

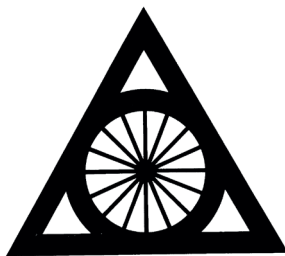
Йог Рамананта

ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ

УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ ДЛЯ ГЛАЗ

**йогический трактат
о поддержании и восстановлении зрения**

подход, объединяющий Восток и Запад



Нижний Новгород



Издатель Москвичев А. Г.
2019 год

*Настоящая публикация подготовлена к печати Йогом Раманантатой.
В издании сохранены характерные особенности
авторской орфографии, пунктуации и стиля.*

УДК 294.527

ББК 86.41

КТК 001

P21

Раманантата, Йог

P21 Упражнения Йоги для глаз. Глаза – зеркало души / Йог Раманантата, Н. Новгород: А. Г. Москвичев, 2019. — 406 с.

ISBN 978-5-6042359-9-7

Не секрет, что зрение людей становится всё хуже и хуже. Чем это вызвано и как бороться с данной бедой, вы сможете узнать, читая книгу Йога Раманантаты «Упражнения Йоги для глаз, или Глаза – Зеркало Души». Эта книга не просто излагает взгляд йогов на данную проблему, но и показывает, что такой взгляд во многом совпадает с точкой зрения некоторых учёных на Западе.

К достоинствам книги, бесспорно, принадлежит и то, что о самых сложных вопросах такой специальной области, как офтальмология, в ней говорится языком простым и понятным каждому, а несколько упражнений, которые надо проделывать ежедневно, не потребуют ни много времени, ни специального тренировочного зала.

Эта книга невелика по объёму, но ценна по содержанию, поскольку автор рассказывает, как простыми упражнениями йоги восстановить и поддержать хорошее зрение в течение всей жизни. Если Ваше зрение дорого Вам – не упускайте этого шанса оказать ему действенную помощь.

Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-6042359-9-7

© Москвичев А. Г., издание,
оформление, 2019

© Йог Раманантата, 1991, 1993, 1995,
1999, 2000, 2004, 2005, 2008, 2010, 2016 гг.

© Йог Раманантата: авторские
права, 2019

Мы можем указать лишь путь, а что будет достигнуто на этом пути, зависит только от того, кто по нему пойдёт.

Йог Рамачарака

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВЕЙШЕМУ ИЗДАНИЮ

Более полутора десятка лет прошло с той поры, как в этом руководстве была поставлена точка. Немалый срок по нынешним меркам, когда само время так уплотнилось, а ритм жизни не перестаёт убыстряться.

Удивительное дело, но факт: прошедшие годы не вынудили нас что-либо пересмотреть в написанном ранее или от чего-то отказаться. Впрочем, стоит ли удивляться? Истина говорится на все времена. И ничьей личной заслуги в том быть не может. Написанное здесь должно оставаться верным, пока человек будет оставаться человеком и у него будут глаза, чтобы смотреть на мир.

Но в сегодняшнем дне есть одно... нет, два отличия от вчерашнего: в нашу жизнь вошли два качественно новых явления – *computer* и хирургия глаза. Все эти годы руководство издаётся и переиздаётся, и успешно продаётся от допечатки к допечатке. И будет только справедливо, если автор, преодолевая непреодолимую занятость и врождённую лень, всё-таки выскажется по столь нешуточному для затронутой им области поводу.

Уор рачанантата

10 января 2008 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЧЕТВЁРТОМУ ИЗДАНИЮ

Если эта книга всё-таки попала Вам в руки, значит, она Вам безусловно необходима. Сам факт, что Вы держите её сейчас в руках, нисколько не случаен. Ибо случай – всего лишь общеупотребительное и бессмысленное слово, потому как на самом деле случая – нет. Люди щеголяют им по своей слепоте, да ещё воображают, будто что-то объяснили.

Усматривать причинно-следственные связи там, где их нет, – это чистой воды предрассудок и вздорное невежество. Но находить, видеть и устанавливать причинно-следственные связи там, где такие связи есть или должны быть, – вот задача, достойная подлинного мыслителя.

В Йоге нет ничего «мистического», она не является религиозным верованием или обрядом. Для занятий Йогой не имеют значения ни Ваша профессия, ни классовая принадлежность, ни возраст, ни национальность, ни исповедуемая религия.

Когда человеку советуют заняться Хатха-Йогой, то его такие слова подчас пугают. Между тем пугаться тут нечего, ибо это попросту значит, что заняться надо собой и только собой, а не чем-то другим – незнакомым, непонятным или ненужным. Собой и ничем иным. Однако заниматься собой надо не бестолково и безграмотно, но по определённой методе, системе, а лучшая из них есть именно Хатха-Йога. Таким образом, человеку предлагается заняться собою по наилучшему образу такого занятия.

Если представить себе тело человеческое как сложнейшую машину, то становится понятным, что для исправной работы эта машина нуждается в уходе: смазке, очистке, промывке, а подчас и ремонте. Серия процедур и набор инструментов для осуществления этого ухода и проведения ремонта и есть не что иное, как Хатха-Йога; причём эти процедуры и инструменты

рассчитаны именно на машину данной конструкции и идеально к ней подходят – вот что следует иметь в виду.

Итак, Хатха-Йога – это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, очистительных процедур, релаксации, психотерапии, образа жизни, питания. Цель её – последовательно развить такие качества нашей физической оболочки и духовной сущности, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, что и будет поддерживать здоровое функционирование мозга и психики.

Хатха-Йога – это система, которая даёт гармоничное развитие физического организма, безусловное здоровье и отсутствие болезней, позволяет достичь гармоничного развития, т.е. гармонии тела, ума и психики (духа). Она позволяет тренировать и закалять тело таким образом, чтобы предотвращать различные заболевания, а также способствовать лечению болезней простыми методами и в кратчайшие сроки. Она определяет, какой режим должен соблюдать человек и как ему питаться, трудиться и отдыхать (т.е. восстанавливать свои силы).

Спорт, физкультура, гимнастика, аэробика, шейпинг и прочая, и тому подобное занимаются главным образом *мускулатурой*, Хатха-Йога – *благосостоянием органов*. Упражнения западных систем физического развития расходуют массу жизненной энергии организма, упражнения Хатха-Йоги, напротив, пополняют её запасы.

Индийский публицист А. Тхакер писал: «Человек, который проник в тайны работы своего тела и ума, который сознательно использует эти знания для достижения идеального здоровья, человек, который ведёт активную и плодотворную жизнь, имеет право называть себя йогом. Он в совершенстве владеет своим организмом и контролирует свою умственную и эмоциональную деятельность».

Стало быть, что такое Йога? – философия? религия? оккультизм? Нет, нет и нет! Это образ жизни, строй мысли,

особый взгляд на вещи, такое состояние духа, ума и тела, которое можно и стоит приобрести. В конце концов, это способ поведения с максимумом эффективности во всех делах повседневной жизни. Йог уверен в себе, целостен, пребывает в мире с самим собой. Он испытывает чувство неслыханного благосостояния. Он счастлив!

योग परमानन्ता

1 октября 1998 г.

Часть Первая

Г Л А З А – З Е Р К А Л О Д У Ш И

УВЕРТЮРА

Не секрет, что зрение людей становится всё хуже и хуже. В нашей небольшой книжке мы старались подробно описать, чем это вызвано и каким образом мы можем справиться с этой бедой.

Мы стремились не просто изложить взгляды йогов на эту проблему, но и показать, в чём и в какой мере их взгляды совпадают с точкой зрения некоторых учёных на Западе. Таким образом, на этих страницах встречаются Восток и Запад, ментальность которых в последнее время стараются представить несовместимой, и дружески протягивают друг другу руки, с тем чтобы избавить человечество от гнёта плохого и всё ухудшающегося зрения.

О самых сложных вопросах такой специальной области, как офтальмология, мы старались говорить языком простым и понятным каждому. Если Ваше зрение дорого Вам – не упускайте этого шанса оказать ему действенную помощь. Не говорите, что у Вас нет времени.

Помните: кто хочет быть здоровым, тот находит время!

Й. Р.

17 августа 1991 г.

ЙОГИЧЕСКИЕ АКСИОМЫ ГЛАЗ:

1. *Всё, что полезно для тела, полезно и глазам.*
2. *Упражнения для тела благотворно действуют и на глаза, но глазам никогда не бывает достаточно только этих упражнений – им необходимы ещё и свои собственные.*
3. *Упражнения для глаз оказывают своё полное действие, т.е. укрепляют и развивают зрение, лишь в том случае, если выполнять их систематически – ежедневно и по несколько раз в течение дня. На восстановление здоровья, в том числе и здоровья глаз, нужно много времени, но кто хочет быть здоровым, тот находит время.*
4. *Усталость глаз – одно из выражений общей усталости тела. Глаза, как и всякий орган, нуждаются в отдыхе: сама способность глаз к работе предполагает их отдых, а отдых для них – это расслабление психики, упражнения и сон. Глаза самовосстанавливаемы и самоисцелимы.*
5. *В основе всех нарушений зрения лежит напряжение и перенапряжение психики. Идеальное зрение приобретается только расслаблением. Сделайте расслабление, ровное и радостное настроение стилем и нормой своей жизни, если хотите вернуть себе здоровое зрение.*
6. *Солнечный свет и видение чёрного поля закрытыми глазами – два могучих рычага в восстановлении и поддержании здорового зрения.*
7. *Очки – выражение бессилия и беспомощности официальной офтальмологии. Они – залог дальнейшего ухудшения*

Вашего зрения. Поэтому если хотите снять очки, то снимите их. Помните, что вся разница между костылями и очками в том, что костыли уже больше не могут испортить походку, тогда как очки портят зрение непрерывно и неотвратно.

8. Глаза – это не просто орган зрения и не только «зеркало души», но также орудие, с помощью которого мы можем управлять своим настроением, это – тонкий регулятор душевного состояния. Контроль над своим взглядом – это контроль над своей психикой. Поэтому, управляя собственным взглядом, можно управлять не только собой, но и другими людьми.

9. Красота глаз – это не следствие подкрашивания и наведения теней, но выражение душевной красоты и духовного богатства личности.

ОМ ШАНТИ!

Глава Первая

ЗНАЧЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Вроде бы, и так всё ясно. Однако...

Глаза... Казалось бы, излишне говорить о необходимости иметь хорошее зрение. И всё же. Многие ли из Вас действительно сознают ту роль, какую глаза играют в нашей повседневной жизни, и многие ли знают, что и как надо делать для того, чтобы глаза Ваши были здоровыми? На этот вопрос, увы, можно с уверенностью ответить отрицательно.

Люди, которым приходится много читать в течение рабочего дня и которые при чтении *напрягают глаза*, неизбежно портят себе зрение – вот что следует иметь в виду и о чём постоянно необходимо помнить, когда речь заходит о глазах и о здоровье зрения. Незнание основных правил сохранения зрения, неумение снимать напряжение глаз в конце концов приводят к близорукости и ещё более серьёзным болезням глаз.

Весьма немногие вполне сознают, что среди впечатлений, воспринимаемых нашими органами ощущений из среды внешней, зрительные имеют значение особо важное, поскольку порядка трёх четвертей информации, что поступает в наш мозг, проходит именно через глаза. Потеря зрения, таким образом, для развитого, культурного человека – утрата невосполнимая, не говоря уже о житейских неприятностях из-за такого положения дел.

Однако слишком многие из нас, не зная, что и как следует делать для сохранения зрения здорового, всякий день *систематически* тем только и занимаются, что *портят* себе зрение. Большинство из нас злоупотребляют своими глазами, не дают им никакого отдыха, перенапрягают их и пренебрегают ими, безответственно забывая, что работа глаз во время бодрствования не прекращается ни на секунду и что всё воспринимаемое ими

передаётся для осмысления мозгу. Как можно видеть, немудрено, что зрение у нас портится. Но как же тогда уберечь его?

Отношение к столь чувствительному и деликатному органу, как глаз, также должно быть деликатным и тонким. Если Вы хотите сохранить хорошее зрение, никогда не пренебрегайте основными правилами гигиены зрения. Не забывайте и о том, что хорошее состояние зрения зависит от хорошего состояния организма в целом. А этого можно добиться, лишь ведя «здоровый образ жизни», т.е. придерживаясь рационального режима труда и отдыха, рационального питания, подвергая себя необходимым физическим нагрузкам, закаливанию и поддерживая у себя положительный общий психический настрой.

* * *

Глава Вторая

КАК УБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ

Мнимая занятость. – Вы сами должны сделать усилие. – Возраст зрению не помеха. – Способность к самовосстановлению заложена в природу глаза. – Знание и сила воли. – Общие сведения об упражнениях Йоги для глаз.

Дети, в силу здорового природного инстинкта, непрерывно крутят и вертят своими глазами, и всё идёт хорошо до той поры, пока в это дело не вмешаются взрослые: «Не крути!», «Не верти!», «Не дрыгай!», «Не прыгай!». Да, мы, взрослые, очень степенны; мы не только сами поворачиваем голову для того, чтоб увидеть предмет, который не находится прямо по линии нашего взгляда, лишая тем самым глаза наши полезных и укрепляющих движений, но и детей своих заставляем во всём подражать нам, руководствуясь какими-то ложными эстетическими соображениями или просто, по невежеству своему, боясь, как бы ребёнок не «скосил» себе глаза.

Между тем какое множество людей, носящих сегодня очки, смогли бы через два-три, максимум шесть месяцев полностью восстановить здоровье своих глаз, если бы только, набравшись необходимого терпенья и сказав решительно «нет!» своей лени и *мнимой занятости*, всё это время прилежно выполняли соответствующие упражнения. Ведь всегда недостаток естественных укрепляющих движений можно восполнить намеренными упражнениями. Помимо регулярного выполнения приведённых ниже упражнений, мы, при желании, всегда можем непрерывно тренировать глаза даже в нашей повседневной обстановке, глядя вдаль и наблюдая за движущимися объектами: людьми на улицах,

едущими машинами, вывесками (когда сами едем в машине) и т.п.*

В наши дни зрение в среднем возрасте, как правило, ухудшается. Так называемое «старческое зрение» с бифокальными очками воспринимается нами как естественное положение дел. Но вслед за «старческим зрением» могут быть такие неприятности, как преждевременное ослабление зрения, появление болей, можно ожидать катаракту, глаукому и возникновение необходимости в хирургической операции. Тем не менее есть много людей, доживших до 90-100 лет и имеющих хорошее зрение. Г-жа Корбетт, известный американский офтальмолог, говорит, что бабушка Рейнольдс, бывшая киноактриса и её ученица, и в свои 94 года сохраняла одинаково острое зрение и ум и не пользовалась никакими очками. И это неудивительно. Возраст не ослабляет зрение. Возраст – это мера времени, а не степень силы. Возраст – лишь благовидное оправдание, на деле не скрывающее дурных зрительных привычек человека, приведших его к ухудшению зрения.

Если Ваши глаза потеряли свою естественную силу, то это произошло лишь потому, что Вы не знаете, как предотвращать нежелательные изменения. Но незнание не освобождает от

* Кстати, о мнимой занятости. Не будем забывать, друзья, что жизнь человека «занятого» тем и глупа, что он целый день ничего путного не делает, а ему всегда некогда. Об этой породе людей в «Агни-Йоге» сказано: «Остерегайтесь не имеющих времени. Ложная занятость, прежде всего, указывает на неумение пользоваться сокровищем времени и пространства. Такие люди могут исполнять лишь первичные формы работы. Невозможно их привлечь к созиданию... Скажем о мелочных лентях и скудоумах, заграждающих путь жизни: они заняты, как сосуд, наполненный перцем; у них всегда горечь от работы; они важны, как индюки, ибо пересчитывают количество смрада курения, они предоставляют место работы одурманиванию. Выдуманы сотни предлогов, заполняющих щели гнилой работы. Они не найдут часа для самого неотложного. В тупости своей они готовы стать дерзкими и отринуть для них самое существенное». *Здесь и далее примечания автора.*

течения разрушительных процессов. Между тем возможности для улучшения и совершенствования зрения есть у каждого и в любом возрасте. По мнению йогов, имеется только один путь борьбы со временем – это ежедневное, ежечасное совершенствование тела и ума под руководством духа. Вам необходимо понять, что глаза – это тоже не законченный, а развивающийся орган, независимо от того, взрослый Вы, ребёнок или старец. Они гибки, динамичны и всегда находятся в состоянии изменения. В Вашей власти сделать так, чтобы это изменение было развитием, а не порчей. Частично грядущее состояние Ваших глаз зависит, разумеется, от их прошлого, но всё же Вам следует помнить, что бо́льшая его часть всё ещё зависит от Вас самих.

Для того, чтобы любой курс оздоровления зрения имел положительные результаты, недостаточно отдельных упражнений для глаз, нужна определённая оздоровительная система, в которую, помимо специальных йогических упражнений для глаз, входят упражнения Хатха-Йоги – асаны, пранаямы, бандхи и мудры, а также закаливание. Но с самого начала следует подчеркнуть, что данной методикой, к сожалению, не могут пользоваться люди с расслоением сетчатки глаза.

Упражнения Йоги для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причём независимо от характера имеющихся нарушений – близорукости или дальнозоркости. Успех зависит от воли занимающегося и прилагаемых усилий. Упражнения для глаз заключаются в основном в некоторых движениях глазными яблоками и веками и в фиксации зрения на различных точках. Распространено мнение, будто в пожилом возрасте предпринимать какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений бесполезно. Это не так. Разумеется, придётся затратить больше труда, чем в молодые годы. И улучшение наступает медленнее, но *при упорных занятиях* наступает *обязательно* – вот что необходимо помнить.

Йоги считают, что глаза потребляют около половины биоэнергии (*праны*), приходящейся на жизнедеятельность

всего организма. Поэтому даже *йогины** с отменным зрением в течение всей жизни выполняют различные варианты фиксации взгляда (т.н. Тратака). Это, кстати сказать, является надёжнейшей профилактикой ухудшения зрения с возрастом.

Следует знать, что работа глаз во многом зависит от положения дел во всём теле, и в первую очередь – от обмена веществ и состояния нервной системы. Малейшие сбои в работе тела обязательно сказываются и на глазах. Поэтому наряду с упражнениями и процедурами собственно для глаз необходимо поддерживать общее состояние здоровья, выполняя асаны, пранаямы, бандхи и йогические очистительные процедуры. Всё это обязательно окажет своё благотворное действие и на зрение.

Используйте из системы йогов, равно как и из всех прочих, всё, что Вы считаете для себя приемлемым, исходя из привычного Вам образа жизни. Если же хорошее зрение дорого Вам, то меняйте свои привычки и берите из этой системы, или систем, всё, что только она, или они, могут Вам дать.

Время на упражнения для глаз надо находить в течение всего дня. При этом Тратаку предпочтительнее выполнять в утренние часы, различные движения глазами лучше производить днём, а вечером стоит уделить время фиксации взгляда на пламени свечи. Упражнения же для отдыха глаз и поочерёдную фиксацию взора на кончике пальца, на кончике носа и на горизонте, а также вращение глазами по кругу стоит практиковать в любое время. При занятиях дважды в день достаточно каждый раз отводить по 5-10 минут. Однако, если позволяет время, с большой пользой можно заниматься и дольше, и чаще.

Упражнения для глаза следует делать лишь до тех пор, пока они выполняются легко, без напряжения. Нельзя доводить себя до утомления – в Йоге это фундаментальный принцип. После упражнений для отдыха (расслабление глаз, моргание, смотрение вдаль, если они применялись отдельно) и после последующего

* Йогин (*санскр.*) – официальный термин в отличие от просторечного «йог». Для женщин: йогини – на санскрите, по-русски – йогиня.

промывания глаз можно сразу выполнять любую работу. Если же помимо их проделывались другие упражнения, необходимо по крайней мере минут 15 воздерживаться от чтения, работы за компьютером,* просмотра телевизора и иной утомляющей зрение деятельности.

Не откладывайте на завтра, начните с сегодняшнего дня заботиться о своих глазах. Будьте терпеливы: чтобы исправить Ваше зрение, может потребоваться много времени. Но Природа Вас никогда не подведёт. Самые первые успехи Вы почувствуете довольно скоро. Заботьтесь о своих глазах – и Вы будете счастливы тем успехом, который Вас ожидает. Чтобы помочь глазам, необходимо заботиться о питании, кровообращении, мышечном тонусе и ровном расположении духа. Природа на Вашей стороне. Помните, что *глаза самовосстанавливаемы и самоизлечимы* – вот что важно. Всё это придаст Вам энтузиазма и энергии.

Сначала, не вдаваясь очень в подробности, мы по необходимости рассмотрим строение глаза и проследим, как он работает, для того чтобы затем понять, как надо обращаться со своими глазами, скажем несколько слов о правильном и неправильном пользовании зрением и уже после перейдём к самим упражнениям для восстановления и поддержания нормального,

* Удивительна та нелепая зависимость, то постыдное рабство, в которое по милости нынешних культуртрегеров русский язык попал у английского. Со знанием дела и учётом филологических законов заявляем, что, вопреки общепринятому, именно таково написание по-русски этого нелепого английского слова вместо подхалимского – компьютер. С какой такой радости «-тер»?! Нет в русском языке такого суффикса для слов этой породы. Есть только «-тор»: *конструктор, констриктор, архитектор, проектор, трансформатор, организатор* и пропасть прочих. Либо уж другая малочисленная семейка: *актёр, шофёр, режиссёр, лифтёр, боксёр, вахтёр*. Три последних словца совершенно уникальны, они свидетельствует об изощрённом чувстве юмора у русского человека: они не заимствованы не из какого языка, а просто составлены из английских и немецких корней с добавлением французского суффикса, и всё это для сугубо российской надобности.

здорового зрения. Напомним, что как и всегда в теорию мы здесь вдаёмся лишь из нужды, т.е. за тем, чтобы показать, что взгляды наши – не выдумка ради заполнения бумаги или убиения времени, а стройная система, согласная с Природой и ею же продиктованная. Так что имейте терпение прочесть и главное – понять это теоретическое отступление, и лишь после судите, чего стоят теории йогов.

* * *

Глава Третья

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЗРЕНИИ

Движение и работа. – Предрассудки и домыслы. – Напряжение и свобода.

Что следует знать о зрении? Первый закон зрения – это движение. Когда глаз перемещается, он видит. Мы ещё не раз в дальнейшем будем возвращаться к этой мысли. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет. Поэтому нормальный глаз никогда не находится в чистом состоянии пристального смотрения, а всегда сохраняет готовность к движению и пребывает в таком движении.

Глаз так же заинтересован в свете, как мозг – во тьме. Работа глаза основана на сопоставлении и различии – различии между чёрным и белым, светлым и тёмным, близким и далёким, большим и малым, прямым и изогнутым, квадратным и круглым, высоким и низким, и т.д.

Учтите, что мысль о том, будто длительное расслабление глазных мышц даёт глазам отдых с тем, чтобы впоследствии иметь возможность полноценно использовать их, совершенно ошибочна. Глаза созданы, чтобы видеть, и если, когда они открыты, они не видят, то это только потому, что они находятся под таким напряжением и имеют такую большую аномалию рефракции,* что не могут видеть. Зрение вблизи, хотя оно и осуществляется с помощью мышц, является не большей нагрузкой на глаза, чем зрение вдаль, выполняемое без их вмешательства. Использование мышц необязательно приводит к утомлению. Некоторые люди могут часами бегать без усталости. Иные птицы спят, стоя на одной ноге, пальцы их ног при этом плотно сжимают качающуюся

* В дальнейшем Вы не раз ещё встретитесь с этим термином. Под рефракцией понимается степень преломления световых лучей в оптической системе глаза.

ветвь, но мышцы при этом остаются неустомлёнными очевидным напряжением.

Глаз, таким образом, «жаден» до работы, и работа для него – наилучший отдых, при том условии, что Вы *умеете* смотреть своими глазами. Всякое появление усталости в глазах или недомогания – признак либо того, что Вы в данное время не создали своим глазам необходимых рабочих условий, либо, что гораздо серьёзнее, того, что Вы *не умеете* смотреть, не умеете правильно пользоваться своими глазами, т.е. Ваши зрительные привычки ошибочны, порочны. Это и является главной причиной того, что Ваше зрение не только плохо, но и становится и будет становиться всё хуже, если только Вы не измените своих зрительных привычек (о чём речь пойдёт ниже).

Зрение – это ощущение, подобное слуху, обонянию и голоду. Каким-либо образом управлять им по своему желанию, как-либо регламентировать его, наподобие того, как Вы управляете движением своих рук, ног или пальцев, Вы не можете: оно или есть, или его нет. Но нам хотелось бы уже с этой страницы запечатлеть в уме наших читателей мысль о том, что между психикой и зрением существует взаимная связь. Поясним это, снова взяв в качестве примера голод: Вы не можете решать, быть Вам голодным или нет, но силой воображения Вы можете вызвать в себе это ощущение, представив или вспомнив запах, например, свежееиспечённого хлеба с маслом, тающим на ломтике, всё ещё хранящем тепло печи. Эти мысленные представления, если они достаточно ярки, вызовут ощущение, в результате которого у Вас может начаться слюновыделение. Точно так же через мысленное представление Вы сможете развить и своё зрение. Прodelайте такой простой опыт: сядьте удобно и, никуда не торопясь, спокойно посмотрите на какой-нибудь *хорошо знакомый* Вам предмет, который сейчас находится от Вас на таком расстоянии, что Вы не можете видеть его чётко. Теперь закройте глаза и прикройте их ладонями. Вызовите в своём уме изображение этого предмета, внимательно рассмотрите умственным взглядом ту его сторону, которой он в данную минуту

повёрнут к Вам, припомните все её подробности и затем – *без всякого мысленного напряжения* – откройте глаза, свободно и легко направив взгляд на предмет. Вы, возможно, удивитесь, сколь ясно и чётко он будет Вам виден. Но удивляться здесь совершенно нечему: это просто действие закона о взаимосвязи психики и зрения. Согласно этому закону, чем больше сила нашего воображения, чем лучше наша память, тем соответственно и лучше наше зрение, и наоборот. Неслучайно говорят: «Запоминать умеет тот, кто умеет быть внимательным», т.е. тот, кто умеет видеть, ведь видеть и смотреть – это далеко не одно и то же.

* * *

Глава Четвёртая

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА И ЕГО РАБОТА

Природная защита глаза. – Зеркало состояния организма. – Роговица. – Хрусталик. – Кольцевая мышца. – Колбочки и палочки. – Слепое пятно и жёлтое пятно. – Рефракция. – Аккомодация. – Работа хрусталика. – Работа мышц глаза. – Две школы западной офтальмологии и точка зрения йогов. – Световоспринимающее устройство и мозг.

Глаз расположен в глазничной впадине черепа. От костей глазничной впадины к наружной поверхности шаровидного глазного яблока подходят мышцы, которые его поворачивают. В дальнейшем мы особо остановимся на работе этих мышц, поскольку, как будет показано, они имеют самое прямое отношение к силе нашего зрения.

Органы, окружающие глаз, предназначены Природой для того, чтобы защитить его от вредных воздействий внешней среды. Волоски бровей отводят в стороны стекающую со лба жидкость (чаще всего, это капли пота), ресницы препятствуют попаданию в глаз пылинок. Слёзная железа, расположенная у наружного угла глаза, также принадлежит к его защитным органам. Она выделяет слезу, которая всё время смачивает поверхность глазного яблока, не даёт подсыхать живым клеткам внешнего слоя глаза, согревает его, смывает попадающие на глаз посторонние частицы, а затем стекает из внутреннего угла глаза по слёзному каналу в носовую полость.

Глаз – весьма чувствительный и деликатный орган. Он не только является органом зрения, но и служит в то же время как бы зеркалом, отражающим состояние организма в целом. По радужной оболочке можно диагностировать болезни. В современной медицине разработана и успешно применяется подобная метода диагностики. Далее, по состоянию кожи под глазами можно определить состояние некоторых органов и систем организма. Так,

тёмный оттенок кожи под ресницами (в просторечии – «круги под глазами») является первым признаком недостаточной циркуляции или ухудшения качества крови. Подобным же образом припухлость под глазами или набухание век (так называемые «мешки под глазами») есть первый симптом намечающегося заболевания сердца или почек.

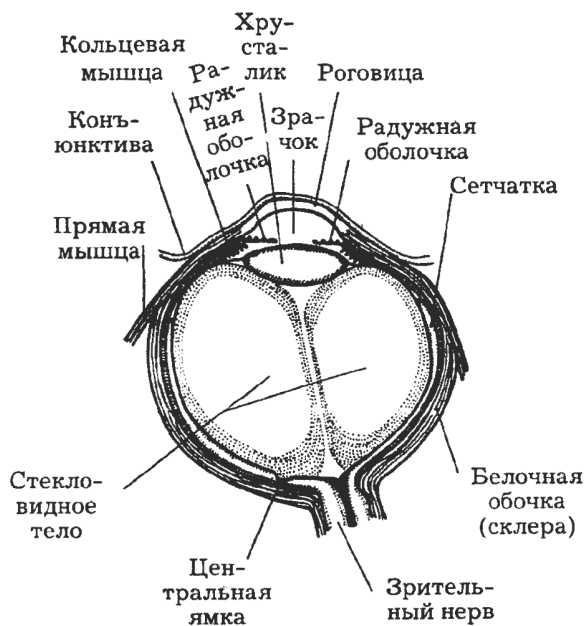
Как же устроен глаз? Плотная *белочная оболочка (склера)* покрывающая глаз снаружи, защищает его от механических и химических повреждений, от проникновения посторонних частиц и микроорганизмов. В передней части глаза оболочка эта переходит в прозрачную *роговицу*, которая, подобно застеклённому окну, свободно пропускает лучи света. Средняя – *сосудистая оболочка* пронизана густой сетью кровеносных сосудов, кои снабжают глазное яблоко кровью. На внутренней поверхности этой оболочки тонким слоем лежит красящее вещество – *чёрный пигмент*, который поглощает световые лучи. В передней части глаза, напротив роговицы, сосудистая оболочка переходит в *радужную*, которая может иметь различный цвет – от светло-голубого до чёрного. Он определяется количеством и составом содержащегося в этой оболочке пигмента. Роговица и радужная оболочка не прилегают друг к другу плотно. Между ними находится пространство, заполненное совершенно прозрачной жидкостью.

