

# ГОВОРЯТ ВЕЛИКИЕ ...

Воистину, йога не для того, кто ест слишком много или кто чрезмерно постится, кто слишком любит спать или слишком любит бодрствовать. Йога изгоняет боль из того, кто умерен в еде и развлечениях, умерен в действиях, умерен во сне и бодрствовании.

***Бхагавадгита VI: 16, 17***

Нет оков хуже, чем заблуждение; нет силы выше, чем йога; нет друга лучше, чем мудрость; нет врага более жестокого, чем эгоизм.

***Гхеранда Самхита 1***

Умеренное питание полезно и приятно. Одна четвертая часть емкости желудка должна оставаться свободной, чтобы не затушить огонь пищеварения. Процесс питания должен быть посвящен Богу Шиве как воплощению высшего сознания. Вредными являются кислые, острые и горячие продукты, а также горчица, алкоголь, рыба, мясо, свернувшееся молоко, просо, асафетида и чеснок. Желательно избегать вторично разогреваемой пищи. Пища, полезная для йоги: пшеница, рис, молоко, буйволиное топленое масло, а также сладости, мед, сушеный имбирь, огурец, овощи и чистая вода. Всякий, кто действительно практикует йогу, достигнет успеха, будь он молод, стар или даже дряхл, слаб или болен. Успех достигается практикой, а не чтением книг по йоге. Различные асаны, кумбхаки и другие божественные приемы хатха-йоги формируют плоды раджа-йоги.

***Хатха-Йога Прадипика 1 :60-62, 64-69***

Все живые существа рождены пищей, поддерживаются пищей, развиваются пищей и возвращаются в пищу. Поэтому пища является первым и последним средством для всех.

***Тайттирия Упанишад 2:1***

И сказал Бог: вот Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам *сие* будет в пищу.

***Библия, Бытие, 1.29***

О, смертные! Остерегайтесь осквернять свое тело грешной пищей! Вот злаки, вот фрукты, под весом которых гнутся ветви, вот роскошные виноградные гроздья. Вот сладкие овощи и травы, приятные и сочные. Нет недостатка ни в молоке, ни в аромате цветов тимьяна, щедрая земля дарит вам изобилие чистой пищи, которая не требует убийства и крово-пролития.

***Пифагор***

Кто ест меньше желаемого, тот сохраняет радость и здоровье от приема пищи. Кто ест больше, чем способен переварить, тот культивирует болезнь.

***Тируккурал 2:95***

Кровь и мясо животного могут прилично питать коршуна, волка и змею, но для людей такое питание неуместно.

***Плутарх***

Мясоедение есть пережиток самого грубого варварства, и переход к вегетарианству есть самое первое и естественное следствие просвещения. По мере просвещения и увеличения населения люди переходят от антропофагии к поеданию животных, от поедания животных к питанию зернами и кореньями и от этого способа питания к самому естественно-му питанию плодами.

***Лев Толстой***

Индийские целители учат своих больных повторять с абсолютной убежденностью и верой: «Во мне нет болезни». Больные повторяют эти слова, и это мысленное внушение помогает справиться с болезнью. Если вы думаете о себе, как о человеке морально слабом, вы действительно вскоре станете таким. Знайте и верьте, что вы обладаете невероятной силой, и лишь тогда сила придет к вам.

***Шри Рамакришна***

Универсальные принципы ямы – это корни дерева, индивидуальные принципы ниямы – это ствол, асаны – различные ветви, которые простираются в разных направлениях, пранаяма – энергия, питающая тело подобно листьям, которые производят газообмен дерева, пратьяхара предохраняет энергию от расходования впустую, как кора, которая защищает дерево от гниения, дхарана – древесный сок, который твердо удерживает тело и дух вместе, дхьяна – цветок, созревающий и дающий фрукт.

