email: x-change94@yandex.ru

ТК "Гранд Плаза" "ПРЕССА"

Донецк

Денис Зикеев

Тел.: +38 050 625 37 25

Запорожье

Евгения Танковская

Тел.: +38 066 541 49 27

Email: yuubinbako@mail.ru

Львов

Сергей Пляшечко

Тел.: +38 067 754 39 68

Email: seryoga@polynet.lviv.ua

Web: www.yogalviv.com

Николаев

Сергей Колесников

Тел.: +38 067 745 95 11

Адрес: Дзержинского, 186-А

Email: sadhana@bk.ru,

kssyoga@rambler.ru

Одесса

Софья и Александр Гортовлюк

Тел.: +38 067 457 59 69

Email: Gor_ss@paco.net

Книжные магазины

"Терра Инкогнита",

"Лотос Мира"

Школа Йоги "Саттва"

Юрий Швец

Тел.: +38 066 7230433

E-mail: sattva-odessa@inbox.ru

Web: www.odessa.ukryoga.com

Севастополь

Михаил Овчинников

Тел.: +38 050 567 55 79

Центр практической хатха йоги "Прана"

Андрей Приемыхов

Тел.: +38 050 977 57 04

Email: pr.an.9@mail.ru

Web: www.prana.co.ua

Харьков

Юлия Серебрякова

Тел.: +38 050 716 55 65

Email: yulia_75@mail.ru, yoga-effect@mail.ru

Херсон

Олег Линих

Тел.: +38 0552 535191, +38 050 3964356

Email: yoga-kherson@nm.ru

Web: www.yoga-kherson.nm.ru

Хмельницкий

Вячеслав Тулинцев

Тел.: +38 067 3820441, +38 0382 71 54 33

Магазин "СпортСити"

Адрес: Проспект Мира, 65

Email: sportcity@mail.ru

Чернигов

Сергей Сидорцов (Рыба)

Тел.: +38 050 6001261

Email: ryba108@ic.com.ua

Александр Таишев

Тел.: +38 050 9433769

Email: yogaalex@mail.ru

РОССИЯ

Москва

Наталья Антохина

оптовые поставки по России

Тел.: +7 916 191 77 43

Email: natas9@yandex.ru

Web: www.nataradje.ru

Издательство Старклайт

оптовые поставки по России

Тел.: +7 095 261 61 79

Адрес: м. "Красные Ворота", Рязанский пер, 6

Елена Старостина

Тел.: +7903 796 31 52

Email: starostina_e@rambler.ru

Web: world-praktik.ru

Алексей Ханов

Тел.: +7910 66 44 077, +7 926 231 72 96

Email: alexey_hanov@aport2000.ru

Студия "ИЛИ"

Тел.: +7 095 953 51 31

Адрес: ст. м. "Третьяковская" или

"Новокузнецкая",

ул. Пятницкая, 53, кв. 61

Web: www.ili-ili.ru

Студия "NEO YOGA"

Адрес: ст. м. "Курская",

Елизаветинский пер. 3-а ст-н "Сокол"

Email: tkonstantinova@mail.ru

Web: www.neo-yoga.ru

Татьяна Константинова

Тел.: +7 495 728 17 19

Магазин "Солнечный ветер"

Адрес: м. "Кузнецкий мост",

ул. Рождественка, д 5/7, 2 этаж

Аштанга Йога Центр

Тел.: +7 901 782 54 10

Адрес: м. "Маяковская",

ул. Зоологическая, 30,

будни с 16 до 20.30,

выходные с 12.00 до 15.00

Александр Дудов

Тел.: +7 916 66081817

Этно-клуб "Юрта"

Тел.: +7 495-710 73 44 (45)

Адрес: м. "Молодёжная"

ТЦ "Трамплин"

Web: www.ethnomir.ru

Центр Восточных

Оздоровительных Практик

Тел.: +7 495 241 92 03, +7 495 961 73 42

Email: glot@online.ru

Web: www.daowellness.ru, www.doctorlen.ru

Санкт-Петербург

Валерий Мирошниченко

Тел.: +7 911 9400060, +7 911 2603565

Email: piter@yora.info,

doctor.65@mail.ru

Web: www.piter.yora.info

Школа Йоги "Поток Странствий"

Антон Гусев

Тел.: +7 960 233 61 51

Email: mailto:antigu@pisem.net

Web: www.yogaflow.ru

Магазин "Роза мира"

Тел.: +7 812 310 51 35

Адрес: ул. Садовая, 48

Магазин "Логос"

Тел.: +7 812 233 21 94

Адрес: ул. Мира, 7

Магазин "Другой мир"