Роговица и прозрачная жидкость пропускают световые лучи, которые попадают внутрь глазного яблока через *зрачок* – отверстие, расположенное в середине радужной оболочки. Стоит попасть внутрь глаза лучам яркого света, как происходит рефлекторное сужение отверстия зрачка. При слабом же освещении зрачок, наоборот, расширяется. Непосредственно за зрачком находится прозрачный *хрусталик*, имеющий форму двояковыпуклой линзы и окружённый *кольцевой*, или, по-иному, *цилиарной мышцей*. По мнению западной науки, способность кольцевой мышцы к сокращению и расслаблению, с одной стороны, и природная эластичность хрусталика, с другой, являются главными условиями

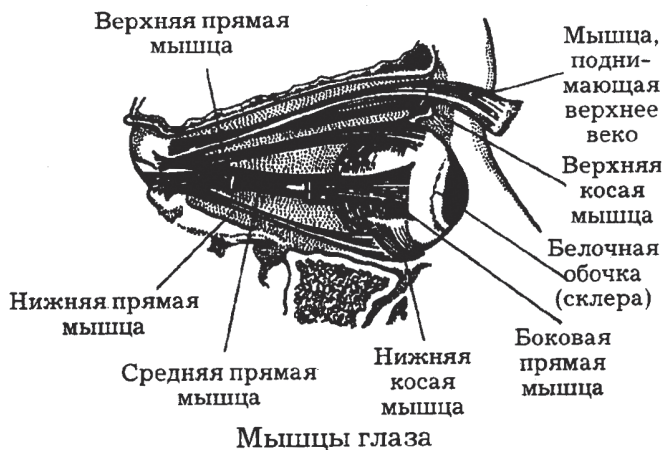
фокусировки в глазу. К этому вопросу мы ещё вернёмся в дальнейшем, здесь же мимоходом отметим, что мы разделяем это убеждение наших западных коллег только отчасти.

Пройдя сквозь хрусталик, а затем чрез прозрачное, словно чистейший хрусталь, *стекловидное тело*, которое заполняет собой всю внутреннюю часть глазного яблока, лучи света попадают на внутреннюю, очень тонкую оболочку глаза – *сетчатку*. Сетчатка, несмотря на то, что она крайне тонка (ведь толщина её колеблется от 1/33 см до менее половины этой величины), имеет чрезвычайно сложное строение. Она состоит из восьми слоёв, из которых, как считается, только один связан с восприятием зрительных образов. Этот слой состоит из мельчайших палочкообразных и колбочкообразных клеток, отличающихся друг от друга формой и весьма неравномерно распределённых по сетчатке. Эти световоспринимающие клетки называются *зрительными рецепторами*. В них под действием раздражения, вызываемого лучами света, возникает возбуждение, которое проводится по отросткам нейронов, собирающимся в *зрительный нерв*. По нему возбуждение попадает уже в головной мозг.

Расположенные в сетчатке зрительные рецепторы делятся, как мы сказали, на две отличающиеся друг от друга по строению и функциям группы – на так называемые *палочки* и *колбочки*. Палочки раздражаются слабым сумеречным светом, но не обладают способностью воспринимать цвет. Колбочки раздражаются только ярким светом и способны воспринимать цвета. Возникающие в рецепторах возбуждения передаются по центроостремительным нейронам, отростки которых в определённом участке сетчатки собираются, как мы сказали, в зрительный нерв. Он проходит через все оболочки глазного яблока, выходит из него и направляется к головному мозгу. В том месте, где зрительный нерв выходит из сетчатки, в ней нет световоспринимающих клеток. Изображения предметов, возникающие на этом участке, не воспринимаются нами. Поэтому он и получил название *слепого пятна*.



Горизонтальное сечение глазного яблока



В середине сетчатки, прямо напротив зрачка, находится маленькое круглое возвышение – так называемое *жёлтое пятно*, представляющее собой скопление колбочек. Оттого наиболее ясно мы видим те предметы, кои находятся прямо против зрачка. В центре этого пятна помещается *фовеа* – глубокая ямка более тёмного цвета. В центре ямки нет ни одной палочки, а колбочки удлинены и тесно прижаты друг к другу. Другие слои в этом месте, наоборот, чрезвычайно тонки или вообще исчезают. За пределами центра ямки колбочки становятся толще и реже встречаются, перемежаясь с палочками, численность которых всё возрастает по мере продвижения к краям сетчатки.

Способность жёлтого пятна давать мозгу детальную информацию о рассматриваемом предмете связана с очень высокой концентрацией здесь световоспринимающих элементов, а также ещё и с тем, что каждая колбочка соединена со своим собственным индивидуальным нейроном. Палочки такого индивидуального нейрона не имеют и вынуждены группироваться целыми скоплениями вокруг одной-единственной клетки.

Колбочки есть не только в жёлтом пятне, но и в остальных участках центральной части зрительного поля, только здесь концентрация их значительно ниже. А на периферии колбочек нет вовсе. Там имеются только палочки – световоспринимающие элементы более высокой чувствительности. Так как несколько палочек посылают свою информацию в одну и ту же нервную клетку, то в сумерки очень слабо возбуждённые палочки общими усилиями могут возбудить свой нейрон, и глаз всё-таки что-то увидит, тогда как колбочки, которые адресуются лишь к своей собственной нервной клетке, в этом случае бессильны. Именно незначительной задействованностью колбочек при сумеречном свете объясняется то явление, что для человеческого глаза «ночью все кошки серы».

Таким образом, к помощи палочек мы прибегаем лишь в сумерках, когда колбочки становятся просто помехой. Мы могли бы видеть ночью гораздо лучше, если бы не привычка

фокусировать изображение на жёлтом пятне – так называемая *центральная фиксация*. Поэтому ночью мы гораздо лучше видим предметы, изображение которых оказывается на боковых участках сетчатки, а это происходит, когда мы не смотрим прямо на предмет, который хотим увидеть. Кстати сказать, для развития этого навыка служит упражнение №3 (Гл. 20, V-я группа упр.). Поскольку для ночного зрения полностью или частично бесполезен значительный участок сетчатки, именно тот, которым так привычно и удобно пользоваться днём, то чтобы хорошо видеть ночью, нужно лишь тренировать при сумеречном свете периферийные участки, т.е. те, которые днём приносят нам мало пользы.

Пойдём, однако, далее. Рецепторы глаза воспринимают зрительные раздражения благодаря тому, что на сетчатке возникают изображения видимых нами предметов. Как же это происходит? Лучи от предметов, на которые направлен наш взгляд, проходят через роговицу, жидкость, находящуюся между нею и радужной оболочкой, хрусталик и стекловидное тело. В каждой из этих сред они изменяют своё направление – преломляются. Этот процесс преломления световых лучей в оптической системе глаза называют *рефракцией*. Но более точным было бы понимать под рефракцией *преломляющую силу* оптической системы глаза. И тут мы, наконец, подошли к довольно деликатному вопросу, в котором наши взгляды расходятся со мнением ортодоксальной западной науки. Вопрос этот заключается в том, как происходит процесс *аккомодации*, т.е. приспособление глаза к видению на расстоянии. Однако мы должны заранее предупредить читателя, что не собираемся оскорблять здесь лучшие чувства наших западных учёных коллег или вести с ними сколько-нибудь развёрнутую полемику по вопросам затронутой области. Мы просто указываем на то, что происходит, а заботу об уяснении истины целиком оставляем в ведении наших западных друзей.

При рассматривании близких предметов чёткое их изображение может возникнуть на сетчатке только в том

случае, если преломление лучей в глазу будет большим, чем при рассматривании отдалённых предметов. И большинство офтальмологов считает, что основное значение для преломления света в глазу имеет хрусталик. Они полагают, что мы можем видеть чётко как предметы, которые находятся на сравнительно большом расстоянии от нас, так и те, что расположены близко к нам, только потому, что двояковыпуклый хрусталик благодаря окружающей его кольцевой мышце может изменять свою кривизну, становиться более выпуклым или более плоским. Когда кольцевая мышца сжимает хрусталик, то он, по их мнению, должен увеличивать свою кривизну; а как только мышца расслабляется, хрусталик, вследствие природной эластичности, вновь уплощается. При рассматривании близких к глазу предметов кольцевая мышца напрягается, а кривизна хрусталика увеличивается. Поэтому преломление лучей в глазу становится бóльшим, и на сетчатке возникает чёткое изображение рассматриваемого предмета. Когда же мы вглядываемся в отдалённые предметы, мышцы расслабляются, а хрусталик уплощается, благодаря чему преломление лучей в нём становится меньшим. Вот почему при нормальном зрении на сетчатке глаза во всех случаях должно получаться чёткое изображение предметов. Такова, в общих чертах, точка зрения ортодоксальной офтальмологии. Мы так подробно остановились на ней потому, что хотя бы отчасти, но она справедлива, и потому, что дабы идти дальше, нам надо было усвоить эту сравнительно простую точку зрения.

Однако в действительности всё обстоит гораздо сложнее. Надо сказать, что в западной науке теперь существует достаточно влиятельное направление, близкое по многим своим взглядам к точке зрения йогов (мы имеем в виду школу Бейтса), которое придерживается совершенно иного мнения на сей счёт. Эта школа считает, что решающим фактором рефракции в глазу являются окружающие глазное яблоко прямые и косые мышцы. По мнению этой школы, роль прямых и косых мышц не исчерпывается тем только, что,

сокращаясь, оне* поворачивают глазное яблоко, позволяя нам тем самым изменять направление взгляда и рассматривать те или иные из окружающих нас предметов. Задачей этих мышц прежде всего является изменение формы глазного яблока, которая по мере надобности становится то вытянутой, то уплощённой в *переднезадней* оси, что и позволяет добиваться чёткости изображения предметов на сетчатке в соответствии с расстоянием, на которое они удалены от нашего глаза.

При таком понимании, мнение официальной западной офтальмологии, считающей, будто форма глазного яблока неизменна, оказывается несостоятельным. Именно это мнение породило теорию, которая пытается объяснить аномалии рефракции врождённой неправильностью формы глазного яблока. Тем самым эта теория приписывает заслугу в аккомодации** исключительно работе кольцевой мышцы и изменению хрусталиком своей кривизны. При этом врождённая якобы удлинённость глазного яблока должна быть причиной миопии, а укороченность – соответственно гиперметропии. Однако поскольку форма глазного

* Напомним нашим читателям: слово «оне» – никоим образом не опечатка, как мнится некоторым. Пусть читатель знает, что эта грамматическая форма была окончательно упразднена в русском языке в результате проведения в нём большевицкой орфографической реформы. Упразднение этой местоимённой формы, как и прочие филологические введения большевиков, нанесло русскому языку известный урон. Что касается «оне», то это в особенности ощущалось на письме, где форма сия, неся грамматическую нагрузку, была важна для различения смысла и по-своему способствовала немногословию. Не случайно она по сей день живёт и здравствует в таких языках, как французский (в известной мере – испанский и итальянский) и польский, причём в последнем она прямо так и называется: «оне» в противовес «они». Мы, таким образом, с радостью дарим её читателю как знак перемены времён и нашего совместного с ним возвращения к истокам и напоминаем ему, что «оне» – множественное число от «она», точно так же как «они» – множественное число от «он», и, соответственно, он+она или она+он – опять-таки «они».

** Аккомодация – приспособление глаза к видению на различных расстояниях.

яблока по мере надобности непрестанно меняется, то и эта теория точно так же, как и породившее её мнение, оказывается не заслуживающей внимания.

Хорошо известно, что после удаления хрусталика из-за катаракты, глаз нередко способен аккомодировать так же, как и прежде. Сам по себе факт этот безжалостно перечёркивает рефракционную теорию ортодоксов. Д-р Уильям Бейтс по этому поводу пишет, что он наблюдал множество подобных случаев. Пациенты при этом не только читали шрифт диамант* в своих очках для дали с расстояния 33, 26 и менее сантиметров (труднее всего в таких случаях читать именно на очень маленьких расстояниях), но один пациент мог это делать вообще без очков. При этом, как указывает д-р Бейтс, ретиноскоп** во всех случаях показывал, что происходит реальная аккомодация и что осуществляется она не каким-нибудь замысловатым способом, какими догматики пытаются объяснить этот неудобный для них феномен, а путём точной подгонки фокуса к соответствующим расстояниям. Поэтому вполне уместно говорить о силе прямых и косых мышц глаза, с одной стороны, и о природной эластичности глазного яблока, с другой.

Подводя итог нашему очерку о преломлении световых лучей в глазу, мы скажем, что не разделяем категоричности ни одной из противоборствующих на Западе сторон, поскольку такая категоричность исключала бы правильность противоположной точки зрения. По нашему мнению, каждая из этих двух теорий справедлива, и их следует не противопоставлять, а рассматривать в единстве. Однако если деятельность прямых и косых мышц нужно признать как определяющую в преломляющей силе

* Шрифт диамант – мельчайший размер используемого шрифта. Высота литеры в шрифте диамант составляет 1,5 мм для заглавной буквы и около 1 мм для строчной.

** Ретиноскоп – инструмент, предназначенный для определения рефракции глаза. Выводы, сделанные на основе ретиноскопии, совершенно объективны и ни в коей мере не зависят от субъективных ощущений обследуемого.

глаза, то за хрусталиком и кольцевой мышцей следует оставить лишь вспомогательную функцию подкоррекции. Такой подход, думается, объяснит все противоречия и несообразности западных теорий, склонных к излишней исключительности и соперничеству. Не надо думать, будто Природа, этот величайший и совершеннейший конструктор, создаёт в своих машинах «лишние детали» или станет терпеть их присутствие, если оне таковыми окажутся.

В дальнейшем мы, по мере надобности, ещё не раз будем возвращаться к этому пункту, а сейчас вновь обратимся к изображению, которое получается на сетчатке. Поскольку хрусталик представляет собою двояковыпуклую линзу, то изображение предметов, возникающих на сетчатке, в согласии с законами физики оказывается уменьшенным и перевёрнутым. Сложный процесс восприятия зрительных раздражений, начатый в сетчатке, заканчивается в зрительной зоне коры больших полушарий. Он осуществляется благодаря зрительному анализатору, который и проводит окончательное различие раздражений. Именно поэтому мы различаем форму предметов, их окраску, величину, освещённость, расположение, движение. Изображение предметов на сетчатке, перевёрнутое хрусталиком, в головном мозге ещё раз переворачивается до совпадения с их реальным расположением. Это происходит вследствие влияния различных психических причин, среди каковых определяющую роль играет взаимодействие возбуждений, поступающих в мозг ото всех органов чувств.

Глаз, таким образом, – просто световоспринимающее устройство, вроде фотоаппарата или кинокамеры, «видит» же только наш мозг. Это он складывает информацию, полученную от миллионов светочувствительных клеточек нашего глаза в замысловатые картины; это здесь, в мозгу, «проявляются снимки», сделанные глазами. Именно тем, что видит не глаз и слышит не ухо, а мозг, являющийся посредником нашей души, нашего личного «Я» в грубом мире материи, объясняется то курьёзное обстоятельство,

что мы так часто видим или слышим не то, что есть, а лишь то, что нам уже известно или знакомо. Сколько раз каждый из нас ловил себя на том, что не приметил какой-либо особенности у предмета, десятки раз нами прежде виденного, пока кто-то другой, знающий, не сказал нам о ней!

* * *

Глава Пятая

ТЕОРИЯ ЗАПАДНОЙ НАУКИ О РАЗРУШИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ НА ЗРЕНИЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ. ИСТОРИЯ ВОПРОСА.

Мнимый повод для уныния. – Цивилизация и зрение. – Письменность, книгопечатание и зрение.

Большинство учёных-офтальмологов, кажется, искренно считает, что последнее слово в вопросах рефракции уже сказано, и сказано более ста лет назад немецкой наукой. Если разделять их взгляды, то придётся погрузиться в уныние. Сегодня почти каждый человек страдает той или иной формой аномалии рефракции, но уже более ста лет нас пытаются убедить в том, что для подобных нарушений зрения, которые не только причиняют неудобства, но зачастую мучительны и опасны, нет никаких смягчающих мер и никакого иного способа избавления, кроме тех оптических костылей, которые известны нам как очки. Нередко уверяют нас и в том, что в современных условиях жизни практически не существует и никаких профилактических мер. Во всём этом, на наш взгляд, проявляется бессилие и бесполезность официальной офтальмологии.

Офтальмологи в один голос твердят, что орган зрения человека никогда не предназначался Природой для тех целей, в которых он используется в наше время, т.е. для работы на близком расстоянии, чего требуют от нас современные условия жизни. По их мнению, Природа, конструируя преломляющие устройства для глаз человека, «допустила серьёзный просчёт». Она, по-видимому считают офтальмологи, не предполагала, что человек придумает крохотные крючочки и закорючки, назовёт их буквами и знаками препинания и станет с их помощью обмениваться информацией. Ради этого, поучают нас, человеку пришлось сделаться достаточно близоруким, дабы иметь возможность разбираться в своих же

каракулях. Вот здесь якобы и начались наши неприятности. С возрастом, говорят нам, хрусталик делается менее эластичным, уплощается он ещё хорошо, но зато теряет способность увеличивать свою кривизну, в результате чего к старости человек становится дальновзорким, и тогда при чтении, письме или какой-либо ручной работе он вынужден прибегать к очкам. Короче говоря, учёные теоретики считают себя мудрее и дальновиднее самой Природы, создавшей столько чудес вокруг, к числу которых принадлежат и сами эти теоретики, явно не способные хотя бы отдалённо приблизиться к творческой силе и предусмотрительности столь самонадеянно критикуемой ими Природы.

Да, действительно, эволюция глаза вроде бы завершилась задолго до появления школ, печатных изданий, электрического освещения, кино и телевидения. До этого, однако, он идеально служил потребностям человека. Мужчина в те далёкие времена был охотником, пастухом, земледельцем или воином. Нам говорят, что он нуждался главным образом в зрении вдаль. А поскольку глаз в покое приспособлен именно для зрения вдаль (отголоски всё той же теории о расслаблении кольцевой мышцы и уплощении хрусталика), то полагается, что процесс зрения является столь же пассивным процессом, как и восприятие звука, не требующее никакого мышечного усилия. Считается, что зрение вблизи было скорее исключением, на которое требовалось приложение мышечных усилий настолько малой продолжительности, что зрительный процесс в этом случае мог осуществляться без какой-либо ощутимой нагрузки на механизм аккомодации. Надо признать, что всё это выглядело бы весьма убедительным объяснением проблемы, если бы человечество в те незапамятные времена состояло из одних только мужчин, которым, по мнению находчивых толкователей, нужно было глядеть только вдаль, но поскольку не приходится сомневаться, что женщины в те времена также существовали, то вся эта столь блистательно разработанная теория рушится, как картонный домик. Дело в том, что авторы данной теории забывают либо замалчивают, что первобытная

женщина была швеёй, ткачихой, вышивальщицей и вообще мастерицей во всех родах изящных и тонких работ. И тем не менее у женщин, живших в ту же пору, что и означенные мужчины, зрение было столь же хорошим, как и у этих последних.

Когда же человек научился передавать свои мысли посредством письма и печатных изданий, к глазу, бесспорно, стали предъявляться ранее не ведомые требования. Поначалу это коснулось весьма немногих людей, но постепенно круг их всё расширялся и расширялся, пока в так называемых «развитых» странах бóльшая часть населения не оказалась подверженной влиянию этих новых требований. Так, если несколько столетий назад в этих странах даже властителей и царей не учили читать и писать, то сегодня в них заставляют ходить в школу всех без разбору, не считаясь с тем, хотят они того или нет.* Если несколько поколений назад книги были дороги и редки, то сейчас они доступны всем и каждому. С появлением газеты с её бесконечными колонками скверно написанного, и не менее скверно напечатанного текста на чтение газет и журналов стала уходить значительная часть жизни цивилизованных людей, так как чтение всего этого стало считаться мерилom образованности и культуры. Сравнительно недавно на смену свечам пришло искусственное освещение, что теперь искушает людей переносить свои занятия и развлечения на те часы, в течение которых первобытный человек вынужден был отдыхать. И, наконец, уже совсем недавно появились кино и телевидение, призванные довершить этот предположительно губительный процесс.

Было ли разумным ожидать, что Природа учтёт все эти обстоятельства и создаст такой орган, который отвечал бы возникшим дополнительным требованиям? В современной офтальмологии общепринятым является мнение, что Природа не

* Заратустра у Ницше говорит в одном месте так: «То, что каждый имеет теперь право учиться читать и писать, портит надолго не только письмо, но и мысль». О том, сколь пагубное влияние на зрение оказывают эти так называемые «школы», мы ещё скажем в дальнейшем.

предусмотрела и не могла предусмотреть всех этих обстоятельств, т.е., повторим ещё раз, она, создавшая столько чудес и так изумительно всё организовавшая в мире животном, растительном и минеральном, оказалась, по мнению сторонников этой теории, глупее собственного дитяти – человека, в особенности же тех людей, которые разработали такую теорию. По этой же логике, помимо прочего, оказывается, что хотя развитие цивилизации и зависит от органа зрения более, чем от любого другого органа чувств, глаз тем не менее оказался совсем не приспособлен для решения своих задач.

Существует множество фактов, которые, как кажется, подтверждают такой вывод. В то время как первобытный человек практически не страдал от пороков зрения, сегодня среди людей старше 21 года и живущих в условиях цивилизации девять из десяти имеют плохое зрение. С возрастом это соотношение возрастает, и среди сорокалетних практически невозможно найти человека, который бы не страдал от каких-либо недостатков зрения. Так утверждает статистика.

Более ста лет медики ищут метод остановить разрушительное воздействие цивилизации на глаз человека. Германия, для которой этот вопрос имел когда-то жизненно важное военное значение, потратила миллионы и миллионы марок на выполнение советов специалистов, но всё было впустую. В настоящее время большинство изучающих этот вопрос допускает, что те методы, которые прежде самонадеянно защищались как надёжные гаранты зрения, дали немного или не дали совсем ничего.

Отчего это? Оттого, что теория, утверждающая, будто наши предки нуждались только в зрении вдаль и что зрение вблизи было исключением, основана лишь на учёных домыслах. Наши предки тоже много работали, пользуясь глазами для смотрения на близком расстоянии. Городские жительницы всегда гордились своей филигранной вышивкой. Крестьянки после тяжёлой работы вечерами делали декоративные швы и украшали мережкой одежду, а их мужья длинными зимними вечерами читали книги при тусклом

свете масляной лампы. При этом если Вы внимательно посмотрите на какую-нибудь старинную книгу или альманах, то убедитесь, что бумага обычно была грубой и шероховатой, а шрифт мелким и не очень чётким. Тем не менее в те времена процент серьёзных проблем со зрением не был столь высок, как ныне, и причины тому не те, которые мы описали выше, когда знакомили читателя с теориями западной науки.

* * *

Глава Шестая

НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Аномалии рефракции. – Форма глазного яблока и перенапряжение глазных мышц. – Снятие напряжения как единый способ лечения всех четырёх типов нарушения зрения. – Бывает ли врождённая неправильность формы глазного яблока? – Укрепляйте мышцы! – Сознательные расслабление и напряжение как способ развития глазной мускулатуры.

Говоря о нарушениях зрения, мы не станем касаться таких состояний, как слепота, катаракта, глаукома, а будем говорить только об аномалиях рефракции, но по ходу дела читатель, как нам думается, сможет сам проследить ту связь, которая существует между аномалиями рефракции и всеми прочими нарушениями зрения.

Аномалии рефракции бывают как врождёнными, так и приобретёнными в течение жизни в результате неправильного пользования зрением. По мнению ортодоксальной западной науки, врождённые нарушения обычно связаны с неправильностью формы глазного яблока, его удлинённостью или укороченностью, а приобретённые – с потерей хрусталиком своей эластичности и одновременным ослаблением кольцевой мышцы. В обоих случаях учёные мужи прописывают одно средство – очки.

Мы уже сказали, что не разделяем полностью этой теории в отношении хрусталика и цилиарной мышцы. Теперь внесём уточнение по поводу формы глазного яблока.

Распространённость миопии, неудовлетворённость объяснениями её первопричины и, наконец, тщетность всех предложенных методов её профилактики привели некоторых авторов к выводу, будто удлинённое глазное яблоко – естественное физиологическое приспособление к потребностям цивилизации. Против такой точки зрения можно выдвинуть два неоспоримых

довода. Первый – миопический глаз не видит даже на близком расстоянии так же хорошо, как глаз нормальный. Второй – данный дефект имеет тенденцию к усилению с очень серьёзными отрицательными последствиями, часто приводящими к слепоте. Известно, что многие специалисты допускают существование двух видов миопии: физиологическую (с минимальной вредностью) и патологическую (прогрессирующую). Но поскольку сказать с определённой уверенностью, будет ли данный случай прогрессировать или нет, невозможно, то его диагностирование, пусть даже оно будет правильным, имеет скорее теоретическую, нежели практическую ценность.

Сотни лет труда в неверном направлении ввергли западных учёных в трясину отчаяния и противоречия. Но в истинном свете проблема оказывается очень простой. Исходя из фактов, касающихся причин и лечения аномалий рефракции, легко понять, почему все прежние попытки предотвратить миопию оказались безуспешными: они были нацелены только на то, чтобы уменьшить воздействие напряжения, оказываемого на глаза выполнением работы на близком расстоянии. При этом забывалось об усилии, которое необходимо, чтобы увидеть удалённые объекты, и полностью игнорировалось психическое напряжение, лежащее в основе напряжения зрительного.

Здесь необходимо сказать, что при удлинённой форме глазного яблока изображения предметов, расположенных далеко от глаз, возникают чёткими не на сетчатке, а впереди неё. Вот почему очертания отдалённых предметов при миопии кажутся человеку расплывчатыми. При укороченной же форме глазного яблока (это состояние именуется гиперметропией*) изображения предметов, расположенных близко к глазам, получают также расплывчатыми, потому что точка фокуса в этом случае находится

* Гиперметропию обычно, но неправильно называют *дальнозоркостью*, а миопию – *близорукостью*, хотя человек с такими нарушениями зрения не может видеть ни удалённые, ни, соответственно, близкие предметы с той же чёткостью, как видит их человек со зрением здоровым.

позади сетчатки. При этом если официальная западная наука считает, что такая форма глаза постоянна, то мы полагаем, что она переменна и вызвана, в случае приобретённой аномалии рефракции, *напряжённым состоянием* мышц, опоясывающих глазное яблоко.

Так, причиной возникновения приобретённой миопии, когда человек не видит дальше своего носа, является напряжение косых мышц глаза, которые опоясывают глазное яблоко посередине и сжимают его во время работы на близком расстоянии. Из-за того, что эти мышцы не могут расслабиться, глазное яблоко принимает вытянутую форму, что и не позволяет сфокусировать на сетчатке чёткое изображение удалённых предметов. Соответственно причиной приобретённой гиперметропии является напряжённое состояние прямых мышц глаза, приводящее к уплощению глазного яблока в передне-задней оси и неспособности сфокусировать на сетчатке чёткое изображение близлежащих предметов. Причина астигматизма заключается в неравномерно напряжённом состоянии глазных мышц, что приводит к искривлению роговой оболочки глаза и неодинаковому преломлению световых лучей в различных его меридианах. Наконец, причина косоглазия – это более напряжённое состояние какой-либо или каких-либо прямых мышц глаза, приводящее к отклонению глаза в ту или иную сторону.*

При таком понимании проблемы у нас появляется существенное удобство: единый способ лечения всех четырёх типов нарушения зрения, и это лечение заключается в том, чтобы научиться снимать напряжение в наружных мышцах глаз, с устранением которого

* Здесь интересно было бы проследить зависимость между недостатками характера и темперамента человека и тем, к напряжённости каких мышц глаза эти недостатки необходимо приводят. Но не будем отвлекать на это внимание читателя. Несколько забегаая вперёд, скажем лишь, рискуя, правда, навлечь на себя неудовольствие некоторых: чистота совести означает собой спокойствие психики, спокойствие психики является выражением её здоровья, а здоровье психики имеет своим неизбежным следствием здоровье глаз.

указанные состояния немедленно исчезнут. При этом в качестве контраста к расслаблению (что только усилит его действие) будут весьма полезны и динамические упражнения. Первопричиной всех таких напряжённых состояний глазных мышц является психическое напряжение, поэтому мы ниже и даём много упражнений и рекомендаций именно психического, а не только физического характера. *Расслабление – это ключ к пониманию и решению проблем, связанных с приобретёнными нарушениями зрения.*

Теперь несколько слов о якобы врождённой неправильности формы глазного яблока. Как мы уже выяснили, форма глаза не является постоянной, а стало быть, бессмысленно говорить о её врождённой неправильности, можно говорить лишь о её *относительной* неправильности. Эта относительная неправильность в таких случаях всегда связана с недоразвитостью внешних мышц глаза, имеющих задачей менять его форму – делать его более длинным или коротким. При этом такая нехватка силы в мышцах всегда сопровождается недостатком эластичности у самого глазного яблока, для которого естественным образом оказывается непривычным резко изменять свою форму. Получится, что если недостаточно развиты прямые мышцы, то форма глаза будет удлинённой, а если косые, то – укороченной. В обоих случаях опять имеем тот же способ лечения: динамические и статические упражнения, перемежаемые расслаблением, а очки вскорости можно будет выкинуть.

Но истлевшие заповеди старой немецкой науки до сего дня продолжают довлеть над умами многих офтальмологов и мешают им поверить очевиднейшим свидетельствам наших ощущений. Немецкая офтальмология, особенно в нашей стране, по-прежнему считается неприкосновенной, и никакие факты для медиков не являются основанием проявлять к ней недоверие. Но правда усиливается накоплением фактов, и рабочая гипотеза не может быть признана истинной, если с ней не согласуется какой-либо факт, даже если он только один, а их между тем множество. Общепринятые теории аккомодации и причин аномалий рефракции отделяются

от этого множества фактов поверхностными объяснениями. Поэтому, рискуя даже наскучить, мы дерзнём сказать ещё несколько слов о том, как всё-таки осуществляется аккомодация.

По мнению официальной науки, способность цилиарной мышцы к сокращению и расслаблению, с одной стороны, и природная эластичность хрусталика, с другой, являются главными условиями фокусировки в глазу. Однако бесчисленные опыты вдумчивых учёных (мы вновь имеем в виду школу Бейтса) показали, что хрусталик глаза не является главным фактором аккомодации. В частности, это неопровержимым образом доказывают исследования с глазами, в которых хрусталик был удалён вовсе. Регулировка, необходимая для зрения на различных расстояниях, осуществляется в глазу точно так же, как в фотоаппарате, т.е. путём изменения длины органа зрения. Данное изменение происходит под воздействием мышц, находящихся снаружи глазного яблока, способность же хрусталика менять свою кривизну имеет, в лучшем случае, лишь вспомогательную функцию подкоррекции. В равной мере этими наблюдениями было доказано, что аномалии рефракции связаны не с какими-либо органическими изменениями в форме глазного яблока или в строении хрусталика, а с функциональным расстройством действия мышц, окружающих глазное яблоко, и, стало быть, могут быть устранены.

Мы вполне сознаём, что таким заявлением, ради лучшей участи человечества, оспариваем столь долго неоспоримое учение немецкой офтальмологии. Но к таким утверждениям нас приводят не подлежащие какому-либо сомнению факты, и никакая научная теория не может устоять под их натиском.

* * *

Глава Седьмая

НЕПОСТОЯНСТВО РЕФРАКЦИИ

Преломляющая сила глаза – величина переменная. – Усилие увидеть как источник утомления зрения. – Пессимумы и оптимумы. – Психический и физический дискомфорт – источник аномалий рефракции в совершенно здоровом глазу. – Идеальное зрение приобретает только расслаблением. – Любые степени аномалий рефракции могут быть снижены, а затем устранены.

