

# Критика чистой динамики (статья)

22 декабря 2000

(ответ на ночные размышления Орлангура)

Итак, приверженцы нетрадиционных методов развития и применения йоги не устают полемизировать со мной, поскольку никто из динамических мэтров до дискуссии просто не снисходит, видимо еще и такой вызов им уже не потянуть.

Ладно, кто на новенького? Обсудим очередные глубокие сомнения, представленные уважаемым Орлангуром на материале критики одной из глав моей книги, причем этот мой ответ будет, пожалуй, последним в ряду подобных ответов, правильно делает Сид что экономит энергию мудрым молчанием, поскольку, как известно "Разорвись надвое, скажут: а почему не начетверо?!" . Вот если (когда) выйдет книга, спорьте сколько угодно, господа, только учтите, что, вопреки дешевым расхожим представлениям, истина в споре не рождается, спор средство удовлетворения амбиций возмущенного разума который, видимо, не может не кипеть в силу своей омраченности. Или, скажем так, дефицита спокойствия и уравновешенности, которую почему-то никак не дает динамическая йога своим активным сторонникам, не канализирует она возмущений ума в необходимом для счастья направлении (может отсюда и печальный образ бесконечности и тщеты, возникающий в ночном сознании при слове коммуникация ? Шутка).

Если говорить честно, то большую часть полемики, разворачивающуюся на конфах и нашей, и прочих я действительно считаю пустой тратой времени, но лично я шел на это сознательно, зная заранее что так и будет, отсюда лавочку пока закрывать не собираюсь, ибо суть в том, чтобы кроме активных приверженцев и противников всяких систем и борцов за истину информацию по йоге (в том числе и архивную) могли получать, сознательно оценивать и использовать в самостоятельном освоении йоги люди ИЩУЩИЕ, а не УЖЕ нашедшие, пытающиеся с пеной у рта доказывать что их путь лучший и всем нужно непременно следовать именно ему.

Не знаю, обращался ли к учителям и преподавателям садханы кто-нибудь из моих последователей с проблемами, которые возникли у него в результате работы в йоге по излагаемой мною технологии, но ко мне люди, изуродовавшие свое здоровье занятиями по кругам или перегретые аштанга-виньясой приходят достаточно часто. Причем наблюдается очень интересная вещь: чем более квалифицированно люди получают технологию виньясы, тем более четко и необратимо они на нее подсаживаются, - как писала мне одна еще совсем молодая девушка: - Месяца три попрыгаешь, а потом уже организм не может без ЭТОЙ нагрузки, он с ума по ней сходит, это как ломка. Интересная мысль, не правда ли? А что будет с этим сходящим с ума организмом после сорока? А что после пятидесяти?

Да, я слышал достаточно этих криков: - Вы что?! А Дэвид Свенсон? А Фримен? А Паттабхи Джойс и Айенгар? Ведь они вон в какой форме и что делают в асанах в свои годы!

Все это чушь, и все, кто говорит об этом в здравом уме и твердой памяти прекрасно знают, что исключения только подтверждают правило: ни в какие годы и ни при каком здоровье 99, 99% людей не будут делать с телом того, на что способны упомянутые товарищи! Так же, как не будут прыгать на девять метров в длину и на два сорок семь в высоту.

Да и то, что они называют йогой просто ею не является, поскольку совершенно игнорирует цели, которые йога исторически реализовала в своей работе с психикой. Мадонна вот тоже занимается йогой, как она говорит аэробической, ну и что из этого следует? Карма вашей собаки, йога для офисов, кавказская и сибирская йога, йога парная, круги и спирали сознания, отвороты и привороты все это уже было и порождает невыносимую скуку, особенно своими претензиями на глубину и философскую подоплеку.

Непрерывность попыток апологетов динамической йоги ущучить Бойко, который, редиска, учит что йога суть релаксация, не слишком меня удручают, ибо я знаю цену всему этому.