Тел.: +7 812 252 40 44
Адрес: ул. Бумажная, 17
Магазин "Золотой Лотос"
Тел.: +7 812 764 31 87
Адрес: Лиговский пр., 65

Челябинск
Инна Заврина
Тел.: +7 902 8922953
Email: inchik_w@mail.ru

Астрахань
Александр Мазеин, Ирина Бухарцева
Тел.: +7 8512 717708, +7 8512 221037
Email: mazein_2000@mail.ru

г.Заречный Пензенская обл.
Вадим Ветер
Тел.: +7 927 6482525

Екатеринбург
Дмитрий Осокин
Тел.: +7 902 4094238
Email: dmosokin@yandex.ru
Web: maha-yoga.ur.ru

Мария Стоянова
Тел.: +7 3432 290 54 29
E-mail: yoga-ms@list.ru
Web: www.mah-yoga.ur.ru

Иркутск
Василий Непомнящий
Тел.: +7 908 6665656
Email: cudesnic@mail.ru

Казань
Арсений Новиков
Тел.: +7 917 253 73 43
Email: arseni@pisem.net
Рашид Рафиков
Тел.: +7 8432 67 40 64, +7 904 765 42 61
Email: ulis@mi.ru

Краснодар
Евгений Лукьянов
Тел.: +7 918 414 90 03
Email: jvala@mail.ru

Новосибирск
Ирина Никольская
Тел.: +7 903 904 0817
Email: i_nikolskaya@mail.ru
Web: webiniko.narod.ru
Оксана Никонова
Тел.: +7 913 739 99 13
Email: deepy@mail.ru

Ярославль
Алена Ханова
Тел.: +7 0852 216809 (с 9 до 17.30)
моб. +7 910 9689107
Email: alexey_hanov@aport2000.ru

МОЛДОВА

Кишинев
Эдуард Кушнир
Тел.: +373 692 55 747
Email: knechary@rambler.ru
Web: yoga-moldova.com

Леонид Горценштейн
Тел.: +373 222 13 108, +373 690 91 625

ЛИТВА

Каунас
Zabulenon Vytis
Тел.: +37 065011000
Email: info@kjs.lt,
vytis@kjs.lt

ЛАТВИЯ

Рига
Игорь Грехов
Тел.: +37 19620580
Email: grig.logistik@mono.lv
Издательство "CLASSIC"
Валерий Иванов
Тел.: +371 6722460, +371 7274902
Fax: +371 7872730
Адрес: Brivibas iela 91-404 kab Latvija, LV-1001
Email: aura-journal@inbox.lv
Baiba Kranate, Leva Rapa
Тел.: +371 9414051
Email: baibak@int.lv;
ieva@ligzda.lv
Аюрведический центр "Шакти"
Диана Марголе
Адрес: ул. Аудею, 8
Тел.: +371 722 82 33, +371 920 92 63
E-mail: shaktidl@hotmail.com
Web: www.shakti.lv

ИЗРАИЛЬ

Иерусалим
Натан Дубижанский
Тел.: +972 0524 637412
Email: uniscape@mac.com
Web: www.yoga-israel.info

Тель Авив
Макс Венгерер
Тел.: +972 0777 008053,
+972 0544 868053
Email: uniscape@mac.com
Web: www.yoga-israel.info

БЕЛАРУСЬ

Минск
Александр Новиков
Тел.: +375 296 08 29 48
Email: royo108@yandex.ru
Web: www.yogaby.net
Роман Смирнов
E-mail: r.stalker@rambler.ru

Приглашаем к сотрудничеству
региональных представителей
журнала.

www.yora.info
com@yora.info
+38 050 4401409
Геннадий Болгов

центр йоги nataradje nat
школа а.сидерского, э.жарука
АНТОХИНА НАТАЛЬЯ
+7 926 102 80 31
natas9@yandex.ru
Москва, м. Савеловская
ул. Вятская, 28, СДЮШОР 25:
пн, чт. 20-22ч.,
сб. 1 стадия А.Сидерского 16-19ч.
Москва, м. Октябрьская,
Ленинский просп., 18, корп. 2,
Клуб «Ротонда»: вт, пт. 16-18ч., сб. 12-14ч.
планируется выездной семинар
в конце июня в Крыму
www.nataradje.ru

**ЦЕНТР
ПРАКТИЧЕСКОЙ
ХАТХА-ЙОГИ**
"ПРАНА"
www.prana.co.ua
Групповые и индивидуальные
занятия, участие в
тренингах и семинарах
ведущих преподавателей
по йоге в СНГ.
Видео, журналы, аксессуары по йоге
тел. (8050) 977-57-04