Никто из исследователей не принимал во внимание того факта, что рефракция глаза не является постоянным состоянием, что она непрерывно изменяется.

Теория о том, будто аномалии рефракции вызваны деформациями глазного яблока, естественно рождала вывод, что они представляли собою неизменное состояние и что нормальная рефракция – равно некое постоянное состояние. Однако на самом деле факты не соответствуют такой точке зрения.

Если мы понимаем, каким именно образом форма глазного яблока регулируется его наружными мышцами и до какой степени мгновенно она изменяется под их воздействием, то нам легко понять, что никакое рефрактивное состояние, нормально оно или нет, не может быть постоянным. Не существует ни одной пары глаз с постоянным и неизменным значением аномалии рефракции. Каждый офтальмолог по собственному опыту должен знать, что теория о неизлечимости аномалий рефракции не соответствует действительности. Нередко такие нарушения зрения самопроизвольно излечиваются или же меняют форму. Длительное время в науке было принято либо игнорировать такие факты, причиняющие почтенной теории беспокойство, либо отделяться от них поверхностными объяснениями. И мы теперь утверждаем, что у всех людей с аномалиями рефракции в течение дня и ночи наступают мгновения, когда их зрение делается совершенно

нормальным, а их гиперметропия, миопия или астигматизм полностью исчезают. Равным образом может меняться и форма аномалии: миопия и гиперметропия переходят друг в друга, а одна форма астигматизма замещается другой. Специалистов, для которых такие аксиомы суть откровения, мы можем только пригласить без предвзятости провести соответствующие наблюдения.

Д-р Бейтс пишет, что, осматривая тысячи пар глаз в нью-йоркской больнице, он отмечал случаи, когда аномалии рефракции либо самопроизвольно меняли форму, либо полностью исчезали. Из этого, естественно, следовал вывод, что аномалии рефракции излечимы, в противном случае они не должны были бы самопроизвольно исчезать или менять свою форму.

Очень важно понять, что когда глаз рассматривает какой-либо незнакомый объект, то всегда появляется аномалия рефракции. Известное всем утомление глаз при разглядывании картин и прочих экспонатов в музее – один из примеров такого рода.

Здесь уместно сказать несколько слов о психологической установке, о пессимумах и оптимумах. Всё, что человеку видеть интересно, является для глаза оптимумом: включаются скрытые резервы, и человек видит объекты нормально. Но как только пропадает интерес, да ещё появляются неуверенность или принуждение, то рассматриваемый объект выступает в роли пессимума. Так, для большинства посетителей кабинета окулиста проверочная таблица всегда является пессимумом, и их зрение при проверке оказывается значительно хуже, чем на самом деле. Но если Вы можете видеть её с нормальным зрением, значит Вы в состоянии увидеть в этом мире практически всё, что захотите. Пациенты, которые не могут увидеть буквы на проверочной таблице, нередко оказываются способными увидеть другие объекты такого же размера и с того же расстояния. Помните: будет ли предмет, на который Вы смотрите, или шрифт на проверочной таблице чётко или расплывчат, зависит от способа, которым Вы смотрите на него. Посмотрите на него напрягшись, и он покажется Вам неразборчивым. Взгляните на него легко, сделав

глубокий вдох, и шрифт станет чётче. Почему? Потому что усилие является тем самым фактором, который ухудшает зрение. Таким образом, результаты подобных обследований сильно зависят от условий, в которых они проводятся. Можно взять лучшие в мире глаза и проверить их так, что обладатель их не сможет служить в армии. И, наоборот, проверка может быть проведена так, что глаза, явно имеющие ненормальное зрение, за несколько минут, необходимых для проверки, достигнут зрения нормального и смогут идеально прочесть проверочную таблицу. Д-р Бейтс приводит поразительный пример этого рода: одна девочка имела столь сильное зрение, что могла невооружённым глазом видеть спутники Юпитера, но она становилась миопиком, как только её просили решить в уме какую-нибудь задачку по математике – предмете, слишком для неё неприятном.

В условиях физического или психического дискомфорта, такого как боль, насморк, кашель, температура, воздействие жары или холода, волнение, гнев, депрессия, в нормальном глазу обязательно возникают аномалии рефракции, а в глазу, где они уже существуют, эти аномалии усугубляются. Шум также является причиной ухудшения зрения нормального глаза. Неожиданный громкий звук способствует снижению зрения, знакомые же звуки этого не делают.

Любая аномальная работа внешних мышц глазного яблока обуславливается напряжением, а также усилием увидеть, которое выступает как одна из форм напряжения, и со снятием этого напряжения действие мышц нормализуется, а все аномалии рефракции исчезают. Глаз может быть поражён катарактой, может страдать заболеванием сетчатки или атрофией зрительного нерва, но пока он *не прилагает усилия увидеть*, его внешние мышцы работают нормально и никакой аномалии рефракции не происходит. Этот факт позволил нам найти способ, посредством которого возможно устранить все аномальные состояния, считавшиеся неизлечимыми.

Каждой аномалии рефракции соответствует свой вид напряжения. Так, миопия (близорукость) связана не с использованием глаз для работы на близком расстоянии, как это обыкновенно думают, но именно с усилием увидеть отдалённые объекты, и соответственно гиперметропия (дальнозоркость) развивается не из-за рассматривания удалённых объектов, а в результате постоянных усилий видеть объекты в ближней точке, что чаще всего происходит у людей, не умеющих читать без напряжения.

Но все люди при определённых условиях могут по желанию расслабиться. Усилие увидеть может быть временно уменьшено при всех неосложнённых аномалиях рефракции довольно простым способом: для этого надо некоторое время смотреть на чистую стену без старания увидеть. Иногда требуется много времени и изобретательности, чтобы достичь непрерывного расслабления. Как и во всём, один и тот же способ не подходит для всех. Надо сказать, что способы, которыми люди напрягаются в усилие увидеть, бесконечны. Точно так же разнообразны и методы, которые можно использовать для снятия или уменьшения напряжения. Всеми возможными способами, многократными повторениями и постоянным показом следует всегда и везде подчёркивать, что идеальное зрение приобретается *только* расслаблением.

Итак, мы утверждаем, что *коль скоро никакая аномалия рефракции не представляет собой неизменного состояния, то низкие степени аномалий могут быть полностью устранены, а более высокие – снижены, а затем также устранены.*

* * *

Глава Восьмая

ПСИХИКА И ЗРЕНИЕ

Видит мозг, а смотрят глаза. – Глаза – орудие души. – Скучная работа – враг зрения. – Снятие психического напряжения как секрет нормализации всех умственных функций. – Спокойствие, только спокойствие! – Приятные воспоминания как способ снятия психического напряжения. – Процесс зрения – не столько восприятие, сколько интерпретация. – Взаимосвязь зрения и памяти. – Необычная таблица для упражнений. – О пользе развлечений.

Мы надеемся, что всё ранее сказанное подготовило наших читателей к такой постановке вопроса, и теперь для них не будет ничего неожиданного в утверждении, что в основном мы видим мозгом и лишь частично глазами. Зрение только на одну десятую представляет собой физический процесс и на девять десятых является процессом психическим. Стало быть, не приходится сомневаться в том, что между зрением и психикой существует тесная взаимосвязь. Рассмотрим, в чём она заключается и какие выводы нам по ходу дела следует из этого извлечь.

Фактом остаётся то, что когда психика отдыхает, ничто не может утомить глаз. Когда же психика напряжена, ничто уже не может дать глазам отдыха, потому что глаза, как никакой другой орган, являются орудием души, в котором она к тому же и отражается. Поэтому всё, что даёт отдых психике, полезно и для глаз, а также наоборот.

Каждый, наверное, замечал, что глаза меньше устают, когда читаешь какую-нибудь интересную книгу, и что они устают почти сразу же, когда берёшься за чтение книги скучной или трудной для понимания. Так, школьник может просидеть всю ночь напролёт, захлёб читая увлекательный роман и ни разу при этом не вспомнив о своих слабых глазах; но когда тот же школьник посидит пару часов за уроками (не то что бы ночью, а даже и днём), он

очень быстро почувствует, что глаза его сильно устали. И это не иллюзия, не обман чувств, всё это на самом деле так. Отчего же это происходит?

Интересная книга выступает в роли оптимума, а скучные или трудные уроки – пессимума. Оттого в первом случае психика расслаблена и отдыхает, а стало быть, и глаза находятся в оптимальном рабочем состоянии и в результате утомления не происходит; во втором же случае человеку скучно, он вынужден делать постоянные (и весьма значительные) усилия, чтобы заставить себя сосредоточиться, и в результате психика перенапряжена, а значит, напряжены и мышцы глаз, глаза работают в дискомфортных условиях и скоро утомляются. В итоге человек не только ничего не усваивает и понапрасну теряет время, поскольку в таком состоянии духа притупляется внимание и слабеет память, но и портит себе зрение, если подобное времяпрепровождение имеет у него не случайный, а достаточно регулярный характер. Это, так сказать, гимнастика для глаз с обратным знаком.

«Любое ограничение глаз или вмешательство сознания в процесс чтения ухудшает зрение, – считает г-жа Маргарет Корбетт. – Глаза – это неуправляемые органы, жаждущие видения. Они должны функционировать без сознательного управления – так, как функционирует сердце. Всякий раз, когда мы стараемся управлять ими или ограничивать в чём-то их свободу, появляется громадное напряжение не только глаз, но и психики».

Невозможно увидеть что-либо идеально в миг, когда мозг находится в напряжении. Временные обстоятельства могут способствовать возникновению усилия увидеть, но это усилие всегда выступает как напряжение и влечёт за собой появление аномалий рефракции. Однако основа напряжения кроется в неправильных привычках мышления. Пытаясь снять это напряжение, ученик должен постоянно бороться с мыслью, будто для того, чтоб сделать что-то хорошо, необходимо усилие. Западная цивилизация устроена так, что эта мысль пестуется в нас буквально с колыбели. Вся система образования и воспитания основана

на ней. Учителя, которые смеют называть себя современными и считать себя цивилизованными людьми, всё ещё цепляются за неё под теми или иными предлогами, считая это, например, необходимой помощью процессу обучения, а то даже и законом Природы. Есть настоящая надобность в том, чтобы развеять это заблуждение, потому что девятью десятыми своей глупости человечество обязано именно ему.

Как для глаза естественно видеть, так и для ума естественно постигать знания. Любое усилие в каждом из этих случаев не только бесполезно, но и вконец расстраивает эти процессы. Различными видами принуждения можно вбить в голову ребёнка несколько фактов, но никогда нельзя заставить его научиться чему-нибудь. При этом факты эти останутся, если вообще останутся, бесполезным хламом в его мозгу. Они нисколько не способствуют жизненным процессам мышления. Поскольку они не получаются и не усваиваются естественным (т.е. без принуждения) путём, то они разрушают от Природы данное нам стремление ума к приобретению знаний. Покидая стены школы, института или университета, такой человек часто не только ничего не знает, но в большинстве случаев и не поддаётся какому-либо обучению в дальнейшем.

*Мы утверждаем, что реальное постижение знаний и творческое мышление возможны лишь в расслабленном (т.е. ненапряжённом) состоянии психики, которое и есть состояние наибольшего внимания. Расслабление – секрет нормализации многих функций. Занимайтесь расслаблением и запоминайте ощущения, производимые им, для того чтобы потом вызывать их вновь и вновь. Сделайте расслабление стилем, образом своей жизни, привычкой как в работе, так и в отдыхе – и Вас удивят изменения, произошедшие с Вашими глазами, а также мышлением, памятью, вниманием, настроением и всем организмом. Богатая и разнообразная деятельность, протекающая на фоне спокойствия психики (того, что древние называли *равнодушием* – *aequanimitas*, каковое весьма далеко от нынешнего безразличия и*

индифферентности), – это путь успеха, залог самореализации, к которой сознательно или бессознательно каждый стремится.

Когда глаза смотрят без усилия, они, расслабляясь, устраняют напряжение. Кровоток при этом вымывает и выносит из кровеносных сосудов глаз разные закупорки и шлаки. В результате к человеку возвращается зрение. Изначально усилие увидеть является психическим усилием, а напряжение психики во всех случаях сопровождается потерей психического контроля. Анатомически результаты усилия увидеть удалённые объекты могут быть теми же самыми, что и при рассматривании какого-нибудь близкого объекта без усилия, но в одном случае глаз делает это вынужденно, а в другом это происходит само собой. Глаз с несовершенным зрением пытается сделать невозможное, стараясь фиксированно, т.е. пристально, смотреть на одну точку в течение ощутимого промежутка времени. Так, когда он смотрит на незнакомую букву и не видит её, он продолжает смотреть на неё, уже прикладывая усилие, чтобы увидеть её лучше. Подобное усилие всегда кончается ничем и служит важным фактором временного ухудшения зрения.

Эти факты, видимо, в достаточной мере объясняют, почему зрение ухудшается по мере развития цивилизации, ведь в условиях «цивилизованной жизни» психика людей находится в постоянном напряжении. У людей появляется больше поводов волноваться. При этом цивилизованным людям нет нужды сохранять хладнокровие и быть выдержанными, взирая на то, от чего зависит их существование. Если бы первобытный человек позволял себе так нервничать, он бы вымер, так и не создав цивилизации. Цивилизованный же человек выживает и передаёт свои отрицательные психические данные и дурные привычки потомкам, у которых эти скверные свойства ещё более усугубляются. Интересно, что животные реагируют на условия цивилизации так же, как и люди. Д-р Бейтс, этот неутомимый исследователь и реформатор, пишет, что он обследовал «множество домашних животных и животных из зверинца и во многих случаях нашёл их

миопическими, хотя они, естественно, не читали, не писали, не шили и не печатали на машинке».

Когда глаз нормален, зрение представляет собой столь естественный бессознательный процесс, что остальные мышцы тела расслабляются. Это относится и к грудным мышцам, что обеспечивает глубокое естественное дыхание. Но когда глаза напрягаются, происходит, как правило, сбой хорошего дыхания, дыхание делается стеснённым из-за чрезмерной сжатости грудных мышц и тем самым снижает поступление столь необходимых всему организму кислорода и праны. А что это значит, нашим читателям уже хорошо известно.*

Люди с нормальным зрением, по всей видимости, более спокойны, спокойнее относятся к разного рода событиям и не волнуются из-за каждой помехи, действительной или мнимой. Избавьтесь от «вируса» испытываемых Вами тревог и волнений – от этого Вы только выиграете, выиграют и Ваши глаза.

Расслабление может помочь даже при самых серьёзных нарушениях зрения. Поэтому не надо бояться расслабления: оно не может повредить. Оно лишь добавит Вам благополучия и ничего больше. Многих оно вернуло из царства тьмы к зрению.

Не забывайте, секрет любого расслабления кроется в психике: приятные, радостные воспоминания приносят расслабление. Следовательно, используя воспоминание, можно улучшить зрение. Всё, что Вы найдёте приятным для воспоминания, даёт психике отдых. Воспоминание при этом тесно связано с мысленным представлением, поскольку хорошо вспомнить мы можем лишь то, что хорошо представляем. В лечении плохого зрения эти два элемента едва ли могут быть отделены один от другого. Памятные воспоминания счастливых событий и воспоминание об общении с друзьями приносят нервное облегчение и расслабление и дают возможность отвлечься от тягостных дум. Не только горе, но и волнение, и напряжение любого рода можно уменьшить через

* Ссылка на сделанный автором перевод книги Йога Рамарачаки «Хатха-Йога, или Наука жить». (ред.)

воспоминание интересных, радостных событий, хотя Данте и говорит: «Nessun maggior dolore, che ricordarsi del tempo felice nella miseria».* Разумеется, можно смотреть на вещи и так, но ничего хорошего из этого не получится.

Прodelайте такой опыт: сядьте удобно и (никуда не торопясь) закройте глаза. Прикройте их ладонями так, чтобы ладони не касались век. Без усилия и свободно вспомните свой самый приятный отпуск. Предположим, на побережье моря или в горах, в лесной чаще, на берегу озера или у реки. Оживите в памяти всё, что Вам удастся вспомнить...

Не правда ли, открыв глаза, Вы сознаёте, что успокоились и что зрение у Вас сейчас лучше обычного? Когда воспоминание идеально, психика также находится в покое. Когда психика находится в совершенном состоянии покоя, зрение всегда нормально.

Феномен зрения зависит от интерпретации мозгом изображения на сетчатке – ведь то, что мы видим, это не само изображение на сетчатке, а наша личная его интерпретация. У двух человек с нормальным зрением не сложится одинакового представления об одном и том же рассматриваемом объекте, ибо их интерпретации изображения на сетчатке будут различаться так же, как различаются их индивидуальности. Когда же зрение несовершенно, в интерпретации объектов происходят ещё бóльшие различия. В последнем случае это является свидетельством утраты психического контроля, который отвечает за аномалии рефракции. Можно сказать, что, когда расфокусирован глаз, «расфокусирована» и психика.

Люди с нормальным зрением используют свою память или мысленное представление в помощь зрению, поскольку зрение в значительной степени определяется содержанием мысленного представления и воспоминания. Но когда зрение несовершенно, не только глаз сам по себе дефектен, но нарушены ещё и память и мысленное представление. Таким образом, психика лишь

* «Нет большей муки, как вспоминать в годину невзгод счастья время». (итал.)

добавляет свои несовершенства к несовершенному изображению на сетчатке.

Возможно, кому-нибудь ещё и покажется удивительным утверждение, что среди способностей мозга, ухудшающихся со зрением, в первую очередь страдает память, но мы ничего не можем поделать: это совершается, и совершается необходимо. Поскольку значительная часть образовательного процесса заключается в накоплении фактов, а все другие психические процессы зависят от усвоения человеком этих фактов, то нетрудно понять, сколь мало достигает человек, испытывающий трудности со зрением, простым надеванием очков. Необычайная память первобытного человека приписывается обыкновенно тому факту, что из-за отсутствия подходящих средств записи он вынужден был полагаться на свою память, которая соответственно укреплялась.* Но, если исходить из установленного факта – связи памяти со зрением, то более обоснованно предположение, что память первобытного человека была хорошей по той же причине, что и его острое зрение, а именно благодаря расслабленному, т.е. спокойному, состоянию психики.

Память первобытного человека, так же как и острота его зрения, встречается и у некоторых цивилизованных людей, но если были бы проведены необходимые исследования, то, без сомнения, бы обнаружилось, что факторы эти всегда встречаются вместе. Память нельзя усилить сколько-нибудь больше, чем может быть усилено зрение. Мы вспоминаем без усилия, точно так же как и видим без усилия. Чем сильнее мы стараемся вспомнить или увидеть, тем в

* Мимоходом отметим, что Эдгару По принадлежит следующее изречение: «Если вы хотите забыть что-нибудь немедленно, запишите, что вы должны это запомнить». Ж.Ж.Руссо, словно развивая эту мысль, писал несколько ранее: «Память служит мне только до тех пор, пока я на неё полагаюсь; как только я доверю то, что она хранит, бумаге, она изменяет мне, и я уже больше не помню, что записал».

меньшей степени мы способны это сделать. Те, кто изучали проблему памяти, без колебаний признают справедливость этих слов.

Вещи, которые мы запоминаем, являются вещами, возбуждающими в нас интерес к ним. Причина затруднений при изучении тех или иных дисциплин, кроется в том, что они нам не интересны и поэтому быстро надоедают, т.е. это всё те же пессимумы и оптимумы. Когда нам скучно, наше зрение ухудшается. Скука представляет собою состояние психического напряжения, при котором глаза нормально функционировать не могут. Когда человек не заинтересован в чём-либо, его психика выходит из-под контроля, а без психического контроля человек не может ни учиться, ни видеть что-либо. Когда зрение становится нормальным, улучшается не только память, но и другие психические способности человека. Люди, избавившиеся от плохого зрения, часто обнаруживают, что способность делать свою работу у них улучшилась.

Эти факты доказывают, что любые проблемы со зрением гораздо теснее, чем принято думать, связаны с психикой и что разрешить их никакими выпуклыми, вогнутыми или астигматическими линзами нельзя.

Вернёмся, однако, к представлению и воспоминанию, которые невозможны без совершенного расслабления, но когда состояние расслабления достигнуто, развитие этих способностей улучшает не только интерпретацию изображений на сетчатке, но и сами изображения. Когда Вы мысленно представляете, что видите какую-нибудь букву на проверочной таблице, Вы *на самом деле* **видите** её, поскольку будет невозможно расслабиться и хорошо представлять букву и в то же время напрягаться и видеть её нечётко.

Для тренировки чаще всего удобнее пользоваться такой таблицей, все буквы которой Вам предварительно известны: тогда знакомство с ними даст Вам возможность смотреть на них без напряжения, т.е. без старания увидеть. Ежедневное чтение маленьких знакомых букв с самой большой дистанции, с которой они могут быть Вами увидены, даёт глазам отдых, поскольку

глаз всегда до некоторой степени расслабляется, видя знакомые объекты. При этом учтите, что наиболее удобным состоянием для упражнений на воспоминание является обычно такое, когда глаза закрыты и прикрыты ладонями рук. По мере тренировки станет также возможным вспоминать и с открытыми глазами.

Кстати, об этой таблице. Последователи Бейтса составили, например, такую английскую фразу: **Relaxation / Normalizes / Eye trouble**. Находчивые переводчики предложили по-русски такой вариант: **Расслабление / Даст отличное / Зрение глазам**. Наклонными палочками разделены три вертикальные строки таблицы, в каждой строке – одинаковое число букв. Таким образом, самой верхней горизонтальной строкой в ней будет: **Р Д З**, буквы этой строки самые большие. Следующая строка **А А Р** даётся уже меньшими буквами – и так далее в порядке убывания, вплоть до самой нижней строки: **Е Е М**, буквы в которой самые мелкие из всех. Повторяем: запомнив фразу, Вы, двигаясь сверху вниз по вертикальной строке, знаете, какая будет следующая буква. Зная её, Вы её представляете, и это мысленно-зрительное представление помогает Вам её увидеть.

Но остерегайтесь при этом хитрить со зрением! Не обманывайте сами себя, пытаясь каким-либо неестественным образом сделать шрифт чётче, например, прищуриваясь, наклоняя голову, надавливая пальцем на глазное яблоко, глядя искоса и множеством других способов, которые напряжённому глазу представляются увеличивающими остроту зрения. Эти хитрости ни к чему Вас не приведут. Вам нужно только свободное, широкое, открытое и лёгкое смотрение, т.е. расслабленный взгляд. Если Вы заметили, что используете ухищрения, то закройте глаза, расслабьте сначала верхние, затем нижние веки, а после этого расслабьте заднюю часть глазных яблок. Затем с глубоким выдохом откройте глаза и Вы увидите буквы. Возможно, Вас снова удивит простота способа, который позволяет добиться ясности зрения.

Надо сказать, что одна из причин столь великого множества проблем со зрением в наши дни кроется в отсутствии времени на

развлечения. Люди практически потеряли вкус к развлечению, утратили культуру и искусство развлечения. Возможно, одна из парадоксальных причин этого – процветание индустрии развлечений, которая предлагает в конечном счёте не развлечение, а лишь суррогат его. Протivoестественный, бесчеловечный уклад современной жизни ни для кого не остаётся безнаказанным. Эту мысль можно развивать бесконечно долго, но мы предоставим эту серьёзную работу другим исследователям, которым предстоит ещё многое открыть в данном направлении, а сами ограничимся лишь констатацией того факта, что развлечения и игры, доступные в принципе всем, стали сегодня уделом лишь немногих счастливицков. И это весьма печально. Современному человеку следовало бы почаще останавливаться в беге своём и смотреть по сторонам. Возможно, тогда удалось бы спасти ту Красоту, которой ещё так много осталось в этом безумном, безумном, безумном мире!

Таким образом, лечение больных глаз заключается не в том, чтобы избегать работы вблизи или зрения вдаль, чтобы избегать яркого света или темноты, но всегда в том, чтобы избавиться от психического напряжения, которое лежит в основе несовершенной работы глаз на любых расстояниях и при любых условиях освещённости. Тысячи и тысячи раз было доказано, что это возможно сделать. Но напоминаем, что избавление от психического напряжения – это прежде всего изменение и оздоровление своего мышления, образа жизни, иные жизненные цели и ориентиры.

* * *

Глава Девятая

КАК ПОРТЯТ ЗРЕНИЕ ДЕТЯМ

Школа как рассадник вредного психического «микроба». – Принуждение калечит психику. – Паралич мышления. – Очкариков всё больше. – Знание и припоминание как помощь зрению.

Эту тему, как уже, наверное, понял читатель, мы частично затронули в предыдущем разделе, где мы связали её с неправильно поставленным процессом обучения, обвинив в порче зрения и психики детей школу. При такой постановке вопроса нетрудно понять, что проблема зрения в современных условиях непосредственно упирается в проблемы школьного образования. Коль скоро уже десятки поколений людей в детстве принудительно обучались в школе и так, по видимости, оно будет продолжаться и впредь, то становится ясно, что школы, калеча детскую психику и культивируя в детях нервное напряжение, являются рассадником того психического «микроба», который и портит зрение человечества. Остановимся на этой теме несколько подробнее, как она того заслуживает.

В детский сад и в первый класс школы ребёнок идёт с сияющим от счастья лицом и блестящими глазами. Но во втором-третьем классе он начинает томиться уроками и время кажется ему бесконечно тянущимся, а после четвёртого-пятого класса детский окулист уже норовит надеть на ребёнка очки и всяческими запугиваниями убеждает родителей согласиться с ним. И горе тогда зрению их ребёнка, если они дадут себя убедить. Так что же случилось с глазами ребёнка с той поры, как он пошёл в школу?

До школы ребёнок мог иметь острое зрение, а мог и не иметь его, и это было ему совсем неважно. Спроси его кто-нибудь: «Ты можешь увидеть воздушного змея?», он бы мог посмотреть вверх и сказать «да» или «нет». Каков бы ни был результат, он его не волновал: настолько это не имело значения для его развлечения. Но то, что было неважным в игре, стало важным в школе. И ребёнок

ощутил на себе давление, принуждение к хорошей учёбе. Поэтому он начал весьма усердно пялиться на доску. А принуждение уже само по себе вызывает напряжение глаз. Если же ещё и доска находится в таком месте, что даёт блики при разглядывании её с того места, где ребёнок сидит, да и незнакомые надписи на доске как бы подёрнуты дымкой (следы мела от предыдущих записей), то у ребёнка естественным образом возникают проблемы со зрением. Поскольку слова на доске очень важны для него, он начинает, к примеру, косить, напрягая таким способом глаза для того, чтобы якобы лучше увидеть. При этом чем больше усилий он прилагает, тем хуже он видит. Немудрено, что неопытный ребёнок попадает в эту ловушку, ведь гораздо более его умудрённые взрослые из неё не вылезают! В конце концов он начинает прикладывать ещё больше усилий, и дело кончается тем, что он становится «очкариком».

Прибавьте к этому ещё и то, что ребёнок часами ежедневно оказывается заперт в четырёх стенах под надзором учителей, которые нередко бывают нервны и раздражительны. В такой обстановке ребёнка заставляют заниматься, при этом его вынуждают всё время сидеть в одной и той же позе, не отвлекаясь и не разговаривая. Не надо также забывать, что нервное напряжение, проявлением которого является плохое зрение, может вызывать у окружающих аналогичное состояние. Особенно это справедливо в отношении детей, занимающихся с учителем, носящим очки. Не редкость и то, что предметы, которые ему необходимо изучать, могут преподноситься весьма неинтересно. Вообще надо сказать, весь процесс обучения в школе или институте построен так, что ребёнок и молодой человек вынуждены постоянно думать больше о получении хороших отметок, нежели о приобретении знаний для самого себя. Сколько психологических факторов, портящих зрение! И удивляться приходится не тому, что зрение у ребёнка портится, а тому, что он вообще не становится слеп и туп.

Некоторые дети выносят эти противоестественные условия лучше, чем другие, но многие не могут устоять перед напряжением,

и это естественно. Таким образом, школы становятся рассадниками не только миопии и всех иных аномалий рефракции, но также и косоглазия. Нет сомнения, однако, что большинство детей, когда они только начинают ходить в школу, свободны от этих видов нарушения зрения и что как частота, так и степень этих нарушений неизменно возрастают по мере продолжения образовательного процесса. Так, после пятого-шестого класса процент детей, носящих очки, существенно увеличивается. В старших классах большинство отличников носят очки, а в институте их ношение становится чуть ли не правилом. При этом прямо-таки ужасает общественное отношение к этой проблеме. Считается, что если ребёнок носит очки, то значит он «умный». Носить очки становится престижным! Родители и учителя с гордостью демонстрируют фотографии, с которых глядят юные очкарики. И такие взрослые не в состоянии понять, что ребёнок в очках – это беда, аномалия, что на человека со здоровым вкусом и здравым смыслом эти изображения производят то же впечатление, как если б дети, изображённые там, были безруки и безноги и красовались своими костылями и протезами. Ребёнок, надевший очки, – это немой укор невежеству и грубости взрослых.*

Таким образом, усилие разглядывания в школе возникает из-за принудительного характера обучения, отягощённого психическим напряжением, а пристальное смотрение – из-за напряжения, необходимого для видения надписей на доске. Многие взрослые говорят, что у них напряжение впервые появилось в школе из-за классной доски. Тем не менее сии доски всё продолжают считаться необходимым элементом школьного образовательного процесса. Одно время старались облегчить этот процесс, используя светло-

* Нам бы не хотелось раздражать некоторых из наших читателей, но мы не можем, хотя бы петитом, не отметить, что знание законов о взаимосвязи между психикой и зрением неизбежно приводит к следующему печальному выводу: очки – свидетельство инвалидности не только зрения, но и мышления, ибо человек, хронически находящийся в состоянии психического напряжения, мыслит неполноценно и у него в значительной мере парализованы способности памяти и внимания. Право, мы полагаем, здесь не повод для обид, а пища для серьёзных размышлений!

зелёные доски и жёлтый мел. Это, однако, ухудшает контраст по сравнению с тем, что даёт белый мел на чёрном фоне, и приводит к ещё большему напряжению глаз, поскольку их работа, как мы сказали, основана на контрасте.

Ещё раз напомним очень важный принцип: *человек не сможет увидеть что-либо совершенным зрением, если не видел этого объекта прежде*. Когда глаз смотрит на незнакомый объект, то он всегда в большей или меньшей степени напрягается, чтобы увидеть его. При этом всегда возникают аномалии рефракции. Когда ребёнок смотрит на незнакомые надписи или геометрические фигуры на доске, удалённые географические карты, схемы или рисунки, ретиноскоп всегда показывает, что он становится миопиком, хотя зрение его при других обстоятельствах может быть абсолютно нормально. То же самое происходит и у взрослых при разглядывании удалённого незнакомого объекта. Когда же глаз смотрит на знакомый объект, эффект оказывается совершенно иным. Удаётся не только рассмотреть его без напряжения, но и в последующем снижается усилие, прикладываемое при рассматривании незнакомых объектов. Последнее замечание исключительно важно, потому что оно является ключом ко всему процессу восстановления зрения.