Известно, что серое вещество распространено в мире весьма неравномерно, и немного туповатые бравые парни, приобретшие компьютеры и обучившиеся нажимать кнопки для выхода в Сеть, сегодня присваивают себе залихватские псевдонимы и начинают махать пашками на конфах и чатах, доказывая преимущество своей ВЕРЫ над другими, даже не являясь сами авторами каких-либо концепций, будучи способными только драться за или против, что не требует особых умственных усилий. Если бы уважаемый Орлангур взял на себя труд хоть как-нибудь ознакомиться с работами Хакена, Пригожина, Николиса и других разработчиков современной научной парадигмы, он, видимо не стал бы говорить о моих наукообразных утверждениях в обсуждаемой статье, и тогда его подход был бы, вероятно, более существенным, в нем не проскальзывало бы явное желание уязвить критикуемого во что бы то ни стало.

"Итак, Любая йога", пусть даже и нетрадиционная, если это ЙОГА, зовет нас к ВЫХОДУ ЗА ГРАНИЦЫ всех и всяческих пределов. И достигшему этого йогу глубоко наплевать, совместимо это с жизнью или является это или нет разрушающей перегрузкой.

На самом деле самадхи, о котором говорит Патанджали, или приходит или не приходит к тому, кто занимается йогой, а более поздние комментаторы, в том числе и сам Рамакришна, утверждали, что только в одном из тысячи посвятивших йоге всю свою жизнь обнаруживается божественная искра, которая позволяет достичь освобождения. Стремление же всех прочих к выходу за пределы в лучшем случае оборачивается гибелью презренного тела и его хозяина, в худшем психушкой или полурастительным существованием на психотропах и нейролептиках, а особо хитрые и ловкие попадают в ситуацию, о которой один из европейских философов нового времени сказал так: Если вы даже ухитритесь прошибить в виде исключения стенку лбом, то единственное на что можно реально рассчитывать это оказаться в соседней камере. К выходу за все границы зовет не традиционная йога, а ее философия, которая пыталась (собственно, вся философия достаточно бесплодно делает это и до сегодняшнего дня) найти, придать либо обосновать смысл человеческой жизни. Она, эта философия, все непомерно усложняла, поскольку любого и каждого человека нреминуемо выносит за все пределы поток времени, в котором его жизнь автоматически иссякает даже без выдуманных причин и искусственных приемов, этот неминуемый конец ускоряющих. Уже с незапамятных времен люди верят в то, что неизвестное бытие за пределами обычной жизни может быть лучше или хуже в зависимости от обстоятельств ее завершения или приемов, такое завершение сопровождающих, что является одним из множества глупых суеверий, которым нет числа. Я повторю уже приводившийся мною во второй книге пример с микроскопом, который был создан как прибор для изучения сверхмалых объектов, но в Кампучии Пол Пота микроскопам нашли иное применение ими рабивали людям головы в целях экономии патронов.

И мне искренне жаль, что кого-то йога зовет к выходу за пределы, по моим наблюдениям зачастую к этому тяготеют люди, так и не нашедшие себя, не состоявшие в этих пределах, своеобразные жизненные банкроты. Я не перехожу на личности, ни в коем случае, но говорю о тенденциях ухода и эскапизма, который обрел благую почву, а также изысканный статус благодаря появлению легенд и сказок о йоге в широком употреблении. Йога в интерпретации Гиты более осмысленна. Она говорит о достижении равновесия и искусства в действиях жизни, потому такой подход я и предпочитаю, поскольку Гите также не одна тысяча лет, а чуть больше и ее можно отнести к классике пр одной только древности.

Йога в ее первоначальном виде и есть как раз искусство возможного, действие не действием, вследствие которого эти самые пределы возможностей расширяются САМИ ПО СЕБЕ, исключительно и только при этом йога является йогой, и результаты практики никогда не являются ПРЯМЫМИ следствиями каких-либо человеческих действий, но только косвенными. Собственные усилия ведут только из ничего в никуда, где, как правило, и оказываются последователи пресловутой динамики, объявляющие себя солью земли и королями бессмысленной сложности ради сложности. Осознание может только расширяться или не расширяться САМО ПО СЕБЕ, но если вы им управляете, то оно не расширится никогда, поскольку обладает СТРУКТУРОЙ, присущей каждой отдельной личности (если кто-то еще об этом не догадывается) и какими усилиями, спрашивается можно выйти за пределы того, кто такие усилия осуществляет? Загадка без разгадки: кто возвратится вспять, сплывав на той площадке, где некому плясать.