## ГОВОРIT СВАМИ САТЬЯНАНДА

Как использовать йогу в лечебных целях, как упорядочить свой режим питания, как очистить организм от накопившихся шлаков и обеспечить здоровую и долгую жизнь – этому посвящен сборник, составленный

из рекомендаций выдающихся Мастеров йоги. Статические упражнения

Йоги (асаны) наделяют человека здоровьем, красотой, силой, твердостью, легкостью, успокаивают нервы и устанавливают ровное радостное настроение, а дыхательные упражнения (пранаямы) развивают контроль над эмоциями, сильную волю, здоровое тело и ясное мышление. Описанные в книге лечебные методы и рекомендации просты и безопасны для больного. Кто действительно желает излечиться, тот должен принять твердое решение избавиться от болезни и следовать советам, изложенным в книге. В комплексе лечебно-оздоровительных мер в системе йоги особое значение придается питанию. Следует отметить, что рекомендо-

ванное авторами меню включает набор продуктов, обеспечивающих сбалансированное питание, т.е. поступление в организм основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов) в необходимых соотношениях. Несмотря на то что из пищевого рациона практически исключены мясные и рыбные продукты, полноценность такого питания вполне сохраняется, так как в ежедневном меню всегда присутствуют блюда, приготовленные из бобовых. Это имеет принципиальное значение, так как содержание белка в некоторых видах (например, в сое) превышает содержание его в мясе. Из бобовых готовят супы, соусы, приправы и сладкие блюда. Поэтому нет дефицита белка в рационе вегетарианца. Мы надеемся, что издание книги послужит стимулом и для научных исследований физиологических основ йоги, так как созданная на этих основах система тренировки позволяет человеку овладеть сверхъестественными способностями, оставаться здоровым в условиях губительных воздействий и сохранять молодость на многие годы. Настоятельно советуем вам проводить йоготерапию под опытным руководством гуру (наставника), не надеясь только на книги или на недостаточ-

но квалифицированных советников. Вместе с тем терапия, к которой вы относитесь с недоверием, совершаете нерегулярно и с отвлечением внимания, более чем бесполезна, она может принести вред, а не пользу, и в таких случаях, как правило, обвиняют йогу ... Однако когда методику используют правильно, дальнейшее развитие болезни, по крайней мере, должно остановиться, что позволяет пациенту полностью исцелиться. Многое зависит от степени запущенности болезни и ее продолжительности. Несомненно, йога приведет к гораздо более высокому результату,

если применяется к недавно начавшейся болезни у молодого человека, чем тогда, когда к йоге обратились как к последнему шансу, потому что все другие методы уже не помогают. В этом отношении важно принимать решение, предварительно посоветовавшись с чутким и опытным врачом, который сможет выбрать из списка в конце каждой главы те упражнения и советы, которые способны удовлетворить индивидуальные потребности страждущего. В любом случае опытный наставник необходим, ибо он может предвидеть проблемы там, где их пока нет, но они могут проявиться тогда, когда будет еще труднее справиться с болезнью. Прежде чем приступать к лечению, необходимо установить квалифицированный диагноз болезни, чтобы узнать:

1. С каким заболеванием мы имеем дело.

2. Какие имеются осложнения (например, высокое давление крови или диабет, которые полностью изменяют йоговский подход к болезни и превращают относительно простую и безопасную терапевтическую программу в более трудную и опасную в неопытных руках).

3. Приступать к йоговскому методу или все же ограничиться традиционной медициной в качестве первого подступа к болезни. Многие неопытные врачи предлагают метод йоги там, где медицинская терапия оказалась бы более эффективной, и наоборот. Это типичный односторонний подход узкого и ограниченного ума.

Только квалифицированный специалист может решить, можно ли вылечить болезнь традиционными методами медицины или же разумнее использовать йоготерапию. Например, часто бывает так, что необходимо продолжать лечение в течение некоторого времени, прежде чем можно применить йоговские методы, которые в данной ситуации могут помочь более эффективно. Только опытный доктор может указать, когда дозу принимаемых лекарств можно уменьшить и приступить к йоговским методам оздоровления. Гуру предварительно знакомит пациента с этой методикой и затем отбирает для каждой индивидуальности именно то, что необходимо. Хотя йога и официальная медицина с фармакологией ориентируются на одну и ту же цель – обеспечение здоровья людей, в действительности только йога может гарантировать всем надежное здоровье, поскольку именно йога рассматривает жизнь и болезнь в подлинно революционном свете: вместо того чтобы ненавидеть и бояться болезни, йога разъясняет, что болезнь с духовной точки зрения является нашим учителем и другом. Болезнь подсказывает нам, что мы допустили ошибку в нашем образе жизни или в образе нашего мышления и поэтому наше равновесие нарушено. Таким образом, если мы действительно желаем наслаждаться здоровой и полнокровной жизнью, нам необходи-