Итак, что могут сделать родители, чтобы уберечь зрение своих детей, обучающихся в школе? Практически единственное, что можно сделать в этой ситуации, – это научить детей расслаблять свои глаза и поддерживать это расслабление даже под прессингом психического напряжения. Добиться этого нелегко, но возможно, а результаты вполне заслуживают того, чтобы сделать в этом направлении необходимые шаги. Родителям следует после занятий в школе давать детям уроки расслабления, с тем чтобы компенсировать то ежедневное напряжение, которому их дети подвергаются. Это будет оставаться обязанностью родителей до того времени, когда детей станут обучать приёмам расслабления прямо в школе.

* * *

Глава Десятая

НОШЕНИЕ ОЧКОВ

Очки – гарант дальнейшего ухудшения зрения. – Мифы и реальность. – Коварство офтальмологических костылей. – Чудеса оптического плацебо. – Бунт и дух мученичества. – Преступление против человечности и здравого смысла. – Два шага вперёд, один назад – путь, конечно трудный, но всё равно, так далеко уйти можно.

Надо полагать, что всем уже сказанным читатель вполне подготовлен к обсуждению этой темы, и то, что он узнает далее, не покажется ему неожиданностью.

Плохое зрение, как мы уже говорили, является следствием ненормального состояния психики. Очки иногда могут нейтрализовать воздействие этого состояния на глаза и, обеспечив человеку некоторое удобство, могут до известной степени улучшить его психические способности. Но коренным образом состояния психики очки не меняют, и, приобретя привычку к ношению очков, человек лишь ухудшит зрение. Почему это произойдёт?

Как мы уже выяснили, здоровый глаз, когда он расслаблен, функционирует правильно. Подобно фотокамере он будет удлиняться в своей оси при рассматривании близких объектов и уплощаться, сокращая свою ось, при рассматривании объектов удалённых. Полноценно претерпевать подобные изменения своей формы глазу препятствует только его напряжение. Но если в придачу к этому аккомодативную работу вместо мышц глаза частично выполняют очки, то глазные мышцы оказываются не в состоянии всю работу делать сами, в результате оне начинают постепенно слабеть, а у глазного яблока одновременно сужается амплитуда его уплощений и удлинений, и, как следствие, ухудшается его эластичность. С другой стороны, нечто подобное будет происходить также с хрусталиком и кольцевой мышцей. Таким образом, получается, что если человек надел очки, то

размах и сила укрепляющих движений мышц глаза сокращаются, в результате чего глазное яблоко и хрусталик будут всё больше терять упругость, а мышцы глаза, как и всякие мышцы при отсутствии необходимой физической нагрузки, начнут атрофироваться. И тогда приходится менять очки, соответствующим образом меняя степень их рефракции. Стало быть, болезнь будет прогрессировать по мере изменения рефракции очков, а рефракцию очков нужно будет менять по логике данного способа «лечения». Как видите, пользование очками не средство исцеления зрения, а надёжный способ его порчи.

Да, очки всегда приносили вред, большой или малый. Что это именно так, следует из фактов, изложенных нами по поводу непостоянства рефракции. Даже самые хорошие очки никогда не улучшают зрения до нормального состояния. Человек не может видеть сквозь них, если у него не та степень аномалии рефракции, которую очки должны корректировать. Но вспомним, что в глазу, который предоставлен сам себе, рефрактивные аномалии никогда не бывают постоянны. Стало быть, если человек добивается хорошего зрения с помощью выпуклых, вогнутых или астигматических линз, это лишь означает, что он постоянно поддерживает определённую степень рефракционной аномалии, которая в других условиях постоянно бы не сохранялась. Результат такого положения дел только один: дальнейшее ухудшение зрения. Жизнь показывает, что так и происходит. У Герберта Спенсера читаем: «Каждый дар приобретает способность к функционированию через выполнение своей функции. Если эта функция выполняется за него другим агентом, то никаких регулировок со стороны природы не произойдёт. Скорее природа пойдёт на нарушение своего естества, чтобы приспособиться к искусственным мерам, предпринятым вместо естественных». Именно это и происходит, когда человек начинает пользоваться «оптическими костылями».

После того как однажды человек надел очки, сила их линз, повторяем, должна неуклонно расти, чтобы можно

было добиться той степени остроты зрения, которая обеспечивалась первой парой очков. Факт этот равно известен как самим врачам, так и их многострадальным пациентам. Человеку, не потерявшему способность здравого суждения, затруднительно понять, по какой логике можно отстаивать этот верный способ губления глаз и применять его к себе или к своим ближним. Так, люди с пресбиопией,* которые имели неосторожность надеть очки из-за того только, что не смогли прочесть мелкий шрифт на проверочной таблице, спустя некоторое время обнаруживают, что им не удаётся уже без их помощи прочесть и более крупный шрифт, который прежде легко им давался. Д-р Бейтс сообщает, что один господин с миопией 20/70, который надел очки, обеспечившие ему зрение 20/20, через некоторое время обнаружил, что зрение невооружённым глазом у него ухудшилось до 20/200.

В подобных случаях, когда люди нечаянно разбивают очки и неделю-другую оказываются вынуждены обходиться без них, они зачастую замечают, что зрение их улучшилось. Зрение, и мы подчёркиваем это, по сути дела, всегда улучшается, в большей или меньшей степени, когда снимаются очки, хотя люди не всегда обращают на это внимание. Добавим, что если люди, почувствовавшие себя пресбиопиками, или достигшие так называемого «пресбиопического возраста», вместо того чтобы поддаться уговорам врачей и прибегнуть к помощи очков, последуют примеру одного господина, о котором писал д-р Холмс, и начнут тренироваться в чтении мельчайшего, какой смогут найти, шрифта, то учёная идея о том, будто снижение аккомодативной способности глаза является «нормальным результатом старения»,

* Пресбиопия – буквально «старческое зрение» (*греч.*), возрастное ослабление способности глаза ясно видеть предметы, находящиеся на различных расстояниях, т.е. возрастное ослабление аккомодации; излюбленный термин западной офтальмологии.

в скором времени отомрёт сама собой. И это будет большой победой, потому что теория о пресбиопии как о естественном результате старения, несёт на себе ответственность за множество случаев плохого зрения. Если у человека, достигшего пресловутого «пресбиопического возраста», при чтении появляются затруднения, то весьма вероятно, что он по совету специалистов, а то и по собственному соображению прибегнет к помощи очков. В отдельных случаях такие люди действительно могут быть пресбиопиками, но чаще всего такие затруднения являются лишь временными, и люди о них мало бы задумались, будь они моложе, и которые прошли бы сами собой, позволив природе действовать самостоятельно. Но если уж человек однажды воспользовался очками, его глаза обычно приходят в такое состояние, которое очки были призваны устранить, потому что сам факт надевания очков запускает в действие разрушительный механизм, описанный нами выше. Если же такое состояние уже существовало, то очки его лишь усугубляют, и иногда, как то известно каждому офтальмологу, это происходит очень быстро. Мы сказали, что если человек, проносив несколько недель очки, обнаруживает, что крупный шрифт, прежде читавшийся им без труда, больше не читается без их помощи, то через 5-10 лет аккомодативная способность глаза полностью пропадает. И если это состояние не повлечёт за собой катаракты, глаукомы или воспаления сетчатки, то пациент может считать, что ему сильно повезло.

Даже в лучшем случае нельзя считать, что очки – это нечто большее, чем просто весьма посредственная замена здоровому зрению. Если Вы желаете убедиться в том, что очки не в состоянии улучшить зрение до нормы, то посмотрите на какой-либо предмет через сильную вогнутую или выпуклую линзу. Вы без труда заметите, что цвет предмета в этом случае окажется не так интенсивен, как при восприятии его невооружённым глазом. И поскольку восприятие формы непосредственно связано с восприятием цвета, то не вызывает сомнения, что форма, как и цвет, в очках должна быть видна менее чётко, нежели без них.

Взгляните на улицу через открытое окно, и затем – через оконное стекло. Каким бы чистым оно ни было, этот простой опыт лучше всяких слов и доводов убедит Вас в том, что даже плоское стекло ухудшает восприятие цвета и формы. Насколько же справедливо это в отношении линз! Так, женщины, которые надели очки из-за незначительного ухудшения зрения, подсознательно замечают, что в очках у них снижается цветовое восприятие. Неспроста оне снимают очки в магазинах, когда желают подобрать себе тот или иной предмет туалета. Хотя, конечно, если нарушение зрения у них уже серьёзно, то с очками цвета будут видны лучше, нежели без них.

Никто не может отрицать такого факта: глаза возмущаются тем, что на них надели очки. Так, каждый окулист утверждает, что пациент должен «привыкнуть» к очкам.* Однако ему известно, что вряд ли случается подобного «привыкания» добиться не удаётся. Пациенты с высокой степенью гиперметропии или миопии испытывают весьма значительные затруднения с привыканием к полной коррекции. Нередки случаи, когда добиться этого не удаётся вовсе. Сильные вогнутые линзы, потребные при высокой степени миопии, создают иллюзию, будто все объекты имеют гораздо меньшие, чем в действительности, размеры. Соответственно, выпуклыми линзами эти размеры увеличиваются. Нет нужды доказывать, что это неприятно и непоправимо. Равно и люди с высокой степенью астигматизма страдают от очень неприятных ощущений, когда впервые надевают очки. Поэтому их предупреждают, что прежде, чем решаться выйти на улицу, им следует сначала привыкнуть к очкам дома. Правда, такие затруднения обычно преодолимы, но всё же не всегда. Иногда

* Всё это, вообще-то говоря, сильно смахивает на веру одного крестьянина, который сказал Бунину о своих очках: «Да они, барин, *оглядятся*».

бывает и такое: тот, кто вполне хорошо переносит очки днём, в вечернее время никак не может добиться привыкания к ним.

Далее следует учитывать, что все очки в той или иной степени сужают поле зрения. Пациенты не могут видеть чётко даже при очень слабых очках, если не смотрят через центры линз. При этом оправа должна быть расположена под прямым углом к линии зрения. Если же этого не происходит, то человеку, в придачу к ухудшению зрения, нередко досаждают такие симптомы, как головная боль или головокружение. В общем же, свободно поворачивать свои глаза в различных направлениях люди, носящие очки, не могут.

Любопытно, что люди с нормальным зрением, носящие очки с целью снизить гипотетическое напряжение глазных мышц, нередко получают от них пользу. Это является только поразительной иллюстрацией силы психического внушения. Если бы удалось внушить людям такую же уверенность в отношении плоского стекла, то оно дало бы тот же, если не лучший результат. Д-р Бейтс пишет: «Многие пациенты рассказывали мне, как они избавились от различных дискомфортных ощущений посредством очков. В оправе этих очков, как я обнаружил, было простое плоское стекло. Одним из этих пациентов был оптик, сам себе соорудивший такие очки и не испытывавший никаких иллюзий на их счёт. Тем не менее он уверял меня, что когда он их не носит, у него появляются головные боли».

Среди окулистов, да и среди самих пациентов (или – если мы переведём на русский это искорёженное латинское слово – *страдальцев*) бытует мнение, что если очки не снимают головных болей или иных симптомов нервного происхождения, то это якобы связано с неправильным их подбором. Но дело в том, что рефракция любого глаза меняется не только день ото дня, час от часу, но и от минуты к минуте, и именно это обстоятельство и не позволяет выписать точный рецепт на очки. Поэтому неудивительно, что некоторым так и не удаётся подобрать очки, с которыми бы смирились их глаза. В целом же нет сомнений, что некоторые люди

столь сильно подвержены внушению, что врач может улучшить их зрение или уменьшить им дискомфорт по сути дела любыми очками, которые бы ему вздумалось на них надеть. Так, можно увидеть гиперметропиков, у которых нет никакого астигматизма, но они получают большое удовлетворение от очков для коррекции этого недостатка зрения. Дело доходит до того, что некоторые люди даже убеждены, что они видят значительно лучше в очках, которые в действительности только заметно ухудшают им зрение.

Можно лишь поздравить тех весьма многих людей, которым были прописаны очки, но которые отказались носить их, ибо они тем не только избежали серьёзного ущерба для своих глаз, но и значительных неудобств. Люди же с меньшей независимостью мышления и большей степенью «духа мученика» позволили врачам себя запугать и в результате оказались подвергнуты ненужным, уму не постижимым пыткам. Одна такая страдальца носила очки в течение 25 лет, хотя они причиняли ей сплошные мучения и так сильно ухудшали зрение, что она вынуждена была смотреть поверх их, когда хотела увидеть что-либо вдали. Но окулист уверял её, что последствия оказались бы куда худшими, не носи она очков, и был очень недоволен тем, что она смотрит поверх очков, а не сквозь них.

То, что очки уродуют внешность человека, кому-то может показаться фактом, не заслуживающим рассмотрения. Но мы так не считаем, тем более что психический дискомфорт не улучшает ни общее состояние здоровья, ни зрение. Несмотря на то что нынешние цивилизованные люди зашли столь далеко в создании добродетели очков, что считают их ношение частью своей жизни и элементом культуры, всё же осталось ещё немного неиспорченных умов, для которых ношение очков неприятно само по себе. Пару поколений тому назад очки применялись только как помощь слабому зрению. Сегодня же их прописывают множеству людей, которые без них могут видеть так же хорошо или даже лучше. Таковую политику новейшей офтальмологии мы не можем расценить иначе, как преступление против человечности и здравого смысла.

Нередко считается, будто очки выписывают, чтобы уменьшить напряжение глазных мышц, которое вызывает множество функциональных расстройств. Но следует понять, что когда в этих мышцах присутствует какое-либо напряжение, ухудшающее соответственным образом зрение, то очки могут лишь скорректировать воздействие этого напряжения на рефракцию, но снять само напряжение они не могут. Наоборот, как мы уже говорили, очки способны только ухудшить существующее состояние. Так, близорукий, надев очки, по-прежнему будет по привычке напрягаться, чтобы увидеть далеко расположенные предметы, а дальнозоркий и в очках будет продолжать прикладывать усилие, чтобы рассмотреть, к примеру, буквы. Таким образом, ношение очков не устраняет неправильных зрительных привычек и не снимает напряжения.

Трудности, связанные с поддержанием очков в хорошем рабочем состоянии, – лишь одно из незначительных неудобств, обусловленных очками, но и оно весьма неприятно. В сырые и дождливые дни очки покрываются влагой. В жаркие дни пот и испарина, выступающие на лице, приводят к тому же результату. В холодные дни очки запотевают от дыхания. Они постоянно подвергаются загрязнению пылью и следами пальцев от случайных касаний, и поэтому редко позволяют видеть окружающее без каких-либо помех. Отражения сильного света от очков – фактор также крайне неприятный, но на улице он может быть ещё и опасен.

И всё же не выбрасывайте свои очки сразу и не ходите, постоянно испытывая напряжение. Вместо того чтобы поступать таким образом, ищите каждый день спокойные минуты, когда Вы, будучи свободны от всяких занятий, волнений и принуждений (если у Вас нет таких минут, то создайте их себе – это в Вашей власти), сможете снять очки и задействовать вместо этих оптических протезов собственные глаза. Помните, что Вы будете нуждаться в этих «костылях» до тех пор, пока не сформируете у себя компенсирующее зрение. Однако будет много случаев, когда Вы вполне сможете, без всякой опасности или какого-либо напряжения,

обойтись без них. Ведь Вы так часто носите их по привычке и без какой-либо надобности. Одевайтесь по утрам и завтракайте без очков. Беседуйте без них со своими друзьями. Когда Вы едете в машине в качестве пассажира, снимайте очки и давайте глазам возможность смотреть самостоятельно. Увеличивайте день ото дня время, проведённое без очков. Д-р К.Хакетт даже рекомендует записывать это время, чтобы постоянно стимулировать себя к *безочковому* образу жизни.

Чтение по возможности должно осуществляться без очков: в Вашем положении важно не то, *сколько* Вы прочтёте, но то, что *Вы в состоянии читать совсем без очков*. Пусть это будет поначалу весьма немного. Если Вы не можете обойтись без очков при зрительной работе вблизи, то постарайтесь всё же время от времени обходиться без их помощи и позволить глазам поработать самим. Благодаря этому Вы сможете свести к минимуму разрушающее действие очков на зрение.

В кино садитесь в центре зала во втором или третьем ряду и наблюдайте за своим прогрессом. Изображение вначале будет трудно различимо, но если Вы не будете забывать о моргании и будете путешествовать взглядом по всему экрану, а не смотреть только в его центр, при этом будете глубоко дышать (ни в коем случае не ходите в кинотеатры с плохой вентиляцией), то вскоре детали изображения на экране станут более чёткими. На первых порах Вы будете вынуждены надеть очки ещё до того, как закончится фильм, поскольку Ваши глаза не смогут вынести длительного сеанса. Но раз от разу глаза Ваши будут крепнуть, пока, наконец, Вы не сможете выдержать полнометражный фильм целиком и не просмотрите его притом с довольно приличной чёткостью. Кинофильм, если смотреть его правильно, столь же полезен для глаз, как и нарочные упражнения, хотя, строго говоря, это, конечно, не имеет никакого отношения к Йоге.

Мы не согласны с категоричностью авторитетов бейтсовской школы, которые утверждают, что необходим абсолютный отказ от очков и что люди, неспособные обойтись без очков ради полного

успеха, скорее всего не смогут излечиться. Мы, напротив того, полагаем, что всё это можно сравнить с обучением травмированного человека ходьбе. Самый первый урок в таких случаях не должен заключаться в отбрасывании костылей. Он должен послужить началом развития в пострадавших конечностях силы, без которой их нормальная работа окажется невозможной. Именно так обстоит дело и с глазами, когда они зависимы от своих «костылей». Прежде, нежели требовать от них нормальной работы, следует развить в них силу, научить их нормальному функционированию, выработать у них привычку к нему. Так что не снимайте очков там, где Вам предстоит напрягаться – в ряде случаев без них будет просто невозможно работать. Поэтому в такой ситуации разрешается пользоваться очками, но это всегда сдерживает прогресс. Надевайте очки всякий раз, когда Вы чувствуете, что начали напрягать глаза, и всегда носите их, когда ведёте машину, до тех пор пока государственная автоинспекция не снимет с Вас этого ограничения. Если Вы вынуждены работать в очках, то всё равно используйте все приёмы правильного зрения, какие только возможно: перемещение, центральную фиксацию, взгляды вдаль, моргание и т.д. Как можно чаще делайте перерывы для расслабляющих упражнений. Во время выполнения упражнений всегда снимайте очки, кроме особо оговорённых случаев, если таковые окажутся.

Статистика утверждает, что дети до двенадцати лет, которые не носили очков, способны исправить зрение способами, указанными здесь или подобными им, за срок от трёх до двенадцати месяцев. Взрослые, которые никогда не носили очков, порой добиваются успеха за очень короткое время – за неделю или две, но обычно на такое восстановление им требуется от трёх до шести месяцев. Детей же или взрослых, которые носили очки, вылечить, разумеется, значительно труднее, и им скорее всего надо будет применять методы достижения расслабления, описанные в других главах. И, конечно же, лечению им придётся уделять более продолжительное время. Игра, однако, стоит свеч. При этом, если

Вы годами носили очень сильные очки, то однажды наступит миг, когда они станут слишком сильны для Вашего улучшившегося зрения. Тогда Вам надо посетить врача и выписать новые очки, послабее, поскольку старые будут напрягать Ваши глаза и мешать прогрессу зрения. По мере улучшения зрения всегда своевременно меняйте очки на более слабые – это безотносительная заповедь.

Итак, что же приводит человека к столь сомнительному способу лечения, как ношение очков? Ухудшение зрения! Ещё раз, отчего ухудшается его зрение? Оно ухудшается, с одной стороны, из-за напряжения психики и, с другой, – из-за недостатка или отсутствия укрепляющих движений. «Устрани причину – пройдет и болезнь», – говорит Гиппократ. Значит, если человек с такими нарушениями зрения приведёт в порядок свою психику, переменит свои ментальные привычки и реакции и будет старательно и регулярно делать предлагаемые нами упражнения, то он восстановит эластичность как глазного яблока, так и хрусталика, и в полной мере натренирует соответствующие мышцы.

Видел ли кто-нибудь индийского йога в очках? Нелепость вопроса очевидна. А почему? Потому что йог владеет своей психикой и делает соответствующие упражнения.

* * *

Глава Одиннадцатая

ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ЛЕЧЕНИЯ

Иллюзия спокойствия. – Чем же всё-таки лечить зрение?

Целью всех методов, которые используются при лечении плохого зрения без помощи очков, является прежде всего достижение состояния покоя и расслабление психики и только затем уже глаз. Покой всегда улучшает зрение, усилие его всегда ухудшает. Желаящим улучшить зрение следует начать с проверки этих фактов на себе. Люди, страдающие плохим зрением, могут удивиться: «Причём здесь напряжение психики? Я совершенно спокоен». Но это не так. Если Вы плохо видите, то причиной является в конечном счёте напряжение Вашей психики, хотя Вы чаще всего можете этого не сознавать, поскольку такое положение дел для Вас вполне привычно и Вы не знаете другого.

Чтобы убедиться в том, что напряжение ухудшает зрение, подумайте о чём-нибудь неприятном, о каком-нибудь чувстве физического неудобства или о чём-нибудь плохо видимом. Когда Вы откроете глаза, то тут же обнаружите, что Ваше зрение ухудшилось. Точно так же попытка пристального разглядывания какой-либо буквы на проверочной таблице или какой-либо части этой буквы неизменно ведёт к снижению зрения и может привести даже к полному исчезновению для Вас этих букв. Другим симптомом напряжения глаз и соответственно психики является подёргивание век, которое заметно при взгляде со стороны и которое человек может ощутить сам, приложив к глазам пальцы. Это подёргивание обычно удаётся устранить, если период отдыха будет достаточно долг.

Многим людям, правда, не удаётся обеспечить себе временное улучшение зрения путём закрытия глаз, но это происходит потому, что они не держат их в таком состоянии достаточно долго. Дети

вообще редко делают это без понукания или поощрения со стороны взрослых. Многим взрослым также не помешал бы надзор.

Итак, в основе лечения зрения, помимо релаксационных, статических и динамических глазных упражнений, лежат следующие принципы: лечение солнцем (соляризация), оладонивание («паминг»), центральная фиксация, моргание, массаж и закаливание. Рассмотрим их по порядку в следующих главах.

* * *

Глава Двенадцатая

ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЦЕМ

*Солнце – величайший целитель глаз. – Не бойтесь солнечного света. –
Вред солнечных очков. – Соляризация как витамин для глаз.*

Солнце – величайший целитель всех частей тела и в особенности глаз, которые созданы, чтобы воспринимать и использовать свет. Интенсивность излучения солнца зависит от климата и времени года. Обучение соляризации – чуть ли не самое существенное, что может сделать человек для улучшения своих ослабевших глаз. Солнечный свет так же необходим глазам, как состояние покоя и расслабления. Если только это возможно, начинайте свой день с подставления закрытых глаз солнцу. Всего лишь несколько минут такой соляризации за один раз – уже существенная помощь глазам. Вообще же говоря, продолжительность соляризации глаз никак не регламентируется: Вы должны руководствоваться тем, насколько переживаемое состояние Вам приятно.

Когда человек понимает, что солнце поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые, увеличивая в них обмен веществ, очищая их таким образом от шлаков, он вряд ли может переоценить полезность для глаз солнечного света.

Помните, что глаза – это орган, созданный для восприятия света. Глазам нужен свет, чтобы видеть, а видят они лучше всего при хорошем освещении. При этом чем слабее глаз, тем в большем количестве света он нуждается. Но слабые глаза, несмотря на то что им нужно яркое освещение, часто не могут им воспользоваться. Укрепление нервов сетчатки с помощью солнечного света позволит им работать как при слабом, так и при сильном освещении. Положительное воздействие солнечного света на глаза проявляется и в том, что он существенно усиливает кровообращение в этом насыщенном кровеносными сосудами

органе. Поэтому пользуйтесь каждым удобным случаем, чтобы подставить глаза солнцу. Врачи всегда поражались глубоко здоровой розовости хорошо соляризованной сетчатки, в отличие от обычной бледности глаз, страдающих от недостатка солнечного света. Солнечные лучи придают глазам неповторимую красоту, глаза становятся блестящими, живыми, притягательными. Ничто другое не может заменить свет солнца. Но солнце даст Вашим глазам, помимо красоты, ещё и силу. Хорошо соляризованные глаза не только блестят и сияют, но никогда не слезятся, не покрываются кровеносными сосудами, их белочная оболочка чиста.

Люди, носящие бифокальные очки, нередко рассказывают, что они на солнечном свету могут читать газету, тогда как прочитать даже крупный шрифт при искусственном освещении для них – непосильная задача. По мере укрепления глаз потребность в ярком освещении снижается, но даже здоровые глаза, которым приходится делать работу на близком расстоянии при слабом освещении, постепенно утомляются и в них нарастает напряжение. Поэтому, какая бы зрительная работа Вам ни предстояла, заботьтесь о глазах, обеспечивайте им сильный, направленный свет во время выполнения тяжёлой работы, а не рассеянный, отражённый или окрашенный. Если, как это часто бывает, у Вас нет возможности отрегулировать освещение нужным Вам образом, то «просите прощения» у своих глаз и компенсируйте их напряжение, дав им столько оздоравливающего, успокаивающего, расслабляющего солнечного света, сколько сможете.

Приучайтесь к яркому свету солнца, позволяя его лучам падать на Ваши закрытые веки. Чтобы исключить возможность появления напряжения, было бы хорошо слегка поворачивать голову из стороны в сторону. Когда Вы привыкнете к яркому свету, поднимайте верхнее веко одного глаза и смотрите вниз так, чтобы солнце светило на склеру. Моргайте, если появится такое желание, или когда Вы почувствуете, что степень расслабления снижается. Сколько бы глаз ни лечить солнцем, он никогда не получит его слишком много.

Если Ваши глаза испытывают световой голод и Вы носили тёмные очки, как это нередко советуют делать людям со слабым зрением, Вам надо быть чрезвычайно осторожными, повторно приучая глаза к яркости света. Глаза, которые излишне чувствительны к солнечному свету, подобны тепличным растениям. Они не подвергаются действию ни солнца, ни воздуха, особенно тогда, когда человек носит тёмные очки. Такие глаза надо приучать к яркому свету постепенно. Когда глаза в ужасе отпрянут от неожиданного и яркого, непривычного им солнечного света, причиной появления боли в таких случаях будет не яркость света сама по себе, а нечто подобное шоку, каковой испытывает человек при внезапной смене силы света. В этой ситуации необходимо успокоить и расслабить глаза на свету.

Помните: *тёмные очки вредны, потому что они морят глаза голодом, из-за чего тем не хватает света, тогда как они должны его получать вволю, чтобы хорошо функционировать.* Поэтому подпитывайте свои глаза солнечным светом, и они научатся чувствовать себя хорошо при любом освещении. Первое время делайте соляризацию, принимая солнечный свет только на закрытые веки. Если Вы будете делать это ежедневно, при всяком удобном случае, то пройдёт не так уж много времени, когда Ваши глаза будут просто требовать ярчайшего солнечного света, получая от него удовольствие. Сразу же после каждой соляризации делайте оладонивание, на которое у Вас должно уходить вдвое больше времени, чем на соляризацию. Прекращайте соляризацию, как только почувствуете какое-либо неприятное ощущение. Помните о правиле «пнемногоу, но часто»: оно – ключ ко многому в Йоге.

У некоторых людей, когда они впервые снимают очки, бывает «очковый» взгляд. Но по мере улучшения состояния глаз и развития зрения глазные яблоки вернутся на своё место в орбите, продвинувшись из глазниц вперёд. Солнце нормализует слезоточение и придаст блеск белку глаз и их роговой оболочке, одновременно сделав более яркой окраску и радужной оболочки.

Хорошо соляризованные глаза прекрасны. Уговорите и своих друзей заняться этими упражнениями.

Иногда спрашивают, а можно ли делать соляризацию через оконное стекло. Почему бы нет? Яркость – вот что даёт отдых и укрепляет Ваши глаза. Стекло не служит в данном случае каким-либо препятствием на пути к успеху.

Немецкий офтальмолог Г.Майер-Швикерт указывал, что пациентам с серьёзными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на солнце во время его заката. Вот уже многие годы метод Бейтса защищает необходимость использования солнечного света для укрепления любых глаз, независимо от того, здоровы они или больны. Практическое осуществление его теории дало замечательные результаты. Мы, со своей стороны, скажем, что смотрение на солнце при его восходе и закате – любимый приём йогов, служащий для поддержания здоровья зрения. Об этом ещё будет сказано. Рекомендации по использованию солнца в качестве целебного средства для глаз можно найти во многих древнеиндийских лечебных трактатах. Встречаются упоминания о целебных свойствах солнечных лучей и в религиозных писаниях. Так, в «Чакшу Девата» солнце именуется «Богом глаз». Между прочим, и в «Библии» есть такие слова: «Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце».

* * *

Глава Тринадцатая

ОЛАДОНИВАНИЕ, ИЛИ ПОГРУЖЕНИЕ В ЧЕРНОТУ

Самый действенный способ расслабления глаз и отдыха психики. – Техника выполнения. – Советы и рекомендации к выполнению процедуры. – Видение чёрного поля. – Помощь припоминания и сила воображения. – Не отрекайтесь от себя.

Все методы, используемые для искоренения аномалий рефракции, представляют собой лишь различные способы достижения расслабления. Большинство людей самым лёгким находят расслабление с закрытыми глазами. Это обычно снижает усилие смотрения, что сопровождается более или менее длительным улучшением зрения. «Оладонивание» – это один из самых действенных способов такого расслабления глаз и одновременно отдыха психики. Последователи Бейтса называют этот приём «памингом» или «пальмингом», от английского слова *palm*, что значит «ладонь».* Мы же по ряду причин предпочитаем русское обозначение английскому. Этот метод издавна применяется в Индии, Китае и Тибете. Описания этого рода упражнений встречаются в древних йогических трактатах, посвящённых медитации и расслаблению. Он назван «памингом» (оладониванием) потому, что заключается в накрывании закрытых глаз ладонями обеих рук, с тем чтобы полностью исключить попадание света в глаза. При этом пальцы рук оказываются перекрещенными на лбу. Такое накладывание ладоней на закрытые глаза, строго говоря, ни в коем случае не является, с точки зрения стиля, йогическим приёмом. Йогу нет нужды помогать себе столь материальным способом, как

* При передаче иноязычных слов, в том числе и английских, в современном русском языке в основу положен принцип транскрипции, а не транслитерации, как то было ранее, т.е. произнесение, а не написание. Поэтому «паминг» всегда правильнее и предпочтительнее «пальминга».