Все эти усилия приводят к тому, что человек становится похожим на марионетку, бессмысленно дергающуюся под воздействием непонятно куда направленных желаний и импульсов, а покоя, который есть непререкаемое условие всякого духовного созревания при этом нет как нет.

Далее можно сказать, что эзотерическая иерархия миров, о которой упоминает все уважаемый оппонент, противопоставляя ее моей, якобы грубой физикалистской классификации, есть ни что иное, как дурная мифологическая бесконечность, принимать кощунство в качестве опоры для каких-либо умозаключений может только человек наивный до изумления, либо давно живущий в этой самой мифологической действительности, не имеющей с реальностью ничего общего (например всерьез обсуждающий проблему физического бессмертия человеческого тела). Если мои утверждения по поводу параметров порядка на молекулярном и клеточном уровнях столь сложны, что недоступны умопостижению автора Критики чистого разума то в конце концов, это его проблема, но зачем же причислять этот ЕГО критический момент к недостаткам МОЕЙ статьи?

По поводу поперечного шпагата или стойки на руках можно обратиться, например, к Милтону, он Вам растолкует, как это делается без всяких ощущений и напряжения, а заодно и множество нюансов, относящихся к работе в асанах любых! с сохранением глубокой релаксации. Я могу по этому поводу переадресовать Вас к моим ученикам и последователям в Мозыре, Питере, Северодвинске, Киеве и других городах если Вам уж так хочется, и они расскажут о том, что такое классическая йога и что дает ее практика.

Да, уважаемый Орлангур, Вы не в состоянии правильно меня понять по одной простой причине: Вы никогда не знали правильного начала в йоге, и потому никогда не придете к точке понимания того, что я говорю, слишком далеко уйдя в рубку с жизнью и самим собой в сторону йогической метафизики, смешанной с махровой европейской закваской, которая называется Я сам все сделаю и знаю как, хотя, как известно, на латыни Сатана

или Дьявол, враг рода человеческого называется как раз Ipse, что в переводе означает Сам. И Рамакришна не пример, ибо он не был сколько-нибудь здоровым и сбалансированным человеком, поскольку йога бхакти как раз предельная силовая разбалансировка психики, абсолютное большинство прошедших через это повреждаются в уме, а немногие достигшие - умирают, например, от рака горла. И что это выдающееся достижение, когда кровь выступает через кожу и глюки божества заслоняют от человека реальный мир?

И Ваш пафос по поводу моего мясоедения и его оправдания мною жалок, так как, если уже на то пошло, человек по имени Адольф Шикльгрубер, бывший убежденным вегетарианцем, наворотил на планете горы трупов человеческих, даже не животных.

А то, что в йоге надо прежде всего сделать самому прежде, чем заниматься ею реально, - это понимание того, что ты собираешься делать, зачем и как. Очень интересный подход у достопочтенного Орлангура к себе самому: Если я достал свое тело, сделав его бог знает каким уродливым посредством пребывания на диване в течение многих лет (прямо как Илья Муромец лежал на печи тридцать лет и три года, то теперь я сделаю с ним все иначе! Я выбью из него семь склянок и оно станет другим. Как часто обращение к прямо противоположному модусу поведения означает трагическое повторение всех прежних ошибок, только с обратным знаком!