мо изменить образ жизни и отношение к окружающему. Йога учит, что мы должны использовать и переосмыслить наши страдания как трамплины в нашем духовном развитии. Так или иначе, но мы утратили понимание того, кем мы являемся и как должны вести полезную и разумную жизнь. Эта утрата понимания и позволяет болезни войти в нас, чтобы мы осознали нарушения естественных законов природы. Восстановление нашего понимания посредством йоговских методов есть ключ к здоровью. Йоговский процесс оздоровления пробуждает в нас то понимание, которое вынуждает переоценить все наши прежние ориентиры и восстановить внутри себя универсальные, естественные законы природы. Жизнь в ашраме, конечно, наиболее мощный и полезный аспект йоговской терапии. Для искренних натур, которые действительно желают восстановить положительный потенциал психофизического здоровья и осознать фундаментальные ошибки своего образа жизни и миропонимания, которые привели к болезни, даже короткое пребывание в ашраме значительно сокращает время, необходимое для перестройки и приспособления к новым условиям бытия. Любая терапия, культивируемая в положительной атмосфере ашрама, насыщается праной (или жизненной силой) и поддерживается светлым и жизнерадостным окружением людей, живущих по законам йоги и являющихся невольным примером для других. Йоговская терапия вовлекает все аспекты жизни в ашраме, как формальные, так и не формальные. Формальный фактор – это обучение асанам, пранаямам, методам очищения, медитации и йога нидре, которые составляют основную терапевтическую программу. Но не менее полезна и другая, не формальная, программа – сатсанг (общение с просветленными личностями), карма-йога (легкая работа в пределах ашрама) и бхакти-йога обычно в форме нада-йоги (пение мантр и киртан). Естественная и мягкая атмосфера жизни в ашраме способствует формированию идеала для возрождающегося к новой жизни обновленного тела и чувств. Тот, кто жил в Ганга Даршан ашраме при Бихарской школе в Мунгере, убеждался в том, что легкая и простая йоготерапия всегда оказывала на всех прибывающих туда благотворное действие: люди вскоре начинали ощущать подъем жизненных сил и удивительное спокойствие. Когда эти

люди возвращались домой и привносили усвоенные ими принципы в свою повседневную жизнь, они испытывали такое удовлетворение, о котором раньше могли только мечтать. Человеческий организм перестраивается и работает в гармоничной связи с естественными циклами природы. Изменения происходят не только на уровне интеллекта, но и на уровне подсознания и интуиции, которые у большинства людей обычно пребывают в пассивном состоянии. Мы порой чувствуем себя хорошо

даже тогда, когда сознательно не понимаем, почему нам хорошо. После того как йоготерапия проводилась в течение некоторого времени, мож-но установить, какие же изменения произошли. И даже если мы после выздоровления прекратили йоговские занятия, остались наши воспоминания и впечатления, и мы в конечном счете начинаем понимать, что йога означает нечто большее, чем просто терапия и устранение болезни, мы начинаем видеть в ней не только источник здоровой жизни, но и источник духовного развития.