наложение ладоней, поскольку он слишком хорошо владеет своей психикой и мысленным представлением. Но остальные его приёмы всё же весьма близки к тому, что составляет психологическую подкладку этого «паминга». Большинство наших читателей не являются совершенными йогами, а оладонивание, бесспорно, представляет собой в высшей степени эффективный метод целения зрения, приуроченный именно к особенностям людей Запада. И поскольку в данном случае мы имеем в виду прежде всего пользу для глаз наших читателей, а не стилистическую чистоту изложения приёмов Йоги, то мы и позволяем себе остановиться несколько подробно на этом превосходном методе.

Итак, мы сказали, что большинству людей помогает просто закрывание глаз. Чередование такого зрительного отдыха в течение нескольких минут с открыванием глаз и смотрением вдаль в течение одной-двух секунд, как правило, позволяет быстро добиться проблесков улучшенного зрения. В отдельных случаях людям удаётся таким способом добиться на какое-то время даже нормального зрения. Однако некоторое количество света всё же пробивается сквозь закрытые веки. Поэтому ещё большей степени расслабления можно достичь практически во всех, за редким исключением, случаях, если делать оладонивание.

ОЛАДОНИВАНИЕ

1. Исходное положение: сядьте в удобную позу; выпрямите пальцы левой руки и положите её ладонью на закрытый левый глаз. Локоть несколько отведён влево, пальцы руки лежат на лбу и повернуты немного вправо.

2. Положите теперь правую руку мизинцем поперёк основания четырёх вытянутых пальцев левой руки. Руки при этом образуют нечто похожее на перевернутую латинскую букву V. Ладони рук в результате оказываются сложенными крест-

накрест таким образом, что суставы первых фаланг мизинцев получаются наложены друг на друга.

Примечание. Следите за тем, чтобы руки не касались закрытых век и не оказывали какого-либо давления на глазные яблоки, которое вызвало бы напряжение глаз. Для этого ладони должны быть сложены чашеобразно. Чтобы проверить, не давят ли ладони на глаза, несколько раз откройте и закройте глаза под ладонями. Это должно получиться свободно, без каких-либо помех. Место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков и должно, соответственно, располагаться там, где на переносице обычно располагается очковая дужка. Впадины ладоней при этом сами собой расположатся точно над глазами. Следите за тем, чтобы эта «дужка» села на твёрдую часть переносицы, а не на хрящевую, чтобы не мешать дыханию, ведь поступление кислорода, как Вам известно, играет важную роль в улучшении зрения.

Комментарий. Во время оладонивания держите глаза закрытыми, оладонивание – это время отдыха, и глаза лучше всего отдыхают, когда они мягко прикрыты. Чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем большей степени расслабления Вы сможете достичь. Обычно люди, пытаясь исключить попадание света под ладони, сильно прижимают их к лицу. Помните: никакого напряжения в руках! Кисти рук должны быть расслаблены. Устраните всякое напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите локти на колени или на стол так, чтобы шея образовала прямую линию с позвоночником. Можно также положить на колени подушку, а на подушку уже локти. Если Вам необходимо наклониться вперёд, согнитесь в талии, но сохраните прямизну в позвоночнике и шее. Не держите голову за счёт напряжения шейных мышц. Если Вы делаете оладонивание, сидя за столом, то ни в коем случае не выгибайте шею, не «переламывайтесь» в ней, не сутультесь и не горбите спину, как это обычно бывает при неправильном

исполнении упражнения. При таком положении Вы не только быстро утомляетесь, но и пережимаете кровеносные сосуды, проходящие через шею и снабжающие кровью мозг и глаза. Эффект в таком случае будет скорее негативный. Правильный подход такой: Вам необходимо согнуться в пояснице, отодвинув немного стул от стола, так чтобы позвоночник и шея находились на одной прямой. Таким образом Вы сохраняете правильную осанку и избегаете излишнего напряжения.

Теперь поверните лицо, не снимая рук с глаз, в сторону какого-нибудь яркого источника света. Глаза под ладонями открыты, и теперь Вы сможете заметить, откуда пробивается свет под ладони. Исправьте недостатки в положении ладоней, сдвинув их друг относительно друга. Закройте глаза под ладонями и убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях. Со временем, запомнив это оптимальное для Вас положение рук, Вы научитесь правильно делать оладонивание и без источников света. Опыт показывает, что положение ладоней у каждого человека будет индивидуально: постарайтесь найти их положение, приемлемое именно для Вас.

Если Вы предпочитаете делать оладонивание лёжа на спине, то без подушки под локтями Вы очень скоро почувствуете напряжение в руках, что разрушит цель Вашей тренировки – избавиться как раз от напряжения. Вам тогда лучше перевернуться на живот и улечься ничком. В остальном оладонивание делается так же, как если бы Вы лежали на спине. Подобное положение – ничком и закрыв глаза ладонями – можно встретить среди упражнений Йоги на расслабление.

Далее. Приступая к оладониванию, было бы полезным предварительно согреть ладони. Это нужно, во-первых, потому, что тёплые ладони более приятны для кожи лица, нежели холодные. Вы уже усвоили, что любое неудобство, любое неприятное ощущение – это напряжение, а любое напряжение – это препятствие на Вашем пути к улучшению зрения. Поэтому

такие препятствия по возможности надо обходить. Во-вторых, согретые ладони усиливают кровообращение в области глаз. Для согревания ладоней Вам будет достаточно подержать их некоторое время под горячей (но не слишком) водой. Ещё лучше, если Вы примените свои навыки по усилению кровообращения в отдельных частях тела (в данном случае, в ладонях). Затем энергично потрите одной ладонью о другую или же некоторое время с силой сжимайте пальцы рук. Приливу тепла к рукам способствует и их непродолжительный массаж.

Однако в жаркое время года целесообразнее ополоснуть предварительно руки холодной водой, сохраняя их в таком влажном состоянии и во время оладонивания. Либо, выполняя это упражнение, воспользуйтесь двумя кусками влажной хлопчатобумажной ткани, используя её в качестве прокладки между ладонями и лицом.

Для того чтобы понять и усвоить ряд основополагающих принципов деятельности психики во время оладонивания, Вам придётся очень внимательно ознакомиться с тем, что мы скажем далее.

Самая сложная деятельность во всей Вашей тренировке – это деятельность мозга. Само по себе исключение воздействия света часто оказывается достаточным, чтобы добиться значительной степени расслабления. И всё же даже при закрытых ладонями глазах, когда полностью исключается попадание света, зрительные центры мозга могут ещё оставаться возбуждёнными, а глаза могут по-прежнему напрягаться в ложном усилии зрения. И тогда вместо расслабления, напряжение может ещё возрасти. Вместо того чтобы видеть зрительное поле настолько чёрным, что нельзя уже ни увидеть, ни вспомнить, ни представить что-либо чернее его (а именно таким должно быть видение, когда зрительный нерв не подвергается воздействию света), человек будет всё время видеть меняющиеся иллюзии света и цвета – от не совсем чёрного до калейдоскопических мельканий разных цветов. При этом они бывают настолько яркие, что кажется, будто глаз на

самом деле видит их. Все эти калейдоскопические мелькания являются результатом психического напряжения. Основное правило здесь таково: чем хуже состояние зрения, тем более яркие и многочисленны эти проявления. Тем не менее некоторым людям с весьма плохим зрением с самого начала удаётся почти идеально делать оладонивание и через это очень быстро излечиться.

Ваша цель – увидеть совершенно чёрное поле. Степень черноты, которой Вам удаётся добиться, показывает глубину достигнутого Вами расслабления.

Многие люди во время оладонивания сосредоточивают свои мысли на глазах, на их мышцах и так или иначе «работают» с ними. Это ошибка. Не пытайтесь осознать или прочувствовать свои глаза. Не следует обращать внимания на глаза как на физические, материальные органы, поскольку они практически не поддаются волевому управлению. Если Вы будете сидеть, заглядывая мысленно внутрь своих глаз, то Вы разрушите цель Ваших занятий.

Какие-либо отклонения в деятельности психики или тела, например уныние, подавленность, утомление, голод, волнение или гнев затрудняют видение чёрного поля во время оладонивания. Люди, способные в обычных условиях прекрасно видеть чёрное, часто неспособны это сделать без посторонней помощи, когда они оказываются больны или испытывают какую-либо боль.

То, о чём Вы думаете во время оладонивания, очень важно для достижения Вами своей цели – расслабления психики. Как правило, успешное оладонивание включает в себя знание других способов расслабления. Просто прикрытие ладонями закрытых глаз бесполезно, если этим не достигается состояние покоя психики. Когда Вам удастся идеально сделать оладонивание, Вы увидите поле зрения таким чёрным, что вспомнить, представить или увидеть что-либо чернее будет уже невозможно. Когда Вы добьётесь этого, Ваше зрение станет нормальным.

При оладонивании увидеть абсолютно чёрное не удастся, если зрение небезупречно, поскольку это возможно только тогда, когда психика находится в состоянии покоя. Однако некоторые

люди без труда могут приблизиться к черноте такой степени, которая достаточна для улучшения их зрения. Те же, кто во время оладонивания не могут увидеть даже что-то близкое к чёрному, обыкновенно видят вместо него плавающие серые пятна, какие-то вспышки света – красные, фиолетовые, голубые, зелёные, жёлтые. Иногда вместо неподвижного чёрного поля видны только чёрные облачка, движущиеся по полю зрения. Зачастую чернота видна лишь несколько секунд, а затем её сменяет какой-либо иной цвет.

В таких случаях может помочь припоминание какого-либо чёрного предмета. На этот предмет необходимо посмотреть с такого расстояния, с которого цвет его виден лучше всего. Старайтесь запомнить и вобрать этот цвет в себя. Затем нужно закрыть глаза и *вспомнить* этот цвет. Повторяйте это до тех пор, пока воображаемое не станет равным увиденному. Затем, всё ещё удерживая в памяти чёрное, надо описанным выше способом прикрыть закрытые глаза ладонями рук. Если память на чёрное идеальна, то и весь фон будет чёрным. Если же это не удаётся и фон через несколько секунд не становится таким, то следует открыть глаза и вновь рассмотреть тот чёрный предмет. Многие люди могут таким способом в течение короткого времени почти идеально видеть чёрное. Но большинство из них, даже те, у кого зрение не очень плохое, испытывают затруднения с тем, чтобы видеть чёрное в течение длительного времени.

В таких случаях вспомнить отчётливо чёрное невозможно, если оно перед этим не было чётко увидено. Если человек видел чёрное нечётко, то лучшее, чего он может достичь, это так же неотчётливо его вспомнить.

Слепые люди обычно испытывают большие затруднения в видении чёрного, нежели люди зрячие. Но им может помочь воспоминание о каком-нибудь чёрном предмете, знакомом им до потери зрения, и мысленное его представление. Д-р Бейтс рассказывает о слепом художнике, который на первых порах, пытаясь делать палинг, видел всё время только серое. Но, вспомнив чёрную краску, он позднее смог увидеть и чёрное.

Всякое восприятие света у него совершенно отсутствовало, что причиняло ему ужасные мучения. Но, когда он достиг успеха в видении чёрного, то боль унялась и, открыв глаза, он увидел свет. Такова сила этого метода.

Даже не очень чёткое воспоминание чёрного оказывается полезным, потому что с его помощью можно будет представить себе, а значит, и увидеть оттенок ещё более чёрный, что в свою очередь приведёт к дальнейшему прогрессу. Затем можно мысленно представить черноту ещё большей силы, а это более чёрное, в свою очередь, ещё более чёрным. Продолжая этот процесс, иногда очень быстро удаётся достичь совершенного восприятия чёрного и, следовательно, совершенного зрения. Чем глубже оттенок мысленно представляемого чёрного, тем легче его вспоминать при рассматривании, например, букв на проверочной таблице, зная о том, что они чёрные.

Нетрудно заметить, что отдельные виды чёрных предметов вспоминаются и представляются лучше и легче, чем другие. Для многих людей таким оптимумом по сравнению с чёрными чернилами, буквами проверочной таблицы и иными пессимумами окажутся чёрный мех, чёрный бархат, сукно или чёрная нитка, если речь идёт о портных, или чёрная краска, если человек является художником, типографским работником и т.д. Все эти оптимумы черны ничуть не более, чем пессимумы, но припомнить и представить их легче по той простой причине, что любой хорошо знакомый чёрный предмет вспоминается с большей лёгкостью, чем менее знакомый, особенно в тех случаях, когда восприятие его не сопровождалось состоянием психического напряжения, как при рассмотрении на буквы проверочной таблицы.

Посредством воспоминания чёрного можно точно измерить степень собственного расслабления. Если этот цвет вспоминается в совершенстве, то и человек полностью расслаблен. Если чернота вспоминается почти идеально, то и расслабление почти идеально. Если же цвет вообще не вспоминается, то человек либо мало

расслабился, либо не расслаблен вовсе. Стало быть, проверив свою способность вспоминать чёрное, человек всегда может определить, напрягается он или нет. А значит, он таким образом получает возможность устранить условия, ведущие к напряжению. Помните, что состояние психики, способствующее воспоминанию чёрного, не может быть достигнуто никаким видом усилия. Не воспоминание является причиной расслабления, а, наоборот, расслабление должно предшествовать воспоминанию. Воспоминание достигается только в миг расслабления и сохраняется ровно столько времени, на сколько устранены причины напряжения. Но в то же время, чтобы устранить причины напряжения следует призвать на помощь мысленное представление. И людям, которые, делая оладонивание, видят ярко окрашенные или бесцветные пятнышки, блёстки и точки, мы скажем: вместо того чтобы думать о них, попытайтесь вспомнить что-нибудь приятное – красивые пейзажи, интересные случаи, произошедшие с Вами и принёсшие Вам радость, или кадры какого-нибудь занимательного фильма. Или постарайтесь представить себе такую ситуацию: она (он) прогуливается по влажному песку вдоль морского побережья, плещутся волны, кричат чайки, солнце освещает сосновый бор. Вы найдёте, что подобное занятие во время оладонивания довольно интересно и пробуждает в памяти когда-то пережитые, но давно забытые события. Приятные, радостные воспоминания и представления принесут психическое и эмоциональное облегчение. И когда Вы отнимите руки от глаз, мир должен будет показаться Вам ярче. Вы вполне теперь оцените истину: как прекрасно – ничего не делать, а потом ещё и отдохнуть после этого!

Правильно выполненное оладонивание представляет собой один из лучших способов расслабления всех органов чувств, включая и зрительные. Когда таким методом удаётся добиться совершенного расслабления, что отмечается способностью видеть идеально чёрное поле, то расслабление это полностью сохраняется и после открытия глаз. Зрение при этом улучшается на длительное время. Вместе с тем проходят и боли в глазах, головные боли и

даже боли в других частях тела. Такие случаи не редкость, потому что расслабление и поддержание глаз в расслабленном состоянии является существенной помощью не только благосостоянию глаз, но и восстановлению правильной работы всей системы человеческого тела.

При меньшей степени расслабления значительная его часть, когда открываются глаза, теряется, а та, что сохранилась, удерживается непродолжительное время. Иначе говоря, чем бóльшая степень расслабления достигается оладониванием, тем большее расслабление сохраняется после того, как открываются глаза, и тем больше времени оно длится. Если оладонивание делалось плохо, у Вас сохранится только часть достигнутого, и то лишь на несколько мгновений. Тем не менее полезна даже такая незначительная степень расслабления, поскольку посредством её можно добиться степени ещё большей. Того, кто с самого начала смог сделать оладонивание правильно, мы можем только поздравить: либо у него всё в порядке со зрением, либо он очень быстро может излечить его.

Врачи нередко пугают близоруких людей, говоря, что те ослепнут, если будут ходить без очков. Всё это, повторяем, неправда. Если это касается лично Вас, то просто осторожно экспериментируйте со своим зрением. Дома в своей комнате снимите очки, сделайте оладонивание, затем пройдитесь по комнате, смотря на знакомые вещи без какого-либо усилия. Снова сделайте оладонивание. Ваши глаза почувствовали облегчение? Взгляд без очков с расслаблением совершенно отличается от произвольного или вынужденного смотрения без очков с напряжением. Этот метод может помочь и тем, у кого настоящее «старческое зрение», потому что, повторяем, возраст не имеет никакого значения. Так, г-жа Корбетт сообщает, что её самому маленькому пациенту было 18 месяцев от роду, а самому старому – 97 лет. И это не какие-то фокусы, это просто голые факты, вроде того, что дважды два равно четырём. Помочь можно любому, кто сможет научиться расслабляться.

Делать оладонивание нужно потому, что оно даёт глазам отдых. Отдых способствует расслаблению глазных мышц и одновременно активизирует нервные клетки глаз. При этом происходит расслабление и тех напряжённых мышц, которые оттягивают глаза в ту или иную сторону, нарушая их соосность, – так лечится косоглазие. В то же время Вы вливаете новые силы в зрительный нерв и нервы сетчатки, а кровоток при этом вымывает и выносит из кровеносных сосудов всякие закупорки и шлаки. Помните: если Вы делаете оладонивание сразу после зарядания глаз солнечным светом, то Вы как бы запираете его в них до тех пор, пока нервы сетчатки не впитают его. Это придаёт им силы и здоровья, способствуя во многих случаях восстановлению зрения плохо видящих глаз.

Нам бы не хотелось, чтобы у наших читателей составилось впечатление, будто оладонивание – панацея от *всех* болезней; однако мы говорим, что если читатели наши станут думать, что оно – универсальное противодействие *многим* болезням, то они не будут так уж далеки от истины.

На вопрос о том, сколько времени и когда надо делать оладонивание, ответ может быть только один: понемногу, но часто. Даже прикрыв глаза ладонями секунд на десять, Вы тем вернёте им в ходе загруженного дня чувство расслабления. Вы захотите, чтобы глаза запомнили чувство, испытанное ими во время данного упражнения. Поступая так, Вы способствуете тому, что ощущение расслабления станет Вашей потребностью на всю оставшуюся жизнь. В самом деле, нередко оказывается, что человек, раз испытавший на себе те удивительные ощущения, которые дают оладонивание и соларизация всей нервной системе, делает эти процедуры в течение всей своей дальнейшей жизни. Это происходит столь же естественно, как человек ест, когда голоден, и садится, когда у него устали ноги. Ведь он не считает, что ноги его становятся в чём-то ущербны из-за того только, что оне устают.

Использование глаз в расслабленном состоянии, как только они добьются такого ощущения, будет отнимать у Вас не

больше времени, чем использование их с напряжением, чтобы «усилить» зрение. Да и Вы сами и Ваши глаза в таком состоянии продержитесь значительно дольше. Оладонивание демонстрирует Вам способ достижения такого состояния, даёт Вам ощущение, которому Вам необходимо усердно учиться. Вам не надо менять свою личность, Вам надо лишь избавиться от напряжения. Тогда Вы полным ходом устремитесь вперёд, с удвоенной энергией и меньшим утомлением. Вам надо учиться одной крайне важной вещи – умению смотреть. Умение смотреть – это также умение видеть. Отсюда же сила мысли и сила памяти.

* * *

Глава Четырнадцатая

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ

О, глаз куда совершеннее, чем любой оптический прибор. – Зрительный центр. – Секрет орлиного зрения.

Глаз представляет собой миниатюрную «camera obscura», во многих отношениях очень похожую на фотоаппарат, но вместе с тем и весьма отличную от него. Существенная разница между ними состоит в том, что светочувствительная плёнка в фотоаппарате одинаково чувствительна в каждой своей точке, тогда как сетчатка человеческого глаза имеет точку максимальной чувствительности. Любая другая часть сетчатки имеет меньшую чувствительность, соразмерно степени её удаления от этой точки. Эта точка максимальной чувствительности называется западной наукой «fovea centralis», что дословно значит «центральная ямка».

Соответственно такому строению, глаз, когда зрение нормально, видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальные хуже, пропорционально их удалению от точки наилучшего зрения. Глаз старается увидеть одновременно значительную часть своего зрительного поля одинаково хорошо только в том случае, если зрение его несовершенно. Такая попытка неизбежно приводит к сильному напряжению и глаз, и психики. В этом легко может убедиться всякий, чьё зрение близко к нормальному, если он постарается увидеть осязательную по размерам зону – всю одинаково хорошо – одновременно. На близком же расстоянии попытка увидеть таким образом зону даже в полсантиметра диаметром приведёт к дискомфорту и болезненным ощущениям. Всё, что даёт глазам отдых, естественно ведёт к восстановлению нормального уровня центральной фиксации. Оно легко восстанавливается сознательной практикой. Иногда это представляет собой легчайший и быстрейший путь к улучшению зрения.

Как мы отмечали при описании строения глаза и принципов его работы, центр ямки, в котором все элементы, кроме колбочек и связанных с ними клеток (нейронов), практически исчезают, является местом наиболее острого зрения. По мере отдаления от этой точки острота зрительного восприятия быстро снижается. Стало быть, здоровый глаз видит одну часть любого объекта, на который он смотрит, лучше всего, а все остальные части хуже, соразмерно их удалению от точки максимальной остроты зрения. Неизменным симптомом всех аномальных состояний глаз, будь то функциональные или органические аномалии, является утрата этой центральной фиксации. Когда зрение портится, независимо от причины этого чувствительность ямки равным образом ухудшается, причём до такой степени, что глаз видит так же и даже лучше другими частями сетчатки.

И всё-таки (вновь обращаем на это внимание наших читателей) главнейшим фактором нарушения, в том числе и центральной фиксации, является психическое напряжение. Поскольку все аномальные состояния глаз – как органические, так и функциональные – сопровождаются психическим напряжением, то абсолютно всем им должна сопутствовать и потеря центральной фиксации. Не случайно, когда мозг находится в напряжении, глаза обычно в большей или меньшей степени «слепнут». В первую очередь при этом «слепнет» центр зрения (частично или полностью – это зависит уже от степени напряжения). Если напряжение достаточно велико, то в этот процесс может быть вовлечена вся или большая часть сетчатки. Когда частично или полностью подавлена функция центра зрения, человек, повторяем, больше не может видеть лучше всего ту точку, на которую он смотрит. В таком случае объекты, на которые он не смотрит прямо, видны так же хорошо или даже лучше, поскольку чувствительность сетчатки теперь становится приблизительно равной в каждой её части или даже лучше в части, которая вне центра. А значит, во всех случаях нарушенного зрения человек не способен видеть лучше всего то, на что он смотрит. Мы просим наших читателей

запомнить, что нервы центральной ямки вибрируют сами по себе, когда и если они расслаблены. Поэтому учитесь поддерживать глаза в расслабленном состоянии как во время отдыха, так и во время зрительной работы. Никакого напряжения ни при каких обстоятельствах, за исключением сознательных движений, когда Вы делаете упражнения.

Когда Вы сможете осознать видение одной части своего зрительного поля лучше, чем всего остального, то сможете и сократить размеры этой видимой лучше всего зоны. Если Вы переведёте взгляд от низа самой большой буквы на проверочной таблице к её верху и увидите не рассматриваемую Вами часть этой буквы хуже, чем часть, зафиксированную взглядом, то Вы, скорее всего, сумеете сделать то же самое и с буквой следующей строки. Таким способом Вам, возможно, удастся добраться до самой нижней строки и, переводя взгляд от верха букв к их низу, видеть хуже ту их часть, которую Вы не рассматриваете прямо. Если Вам это удастся, то Вы сможете и прочитать эти буквы.

Пределы человеческого зрения естественным образом зависят от степени центральной фиксации. Человек может прочитать дорожный указатель в полумиле от себя, когда видит все буквы одинаково хорошо. Но когда он научится видеть одну букву лучше всех остальных, он сможет прочитать более мелкие буквы и надписи, о наличии которых на этом указателе он и не знал. Замечательное зрение дикарей, способных невооружённым глазом видеть объекты, для рассматривания которых большинству цивилизованных людей требуется бинокль, а то и телескоп, объясняется тем, что они бессознательно используют центральную фиксацию. Некоторые люди могут невооружённым глазом видеть кольца Сатурна и спутники Юпитера. Но это связано не с каким-либо превосходством в строении их глаз, а с тем, что они *умеют* пользоваться своими глазами, а это, в частности, выражается в том, что они достигли более высокой, нежели большинство цивилизованных людей, степени центральной фиксации.

Поскольку увидеть очень мелкие буквы без помощи центральной фиксации невозможно, то чтение мелкого шрифта, если оно может быть осуществлено, представляет собой одно из лучших упражнений для зрения. При этом *чем слабее освещение*, при котором может читаться мелкий шрифт, и *чем ближе к глазам* он может быть поднесён, тем лучше для Вас.

Сам по себе факт, что центральная фиксация невозможна без психического контроля, означает, что центральная фиксация глаза одновременно является и центральной фиксацией психики. В свою очередь, это означает здоровое состояние всех органов тела, поскольку вся деятельность физического организма зависит от психики. Не только зрение, но и все иные ощущения — осязание, слух, вкус, обоняние — получают пользу от использования центральной фиксации. Она также способствует улучшению и всех жизненных процессов: пищеварения, усвоения, выделения и т.д. Сходят на «нет» симптомы функциональных и органических заболеваний. Эффективность психики и качество психической жизни резко возрастают. Каких-либо пределов влиянию центральной фиксации установить нельзя. Нельзя утверждать, что зарождающаяся катаракта, воспаление радужной оболочки или глаукома могут быть излечены центральной фиксацией, но то, что эти состояния исчезали, когда достигалась центральная фиксация, является фактом. Облегчение, как указывается в литературе, достигалось через несколько минут, а в некоторых случаях это облегчение становилось постоянным. Конечно же, постоянное улучшение обычно требовало более длительного лечения. После того как другие методы лечения потерпели неудачу, центральная фиксация оказалась полезной для лечения всякого рода воспалительных состояний, включая воспаление роговой оболочки глаза, конъюнктивы, радужной оболочки, различных слоёв глазного яблока и даже самого зрительного нерва. Центральная фиксация оказывалась полезной и против инфекций и заражений гриппом, брюшным тифом, гонореей и сифилисом. Даже в случае попадания чужеродного тела в глаз не отмечалось ни покраснений, ни каких-

либо страданий, пока сохранялась центральная фиксация. Короче говоря, польза от центральной фиксации столь велика, что этот предмет заслуживает дальнейшего научного исследования, хотя напыщенные ортодоксы, конечно, этому возмутятся.

* * *

Глава Пятнадцатая

МОРГАНИЕ

Так легко и просто, и совершенно необходимо.

Моргание можно было бы рассматривать просто как упражнение в ряду прочих, но на самом деле тема эта так важна, что мы даже выделяем её в отдельную мини-главу.

Нормальные глаза моргают всё время пока открыты. Это делается так быстро, что мы этого, как правило, не замечаем. Но у тех, кто страдает расстройством зрения, нормальная скорость моргания замедляется, глаза останавливаются, напрягаются и моргание вместо бессознательного процесса, не требующего никаких усилий и внимания, превращается в сознательный, делается спазматически, с усилием. Моргать нужно до тех пор, пока моргание не станет автоматическим. Моргание – это быстро закрывать и открывать глаза. При моргании глаза и ум отдыхают, сбрасывается напряжение – вот что важно.

Здоровый глаз моргает часто, чтобы равномерно распределить по поверхности глазного яблока слёзную жидкость, выделяемую слёзной железой. Слеза не только постоянно увлажняет роговицу, но и дезинфицирует глаз, защищая его от микробов и разных нечистот, носящихся в воздухе. Моргание даёт также мгновенные периоды отдыха нервам сетчатки, которые находятся в постоянной работе, и посредством этого стимулирует их, поскольку отдых укрепляет нервы. Моргание также способствует расслаблению напряжённых мышц, помогая глазам таким образом лучше сфокусироваться и улучшая их соосность. Если здоровые глаза часто моргают, то отпадает необходимость тереть их руками и выдавливать из глазниц, занося при этом посторонние микроорганизмы с грязных пальцев. Учтите также, что следствием постоянных сильных потираний бывает выпадение ресниц.

Итак, не забывайте, едва только почувствуете, что глаза у Вас начинают уставать, выполнить самое простое – ибо куда уж проще? – упражнение: сделайте десяток-дюжину интенсивных моргательных движений, и облегчение не заставит себя ждать. Возьмите это себе за правило.

* * *

Глава Шестнадцатая

ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ

Важные замечания о привычках зрения. – Предрассудки и гигиенические заповеди. – Ещё некоторые секреты. – Промывание глаз. – Ряд ценных упражнений. – Ряд рекомендаций. – Причины расстройств и болезней глаз. – Правильные привычки и условия сохранения зрения. – Меры в случае любой глазной болезни.

Скажем ещё несколько слов о правильном пользовании зрением прежде, чем перейти непосредственно к самим упражнениям. Глаза хотят, чтобы их использовали, но использовали правильно. У многих людей хорошее зрение, но их глаза работают неправильно. Такой режим работы приведёт к ослаблению зрения вне зависимости от того, насколько хорошим оно было первоначально. Вовсе не цивилизация, а неправильное использование нами сегодня глаз является причиной их порчи.

Большинство глазных болезней вызывается перенапряжением. Перенапряжённое состояние мышц глаз препятствует циркуляции крови в глазах и, следовательно, затрудняет их питание и выведение отходов жизнедеятельности. Если Вы делаете работу, которая неизбежно влечёт за собою постоянное фокусирование на близких предметах, то это приводит к появлению перенапряжения. Именно поэтому очень важно для предохранения зрения не смотреть подолгу на предмет, находящийся от нас на одном и том же расстоянии, а почаще хотя бы на несколько секунд отрываться от работы и смотреть вдаль – это очень ценная жизненная привычка. Особенно важно почаще делать такие перерывы при чтении и письме. Этим мы поддержим упругость глазных мышц, необходимую для сохранения хорошего зрения на весь период нашей жизни здесь. Когда Вы выполняете работу, требующую внимания – печатаете на машинке, пишете, читаете, шьёте и т.п., пусть даже смотрите телевизор (хотя это

занятие не устраивает йога не только как способ препровождения времени, но и с позиций интереса), – не забывайте время от времени делать короткий перерыв, т.е. перевести взгляд на удалённый предмет, меняя тем самым фокусировку глаз. Затем несколько мгновений потрите ладони друг о друга и легко, без усилий на минуту приложите их к закрытым глазам, дабы полностью загородить их от света.

Напоминаем Вам: нормальный глаз любит работать и жаждет до зрения. Не позволяйте смущать себя мнимочёными рассуждениями об утомляемости глаз в процессе работы: глаза утомляет не сама работа, но то, что они работают в неверном режиме. После полнокровного рабочего дня желательно пойти вечером на выставку картин, насладиться чтением книг или посмотреть фильм. Отсутствие работы для глаз было бы напряжением, изнуряющим их.