Стараться в йоге нужно только касательно двух вещей: делать это каждый день и делать правильно. Этого достаточно для получения максимально возможных для каждого человека результата, - в зависимости, конечно, от исходного состояния и количества серого вещества, которое в итоге определяет все. А в самой практике йоги нужно учиться одному НЕ СТАРАТЬСЯ в обыденном смысле этого слова, а искать другой возможный смысл старания скрытый, постижение которого как раз и ведет к цели. Если бы необычные результаты достигались обычным старанием и прилежанием это было бы слишком просто, йогами могли бы стать все, даже мало-мальски упертые глупцы.

Уважаемый оппонент ловит блох где угодно, не касаясь только одной темы действия не действием, которое составляет самую суть йоги, так же, как и релаксация. Отсюда я заключаю, что он даже не понял о чем, собственно, идет речь, что полностью исключает сколько-нибудь смысловой диалог, и все, что я говорю в этом ответе в общем-то рассчитано больше на то, что данный текст и всю полемику прочтут другие, потому что Орлангур уже давно и окончательно стал НАСТОЯЩИМ ДИНАМИЧЕСКИМ ЙОГОМ ПО УБЕЖДЕНИЮ, а с убеждениями, как мы помним, ничего не могли поделать даже спецы гестапо и НКВД, поскольку идеи сильнее и здравлго смысла и самой жизни, благодаря которым последняя всегда беспощадно уничтожалась. Покончим с тросом! - дорогой мой критик, противник мой любезный, с тросом, непонятно где и зачем натянутым, Дон Кихот также разбирался с ветряными мельницами и вошел в историю, быть может и Вам это удастся. Метод является универсальным только в одном случае когда он, действительно, показан всем без исключения, кроме тяжело больных и безумцев. Конфуций, кстати, говорил разным ученикам и разными словами, но. Об ОДНОМ И ТОМ ЖЕ! Потому и единая универсальная технология классической йоги должна подгоняться под человека индивидуально! А не на интенсивах, где один говорит, все слушают, понимают по-своему, а потом лезут из кожи, стараясь превзойти соседа или тянуться за гуру.

А для смягчения углов позвольте, господа, представить Вам йогическую концепцию, изложенную в несколько юмористическом ключе, помня при этом, что хоть сказка - ложь, да в ней намек.

## СКАЗКА О ЙОГЕ

Раздерганные суетой, остановитесь, человеки!  
Присядьте в комнате пустой на коврик и смежите веки.  
Забудьте, что лукавый Бог сподобил шефом-идиотом,  
Набор возможностей убог, а дефицит дензнаков - вот он.  
Забудьте обо всем пока опять не оказались в стаде,  
И вас не взяли за бока очередной доктрины ради.  
Удобно сели... Тишина. В окне рассвет росистый, лето...  
Жизнь нависает, как волна - не думайте сейчас об этом.  
Не вспоминая ни о чем, расслабьтесь внутренне и внешне,  
Себя представьте кирпичом, звездой, цветущей черешней.  
Чтобы в ушах растаял шум метро, проспектов, самолетов,  
А мысль - осатаневший шут - прозрачной стала и глубокой.  
Чтоб смыслом налилась она и в подсознании дозрела -  
Жизнь требует решить сполна души проблемы через тело.

Есть аксиомы для ума: два на два, стало быть, четыре,  
Изжита, наконец, чума, но мира не бывает в мире.  
Мужчины в целом - дураки, богатства женщине не хватит,  
Хлеб - производное муки, кто покупает - тот и платит,  
И пил как прежде, так и пьет, не зная удержу и меры  
Наш замордованный народ, лишенный Родины и веры.  
Но вот прикинем результат: в конце всегда одно и то же,  
Будь ты хоть бизнесмен до пят иль бомж в своей немытой коже -  
Но так и эдак будешь там ... Конечно, может быть, не сразу,  
Нет надобности лечь под танк или привить себе заразу  
Как это делали врачи, род человеческий спасая...  
Теперь без видимых причин страдают люди, угасая.