**«Общие болезни»**

### **ГОВОРIT АЙЕНГАР**

Йог не ищет Бога в небесах, он ощущает царство Божие внутри и вовне и находит рай в самом себе. Где кончается тело, где начинается ум? Где кончается ум, где начинается дух? Их нельзя разделить, так как они взаимосвязаны и являются лишь различными аспектами одного и того же всеохватывающего Божественного Сознания. Йог никогда не пренебрегает и не умерщвляет ни свое тело, ни ум, но лелеет их. Тело для него не является ни помехой в его духовном освобождении, ни причиной неудач, но орудием достижений. Он стремится к тому, чтобы сделать тело сильным, подобно молнии, здоровым и не знающим страданий, чтобы посвятить его служению Богу, для чего оно и предназначено. Как необожженный глиняный горшок разваливается в воде, так и тело быстро разлагается. Так что обжигайте его упорно в огне йогической дисциплины, очищая и укрепляя его. Во время выполнения асан тело йога принимает многообразные формы, напоминающие различные существа. Его ум так воспитан, что он не презирает никакое существо, так как знает, что во всей гамме творений, от низшего насекомого до совершенного мудреца, дышит один и тот же Вселенский Дух, который принимает бесчисленные формы. Йог знает, что высшая форма – Бесформенность. Он находит единство во всеобщности. Истинны те асаны, в которых мысль о Брахмане течет беспрепятственно и непрерывно в уме йога.

Путь йоги узок, как острие бритвы, идти по нему нелегко, но йог знает, что в нем самом находятся пути к гибели и к спасению. Признаками прогресса на пути йоги являются здоровье, чувство физической легкости, устойчивость, ясность речи, благозвучный голос, приятный запах тела и свобода от вожделений. Ум уравновешен, безмятежен и спокоен.

**«Свет йоги»**

Если фрукт – высшее развитие дерева, то самореализация есть кульминация практики йоги. Йога – это вечная практическая наука, кото-рая совершенствуется на протяжении тысячелетий и нацелена на физи-ческое, нравственное, ментальное и духовное благополучие человека в целом.

**Айенгар**

Йога – подарок древности возможно даже неземных цивилизаций, и если мы не воспользуемся дошедшими через тысячелетия знаниями, то потеряем один из важнейших шансов на выживание.

**Р.Роллан**

Йога идеально приспособлена для предотвращения душевных и физических болезней, для общего укрепления тела, что неизбежно развивает чувство уверенности в себе и в своих силах. По самой своей сущ-ности йога неразрывно связана с законами природы: ведь уважение к жизни, правдивость и терпимость необходимы для ровного дыхания, спокойного ума и стойкой воли. Йога – это живое действие в каждый момент нашего существования.

**Йезуди Менухин**

*Люди, сумевшие воспользоваться преимуществами вегетарианства, окажутся в одном ряду с такими мыслителями, как Пифагор, Сократ, Платон, Клемент Александрийский, Плутарх, царь Ашока, Леонардо да Винчи, Монтень, Акбар, Джон Мильтон, Исаак Ньютон, Сведенборг, Вольтер, Франклин, Жан Жак Руссо, Ламартин, Шелли, Эмерсон, Торо, Лев Толстой, Б.Шоу, Р.Тагор, Махатма Ганди, А.Швейцер, А.Эйнштейн и многие другие...*

## **ГОВОРIT СВАМИ ШИВАНАНДА**

Многие ученые до сих пор пытаются определить причину увядания и разрушения тела. Известно, что клетка содержит протоплазму и ядро, а тело человека состоит из бесчисленного количества групп и разновидностей таких клеток, которые выполняют различные функции, контролирующие и координирующие деятельность всего тела. Эти клетки постоянно разрушаются и восстанавливаются, вместо разрушенных клеток возникают новые. Жизнь поддерживается воспроизведением клеток че-