Согласно общепринятым идеям гигиены зрения, считается важным защищать глаза от большого разнообразия воздействий, которых не всегда можно избежать и которым люди в таком случае покоряются, к тому же с неприятным чувством, будто из-за этого они «портят себе зрение». Свет яркий или тусклый, резкие колебания уровня освещённости, искусственное освещение, чтение в транспорте, чтение лёжа и, наконец, мелкий шрифт долгое время считались и, к стыду медицины, продолжают считаться исключительно вредными для глаз. Написаны буквально горы литературы о предположительно ужасном и пагубном воздействии этих факторов на зрение. Но в действительности подобные представления прямо противоположны истинному положению вещей. Всё дело не в самих по себе неблагоприятных обстоятельствах, но в том, как к ним относиться, и в том, чтобы *уметь* смотреть.

В действительности причиной порчи зрения в таких случаях бывают не неблагоприятные условия, а предпринимаемая нами ненужная гонка за видением, убеждение, внушённое нам с детства, что чем больше мы будем стараться, тем большего успеха

добьёмся. Видение на одном расстоянии не должно быть сколько-либо труднее, чем видение на другом. Всё, что нам необходимо, – это *сохранять глаза в мягком, расслабленном и подвижном состоянии*. Вам, не могущим читать без очков, надо расслабить тело, нервы и глаза, потом научиться расслаблять четыре прямые мышцы глаза и, наконец, повысить силу и выносливость двух косых мышц глаза в такой степени, чтобы они могли удерживать глазное яблоко удлинённым в своей оси всё то время, пока Вы читаете. Вы хотите знать, как это сделать? Прежде всего, подготовьте свои глаза к этому: сделайте соляризацию и оладонивание. Затем сядьте при хорошем освещении, лучше всего на солнце, лучи которого должны падать через Ваше плечо, и упражняйтесь в разглядывании крупного шрифта с расстояния, на котором у Вас появляются сложности. Применяйте центральную фиксацию.

Если в сознании или подсознании гнездится мысль о том, что то или иное воздействие является вредным для зрения, то это соответственно вызывает напряжение психики, которое, как мы выяснили, неизбежно влечёт за собой напряжение и перенапряжение глаз. Продолжая смотреть в таком состоянии, человек, естественно, на самом деле портит себе зрение. Когда же такая мысль не присутствует в сознании, напряжения психики не происходит и глаза используются правильно. Но когда глаза правильно используются, зрительная работа при неблагоприятных условиях не только не портит глаз, но и приносит им реальную пользу, поскольку для того чтобы видеть в таких условиях, требуется бо́льшая, чем при условиях благоприятных, степень расслабления. Правда, на первых порах условия, о которых идёт речь, могут вызвать чувство неудобства даже у людей со здоровым зрением, но внимательное ознакомление с фактами покажет, что эти условия причиняют серьёзные неудобства только людям с плохим зрением. Однако и они, если только станут применять центральную фиксацию, быстро привыкнут и смогут извлечь из них большую пользу.

Глаза созданы именно для того, чтобы реагировать на свет, и тем не менее специалистами, как и обывателями, высказываются

разного рода опасения по поводу его воздействия на зрение. Поэтому повсеместно предпринимаются чрезвычайные меры предосторожности, дабы смягчить природный или искусственный свет и избежать того, чтобы он бил прямо в глаза. Между тем теоретическое основание, на котором базируется эта всеобщая светобоязнь, весьма шатко. Факты говорят о том, что сильный свет никогда не вызывает постоянных нарушений зрения, и не свет, а именно темнота опасна для глаз. Нормальный глаз любит солнце и яркий свет, буквально расцветая под ними, становясь крепким, здоровым и расслабленным при восприятии яркости света без сопротивления ему. Длительное отсутствие света всегда ухудшает зрение и может вызвать серьёзные воспалительные процессы. Но когда имеют место действительные заболевания глаз, то людей нередко заставляют неделями, месяцами и годами находиться в тёмных помещениях или с повязками на глазах. Ничего не может быть порочнее этого.

Напоминаем Вам: *не злоупотребляйте тёмными, так называемыми «солнечными» очками.* Тёмные очки можно носить единственно для того, чтоб предохранить глаза от *чрезмерно* сильного света, но такие условия освещения бывают исключительно редко и могут иметь отношение не к людям, живущим в городах или в деревне, но к полярникам, альпинистам и т.д. Человеческий глаз достаточно защищён от обычного солнечного света, за исключением тех случаев, когда тот отражается снегом, водой или песком.

Считается, что внезапная смена освещения особенно вредна для глаз, но никаких экспериментальных доказательств в поддержку этой теории найдено не было. Неожиданные колебания света, несомненно, вызывают у многих людей чувство неудобства. Однако, как показывают проведённые обследования, эти колебания были не только далеки от того, чтобы повредить зрению, но и оказывались для него полезными. Люди с плохим зрением испытывают значительные неудобства, которые проявляются в ухудшении зрения от изменений интенсивности освещения. Но

это состояние пониженного зрения всегда временно, и если глаз постоянно находится в подобных условиях, то зрение извлекает из этого только пользу. Поэтому могут быть рекомендованы такие виды тренировки, как чтение попеременно при ярком и тусклом свете или переход из тёмной комнаты в хорошо освещённую и наоборот.

Даже такие быстрые и сильные колебания света, какие происходят при демонстрации кинофильмов, в конечном счёте оказываются для любых глаз только полезными. Мы вполне представляем, какой всплеск негодования среди окулистов-ортодоксов может вызвать подобное утверждение, но мы ничего не можем поделать – истина дороже, и потому заявляем, что для тех, кто восстанавливает своё зрение, кино (и даже в известной мере телепередачи) представляют собой настоящую тренировку для глаз. Кинофильмы глазам полезны, поскольку способствуют их движению и вибрации нервов сетчатки. Как известно, за время просмотра средней по продолжительности полнометражной ленты на экране проходит около 195.000 кадров, создавая соответствующие крошечные изображения в каждом глазу зрителя. Представьте только, как быстро должны вибрировать нервы сетчатки, чтобы всё это уловить и уследить за всеми событиями. Напоминаем ещё раз: когда глаза перемещаются, они видят – условие, которое прекрасным образом соблюдается в кинотеатре. Пристальное смотрение, являющееся фактором снижения зрительного восприятия, при этом совершенно невозможно. Поэтому наш совет людям с плохим зрением: *чаще ходите в кинотеатры и применяйте там центральную фиксацию*. Вы быстро привыкнете к мерцающему свету, и любое другое освещение впоследствии станет меньше Вас раздражать.

Равным образом неоснователен всеобщий страх перед чтением или выполнением тонкой работы при тусклом свете. Пока свет достаточно ярок, чтобы видеть без ощущения неудобства, такая практика безвредна и может оказаться только полезной.

Считается, как мы говорили выше, что чтение – одно из неизбежных зол цивилизации. При этом обыкновенно

утверждают, будто, избегая мелкого шрифта и следя за тем, чтобы читать только при благоприятных условиях, разрушительные воздействия чтения можно свести к минимуму. В этой связи были проведены обширные исследования, чтобы установить, как различные виды шрифта воздействуют на зрение школьников, а также разработаны детальные правила, касающиеся размера и формы шрифта, его цвета, расстояния между буквами и строками, а также длины строк.

Можно понять то, что книги с мелким шрифтом могут наскучить детям, но какого-либо основания предполагать, будто такой шрифт вреден для их глаз (равно как и для любых иных глаз), не имеется. Наоборот, чтение мелкого шрифта, когда можно было избежать дискомфорта, всегда подтверждало свою полезность. И именно книга с очень крупным шрифтом (а как раз такие книги предназначены для детей) портит глаза и ухудшает зрение, потому что крупный шрифт гораздо более труден для чтения. Ведь чтобы увидеть какую-нибудь букву или слово, нервы сетчатки должны эту букву целиком обойти и лишь затем, обойдя другие буквы, составить из них слово. Но всё это, как можно понять, – дело слишком трудное: здесь при чтении одного слова глазами проделывается та же работа, что в случае шрифта более мелкого – при чтении целого предложения. Таким образом, смысл фразы, напечатанной крупным шрифтом, схватывается значительно труднее, чем фразы с мелким шрифтом, потому что в первом случае восприятие информации идёт не на уровне синтагмы, как во втором, а на уровне слова, и чтение оказывается слишком утомительной работой. Поэтому иметь дело с мелким шрифтом значительно легче. Стало быть, если хотят, чтобы дети лучше и легче воспринимали написанное, то детские книги и учебники ни в коем случае не следует печатать крупными буквами.

Помните ещё и такое правило: *старайтесь избегать плохо напечатанные тексты, потому что чтение нечётких, смазанных букв вызывает напряжение глаз и психики*. Государствам следовало

бы налагать высокие штрафы на издателей, позволяющих себе выпускать такого рода печатную продукцию.*

Очень мелкий шрифт является средством снятия напряжения, поскольку его чтение невозможно осуществить невооружённым глазом, если глаза не будут расслаблены (усилие в этом случае не приносит успеха). Чем тусклее свет, при котором удаётся прочесть такой шрифт, и чем ближе к глазам его удаётся при этом держать, тем больше пользы, потому что тем большей степени расслабления Вы достигнете. Этим способом удаётся снизить жестокую боль в глазах за несколько минут и даже немедленно. Причина заключается в том, что невозможно прочитать мелкий шрифт при слабом свете и близко к глазам, если не расслабить их при этом. В то же время крупный шрифт можно прочитать при хорошем освещении и с обычной дистанции чтения, хотя глаза при этом вполне могут находиться в напряжении. Когда удаётся читать мелкий шрифт при неблагоприятных условиях, чтение обычного шрифта в обычных условиях значительно облегчается.

При миопии полезной оказывается сама попытка увидеть мелкий шрифт, поскольку миопия всегда снижается, когда происходит рассматривание близких объектов. Это иногда противодействует тенденции напрягаться при взгляде на удалённые объекты, всегда приводящей к возникновению миопии. Некоторым миопикам оказываются полезными попытки увидеть настолько мелкий шрифт, что его нельзя даже прочесть. Если это не получится сразу, то через несколько дней Вы всё равно добьётесь успеха. Не прикладывайте усилий. Только расслабление, только лёгкий взгляд принесут успех. Яркое солнечное освещение окажет здесь большую помощь. Полезным будет и в этом случае во время чтения отрывать

* Эта идея в сегодняшних условиях таит буквально «золотые горы» для государственной казны. Осуществление её мало того что позволило бы государству получить дополнительный источник доходов, но и наконец навело бы порядок в российском издательском деле: подавляющая часть пачкателей бумаги безвозвратно бы разорилась, выжили бы лишь сильнейшие и те, кто работает добросовестно, и всё это – к полной выгоде российского читателя и русского языка.

взгляд от читаемого материала и бросать быстрые взгляды в сторону от него, ни на чём не фокусируясь, чтобы расслабить произвольные и непроизвольные мышцы глаз. Тех, кому часто приходится читать лекции, учат почаще бросать взгляд на аудиторию. Быстрые взгляды в сторону всегда полезны. Сделайте их привычными.

Людям, которые хотят сохранить своё зрение, часто рекомендуется не читать в транспорте. Но поскольку жизнь в современных условиях такова, что многие люди просто вынуждены проводить значительную часть своего времени именно в транспорте и поскольку у слишком многих из них вообще нет другого времени для чтения, то бесполезно надеяться, что они когда-либо от этой практики откажутся. По счастью, теория о вредности подобной практики не подтверждается фактами. Когда рассматриваемый объект (в данном случае книга или журнал) из-за постоянных толчков и сотрясений то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в стороны, а глаза всё время поворачиваются вправо, влево, вверх, вниз, ловя ускользающий текст, то поначалу всегда появляется напряжение с одновременным ухудшением зрения. Но это всегда временно, и в конечном счёте, как считает и доктор Бейтс, зрение в результате такой практики только улучшается.

Точно также обыкновенно утверждается, будто серьёзно вредит зрению привычка читать лёжа на спине, потому что-де непрестанно меняется положение книги по отношению к глазам, а света на неё в таком случае почему-то всегда должно падать недостаточно. Вероятно, нет другой зрительной привычки, с которой бы врачи так упорно боролись, как с чтением лёжа. Называется множество правдоподобных причин её предположительной вредности. Тем не менее это положение для чтения оказалось столь соблазнительным, что, вероятно, мало кто из людей, за исключением автора этих строк и ещё нескольких педантов, смогли удержаться от него, опасаясь последствий. И всё же это воздержание никакой пользы автору в своё время не принесло. Поэтому ему сегодня приятно солидаризироваться с Бейтсом и его сторонниками и сообщить, что эти последствия скорее полезны, чем вредны. И мы утверждаем, что

наряду с чтением при других трудных условиях хорошо было бы научиться читать лёжа. Способность делать это улучшается по мере тренировки. Следует учитывать, что в вертикальном положении при хорошем освещении, когда свет падает сзади поверх левого плеча, человек может читать, даже если глаза его и находятся в значительном напряжении. Но лёжа, при неблагоприятном освещении и наклонном положении страницы к глазам, человек не может читать, если не расслабится. Вот почему многие любят несколько минут почитать перед сном. Любой, кто научится читать лёжа без дискомфорта, не должен, судя по всему, испытывать каких-либо затруднений с чтением и при обычных условиях.

То, что зрительная работа в трудных условиях представляет собой превосходную психическую тренировку, является фактом. Первое время психика может быть выведена из равновесия неблагоприятной окружающей обстановкой, но в последующем она к ней привыкает. Психический контроль при этом, а стало быть, и зрение – улучшаются. Советовать людям не использовать свои глаза при неблагоприятных условиях, это всё равно что говорить человеку, вынужденно пролежавшему несколько недель в постели и испытывающему затруднения при ходьбе, чтобы он воздержался от хождения. Разумеется, в обоих случаях нужна осмотрительность. Как пролежавшему долгое время в постели по выздоровлении не следует сразу же бежать марафонскую дистанцию, так и человеку с нарушением зрения не следует пытаться без подготовки смотреть, не мигая, на солнце в полдень. Но подобно тому, как выздоровевший человек может постепенно развивать свою силу до тех пор, пока марафон не перестанет его пугать, так и глаза с нарушением зрения можно обучать до тех пор, пока не станет возможным пренебречь (не только без опаски, но и с пользой) всеми правилами, которыми под названием «гигиены зрения» мы так долго позволяли врачам пугать себя.

В качестве одного из возможных способов исцеления как близорукости, так и дальнозоркости можем предложить ещё и такие упражнения.

ЧТЕНИЕ ПЕРЕВЁРНУТОГО ТЕКСТА

Держите книгу на расстоянии 35 см от глаз и читайте её снизу (на самом деле это будет «верхом») справа налево, каждое слово отдельно и длинные слова по слогам.

Комментарий. Смысл упражнения в том, чтобы читать именно глазами, а не угадывать по смыслу. Поначалу старайтесь каждое слово видеть отдельно, постепенно переходите на синтагмы и читайте уже так, как Вы читаете текст в нормальном его положении.

Делайте это упражнение несколько недель или месяцев, пока не станете способны легко прочесть так небольшой рассказ. И тогда можете быть уверены: глаза Ваши функционируют совершенно правильным образом.

ЧТЕНИЕ ШРИФТА ТАБЛИЦЫ

1. Сесть в 7-8 метрах от таблицы, при этом постоянно моргать.
2. Читать 4 самые мелкие строчки, которые Вы в состоянии видеть – 5 минут.
3. То же самое одним глазом, закрыв другой глаз (не касаясь его при этом ладонью, так как закрытый глаз тоже моргает).
4. То же самое другим глазом.

Примечание. Во время чтения плавно покачиваться из стороны в сторону, как маятник. Моргать нужно легко и свободно.

Усталые глаза не следует перенапрягать, заставляя их и дальше работать. Если Вы чувствуете появление напряжённости в глазах, то дайте им отдых: оживите их промыванием, затем прикройте на несколько минут и заслоните ладонями. Для

промывания лучше пользоваться не глазными каплями, а чайной заваркой. Подходит для этой цели и просто проточная вода или вода прямо из-под крана. Вода, налитая в чашку, быстро загрязняется, что может вызвать раздражение глаз или даже внести инфекцию. Промывание превосходно тонизирует глаза, снимает усталость, улучшает их кровоснабжение. Оно может применяться при любом утомлении зрения. Продолжать работу можно сразу после промывания.

У йогов существует несколько способов промывания глаз, мы приведём здесь два самых простых.

Первый. Наполните пригоршни холодной водой и плесните воду в широко открытые глаза. Повторите несколько раз.

Второй. Наполните широкий сосуд холодной водой. Опустите лицо в воду, не закрывая глаз. Уже через несколько попыток это не будет вызывать никаких неприятных ощущений. Держите лицо погружённым, пока длится задержка дыхания. Глаза остаются всё время широко открытыми.

Массаж глаз также вызывает усиление циркуляции крови, укрепляет нервные окончания и даёт прекрасный отдых утомлённому зрению. Рекомендуем этот массаж делать так:

МАССАЖ ГЛАЗ

1. Сядьте за стол и установите на нём локти.
2. Соедините мизинцы и ударные стороны ладоней. Опустите голову так, чтобы ладони легли на закрытые глаза нижней своей частью, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.
3. Расслабьте мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, а нижняя часть ладоней лишь прикасается к глазам.
4. Легко массируйте глаза нижней частью ладоней. Чередуйте поглаживание, вращение, надавливание и вибрацию

в течение 1-2 минут. Признаком того, что Вы делаете массаж правильно, будет появление в глазах ощущения тепла.

5. Расслабьте глаза.

6. Прикоснитесь к ним кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, Вы почувствуете, как на глубоком выдохе это тепло и прана из пальцев передаются в глаза.

Ещё один ценный приём:

ОСВЕЖЕНИЕ И СТИМУЛЯЦИЯ ГЛАЗ КОНТРАСТНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ (ЖАР И ХОЛОД)

Возьмите две большие салфетки из махровой ткани. Одну из них пропитайте водой настолько горячей, какую только можете выдержать; другую – водой из таящих кубиков льда (просто холодной водой недостаточно, лучше пользоваться именно ледяной водой). Сверните жгутом горячую салфетку и приложите её к глазам на 2 минуты. Затем приложите салфетку с ледяной водой на 2 минуты. Повторите раза три, затем осторожно, не надавливая на глаза, протрите их.

Большинство людей, когда им говорят, что отдых или расслабление устранят недостатки их зрения, задаются вопросом, почему же этого не делает сон. Дело в том, что глаза редко полностью расслабляются во время сна. Если они находились в напряжении, когда человек бодрствовал, то это напряжение скорее всего будет продолжаться в большей или меньшей степени во время сна, точно так же напряжёнными остаются другие части тела. Чтобы этого не происходило и чтобы сон мог справиться со своей задачей, возьмите себе за правило делать после отхода

ко сну погружение (оладонивание). Как только погасите свет, сделайте погружение в течение нескольких минут. Это не только даст гарантию того, что Ваши глаза будут отдыхать, но и поможет Вам заснуть быстрее и даст соответствующий настрой телу на всю ночь. Когда отходите ко сну, *улыбайтесь*, улыбайтесь не только губами, но и глазами. Утром Ваше лицо будет выглядеть моложе и красивее. Прекратить работу и рано лечь по такому способу спать – это самое лучшее лекарство для усталых глаз. Вы удивитесь, сколь часто это простое средство освобождает от переутомления и головной боли.

Ещё один приём. Мы все видели в зоопарке медведей, слонов, львов или обезьян, ритмично раскачивающихся взад и вперед в клетках. Это не странность или игра. Для узника это один из действенных методов поддержания расслабления. Можете попытаться сделать то же самое.

РАССЛАБЛЕНИЕ С РАСКАЧИВАНИЕМ

Поставьте ноги врозь (так, чтобы было удобно) и начинайте раскачиваться, подобно медведю, из стороны в сторону. Раскачивайте всё тело, голову и руки то в одну, то в другую сторону ритмичными движениями. Под воображаемую мелодию вальса раскачивайте из стороны в сторону сначала одну ногу, потом другую.

Комментарий. Это наиболее полезное из существующих расслабляющих движений. Оно даст расслабление Вашему мозгу, глазам, шее и позвоночнику. Это упражнение стимулирует циркуляцию крови в шее, глазах, повышает чувствительность всех частей сетчатки.

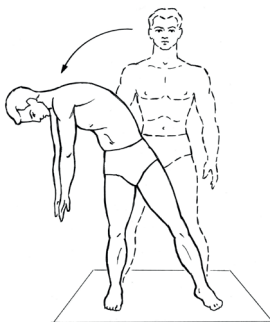
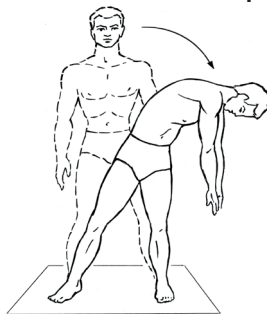
ТАНЕЦ СЛОНА

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны.

2. Перевести вес тела на левую ногу с поворотом корпуса влево на 90 градусов. Правая нога при этом удерживается на носке с развёрнутой пяткой вперёд.

3. Выполнить наклон влево с расслабленными руками и глазами (поворот в сторону и наклон выполняются слитно, без остановки).

4. Вернуться в исходное положение, слегка подбрасывая тело вверх из нижней точки, за счёт небольшого напряжения мышц спины, как бы придавая ускорение корпусу, поднимающемуся вверх. А затем позволить верхней части тела продолжать подъём до вертикального положения как бы по инерции.



Примечание. Повороты и наклоны сопровождать ритмичным дыханием. Например, наклон влево и возврат в исходное положение со вдохом на 4 счёта. Наклон вправо и возврат в исходное положение, выдох на 4 счёта. Ритм подбирается индивидуальный, так, чтобы добиться максимального расслабления.

Глаза открыты, не расфокусированы, расслаблены, описывают «невидящим» взглядом дугу, по которой ходит голова. При наклонах создавать ощущение тяжёлых металлических шаров вместо глаз. Руки висят как плети.

Комментарий. Упражнение расслабляет мышцы глаз и всей верхней части тела. За счёт расслабления микромышц глаз восстанавливается зрение, глаза отдыхают. Хорошо успокаивает и готовит тело ко сну.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ГЛАЗ

Подставляйте солнцу лицо рано утром. Закрыв глаза, легко двигайте головой из стороны в сторону в течение 3-5 мин. Это вызывает приток крови к глазам и освобождает от напряжения мышцы и нервы глаз, устраняет глазные болезни всякого рода.

Сядьте удобно с закрытыми глазами лицом к солнцу. Покачивайтесь медленно и легко из стороны в сторону. Утром и вечером (когда солнце нежаркое и неяркое) от 10 до 30 мин. После этого пойти в тень и промыть глаза холодной водой (зимой можно и тепловатой водой).

Сядьте в кресло: совершенно расслабьтесь. Закройте глаза и прикройте их ладонями, пальцы на лбу (при этом

избегайте давления на глазное яблоко). Глаза закрыты мягко, не сдавливайте их. Дать отдых уму – думать о приятном и успокаивающем в течение 5 мин.

Примечание. Упражнение снимает напряжение глаз и ума, снимает боли. В результате упражнения меняется затвердевшее глазное яблоко, постепенно снимаются дефекты зрения.

Расслабьтесь. Легко покачивайте тело из стороны в сторону. Вообразите, что Вы маятник и медленно двигаетесь. Отделяя от пола то одну, то другую пятку. Голова и тело поворачиваются дугой на 180 градусов (оптимально – 16 движений в минуту). Длительность выполнения – 10 мин.: из них 2 мин. с открытыми глазами, остальное время – с закрытыми. Заниматься желательно перед открытой форточкой.

Комментарий. Упражнение улучшает зрение, исправляет погрешности рефракции, освобождает от напряжения нервную систему.

ВОЛЕВОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

Вы сняли очки и видите лишь расплывчатое пятно. И вот Вы бессознательно напрягаетесь видеть. Сюда добавляется паника: без очков Вы плохо видите. Теперь же вместо всего этого:

- 1. Постарайтесь освободиться, расслабиться: пусть каждый мускул станет как кусок шёлковой ткани.**
- 2. Теперь сознательно освобождается ум, пусть мысли выскользнут из него.**
- 3. Расслабьте лицо, освободите язык и все мышцы вокруг рта.**

4. Закройте глаза, освободите их от напряжения. Глазное яблоко не должно быть тугим.

Представьте, что глазное яблоко свободное, мягкое.

5. Подумайте об улыбке, и пусть она проникнет через закрытые глаза.

6. В глазах нет никакого света. Всё чёрное.

7. Теперь откройте глаза и взгляните снова. Не старайтесь видеть, пусть видимое слово или объект войдут в Ваши глаза. Именно усилие видеть и мешает видеть.

Комментарий. Если Вы хорошо расслабились, Ваше зрение до некоторой степени прояснится.

Смотреть с напряжением – это привычка, самая дурная из привычек. Если Вы не умеете смотреть и читать без напряжения, то, стало быть, Вы не умеете пользоваться глазами и Ваши зрительные привычки глубоко порочны. Привыкайте *читать и смотреть без напряжения.*

Помните, что дефектные глаза слишком напряжены, поэтому все меры должны быть направлены на расслабление глаз. Перенапряжение глаз является главной причиной расстройства зрения. Нельзя читать непрерывно в течение долгого времени до появления напряжения. Необходимо через каждые 20-30 мин. давать глазам отдых в течение нескольких минут – вот что должно стать Вашей привычкой.

Ещё одна хорошая привычка: как только встали, промыть глаза холодной водой. При полоскании рта после еды выработайте у себя привычку плеснуть в глаза холодной водой, буквально «бросить» холодной воды в глаза – это их тонизирует.

НЕТРА-ШАКТИ-ВИКАСАНА

1. Исходное положение: стоя, ноги вместе, спина прямая, голова откинута как можно дальше.
2. Смотреть на точку между бровями на переносице.
3. Прекратить, когда почувствуете утомление или когда глаза начнут слезиться.

Достаточно достичь 5 минут непрерывного смотрения, но добиваться этого нужно постепенно, начиная с 30 секунд. Выполнение этого упражнения излечивает многие недостатки зрения и расширяет его пределы.

Свежий воздух совершенно необходим также и Вашему зрению – помните об этом! К глазам должен поступать кислород. Многие семьи и их гости теснятся в комнатах, ни малейшего внимания не уделяя их проветриванию и вентиляции, а в зимнее время вообще герметически запечатываются в согретых комнатах. Ничего не может быть глупее этого, как мы сказали в своё время, рассматривая вопрос о необходимости свежего воздуха.*

У йогов существует любимая форма дыхания, практикуемая ими, когда они чувствуют необходимость проветрить и очистить лёгкие. Многие из своих дыхательных упражнений они завершают этим дыханием, и в нашей книге мы следовали их примеру. Очищающее Дыхание проветривает и прочищает лёгкие, возбуждает деятельность лёгочных клеток и сообщает силу всем дыхательным органам, содействуя сохранению их здоровья. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм.

* См. Йог Рамачарака, Хатха-Йога, гл. «Свежий воздух». (ред.)

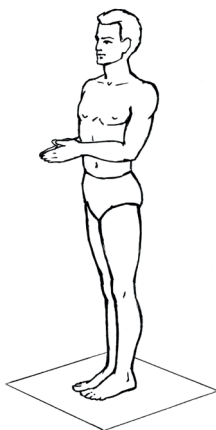
ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

1. Сделайте полный вдох.

Примечание. Полный означает, что сначала мы вбираем в себя воздух нижней частью лёгких, при этом выпячивается живот; затем вбираем воздух средней частью, при этом раздвигаются рёбра; и, наконец, вдыхаем верхней частью лёгких, при этом чуть приподнимаются плечи, а живот втягивается.

2. Удержите воздух в себе в течение нескольких секунд.

3. Сложите губы, как бы собираясь свистеть (но не надувайте при этом щёк). Затем небольшими порциями с силой выдыхайте воздух через отверстие в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте это до тех пор, пока весь воздух не выйдет из лёгких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с изрядной силой.



Комментарий. Уставшего и обессиленного человека это упражнение необыкновенно освежит. Первая же попытка убедит Вас в этом. Практиковаться в этом упражнении следует

до тех пор, пока Вы не научитесь выполнять его легко и непринуждённо.

У 99 человек из 100 глаза испытывают кислородное голодание. От этого глаза тоже слабеют, устают и недостаточно блестят. Чтобы помочь этой беде, выполняйте следующее упражнение. *Откройте окна, или лучше выйдите из дома, поскольку глазам необходимо получить вдоволь кислорода.*

В дальнейшем мы сокращённо называем это упражнение *О.Д.Й.* Более подробную технику его исполнения см. на стр. 183.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Во всех упражнениях на вдохе рисуем умственное картину, как мы набираем прану в третий глаз (гипофиз), а на выдохе укрепляем глаза, направляя прану в область глаз и одновременно выбрасываем из них токсины.

Упражнения выполняются сидя или лёжа (в идеале – в Позе Лотоса).

1. Расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный йога-вдох, а затем полный йога-выдох.* На первых пора разрешается ставить указательный палец правой руки на кончик носа. 7 раз.

2. Поставить указательные палец на лоб в области третьего глаза, Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать 7 йога-дыханий.

* Полным йога-вдохом и йога-выдохом называется *ритмический* вдох или выдох, который осуществляется *полным* объёмом лёгких, а не каким-то одним или двумя их отделами – верхним, средним или нижним. Подробности смотрите в книгах о Хатха-Йоге, и лучше всего в «Науке дышать» Йога Рамачараки.

3. Указательный палец – на кончик носа. На полном йога-вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше, продолжая смотреть на палец. На полном йога-выдохе подводим палец к кончику носа и смотрим на кончик носа.

4. Указательный палец – на лоб в области третьего глаза. На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на палец, на выдохе подводим палец ко лбу и смотрим на область третьего глаза.

5. Откидываем голову как можно дальше назад. Смотрим на кончик носа. Делаем 7 йога-дыханий.

6. Откидываем голову как можно дальше назад. Смотрим на область третьего глаза. Делаем 7 йога-дыханий.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ГЛАЗАХ №1

1. Стоя, ноги вместе, носки врозь, руки вдоль тела.

2. Сделайте полный вдох. Задержите дыхание на вдохе, не позволяя ни единой частице воздуха выйти через нос или рот (Кумбхака). Закройте глаза.

3. Наклонитесь вперёд так, чтобы Ваша голова оказалась ниже уровня сердца. Колени можно слегка согнуть. В теле не должно быть напряжения. Кровь при этом поступает непосредственно в голову и глаза. Это будет кровь, насыщенная кислородом. Кислород в это время будет вымывать яды, накопившиеся в глазах. Глаза остаются закрытыми.

4. Оставайтесь в этом положении, считая до 5. Постепенно увеличивайте удержание этой позы на счёт до 15.

5. Спокойно и медленно выпрямитесь в исходное положение.

6. Так же спокойно и медленно сделайте полный выдох через рот.

7. Сделайте Очищающее Дыхание Йогов.

8. Повторите упражнение ещё раз.