**Http://maha-yoga.ur.ru**
+7 [343] 29 054 29
школа йоги Марии Стояновой
[Екатеринбург]

YOGA
ЖУРНАЛ СЛАВЯНСКОГО ДЗЕНА
Предлагаем вам разместить
рекламные модули.
Размер модуля:
1.. 6,0 * 5,5 см. стоимость 320 грн.
2.. 6,0 * 2,5 см. стоимость 260 грн.
Модули принимаются готовыми (ориги-
нал-макет предоставляется на цифровых
носителях или электронной почтой).
Макет можем изготовить сами за допол-
нительную оплату.
Оплата: система Анелик, VMT, Контакт,
Быстрая Почта, или любая удобная вам.
Получатель: Болгов Геннадий Юрьевич
тел.: +38 050 440 14 09
e-mail: com@yora.info

www.yora.info
www.yoga-studio.org

главный редактор
Тамара Буденная
e-mail: tamara@yora.info

творческий директор
Андрей Сидерский

коммерческий директор
Геннадий Болгов
тел.: +38 (050) 440 14 09
e-mail: com@yora.info

литературный редактор
Ирина Хинчук

корректор
Екатерина Болгова

иллюстрации
Елена Сидерская
Антон Сидерский

редакция
Андрей Рожнов
Сергей Груздев
Елена Груздева

дизайн и верстка
Елена Сидерская
lenasid@i.com.ua

**верстка и техническое
редактирование**
Василий Синеокий

издатель
Издательский двор «Sid & Co»
03037 Киев, ул. Краснопартизанская, 14-6
тел. +38044 270-44-78
e-mail: info@yora.info

цветоделение и печать
Образцовая типография «Блиц-Принт»
г. Киев, ул. Довженко, 3

Общий тираж 5000 экземпляров
Цена договорная

Все материалы журнала «YOGA» являются объектом авторского права и охраняются законом. Перепечатка и иное использование без разрешения Издательского двора «Сид и Ко» не допускаются. Редакция может не разделять точки зрения авторов публикуемых материалов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Издательский двор «Сид и Ко» исходит из того, что рекламодатель имеет право и предварительно получил все необходимые для публикации разрешения. Полученные материалы не рецензируются и не возвращаются.

Обложка:

1 стр. – Татьяна Пивень, фото © Ольга Шевченко
2 стр. – Андрей Сидерский, фото © Ольга Шевченко
3 стр. – Татьяна Пивень, фото © Ольга Шевченко
4 стр. – фото © Елена Сидерская

фото © Ольга Шевченко

5=95

Пять номеров журнала «YOGA» по специальной цене 95 грн.

Комплект можно заказать:

Телефон: +38 044 270 44 20; +38 050 44 014 09.

E mail: studio@yora.info com@yora.info

Доставка по Украине бесплатно.

Сообщите ФИО, полный адрес и оплатите заказ

Оплата :

ПОЛУЧАТЕЛЬ

КОД

БАНК ПОЛУЧАТЕЛЯ

МФО

Р/С

НАЗНАЧЕНИЕ ПЛАТЕЖА

СПД Болгов Геннадий Юрьевич

2623702375

Печерский Филиал «ПриватБанк» в г. Киеве

300711

26007052701861

Оплата за комплект журналов «YOGA».



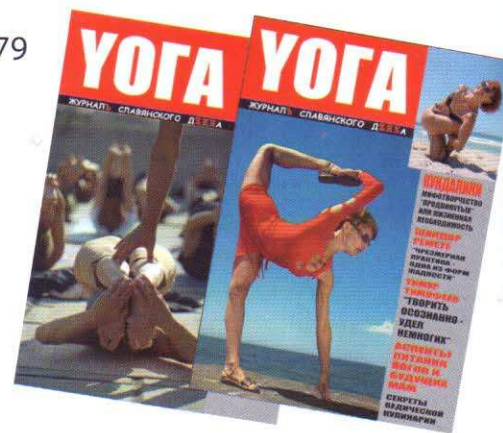
Вы можете оформить подписку на журнал «YOGA», обратившись в подписное агенство «KSS»

тел.: +38 044 270 62 20

подписной индекс 10979

www.kss.kiev.ua

Доставка по Украине.



Внимание!

Некоторые виды деятельности, физической и психофизической тренировочной практики, описанные в нашем журнале, могут быть потенциально вредны для физического и психического здоровья. Подход к их применению должен быть строго индивидуальным. Издательский двор «Сид и Ко» категорически не рекомендует заниматься какими-либо из вышеупомянутых тренировочных практик без руководства компетентного инструктора, тренера или преподавателя. Никакая часть этого издания не может рассматриваться как руководство или учебное пособие.





Весна на www.yoga.info