ловческого тела. Приходит время, когда клетки теряют свою воспроизводительную силу, и тогда человек начинает стареть. Одно время полагали, что каждая частица тела полностью заменяется каждые семь лет, но теперь ученые пришли к выводу, что этот период составляет лишь около полутора лет. Есть разные виды тканей: мышечная, жировая, нервная и т.д. Имеются также различные системы. В пищеварительную систему входит полость рта, пищевод, желудок, кишечник, пищеварительные железы. Сердечно-сосудистая система состоит из сердца, артерий, вен и капилляров. Существует лимфатическая система. Мочеполовая система состоит из почек, мочевого пузыря, органов воспроизводства. В систему кожного покрова входят кожа, эпидерма, сальные и потовые железы, а эндокринную систему составляют щитовидная железа и паращитовидная железа в области шеи, а также гипофиз и шишковидная железа в области мозга и надпочечники. Обмен веществ происходит благодаря анаболическим (созидательным) и катаболическим (разрушительным) процессам и изменениям, происходящим в тканях тела. Обработывая кровь химическими препаратами, один ученый пришел к выводу, что тайна смерти заключена в кровеносной системе, в то время как другой ученый предполагал, что секрет жизни сокрыт в щитовидной железе. Поэтому он пересаживал старикам щитовидную железу шимпанзе. Некоторые думали, что старость вызывается истощением деятельности некоторых главных эндокринных желез. Многие слабые, преждевременно одряхлевшие люди превращались в здоровых мужчин и женщин при введении им экстрактов этих желез инъекциями или после приема их в кишечник. Теперь такие чудеса происходят каждый день. Однако все они только поддерживают здоровье больных, но не продлевают жизнь и не решают загадки вечной жизни. Они даже не позволяют 80-летнему старцу достичь 100 лет. Человек по-прежнему продолжает умирать от загадочных процессов разрушения и дегенерации клеток, что и называется старостью. Омоложение пожилого человека и восстановление человеческой машины – самой загадочной и сложной из всех машин – дает лишь временный эффект, как глоток виски, стимулирующий усталого человека. Глаза, оживляющиеся на некоторое время, вскоре снова тускнеют. Мозг интенсивно работает в течение короткого времени, а затем его вновь охватывает слабость. Весь организм впадает в состояние еще большей дряхлости, чем до лечения. Если бы ученые смогли раскрыть секрет, заставляющий клетки стареть и обновляться, человеческая жизнь не знала бы границ.

Красота, грация, сила и твердость алмаза вашего тела указывают на то, что вы овладели в совершенстве своим телом. Как пища – только энергетическое средство, так и тело можно поддерживать здоровым и силь-

ным, если вы снабжаете его энергией из любого другого источника, такого как солнце, космическая прана, воля и т.д. Йоги знают, как привлечь энергию и сохранить ее. Они обладают способностью выносить крайний холод и жару, жить без пищи и воды, добиваясь этого привлечением энергии с помощью своей чистой, сильной и неотразимой воли. Согласно йоге, жизнь человеческая состоит из длинной последовательной цепи дыханий. В одну минуту человек делает около 15 дыханий. Если вы можете уменьшить число дыханий, практикуя кумбхаку (задержку дыхания), либо остановить дыхание, совершая кхечари мудру, вы продлите свою жизнь. Йог Чанг Дэв, который пронес на спине тигра, видел Джиана Дэва.

Йог Аланда в Махараштре жил сотни лет. Когда бы ни появился перед ним властелин смерти Яма, йог Аланда активизировал свою прану, вовлекая ее в сушумну, и входил в самадхи. Так он защищался от смерти.

Сохраняя жизненную энергию, человек совершенствуется, достигая омоложения и долголетия. Если половая энергия и половая секреция сдерживаются, эта сила ассимилируется в теле. В результате многих скрупулезных и продолжительных научных исследований было установлено, что сохранение семенной жидкости ведет к обогащению крови, к укреплению мозга, тела и к проницательности интеллекта. Всякая трата половой энергии, произвольная или непроизвольная, – это прямая потеря жизненной силы. Если йог достигнет совершенства тела, все болезни и тенденции к заболеванию исчезают. Его не способны обеспокоить вредные воздействия, ему не страшны ни жара, ни холод. Он может употреблять очень мало пищи или даже совсем отказаться от нее. Он может испытывать даже приятные ощущения от зноя, холода или боли. Исчезают голод и жажда, всякого рода боль и страдания. Процесс омоложения йогов и риши не следует, однако, смешивать с методами западных ученых и врачей, где объект рассматривается в чисто физической плоскости. Тело всего лишь инструмент и средство для достижения цели жизни. Это тело является той временной формой, которая позволяет распознать в ней вечное духовное содержание. Дух может привлечь любое количество энергии из Всемирного Источника энергии и силы. Если дух может произвести другое новое тело в следующем рождении, то почему он не может сделать это здесь, без разрушения тела путем обновления клеток, составляющих тело человека? Такова теория расаяны. Она вполне корректна, практична, логична и основательна.

**«Углубление в йогу»**