Комментарий. Учтите, что от притока крови к голове Вы можете почувствовать головокружение. Лучшая защита от этого – Очищающее Дыхание Йогов. Чем чаще Вы будете задерживать дыхание хотя бы на 10 секунд, тем быстрее Вы сможете избавиться от этого головокружения. Но люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, должны быть особенно осторожны, тренируясь в задержке дыхания. На первых порах им позволительно делать это только без наклона. Амплитуду наклона головы следует увеличивать постепенно, ни на секунду не прекращая контроля за своим состоянием. Всякий выход из задержки дыхания на вдохе делать только через *О.Д.Й.* (Очищающее Дыхание Йогов).

Кислород буквально «выжигает» яды из глаз. Циркуляция крови в тканях глаз усиливается. Делайте такое очищение глаз дыханием не менее 10 раз на день.

Да, иногда, чтобы предотвратить утомление, достаточно выйти за дверь и проветрить комнату.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ГЛАЗАХ №II

1. Исходное положение то же самое.

2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на вдохе.

3. Согнитесь в поясе и наклонитесь так близко к полу, как только сможете. Когда голова окажется внизу закройте глаза.

4. Закрывая глаза, зажмурьте их настолько сильно, насколько возможно. Затем широко откройте.

5. Всё то время, что Вы удерживаете дыхание на вдохе на счёт от 10 до 15, открывайте и зажмуривайте таким образом глаза.

6. Спокойно выпрямляйтесь, возвращаясь в исходное положение.

7. Сделайте энергично полный выдох через рот.

8. Сделайте О.Д.Й.

9. Повторите упражнение ещё раз.

Комментарий. Прodelав эти упражнения, Вы удивитесь тому, сколь быстро Ваши глаза почувствуют облегчение.

Наиболее современная угроза для здоровья глаз пришла в человеческое жилище вместе с телевизором. Чёрно-белый телевизор рекомендуется смотреть с расстояния не менее двух с половиной метров, а цветной – не менее пяти метров. В противном случае на глаза действует слишком большое излучение. Особенно губительно это для детей. Помните: страдает не только зрение, но и психика! При просмотре телевизора старайтесь обеспечить себе такую же вентиляцию, какую можно получить во время посещения хорошего кинотеатра. Под «хорошим» кинотеатром мы разумеем тот, в котором прежде всего исправно функционирует вентиляция.

Вредное действие на зрение оказывают курение табака и потребление спиртного. В молодости никотин и алкоголь могут вызвать тяжёлое поражение зрительного нерва. Под действием раздражающих газов, находящихся в табачном дыме, глаза курильщиков начинают слезиться, веки краснеют.

Когда в глаза попадает пыль, она раздражает их. Вместе с пылью в глаза могут быть занесены и болезнетворные микробы.

Инфекция иногда попадает в глаза не только с грязных рук, но и с нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, которые нередко приводят к ухудшению зрения, а иногда и к слепоте. Вот почему нужно беречь глаза от пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Большинство близоруких обнаруживается, как правило, среди людей, много занимающихся умственным трудом, и значительно реже – среди работников физического труда или спортсменов. Глазам с плохим зрением будет полезно, если их обладатель примет участие в некоторых развлечениях или спортивных играх, независимо от того, будет ли он участником игры или только наблюдателем.

Когда глаза слезятся, следует промывать их квасцовой примочкой и делать соляризацию. При конъюнктивите нужно промывать глаза солевым раствором, делать соляризацию и перед сном смазывать ресницы вазелином. Ячмень ни в коем случае не следует выдавливать, надо просто сделать горячую припарку с касторовым маслом.

Иногда спрашивают: если прищурить глаза, то видно лучше; хорошо ли это? Нет, это нехорошо, потому что прищур оказывает давление на глазные яблоки, а давление – это уже напряжённое состояние, ведущее в свою очередь к какому-то иному напряжению глаз.

Следует иметь в виду, что функционирование глаз во многом зависит от положения дел во всём теле, в первую очередь – от состояния нервной системы и обмена веществ. Поэтому наряду с упражнениями для глаз необходимо поддерживать общее здоровье организма, выполняя асаны, пранаямы, бандхи и очистительные процедуры.

Поскольку глаза зависят от интенсивности кровообращения, то они отражают состояние физического организма в целом, и даже в большей мере, нежели волосы или кожа. Всё на них сказывается: неправильная диета,

недостаток сна, потеря жизненной силы, неудовлетворённость, недовольство, подавленность, уныние и т.п. Неслучайно по радужной оболочке глаз можно диагностировать болезни. По состоянию кожи под глазами определяют состояние некоторых органов и систем организма. Так, «круги под глазами», т.е. тёмный оттенок кожи под нижним веком, свидетельствуют о недостаточной циркуляции крови или изменении её состава. Подобным же образом «мешки под глазами», т.е. припухлость или набухание век, есть симптом приближающегося заболевания сердца или почек. Поэтому наше отношение к глазам должно быть осторожным и деликатным. Мы должны всесторонне поддерживать здоровье глаз посредством ухода за ними, соблюдения диеты, выполнения упражнений, способствующих достаточному снабжению их артериальной кровью. Доставка артериальной крови к глазам улучшается с помощью перевёрнутых асан и других поз, усиливающих кровообращение в области головы и лица. При слабых капиллярах глаз, признаком чего являются красные, налитые кровью глаза, следует быть осторожным, выполняя упражнения, увеличивающие приток крови к глазам. Проверяйте глаза после выполнения каждой позы с переворачиванием тела и, если появится малейшее покраснение глаз, сразу же на время прекращайте выполнение этих упражнений.

Недостаток в теле питательных веществ всегда вызывает расстройство зрения. Если хотите улучшить своё зрение, то Вы должны правильно питаться. Бесполезно делать упражнения для глаз и в то же время не давать им должного питания. Без питания, без богатой строительным материалом и жизнетворными элементами крови мышцы Ваших глаз не смогут надлежащим образом развиваться или поддерживать форму. Поэтому в рацион необходимо включать фрукты и овощи, особенно яблоки, виноград, ананасы, морковь, сельдерей, капусту кочанную и цветную, петрушку, редис, смородину, цитрусовые, лук, чеснок, хлебные злаки, яблочный уксус, мёд, яйца (желтки), рыбу всех видов, дрожжи. Помните:

табак, алкоголь, кофе, чай, сахар-рафинад и другие мёртвые и ядовитые продукты, никак не являющиеся пищей, крадут силу Ваших глаз!*

Часто люди говорят: «Я хотел бы улучшить своё зрение и знаю, что вполне мог бы это сделать. Вот только не хватает времени». Однако для этого, пожалуй, больше необходимы желание, решимость и внимание, нежели время. Все мы ездим на различных видах транспорта: машине, поезде, метро или автобусе. Время этой поездки можно превратить в тренировочное время. Когда Вы сами ведёте машину, не наклоняйте вперёд голову, всматриваясь через лобовое стекло. Вместо этого поддерживайте во время поездки голову (и своё внимание тоже) в медленном мягком движении, изучая пейзаж то по одну сторону автострады, то по другую, с левой стороны на правую и обратно. Если Вы пока что носите очки, то всякий раз, когда едете в качестве пассажира, снимайте их и смотрите одними глазами.

Когда Вы прогуливаетесь по улице, независимо от того, хорошо Вы видите или плохо, держите глаза широко открытыми, но не смотрите пристально на объекты, а поворачивайте вместо этого голову, отмечая про себя, что творится по одну сторону тротуара, по другую. Не забывайте при этом моргать и глубоко дышать. Многие люди со слабым зрением либо прикрывают глаза, либо пялятся куда-то в пространство. Обе этих привычки не способствуют приобретению хорошего зрения. Ни один обладатель хорошего зрения не пытается увидеть что-либо сбоку от себя, напрягая глаза, а голову и шею держа неподвижными. Вместо того чтобы повернуть глаза и напрячься, чтобы увидеть что-

* Говоря о продуктах питания, мы намеренно избегаем термина «витамины». По разумению йогов и натуропатов, модная теория о витаминах является очередной неудачной выдумкой западной науки. Она вполне заслуживает того, чтоб её поставили в один ряд с той теорией, которая учит, что «жизнь есть форма существования белковых тел», или той, которая считает, будто физическое тело человека и есть сам человек. С точки зрения йогов, все эти теории достойны улыбки и стоят не больше, чем утверждение, будто Солнце вращается вокруг неподвижной и плоской Земли, которая к тому же покоится на четырёх слонах.

либо в стороне от себя, человек с хорошим зрением поворачивает нос в сторону объекта, представляющего для него в данный миг интерес. Это препятствует появлению напряжения и натяжению мышц глаза. Глаза, таким образом, двигаются, но используют свои собственные свободные вибрации, которые для них являются отдыхом.

Не делайте усилий, чтобы увидеть какой-либо объект, просто не мешайте глазам свободно делать то, что они хотят. Если Вы закроете глаза и прикроете их на минуту ладонями, чтобы дать отдых зрительному нерву, то Вы, возможно, будете удивлены тем, как этот отдых способствует укреплению нервов и расслаблению мышц. Вы можете улучшить своё зрение, если достаточно сильно этого захотите. Ну а если Вашему желанию не хватает силы, то Вам придётся довольствоваться тем, что Вы имеете, при условии, что Вы будете сознательно избегать тех факторов, которые мы обозначили здесь как действительно разрушительные.

А теперь резюмируем и сообщаем:

ПРИЧИНЫ РАССТРОЙСТВ И БОЛЕЗНЕЙ ГЛАЗ:

- хроническое перенапряжения;
- бодрствование по ночам и сон днём;
- сдерживание позывов природы, газов, сдерживание слёз;
- удары по пяткам;
- задержка менструации, венерические болезни.

ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ И УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ:

По мнению г-жи Корбетт,* правильные зрительные привычки заключаются в следующем:

- 1) моргать и перемещать взгляд непрерывно и автоматически;
- 2) дышать легко и непрерывно;
- 3) смотреть на ближние и удалённые объекты, скоординировав деятельность психики и глаз;
- 4) возбуждать в себе интерес – во время рассматривания объекта путешествовать по нему взглядом;
- 5) воспринимать увиденное без усилия;
- 6) часто закрывать глаза, чтобы дать им отдых.

От себя добавим:

- не читать лёжа в постели (если не соблюдены условия комфорта);
- не читать в движущемся транспорте (если не удаётся избежать напряжения глаз);
- не читать в сумерках (если это не является специальным упражнением);
- не читать на ярком солнце (особенно когда отражённый от белой страницы свет болезненно слепит глаза);
- мелкий шрифт читать только при отсутствии напряжения;
- держать книгу на расстоянии 30-37 см;
- при чтении чаще давать отдых глазам, либо закрывая их, либо глядя на отдалённые предметы;
- защищать глаза от блеска, пыли и дыма;
- не смотреть подолгу на яркий свет;
- чаще смотреть на зелень;

* M.D. Corbett, “A Quick Guide to Better Vision” (How to have good eyesight without glasses).

- не выходить сразу на яркое солнце после пребывания в тёмном помещении;
- принимать с открытыми глазами непродолжительные солнечные глазные ванны на раннем утреннем солнце в течение нескольких минут;
- принимать с закрытыми глазами непродолжительные солнечные глазные ванны на ярком солнце в течение нескольких минут;
- уметь отдыхать и не забывать регулярно восстанавливать силы;
- не засиживаться по ночам и не залёживаться по утрам, сон должен быть достаточным: не менее 8 часов;
- избегать переедания, тщательно пережёвывать пищу;
- половину суточного рациона должны составлять овощи и фрукты;
- в ограниченном количестве употреблять мясо, сахар, соль, белый хлеб и сладости;
- избегать пагубных эмоций: злобы, гнева, ненависти, зависти, беспокойства и страха;
- не забывать в течение дня плеснуть несколько раз в открытые глаза холодной водой.

МЕРЫ В СЛУЧАЕ ЛЮБОЙ ГЛАЗНОЙ БОЛЕЗНИ:

1. Улучшайте общее здоровье. Уделите ради этой цели особое внимание упражнениям Хатха-Йоги и закаливанию.
2. Избегайте эмоционального и умственного перенапряжения.
3. Упражняйтесь в Полном Дыхании не только с утренней зарядкой, но и в течение дня, также вечером или перед сном.
4. Избегайте запоров, устраняйте их не медикаментами, а по способу йогов.
5. Избегайте острых приправ, кофе и чая.

6. Употребляйте больше овощей, фруктов, ягод, творога, молока.

7. Введите в рацион питания рыбий жир.

8. Избегайте перееданий и раз в неделю голодайте.

9. Ходите почаще босиком по мокрой траве.

10. Не читайте сразу после еды и не читайте подолгу.

11. Расслабляйтесь полностью перед сном.

* * *

Глава Семнадцатая

ГЛАЗА КАК СРЕДСТВО ОТДЫХА И УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ

Глаза как своеобразный барометр состояния человека. – Средство управлять своими настроениями. – Минутный отдых и перерывы – отнюдь не пустая трата времени. – Быстрый способ восстановить внутренний мир и порядок.

Как мы уже не раз указывали, простейшим способом отдыха глаз является их закрытие на более или менее длительный период времени и мысленное представление чего-нибудь приятного. Этот метод служит средством первой помощи, и к нему надо прибегать в первую очередь, что каждый обычно и делает инстинктивно. Лишь очень немногие люди не получают от него пользы. В самом деле, ведь как прекрасно – знать, *что* и *как* надо делать, когда глаза устают и болят во время работы, а зрение слабеет.

Большинство людей страдает теми или иными недостатками зрения и не ведаёт, как от них избавиться, потому что не знает, что в основе их (если глаз органически здоров) лежит – повторяем снова и снова – невольное напряжение. Существует несколько видов напряжения: физическое, связанное с мышцами и их тонусом; эмоциональное, связанное с состоянием и привычками нервной системы; психическое, обусловленное нарушением физических ритмов и психической гармонии. Любое из этих напряжений оказывает на глаза своё отрицательное влияние. Глаза, таким образом, являются своеобразным барометром состояния человека – как хорошего, так и плохого. Вы можете научиться расслабляться и снимать эти напряжения. Напряжённое зрение отнимает у глаза 90% его нервной силы. Когда же посредством расслабления эта нервная мощь восстанавливается до своего естественного уровня, то возвращается спокойствие давно забытой, а может, и никогда не ведомой силы.

Глаза, однако, могут не только отражать наше психическое состояние, но и создавать, задавать желаемые нам состояния и настроения, если мы настолько овладели своими глазами, что можем управлять ими. Роль глаз в формировании нашего психического состояния величайшая, и взаимосвязь здесь прямая и бесспорная: неспроста ведь и сами состояния читаются по глазам. Этим, между прочим, объясняется тот факт, что взгляд никогда не может быть повторён в точности.

Сами мы глаз своих не видим, взгляд же в зеркало мгновенно и неминуемо искажает выражение, при этом и состояние психики нашей меняется, происходит бессознательная перемена, перестройка нашего состояния через изменение выражения глаз. Но изменять выражение глаз мы можем и сознательно, а стало быть, можем через них сознательно управлять своими настроениями.

Для этого прежде всего важно научиться расслаблять глаза.* Расслабленные глаза – залог общего успокоения. Взором, помимо мышц век, за состоянием которых мы можем наблюдать непосредственно, управляют также и скрытые мышцы глазных яблок. Можно научиться расслаблять те и другие.

Зрение, как мы Вам показали, только на 1/10 является физическим процессом и на 9/10 – психическим. Поэтому следует заново поощрять мозг к тому, чтобы он уделял внимание изображениям, передаваемым в него глазами, какими бы несовершенными изображения эти ни были на первых порах. Очень важно и то, о чём Вы думаете во время выполнения своих упражнений. Поэтому не следует недооценивать значимость психических упражнений. Как только Вы попытаетесь выполнить их, Вы тут же убедитесь, насколько они могут быть эффективны. Помните, что *минутный отдых никогда не отнимает время, потому что он повышает работоспособность и продлевает активное состояние. Прерывая свою работу коротким отдыхом,*

* О напряжении речь пойдёт далее, в нарочных упражнениях.

Вы можете сделать гораздо больше, чем если будете работать весь день, без перерывов.

Повторяем: первый закон зрения – это движение. Когда глаз перемещается, он видит. Вы спросите, как заставить свои глаза перемещаться во время мысленного представления? Очень просто: не надо ничего делать со своими глазами. Мысленное представление – это воспоминание. Если Вы вспоминаете какой-нибудь цветок или дерево, Вы ничего сознательно не должны делать со своими глазами: психика занята воспоминанием. То, что при этом делают глаза, совершенно не зависит от воли человека. Не мешайте себе, думая о физических (материальных) глазах.

Здесь приведён ряд упражнений психического и физического характера, цель которых – разрушить привычку пристального смотрения через физическое и психическое перемещение взгляда.

Примите напоследок и такой совет: если Вы чувствуете себя во власти какой-либо разрушительной эмоции (гнева и т.д.), когда спокойствие Вашей души нарушено, то простейший и наиболее быстрый способ справиться с этой эмоцией – вступить в контакт с зеркалом. Посмотрите на выражение своего лица, в особенности на выражение глаз – и мир и порядок будут быстро восстановлены.

* * *

Часть Вторая

УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ
ЗРЕНИЯ

Глава Восемнадцатая

УПРАЖНЕНИЯ В РАССЛАБЛЕНИИ ГЛАЗ И ДУШЕВНОМ ОТДЫХЕ

Упражнения. – Расслабление и ещё раз расслабление, только расслабление. – Стилъ Вашей жизни. – Лечим не только глаза, но и нервы.

1. Слегка приспустите верхние веки, так, чтобы Вам было их видно. Вы заметите дрожание. Постарайтесь его прекратить. Сначала это не удаётся, дрожание даже усиливается. Но после некоторых попыток Вам удастся его уменьшить и устранить совсем. Это удаётся особенно хорошо, если смотреть вдаль.

2. Теперь закройте глаза. Опустите веки свободно в то положение, какое оне примут сами, полностью расслабьте их. Откройте глаза. Повторите несколько раз, стремясь уловить положение предельного расслабления.

3. Сядьте напротив стены, на расстоянии 2-5 метров. Наметьте себе на стене две точки, одну в полуметре над другой. Переводите взор с точки на точку – медленно, медленней, ещё медленнее, как только возможно... ещё... ещё. Вы замечаете, как веки постепенно расслабляются и тяжелеют, взор подымается всё труднее – уловите это ощущение: оно пригодится Вам при погружении в созерцание и медитацию и для управления засыпанием.

Примечание. Такое созерцание точки с расстояния около 5 метров в течение 10-20 минут – один из йогических приёмов отдыха.

4. Сведите взор внутрь и кверху (Бхур-Мадиа-Драшти) – веки сами собой начнут опускаться. Пусть взор вернётся

в первоначальное положение. Повторите это несколько раз – не исключено, что Вы по первости ощутите лёгкое головокружение и сонливость. Вот ещё один из приёмов глубокого расслабления мышц глаз, полезный, между прочим, при бессоннице.

5. Сидя в Позе Лотоса, лёжа на полу или сидя в кресле. Глаза широко открыты. Взор – вдаль, в никуда (остекленение взгляда) в течение 3-5 минут. Пусть мысли идут, как хотят, но лучше удерживать в сознании какое-либо отвлечённое представление – вечность, беспредельность, бессмертие. Ещё лучше и ещё труднее – совершенно отключить всякую мысль.

Примечание. Это не только упражнение в расслаблении широко открытых глаз, но и прекрасный душевный отдых.

ОЛАДОНИВАНИЕ СО ВЗГЛЯДОМ

6. Найдите в комнате какой-нибудь хорошо освещённый объект. Сядьте перед ним так, чтобы свет падал сзади Вас, и достаточно близко, чтобы объект всё-таки был для Вас почти в пределах чёткого видения. Теперь сделайте оладонивание, медленно считая до пяти. После этого отнимите руки и, поворачивая голову из стороны в сторону, скользите взглядом взад-вперёд по объекту. Делайте это до счёта пять. Повторите это много раз, не сходя с места и делая попеременно то оладонивание, то бросая взгляд. Не прилагайте никаких усилий и излишних стараний. Ваше дело – только помогать зрению. Пяти минут Вам будет довольно для этого. Во время выполнения его непрерывно поддерживайте в себе ощущение лёгкой и приятной игры.

7. Есть иной хороший и простой приём самоуспокоения, который мы применяем иногда бессознательно: слегка поглаживать себя пальцами по векам, по бровям, по лбу, вокруг глаз. В местах этих находятся рождающие успокоение и сон нервные окончания. Такими движениями можно успокоить и усыпить не только ребёнка, но и взрослого.

Импровизируя таким образом с глазами, Вы убедитесь, что имеете в них скрытые и весьма тонкие истоки самоуспокоения, самоконтроля, управления настроением и, наконец, бодрости.

Не превращайте эти приёмы расслабления в тяжёлые физические упражнения. Вы должны отдаваться расслаблению целиком, думать о нём, чувствовать его, поскольку расслабление – это ощущение. Будьте изобретательны, изыщите по ходу дня возможность уделить часть времени, занятого выполнением Вашей работы, коротким периодам расслабления. Превратите это для себя в игру, перераспределите своё время, вставляя то тут, то там минутки расслабления. Ну, а если уж совсем ничего не удаётся сделать, то хотя бы делайте время от времени глубокое дыхание, закрыв глаза. Глаза вознаградят Вас за эти крошечные промежутки отдыха. Повторяем Вам: *давая своим глазам передышку через расслабление, Вы вовсе не потеряете рабочее время, потому что расслабленные глаза и психика работают с удвоенной энергией и более эффективно.*

Будьте решительны и точны в своих занятиях, и Вы добьётесь одинаково хорошего контроля над психикой и зрением. Будьте в особенности терпеливы и упорны – и хорошие результаты в Ваших руках! Природа отдаёт, не торопясь, и строит постепенно. Любое стоящее дело требует соответствующей работы и терпения. Мы опять повторяем: *сделайте расслабленную деятельность образом Вашей жизни. И тогда Вы сможете улучшить своё зрение.* Неважно, какой формой нарушения зрения Вы страдаете – близорукостью или дальнозоркостью. Описанный здесь метод расслабления сделает

для Вашей нервной системы так же много, как и для Вашего зрения. Делайте свои упражнения, помня об этой двойной цели.

Если Вы после выполнения какого-либо упражнения добились эффекта противоположного ожидаемому, то только потому, что Вы минимизировали расслабление или вовсе пренебрегли им. Некоторые говорят: «Я сделал все эти упражнения, но у меня совершенно не было времени, чтобы сделать погружение». Приведённый здесь метод – это метод расслабления, а погружение (оладонивание) – основа этого расслабления.

Способствуйте перемещению глаза через расслабление. Это позволит расширить кровеносные сосуды и обеспечит беспрепятственное кровообращение в глазу, стимулируя таким образом зрительный нерв и нервы сетчатки. Расслабление также стимулирует психическую деятельность, поскольку зрительным центрам головного мозга надо будет интерпретировать воспринимаемые глазами изображения. При расслаблении естественным образом нормализуется также и глубокое дыхание, столь необходимое для зрения.

Итак, это были не физические упражнения, а упражнения на расслабление. Они должны выполняться до тех пор, пока у Вас не выработаются и не станут подсознательными правильные привычки зрения. Потом Вы можете забыть о своих глазах, за исключением их соляризации и оладонивания для предотвращения утомления и для подпитки их. Время от времени, а также испытав какое-нибудь напряжение, либо после болезни проводите освежающий курс лечения расслаблением.

Теперь перейдём к физическим, т.е. динамическим и статическим, упражнениям, которые у нас перемежаются расслаблениями.

* * *

Глава Девятнадцатая

ДЕЙСТВИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ И СТАТИЧЕСКИХ ГЛАЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Тренируем все мышцы глаз: прямые, косые и кольцевые. – Ваша воля и усилия, которые Вы делаете. – Мантры для сосредоточения. – Целевые мантры для улучшения зрения. – Ещё некоторые рекомендации.

По мнению йогов, на глаза приходится порядка 50% биоэнергии, расходуемой на жизнедеятельность всего организма. Ежедневная тренировка в искусстве зрения совершенно необходима для предотвращения таких отклонений в зрении, которым подвержен практически любой глаз, независимо от того, насколько хорошо его зрение. Поэтому, как мы сказали, даже йоги с отменным зрением выполняют Тратаку – различные варианты фиксации взгляда.

Распространено мнение, будто в пожилом возрасте уже не имеет смысла предпринимать какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений. Но это не так. Естественнo, придётся затратить значительно больше труда, чем в более ранние годы, и улучшения наступают медленнее. Но при упорных тренировках наступают обязательно.

Недостаточность фокусировки – это наиболее часто встречающееся нарушение зрения – неизбежное следствие систематически неправильного пользования глазами. Приводимые ниже упражнения дают необходимую тренировку прямым, косым и кольцевым мышцам, а стало быть, и поддерживают эластичность глазного яблока и хрусталика. Как следствие этого, либо нормальное зрение предохраняется от порчи, либо же испорченное восстанавливается до нормы. В этом и весь секрет благотворного действия глазных упражнений.

Йогические упражнения для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причём независимо

от характера имеющихся нарушений — близорукости или дальнозоркости. Успех зависит от воли занимающегося и прилагаемых им усилий. Причём нормальное, здоровое зрение эти упражнения не только сохраняют и поддерживают, но также совершенствуют и развивают. Тому, кто с юности выполняет эти упражнения, никогда не понадобятся очки. Слабые глаза после нескольких недель занятий полностью восстанавливаются, потому что, как говорит д-р Джозефина Джексон в своей книге «Перехитрим наши нервы»: «человеческое тело приспосабливается к требованиям, к нему предъявляемым». Йогам эта истина знакома с незапамятных времён.

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации взгляда на различных точках и некоторых движениях глазами и веками. Если Вы будете делать эти простые упражнения по несколько минут каждый день, Вы будете удивлены прогрессом, которого достигнете. И ничего чудесного и удивительного в этом нет, потому что органы укрепляются, выполняя свойственные им функции, а не за счёт того, что функции эти выполняет за них что-то другое (например, очки или какой иной протез). Повторяем, что возраст при этом не имеет значения.

Упражнения для глаз помогают, когда глаза перенапряжены и утомлены работой или, наоборот, когда они чрезмерно расслабились из-за недостатка её. Упражнения укрепляют глазные мышцы, уменьшают головную боль, которая нередко оказывается следствием усталости и перенапряжения глаз, придают глазам ясность и блеск, действуют общеукрепляюще. Выполнять упражнения следует не только регулярно, но и при всяком удобном случае.

Упражнения эти, как и все другие упражнения Йоги, необходимо делать не механически или машинально, а сознательно, с полным сосредоточением внимания и воли, с непоколебимой верой в успех. Лишь в этом случае они окажутся действительно полезными. Для достижения этого, выполняя упражнения, целесообразно применять самовнушение.

Рекомендуем следующие *мантры* (йогические установки и «заклинания»):

А) мантры сосредоточения:

- 1. Моё «Я» – в глазах.** (главная мантра)
- 2. Я совершенно спокоен и невозмутим.**
- 3. Веки совершенно спокойны и свободны.**
- 4. Взгляд спокоен, свободен и ясен.**

Б) целевые мантры для улучшения зрения:

- 1. Я смотрю легко и вижу ясно и отчётливо.**
- 2. Глаза всё видят отчётливо и резко.**
- 3. Глазное дно приятно тёплое.**
- 4. Глазное дно хорошо снабжается кровью.**
- 5. Кровь хорошо омывает глазное дно.**

Выполняя те или иные упражнения, постоянно созерцайте внутренний смысл этих мантр.

Упражнения для глаз лучше выполнять дважды в день. Фиксацию взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, различные движения глазами лучше производить утром и днём. Фиксацию на пламени свечи лучше осуществлять вечером. Упражнения для отдыха зрения и поочерёдную фиксацию на кончике пальца, на кончике носа и на горизонте можно практиковать в любое время. При занятиях дважды в день достаточно отводить каждый раз по 10 минут. Однако при наличии времени с большой пользой можно заниматься дольше и чаще. Упражнения следует делать лишь до тех пор, пока они выполняются легко; нельзя доводить себя до утомления, поскольку перенапряжение – враг психики и глаз.

И ещё одно важное замечание к выполнению упражнений: необходимо поддерживать в себе ясность сознания и восприятия, не терять интерес к упражнениям и избегать «остекленения взгляда». Признаком соблюдения всех этих условий будет чёткое видение предметов, на которые окажется устремлён взгляд в каждый момент движения и вращения глаз.

После всех этих замечаний перейдём к самим упражнениям.

* * *

Глава Двадцатая

ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Общие замечания к упражнениям. – Упражнения с комментариями и рекомендациями. – Не заставляем смотреть, а позволяем видеть. – Занимайтесь регулярно. – Твёрдая вера в успех и удовольствие.

Упражнения этой группы мы даём в виде сеанса (или *сета*, от англ. *set*), но их можно выполнять и по отдельности, когда возникает надобность и в соответствии со своими предпочтениями (последнее называется у йогов санскритским словом *юкти*).

Исходное положение для всех упражнений: сидите прямо или стойте прямо (Тадасана), а лучше всего примите Позу Лотоса (Падмасана); ритмично дышите Полным Дыханием, внимание и все помыслы сосредоточьте на глазах, смотрите прямо перед собой. Мышцы тела и лица должны быть расслаблены.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. МАССАЖ

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво.
2. Осторожно, без нажима, массируйте средними пальцами кожу нижних век, предварительно закрыв глаза – 10-20 сек.

2. РАССЛАБЛЕНИЕ ГЛАЗ

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво. Можно лечь на спину. В поле зрения не должно быть ярких источников света.

2. Закрыть глаза и расслабить веки. Мысленно погладьте глаза тёплыми, мягкими пальцами. Прочувствуйте, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

3. Лицо и тело тоже пусть расслабляются. Это даст дополнительный отдых, но всё внимание сосредоточено на релаксации глаз. Первоначальное чувство тепла и тяжести должны сменить лёгкость, невесомость, а в дальнейшем – полная потеря ощущения глаз.

4. Время расслабления ничем не ограничено. В промежутках между другими упражнениями оно может составлять 20-40 секунд; выполняемое само по себе – 5 минут. Расслабление может практиковаться в любое время, его следует выполнять при любой возможности.

3. НАПРАВЛЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ГОРИЗОНТ

1. Примите любую удобную позу, спину держите прямо.

2. Направьте *расфокусированный* взгляд на горизонт. Можно остановить взор на любом удалённом объекте – облаке, дереве, холме, здании – лишь бы он не раздражал глаза.

3. Требуется не сосредоточиться на этом предмете, а наоборот, смотреть как бы *сквозь него*, не напрягая зрения.

4. Смотреть так 2-3 минуты, после чего расслабить глаза.

4. МОРГАНИЕ

- 1. Примите любую удобную позу, спину держите прямо.**
- 2. Быстро сжимайте и разжимайте веки, не напрягая их. Моргайте 30-60 секунд.**
- 3. Закройте глаза и расслабьте их. Отдохните с минуту таким образом.**

Примечание. Подобный отдых следует устраивать глазам при малейшем появлении усталости, перемежая им долгий ряд упражнений. Всегда помните, что моргание даёт глазам не просто хороший, но лучший отдых, усиливает в них кровообращение. Делайте это упражнение как можно чаще.