На вид как будто ты здоров, ну а по качеству - калека,  
Игрушка в лапах докторов, продукт космического века.  
Пусть работяга у станка или крутой, чадящий Кентом , -  
Все в целом на коне, пока не лопнет финишная лента.  
Вот с бодуна ты поутру напротив зеркало поставил,  
А в нем - дай, Боже, сил перу! - физиономия простая  
Маячит смятой камбалой. Пожалуй, краше сам нечистый,  
Остался только горький вой от глаз, пленительно лучистых.  
Ты лыс, мой друг, не по годам, давно упал последний локон.  
Где тело, чтимое, как храм, куда приходят издалека ?  
Всегда в кармане валидол, как баобаб, ты в три обхвата,  
Твоей фигуры женский пол бежит с восхода до заката.  
В каких-то сорок с лишним лет ты есть продукт свободы воли.  
Придя в Макдональдс на обед, скулишь, судьбою недоволен:  
Какой-то ужас, а не жизнь! Страшнее пытки это тело,  
Лежи, как труп, волчком кружись - все тошнотворно до предела.  
Изжога достаёт с утра. Поганный сон. Погода - стерва.  
Мерзавцы эти доктора который год мотают нервы.  
Таблетки лезут изо рта, нет сил переступить порога...

Довольно! Лучшие жить до ста, на это существует йога!  
Вранья достаточно о них, о йогах. Говорят вполуха  
И даже в массы слух проник насчет контроля тела духом.  
Мол, эти ихние гуру творят черт знает что такое!  
Способны в черную дыру все сущее забрать с собою.  
На гималайский ледниках, где атмосфера нашей чище  
Они засели на века без стрессов, гари, табачища.  
Мол, раджа-йога на голове часами млеет в позе лотос ,  
Живет на фруктах и траве, поддерживая нрава кротость,  
Салат, вводимый в организм, перетирает как корова.  
До женицин - полный нигилист! Сосредоточенный сурово  
Он, отвергая грубый мир, сжигает карму на отшибе...  
Нет, это слишком грустный миф вообразить мы здесь решили!

Со здоровой глядя высоты - нам чужды в корне изуверы.  
Достичь моральной чистоты нельзя остервененьем веры,  
Терзая несусветно плоть, горбом не выслужить нирвану,  
Добыть сей ядовитый плод мечтают полные болваны.  
А людям - жизнь сама нужна, накал переживаний чудный.  
Страшна, прекрасна и нежна любовь рождается подспудно,  
Мы в битве за нее всегда как рыцари на поле брани...  
У анекдотов борода! Не верьте сказкам о нирване!  
Жить надо бы до сотни лет, чтоб в девяносто гнуть подковы,  
Потом, сказав судьбе: Привет! , отдать концы вполне здоровым.  
Пластом чтоб только не лежать годами, медленно и верно  
Не гнить, лекарствами держа печенки, кости, ткани, вены.  
Альтернативы просто нет: физически трудись сурово,  
Свой отработывай обед и будешь сказочно здоровым!

Понятно, йога - сложный путь, и все придется взвесить строго.  
Сумеешь - значит, счастлив будь, ведь этому и служит йога.  
Тогда, бесспорно, обойдет тебя духовная проказа  
Которую маньяк зовет высокой техникой экстаза .  
Годами тип такой готов по философской фене ботать ,  
Скулить о тяжести оков земных, но лишь бы не работать!  
Он болен, этот человек, к словесным выкрутасам падкий,  
Не разгадать ему вовек предназначения самадхи,  
Всю жизнь дурацкую свою напрасно будет он пытаться  
Настичь мгновение в раю трансцендентальных медитаций.  
Убогий духом организм скорей подвергнется распаду, -  
Долби ты мантры, иль молись, читай ли на ночь Дхаммападу -  
А нас влечет нормальный путь, доступный в принципе любому:  
Товарищ! Терпеливым будь, и равновесие - с тобою!

Итак, плюем в глаза молве. Руками обхватив затылок  
С утра стоим на голове, чтоб цвет лица был свеж и пылок,  
Чтоб от сидячего труда глазенки не сошлись на конус,  
Друг, стой на голове всегда, сосудов укрепляя тонус!  
Чтоб тренировкой отвести маразмов будущих угрозу,  
Необходимо нам блюсти три перевернутые позы.  
Будь осторожным, чтобы ум не пересилило старанье,  
В ушах не появился шум и не нарушилось дыханье.

Хребет любимый должен быть как света луч вне тяготенья,  
Чтоб мерзость суеты избыть - отбрось отраву нетерпенья,  
Расслабься, отключись, замри... С пустой, как тыква, головою  
Без напряжения внутри отождестви себя с травой,  
Туманной дымкой в синеве, ленивым шепотом приборя...  
Стой так, мой друг, на голове, и равновесие - с тобою!  
Затем - спокойно полежать, давление равняя крови,  
Зудит аж в капиллярах жар, не трогай удивленьем брови,  
Так быть должно. Потом садись, согни вперед себя упорно,  
Но спешки глупой берегись, не дергай организм топорно,  
Не напрягайся и не рви. Комфортом в теле притомленный  
Усилие останови, провисни удовлетворенно.  
Индиферентным будь внутри, и позвоночник - поправее.  
На ощущение смотри, от наслажденья камня.

И будешь, друг сутулый мой, без тени прошлого хондроза  
Лежать в Шавасане прямой, прекрасней хорасанской розы.  
И вновь за дело. Не тужи, смелей за освоенье йоги!  
Согласно технике свяжи узлом расслабленные ноги,  
И так спокойно отдыхай, движение гася любое,  
К старанию не прибегай, и равновесие - с тобою!  
Но вот настал черед змеи . Друг мой, ты в йоге станешь асом,  
Если согнешь мослы свои в эту мощнейшую из асан!  
Провисни круто на руках с нацеленным к зениту фейсом,  
Но с натяжением в боках гляди, не пикни, не засмейся,  
Не дернись телом невзначай, рискуя собственной природой,  
Чтоб не изведать ту печаль. что знал несчастный Квазимодо  
Когда хромал, сведенный вкось, как обезьяна под прострелом...  
К чертям эмоции отбрось, следи внимательно за телом  
И опускайся по чуть-чуть, в пол не встречай, как шапка с бою,  
Знай: постепенность - верный путь, и равновесие - с тобою!

Теперь, мой друг, скажу я так: очередным витком прогресса  
Для нас является пустяк: развитие брюшного пресса.  
Ляг. Плавно ноги подыми. Не бойся неумной дрожи,  
Коль тяжко - брови заломы, пошевели на скулах кожей,  
Но не выкатывай глаза и ноги не сгибай в коленях,  
Здесь потакать уже нельзя любовно выхоленной лени.  
Теперь расслабься, дорогой, ведь мы ни капли не устали.  
Пора нам возмутить с тобой Сиваи и Баскунчак в суставах,  
Их неподвижностью убит, под йоги чутким руководством  
Колени не ломай навзрыд, чтоб избежать страданий острых.  
Садись в Падмасану , как штык, пусть месяц, если не полжизни,  
И если ты не лыком шит, шлифуй сустав без катаклизмов,  
Старанья, боли, суеты и ожиданья результата,  
Лишь так достигнешь цели ты, уже сейчас, а не когда-то.

Не бойся, в асанах, мой друг, невероятных положений,  
Ты станешь гибок и упруг, без неприличных отложений,  
Проступит талия твоя на созданном природой месте,  
И на гримасы бытия улыбкой мы ответим вместе.  
Но не забудь один нюанс, иначе не добьешься толку:

Для йоги нужен в сутки час, ну, два, а может, и не только,  
Но - каждый день, и мы с тобой неумолимо, вне сомненья  
Должны преодолеть любой предлог потери вдохновенья!  
Пусть днем ли, ночью - все равно исполнить надо хатха-йогу,  
Ведь массы мелочей бревно извечно поперек дороги,  
Вставляет палки суета в колеса дел необходимых,  
Уходит сила, красота, вся жизнь проносится незримо.  
Мужайся! Хатха-йогой тронь ее безумное скользенье,  
Ставь энтропию под контроль статического напряженья.  
Сегодня, завтра и всегда не делай в йоге перебоя,  
И будет горе - не беда, противоядие - с тобою!

Ну вот, ты гибок, как змея, силен, как Геркулес в натуре,  
Бессмертная душа твоя не пуд костей в облезлой шкуре,  
Не жуткий от обжорства храп... Друг мой, ищи в застолье меру,  
Ведь даже черная икра тебя не вылечит, к примеру,  
От сна дурного по ночам, от несварения желудка.  
Блюда здоровье, жрать кончай котлеты на ночь, ногу утки  
Плюс макароны, масло, соль и хлеб с картошкой в общей куче,  
И нефтеносный алкоголь, способный мамонта замучить.  
Брось суррогат, гляди вокруг - и так довольно в жизни горя,  
Забудь проклятую игру, и равновесие - с тобою!

Ну что ж, пора и отдохнуть, мы поработали, как надо,  
Достоин пройден нынче путь. Не запугать нас блоку НАТО,  
И мы расслабимся теперь, когда безволие убито,  
Пусть за окном вопит метель, как зверь, протяжно и сердито,  
Капелью пусть звенит весна, в сознание вторгаясь пьяно,  
Мы отпадем до грани сна, при этом поглощая прану .  
Пусть осенью дохнет печаль на сумму впечатлений мозга,  
Подернет серая вуаль мир удивительно промозглый, -  
Мы вырубались, друг, с тобой, в оцепенении застыли,  
На девятьсот секунд отбой во мгле космической пустыни.  
Но вот мы поднялись. Вперед! И ручкой сделаю врачу я,  
Душа как модный бард поет, печали шлягером бичуя.  
Мир четок, свежестью облит, словно от моря - запах йода.  
Коль наш прекрасен внешний вид - то это подлинная йога.  
Мы создали в себе заряд, и оптимизму сопричастны,  
Что скептики не говорят, но йога - генератор счастья,  
Чтобы дарить его другим, не заблудиться в мире зыбком  
И жизни дантовы круги всегда приветствовать улыбкой.

Вся эта йога для того, чтоб света тьма не погасила.  
Он - йог. Вы спросите его, он скажет: равновесье - сила!  
Теперь все можно воспринять и действовать на всю катушку,  
Нас не сломить, не запугать, не взять рекламе нас на пушку .  
Всех давит суета сует, судьба отмачивает штуки,  
Но никогда пощады нет тому, кто опускает руки  
Чтоб тупо спать, и есть, и пить, лишь напрягаясь из-под палки,  
Безвольно по теченью плыть - верней окажешься на свалке  
Среди хронических больных, коптящих бедную планету...  
Друг, если ты душою сник, считай, тебя в помине нету!

*Не лучше ль оптимистом быть? Я эту укажу дорогу,  
Мгновенно выдам корпус бит на тему Личность в Хатха-йоге .  
А остальное все, мой друг, тебе решать, и делать - тоже.  
Гляди внимательно вокруг и быть не бойся непохожим  
На всех. Спокойно поутру лезь в прорубь, стойку жми красиво.  
На спортплощадке детвору учи добру, не голой силе.  
А если будет интерес и приведет тебя дорога,  
Не удирай, как заяц, в лес, перед тобой не чудо - йога, -*

*Один из тысячи путей, попробуй, если хватит силы.  
Забрось табак, вина не пей, по пустякам не депрессируй,  
Не бойся, не беги в кусты, не рвись в боксеры и ковбои,  
Прими разумно йогу ты, и равновесие - с тобою!  
Оно, как мир учил мудрец, и есть синоним слова счастье ...  
Чудак, пойми же наконец помалу либо в одночасье  
Что на людском пути своем нам невозможно сбросить скорость!  
Мы тонем, если не плывем. Но, йогой изгоняя хворость,  
Ты будешь долго жить, мой друг, веселье разделяя с нами,  
Среди друзей, среди подруг, назло врагу, на радость маме.*

В. Бойко