Комментарий. Все эти упражнения предназначены прежде всего для отдыха и послужат профилактикой против ухудшения зрения, но массаж и моргание, если выполнять их перед упражнениями других групп, помогают сосредоточить внимание на глазах, а также являются прекрасным успокаивающим средством.

ПЕРВАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ – СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА

1. БХУР-МАДИА-ДРАШТИ (сосредоточение взгляда на точке между бровями)

Сведите взор кверху и внутрь, сосредоточив его в точке между бровями. Дышите ритмично, смотрите в межбровный промежуток спокойно и без принуждения. Не моргайте. Не

поднимайте голову вверх, держите её прямо. При появлении усталости вернитесь в исходное положение и моргните несколько раз.

Комментарий. Первое время Вам будет трудно задерживать взгляд между бровями более, чем на несколько секунд. В этом случае надо повторять упражнение несколько раз. Постепенно доведите время выполнения до нескольких минут. Закройте глаза, расслабьте их и с полминуты отдохните. Если есть возможность, сделайте упражнение ещё 2 раза.

Помимо общего укрепляющего воздействия на глаза, сосредоточение взгляда на точке между бровями в гораздо большей мере, чем остальные упражнения, способствует развитию навыков мысленного сосредоточения. Это очень важно для дальнейшего совершенствования в Йоге.

2. НАСАГРА-ДРАШТИ

(сосредоточение взгляда на кончике носа).

Скосите глаза книзу и внутрь, сосредоточив взгляд на кончике носа. При хорошей подвижности глазных яблок будут видны крылья носа и полоска кожи над верхней губой. Дышите ритмично. Смотрите не отрываясь, не напрягая глаза и мышцы век и не моргая. Ни о чём не думайте, просто внимательно смотрите. Не опускайте голову вниз, держите её прямо. При появлении усталости вернитесь в исходное положение и моргните несколько раз.

Комментарий. Поначалу выполняйте упражнение 10-20 секунд. Постепенно продляйте это время до появления лёгкой слезливости и рези в глазах. В дальнейшем у Вас разовьётся способность смотреть на кончик носа в течение 3-5 минут без всякого напряжения. В заключение закройте глаза, расслабьте их и с полминуты отдохните. Повторите 2 раза.

3. Не поворачивая головы, поверните глаза как можно дальше влево. Задержитесь в этом положении. Не моргайте. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза.

4. То же самое, но в правую сторону. Повторите 2-3 раза, после чего несколько раз моргните и отдохните с полминуты, закрыв глаза.

5. Поднимите глаза как можно выше, направив взгляд вверх, но не сводя его к точке между бровями. Не поднимайте подбородка, голова не меняет положения. Смотрите, не моргая. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза.

6. Опустите глаза как можно ниже, продолжая держать голову прямо. Взор не сводите к одной точке. Не моргайте. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза, после чего несколько раз моргните и отдохните с полминуты, закрыв глаза.

7. Скосите глаза в левый нижний угол (на левое плечо). Сосредоточьтесь на левом плече и внимательно, не моргая, на него смотрите. Голову влево не поворачивать. Спина прямая. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза.

8. То же самое в правую сторону с сосредоточением взгляда на правом плече – 2-3 раза.

9. Скосите глаза в левый верхний угол – 2-3 раза.

10. Скосите глаза в правый верхний угол. – 2-3 раза. Несколько раз моргните и отдохните с полминуты, закрыв глаза.

Комментарий. Упражнения на сосредоточение взгляда повышают способность хрусталика фокусировать зрение на разные расстояния, развивают силу глазных мышц, вырабатывают умение сосредоточивать внимание. И ещё несколько упражнений этого рода:

11. Смотрите на какой-нибудь предмет, находящийся прямо перед Вами, и поворачивайте голову влево и вправо, не отрывая взгляда от этого предмета.

12. То же самое, но теперь, вместо того чтобы поворачивать голову из стороны в сторону, поднимайте и опускайте подбородок.

13. Смотрите на какой-нибудь предмет, описывая подбородком круги по часовой стрелке и против часовой стрелки.

14. Моргайте полминуты, закройте глаза и с минуту отдохните.

ВТОРАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ — ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО КРУГУ И ВОСЬМЁРКА

1. Исходное положение: взгляд направлен вперёд. Затем поднимите или опустите глаза и опишите ими от этой точки отсчёта 7 кругов максимального радиуса по часовой стрелке. Движения должны быть плавными, без рывков. Голова всё время неподвижна.

2. То же самое, но против часовой стрелки.

3. Повторите 2-3 раза упражнения №№1 и 2, после чего поморгайте и отдохните несколько секунд, прикрыв глаза.

4. Теперь те же движения (№№1-3), но при закрытых глазах. Это упражнение требует ещё большей сосредоточенности.

5. Откройте глаза. Начните описывать глазами горизонтальную восьмёрку – 7 раз.

6. То же самое, но в другую сторону – 7 раз.

7. Теперь описывайте глазами вертикальную восьмёрку – 7 раз.

8. То же самое, но в другую сторону – 7 раз.

9. Теперь те же движения (№№5-9), но при закрытых глазах.

10. Откройте глаза, несколько раз моргните и, вновь закрыв глаза, с минуту отдохните.

Комментарий. Упражнения этой группы и следующей каждый человек должен выполнять каждое утро вплоть до глубокой старости. Это поможет сохранить зрение здоровым и острым.

ТРЕТЬЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ — ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ В СТОРОНЫ

Выполняя эти упражнения, глаза поворачивайте влево, вправо, вверх и вниз как можно дальше. Помните о постоянной чёткости изображения предметов во время движения и остановки глаз, добивайтесь этой чёткости не за счёт волевого усилия, но путём сосредоточения внимания. В отличие от предыдущей группы упражнений, где непрерывность движения происходит благодаря последовательным микросокращениям глазных мышц, при поворотах глаз взгляд быстро перемещается с одного края поля зрения на противоположный с задержкой на несколько секунд в каждом положении.

- 1. Вверх – вниз – 7 раз.**
- 2. Влево – вправо – 7 раз.**
- 3. Прямо – вверх – прямо – вниз – 7 раз.**
- 4. Прямо – влево – прямо – вправо – 7 раз.**
- 5. Смотрите по диагонали: левый верхний угол – правый нижний угол – 7 раз.**
- 6. Левый нижний угол – правый верхний угол – 7 раз.**
- 7. Левый верхний угол – прямо – правый нижний угол – прямо – 7 раз.**
- 8. Левый нижний угол – прямо – правый верхний угол – прямо – 7 раз.**

9. Скосите глаза влево: вверх – вниз – 7 раз. Старайтесь при этом, чтобы Ваш взгляд двигался на стене по прямой, перпендикулярной полу.

10. Скосите глаза вправо: вверх – вниз – 7 раз.

11. Поднимите глаза: влево – вправо – 7 раз. Старайтесь, чтобы Ваш взгляд двигался по потолку по прямой, перпендикулярной Вашей переносице.

12. Опустите глаза: влево – вправо – 7 раз. Взгляд при этом движется по полу по прямой.

13. Комбинированное движение: левый верхний угол – правый нижний угол – левый нижний угол – правый верхний угол – левый верхний угол – левый нижний угол – правый верхний угол – правый нижний угол – 7 раз.

14. Дайте свободу фантазии: например, описывайте глазами полукруги, всевозможные геометрические фигуры или просто вращайте ими самым беспорядочным образом, добиваясь при всём том чёткости изображения. Напоминаем ещё раз, что движения не должны быть обязательно быстрыми. Главное – это сосредоточенность.

15. Моргните несколько раз, закройте глаза и с минуту отдохните.

16. Те же упражнения (№№1-13), но теперь с закрытыми глазами.

Комментарий. Только не думайте, будто в закрытом варианте Вы сможете выполнять эти упражнения в любое

время и в любой обстановке. Этого не произойдёт потому, что и при закрытых глазах Ваши глазные движения будут видны, и Вы, находясь «в обществе», можете напугать кого-нибудь из непосвящённых или о Вас «что-то такое» подумают. Так что будьте осторожны.

Проделав все эти упражнения, Вы таким образом в полном объёме нагрузили все шесть групп основных мышц. Эта серия упражнений и предыдущая тренируют и усиливают мышцы глаз, повышают Вашу способность к точной фокусировке. Упражнения этих двух серий являются динамическими, они легче статических (первая серия), выполнение которых требует длительной фиксации взгляда на определённых точках. После этих упражнений Вы готовы к тому, чтобы с максимальной пользой проделать упражнения следующей группы.

ЧЕТВЕРТАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ — ИЗМЕНЕНИЕ ФОКУСНОГО РАССТОЯНИЯ

В этой группе объединены наиболее важные упражнения – те, которые укрепляют кольцевую мышцу, укрепляют прямые и косые мышцы, опоясывающие глазное яблоко, и поддерживают тем эластичность глазного яблока и хрусталика. Помимо одновременного выполнения упражнений обоими глазами, делайте их также порознь, каждым глазом в отдельности, особенно тем, который фокусируется, т.е. наводится на резкость, хуже. Имейте терпение, не ждите немедленных результатов и с удовольствием отмечайте каждый шаг, который Вам удаётся сделать вперёд.

1. МАКСИМАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ГЛАЗА

Выполняется каждым глазом в отдельности, при этом неиспользуемый глаз прикрывается ладонью таким образом, чтобы избежать давления на глазное яблоко. Заслонённый глаз при этом остаётся открытым.

1) предельно близко поднесите к глазу какой-либо мелкий предмет, например, кончик шариковой ручки или игольное ушко, стараясь видеть ясно и чётко все его детали. Немного задержитесь в этом положении. Кольцевая мышца глаза предельно напряжена, хрусталик находится в состоянии наибольшей выпуклости. Косые мышцы максимально напрягаются, а глазное яблоко удлиняется в тех пределах, которые ему сейчас позволяет его собственная эластичность;

2) теперь Ваша задача заключается в том, чтоб расширить, раскатать эту амплитуду эластичности глазного яблока и хрусталика, с одной стороны, и степень напряжения и расслабления косых и кольцевых мышц, с другой. Для этого надо использовать силу контраста: взгляните на мгновение вдаль и снова вернитесь в исходное положение. Опять взгляните вдаль и вновь вернитесь в исходное положение;

3) теперь ещё чуть приблизьте предмет к глазу, по-прежнему удерживая его ясное видение;

4) в заключение посмотрите вдаль, расслабив тем глазные мышцы;

5) сделайте то же самое другим глазом;

Дальнейшие упражнения в этой группе представляют собой модификации этого.

2. Взгляд сосредоточен на пальце руки. Палец в исходном положении держите на расстоянии 40-50 см по прямой линии от лица. Теперь палец то приближается к глазам, то отдаляется на расстояние вытянутой руки – 10 раз. Добивайтесь такой резкости изображения пальца, чтобы на нём был отчётливо виден рисунок кожи.

3. Исходное положение: то же самое. Но теперь палец движется влево-вправо – 10 раз.

4. Теперь палец приближается и отдаляется по диагонали слева-направо – 10 раз.

5. То же самое, но справа-налево – 10 раз.

6. Смотрите на кончик носа, а затем в пространство. Кончик носа и точка в пространстве должны быть примерно в одном направлении, чтобы при переводе взгляда смещение глазных яблок было минимальным. Повторите 10 раз.

7. Смотрите на кончик носа, затем на кончик пальца. Теперь палец неподвижен, держите его на расстоянии 20-30 см от лица. Палец и кончик носа также должны быть по мере возможности ориентированы в одном направлении по причине, только что указанной выше. Повторите упражнение 10 раз.

8. Палец – пространство. Вышесказанные замечания здесь и далее остаются в силе – 10 раз.

9. Нос – палец – пространство – палец – нос – 10 раз.

10. Нос – пространство – палец – пространство – нос – палец – нос. Это упражнение лучше выполнять ритмично – 10 раз.

11. Моргните несколько раз, закройте глаза и с минуту отдохните. Такой отдых, повторяем, следует давать глазам при малейшем появлении усталости, перемежая им долгий ряд упражнений.

12. Когда есть к тому возможность, делайте и такое упражнение: смотрите вдаль, меняя фокусировку: 5м, 10м, 20м... 100м, 150м, 200м, 300м... 1 км, 1,5км, 2 км. И в обратном порядке.

Комментарий. Не делайте каких-либо усилий и не напрягайтесь при разглядывании. В исполнении упражнений должна быть лёгкость. Когда делаете эти упражнения, не бойтесь осторожно, сохраняя расслабление при зрении в дальней и ближней точках, экспериментировать. Если Вы смотрите без принуждения, Вы не можете навредить глазам. Если Вы будете делать глубокий вдох, а затем выдох всякий раз, когда смотрите вдаль, Вас приятно удивит острота зрения, возвращающаяся к Вам.

Каждый раз, когда Вам удастся добиться проблеска лучшего зрения, это означает, что следующий проблеск дастся Вам уже легче и длиться будет дольше. Помните всегда – в миопическом глазе есть зрение. Когда Вы научитесь расслаблять две косые мышцы, которые удерживают глаз постоянно удлинённым, глаз будет уплощаться и Вы будете так же хорошо видеть вдаль, как и вблизи.

Выполняя упражнения №№ 6-10, Вы заметите любопытное явление, называемое «иллюзией качания». Вам, знающим строение и работу глаза, причина этого ощущения, мы думаем, понятна, и поэтому мы не станем занимать места её объяснением, а поговорим о значении этого феномена.

Когда раскачивание, зрительное или мысленное (помните о власти представления) успешно, человек может испытать чувство

расслабления, каковое и проявляется в виде ощущения всеобщего раскачивания. Это ощущение увязывается с любым объектом, который видится, чувствуется или осознаётся человеком. Можно представить себе это движение в любой части тела, на которую направлено Ваше внимание. Его можно увязать с полом, на котором Вы сидите в Позе Лотоса, или с любым окружающим Вас объектом. Раскачивающимися могут представляться здание, в котором или возле которого Вы сидите, и весь мир, Вас окружающий.

Когда человек осознаёт это раскачивание, он теряет воспоминание о том объекте, с которого оно началось. И пока Вы способны сохранять ощущение такого движения в направлении, противоположном истинному движению глаз, или движению, которое Вы представляете себе мысленно, расслабление будет сохраняться. Однако, если направление этого движения поменяется, то появится напряжение. Весьма легко представить себе всеобщее раскачивание с закрытыми глазами. Вслед за этим удаётся делать это и с открытыми глазами. Позже чувства расслабления, которое сопровождает раскачивание, удаётся достигать и без осознания этого последнего, хотя сам эффект раскачивания достигается лишь тогда, когда человек о нём думает.

Помните, что существует только одна причина неудачи в достижении иллюзии качания. Эта причина – напряжение. Раскачивание приходит само собой, без всякого усилия, если перемещение взгляда осуществляется правильно. Раскачивание не создаёт расслабления, зато является его свидетельством.

Чем лучше в данный момент Ваше зрение, тем больше амплитуда этих качков. Если в одном глазе эта амплитуда меньше, чем в другом, то работайте с этим глазом дополнительно, заслонив ладонью лучший глаз по способу, не раз уже указанному. Не забывайте, что перемещения и иллюзии раскачивания зачастую удаётся более успешно добиться, дав глазам отдых, закрыв их и сделав оладонивание. Подобным чередованием отдыха глаза с его перемещением, люди с весьма несовершенным зрением иногда добивались временного или постоянного улучшения зрения уже через несколько недель.

**ПЯТАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ –
ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ;
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ**

Эти упражнения, строго говоря, не являются ни динамическими, ни статическими. Это опять упражнения на расслабление. Их действие становится особенно ценно именно после выполнения предыдущих групп упражнений.

1. Откройте глаза очень широко и смотрите так, не мигая, несколько мгновений. Затем моргните несколько раз – 3 раза.

2. То же движение, но теперь, расслабив щёки и мышцы шеи, ещё и опустите нижнюю челюсть. Рот при этом остаётся закрыт – 3 раза.

3. Без напряжения и не моргая смотрите прямо перед собой, стараясь ясно видеть всё находящееся в поле Вашего зрения, т.е. не только то, что находится прямо по линии Вашего взгляда, но и слева, и справа, и вверху, и внизу от него. Вернее даже сказать, старайтесь ясно видеть как раз всё то, что не находится прямо по линии Вашего взгляда. При появлении усталости моргните несколько раз и закройте глаза.

Примечание. Упражнение это следует проделывать достаточно часто, потому что оно развивает не только периферийное зрение, но и наблюдательность, а также способность видеть в темноте. Однако следите за тем, чтобы оно не шло в ущерб Вашей способности к центральной фиксации.

4. Закрыв глаза, массируйте веки, мягко поглаживая их указательными и средними пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз.

5. Вернитесь в исходное положение. Закрыв глаза, осторожно положите кончики указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев на глазные яблоки и почувствуйте, как при выдохе прана переходит из пальцев в глаза.

6. Завершите весь цикл упражнений оладониванием.

Комментарий. Повторяем: желательно выполнять весь цикл упражнений, сидя в Позе Лотоса. Но если Вы ещё не освоили Падмасану, то делайте упражнения эти, сидя в удобной позе на стуле или в кресле. Ими можно заниматься также и лёжа на полу или в постели.

Люди нередко спрашивают: «Как долго мы должны делать эти упражнения?». Мы отвечаем: до тех пор, пока правильные привычки зрения не сделаются у Вас подсознательными. Тогда глаза Ваши будут в состоянии справляться с обязанностями своими сами, поскольку будут находиться в расслабленном состоянии. Поясним свою мысль с помощью такого обыденного примера: при вождении машины Вы никогда не задумываетесь над тем, какой ногой Вам нажать тормоз, потому что в то же мгновение, как мозг осознаёт эту необходимость, тормоз оказывается уже нажат. Это случается потому, что мы имеем здесь дело с хорошо отлаженным рефлексом, управляющим ногой. Точно так же обстоит дело и с глазами. Когда глаза, вместо того чтобы пристально смотреть на объекты, научатся перемещаться и часто моргать, когда зрение начнёт сопровождаться глубоким дыханием, Вы перестанете напрягать глаза и будете *не заставлять их смотреть*, а позволять им видеть. В этом вся тайна.

При правильном пользовании глазами зрение станет постоянно улучшаться, подобно тому как у пианиста появляются в пальцах беглость и сила удара, когда он, избавившись от зажатости в пальцах и скованности в спине, посвящает некоторое время

упражнению в игре. Сделайте расслабленную деятельность образом своей жизни. Учитесь использовать свои глаза в расслабленной манере – и Вы избегнете в будущем неприятностей со зрением.

Выскажете, что упражнений слишком много? Да, необходимо это признать: упражнений действительно много, и на них надо много времени, но они все важны. И поэтому недовольным мы говорим ещё раз: «Кто хочет быть здоровым, тот находит время!»

Здесь мы приводим полный цикл упражнений, но если время не позволяет Вам выполнять его целиком, то делайте упражнения хотя бы выборочно. Определите наиболее важные для Вас и не теряйте впустую те свободные минуты, которые выдаются даже и в самом занятом дне; делайте эти упражнения регулярно, добросовестно и тщательно.

Предположим, что Вы добились прекрасных результатов в улучшении своего зрения, но потом наступил день, когда Вам показалось, что оно вновь ухудшилось. Не удивляйтесь и не волнуйтесь. Учтите, что в целом прогресс идёт следующим образом: улучшение, затем временный перерыв или даже некоторый регресс. Возможно, что в это время Вы физически или психически чувствовали себя неважно. Или это была лишь пауза, во время которой природа перераспределяла нервную силу, высвобождавшуюся в результате улучшения Вашего зрения. Не забывайте, что напряжённое состояние глаз подрывает до 90% Вашей нервной силы. Когда эта сила восстанавливается для последующего нормального использования, во всей нервной системе человека происходят существенные сдвиги в лучшую сторону.

Занимайтесь регулярно, занимайтесь с твёрдой верой в успех, занимайтесь с удовольствием – и благие результаты не замедлят сказаться!

* * *

Глава Двадцать Первая

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ИСТОЧНИКАХ СВЕТА

Упражнения на сосредоточение взгляда на источниках света с рекомендациями и комментариями. – Источники света: пламя свечи, отражённое пламя свечи, солнце, отражения солнца и луны.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

Упражнение выполняется обычно вечером, после захода солнца, в темноте или полутьме.

1. Установите зажжённую свечу на уровне глаз или чуть выше, на расстоянии от 0,5 до 1 метра от лица – как Вам представится удобнее. По классическим канонам это расстояние должно равняться расстоянию от глаз до лобка.

2. Примите какую-либо устойчивую позу и, не моргая, смотрите на свечу. Ничто не должно в это время Вас отвлекать – ни предметы, ни звуки вокруг, ни мысли в Вас.

3. Внимательно вглядывайтесь в пламя, постепенно сужая площадь зрения до минимума. Глаза открыты широко, моргать нельзя. Язык пламени начинает превращаться в одно яркое пятно, которое будет расти по мере продолжения упражнения. В идеале пятно должно занять всё поле зрения. Помышляйте об очищающей стихии мирового огня – Агни. Йоги удерживают это состояние до получаса и более.

Комментарий. Повторяем, что во время упражнения голова должна быть свободной от всяких посторонних мыслей. Нужно научиться просто смотреть. Это самое трудное, и умение приходит только после длительной тренировки. Поначалу постоянно будут появляться самые разные мысли, и это совершенно нормально. Осознав в себе постороннюю мысль, не отбрасывайте её в раздражении, ибо такая реакция совершенно бесполезна. Лучше внутренне улыбнитесь и переключитесь на центр пламени. Применяя центральную фиксацию, старайтесь увидеть в пламени *нечто*. Отделяйте себя от своих мыслей, оценивайте всё как бы со стороны и совершенно доброжелательно.

Первые недели на пламя смотреть следует до тех пор, пока глаза не устанут. В дальнейшем это время можно увеличивать до 10-15 минут. Категорически запрещено заниматься этим упражнением через силу. Всякий раз, как только появляются резь и слёзы, глаза необходимо закрыть и продолжать смотреть на свечу мысленным взором, пока представляемое между бровями светлое пятно не исчезнет. С каждым разом надо стараться увеличивать время этого остаточного свечения и мысленно видеть пламя как можно отчётливее.

В ходе упражнения не забывайте об осанке! Очень важно спину и голову всё время держать прямо. Обнаружив, что голова опустилась, а спина согнулась, следует немедленно выпрямиться. Йоги же предпочитают выполнять все упражнения такого рода, сидя в Падмасане.

4. Закончите упражнение Очищающим Дыханием и расслабьте глаза. Лучше всего сделать оладонивание.

Комментарий. Длительная фиксация взгляда на пламени свечи применяется йогинами на стадии Дхарана (концентрация) для развития способности к сосредоточению. Но упражнение очень благотворно действует на глаза и улучшает остроту зрения.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЁННОМ ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

К сосредоточению взгляда на отражённом пламени можно приступать после нескольких месяцев выполнения предыдущего упражнения. Техника выполнения этого упражнения аналогична технике предыдущего упражнения, но взгляд фиксируйте не на языке пламени, а на его отражении в воде. Для этого поставьте таз, тарелку или широкую чашу, налив туда воды. Пользование зеркалом нежелательно. Смотреть надо под углом примерно в 30 градусов к поверхности воды. Фиксация взгляда на отражённом свете совершенствует способность к сосредоточению внимания и успокаивает нервную систему.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА СОЛНЦЕ

Упражнение выполняется утром или вечером, когда солнце касается линии горизонта, т.е. примерно в течение получаса после восхода или получаса перед закатом. Вообще же йоги предпочитают для своих занятий утренние часы. Пристально смотреть на яркое солнце днём нельзя.

1. Примите любую устойчивую позу, выпрямите спину, голову держите прямо.
2. Направьте взгляд на солнце.
3. Внимательно вглядывайтесь в центр солнца, стараясь уменьшить поле зрения до размеров солнечного диска. Смотрите широко открытыми глазами, не напрягая их и не моргая.

4. Когда появится ощущение, что вот-вот выступят слёзы, то следует закрыть глаза и удерживать мысленный след солнца между бровями. Глаза остаются расслабленными.

Комментарий. Если для Вас окажется невозможным смотреть на солнце, то фиксируйте взгляд в пространстве рядом с солнцем, постепенно приближая его к диску. При небольшой выдержке лучше повторить упражнение несколько раз, чем продлевать его насильно.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕНИИ СОЛНЦА

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только смотреть надо не на само солнце, а на его отражение в воде – в пруду, реке, озере. Можно делать в любое время дня.

Комментарий. Сосредоточение взгляда на солнце и на его отражении очень полезно для глаз. Орёл может смотреть прямо на солнце, поэтому йоги считают, что систематическая практика в рассматривании солнца уподобляет человеческое зрение орлиному. В Индии соляризация применяется для устранения близорукости, дальновзоркости (в том числе и старческой), воспаления глаз, астигматизма, трахомы.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ЛУНЕ И ЕЁ ОТРАЖЕНИИ

Выполняется точно так же, как и сосредоточение взгляда на солнце. Смотреть от 3 до 10 минут. Желательно, чтобы луна находилась к глазам под углом в 45 градусов: так глаза меньше устают. Здесь только необходимо сказать, что людям с неустойчивой нервной системой смотреть на луну с сосредоточением взгляда нельзя. Вполне здоровым людям на луну или её отражение (последнее, надо сказать, предпочтительнее) сосредотачиваться рекомендуется не чаще одного раза в неделю.

Большую пользу зрению приносит также фиксирование взгляда на звёздах, облаках, на вершинах гор, на морских просторах и красотах ландшафта.

* * *

Глава Двадцать Вторая

ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ ОБ УПРАЖНЕНИЯХ ХАТХА-ЙОГИ

*Что такое Хатха-Йога. – Классификация упражнений Хатха-Йоги
– Пранаямы. – Асаны. – Бандхи. – Мудры.*

Как мы уже сказали, в Йоге нет ничего «таинственного», она не является религиозным верованием или неким мистическим обрядом. Для занятий Йогой не имеет никакого значения, чем Вы занимаетесь в жизни и какое положение в обществе занимаете. Для занятий ею совсем не обязательно быть индусом, непременно жить в Индии и исповедовать индуизм или буддизм. Все установки этого рода представляют собой догматическое заблуждение.

Что бы ни утверждали лжемудрецы и лжеучёные, Йога не является специфическим порождением индийского духа, обращённым исключительно к индусам и доступным только им. Йога – *благая весть*, обращённая ко всему человечеству, идущая к нам от древних, бесследно ушедших цивилизаций, культур и народов, имена и названия которых уже давно забыты, безвозвратно утрачены. Это законное наследие всего человечества, бережно сохранённое Индией и идущее ко всем через неё.

Хатха-Йога, первая ступень учения Йоги, – это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, очистительных процедур, релаксации, психотерапии, образа жизни, питания. Цель её – последовательно развить такие качества нашей физической оболочки и духовной сущности, которые позволят понять действительность как она есть и утвердить самосознание, что и будет поддерживать здоровое функционирование мозга и психики в дальнейшем.

Хатха-Йога – это система, которая даёт гармоничное развитие нашего физического организма, т.е. *тела*, каковое, как известно йогам, не есть сам человек, но лишь его временное и преходящее проявление в этом временном материальном мире. Тело – всего только *вещь*, орудие, принадлежащее нашей бессмертной сущности и применяемое ею на данной стадии нашей эволюции. Есть у нас и иные проявления, помимо материального тела, развитием и совершенствованием коих занимаются следующие, более высокие ступени Йоги.

Хатха-Йога даёт безусловное здоровье и отсутствие болезней, позволяет достичь гармоничного развития, т.е. гармонии тела, ума и психики (духа). Она позволяет тренировать и закалять тело таким образом, чтобы предотвращать различные заболевания, а также способствовать лечению болезней простыми методами и в кратчайшие сроки. Она определяет, какой режим должен соблюдать человек и как ему питаться, трудиться, восстанавливать свои силы и отдыхать.

Хатха-Йога обладает превосходными антистрессовыми возможностями, йогическая психорегуляция, говоря языком медицинской науки, «ведёт к обрыву патологических доминант в мозговых центрах». Занятия Хатха-Йогой – это, по сути дела, активная практика самолечения и самовосстановления. Согласно взглядам йогов, любые болезни, нарушения, недомогания суть следствия порочного образа жизни, вредных привычек, нарушений питания, неправильных представлений о предметах, имеющих важное значение для жизни индивида.

Это лечение без медикаментов с помощью самопознания и совершенствования в управлении собственным телом и разумом. Это достижение гармонии с природными и человеческим окружением. Лечение недугов и хронических заболеваний, их профилактика, а главное, оздоровление тела и души – вполне подвластны Хатха-Йоге. Единственная сложность здесь заключается в том, что человек, по выражению Будды, *должен сам сделать усилие*, и потом повторять его вновь и вновь, не

считая собственную лень и неорганизованность, равно как и внешние обстоятельства, «фактором непреодолимой силы». Мудрость йогов гласит: «На трудное уходят месяцы, иногда годы; на невозможное же требуется просто немного больше времени».

При выполнении асан происходит сокращение одних мышц и растягивание других, что вызывает усиленный приток крови к строго определённым местам, раздражение нервных окончаний активизирует железы внутренней секреции и приводит в норму их расстроенные неправильными жизненными привычками функции. Последнее является ключом к пониманию чудодейственного влияния йогических поз. Помимо того, направленное воздействие асан на важнейшие жизненные органы обогащает их питательными веществами и энергией, а также очищает от шлаков.

Хатха-Йога складывалась на протяжении тысячелетий как стройная система, где равно важны все компоненты для достижения одной цели – формирования физического, духовного и нравственного здоровья как основы для правильного духовного роста.

Упражнения Хатха-Йоги делятся на четыре большие группы. Это *пранаямы* (дыхательные упражнения), *асаны* (динамические и статические позы), *бандхи* (сокращения мышц) и *мудры* (жесты).

Пранаямы. Важно правильно понимать значение слова «пранаяма». «Прана» значит на санскрите *дыхание, жизнь, энергия, жизненная сила*. «Аяма» означает *расширение, удлинение, управление, контроль*. Стало быть, словосочетание *prana-ayama* следует понимать как *увеличение жизненной силы организма и контроль над нею*.

Обычно, говоря о пранаяме, подразумевают прежде всего различные способы управления дыханием. Это вполне понятно:

дыхание – квинтэссенция жизни и наиболее простой способ получения жизненной энергии.*

Увы, подавляющее большинство людей не умеет дышать и дышит неправильно, и это – величайшая ошибка, ибо без дыхания человек представляет из себя ком земли.

Вместо того, чтобы максимально использовать весь наличествующий объём лёгких, как то задумано Природой, люди предпочитают задействовать только их часть: верхнюю, среднюю или, в лучшем случае, нижнюю. Каждому человеку, которому небезразлична собственная участь, нужно научиться дышать по методу йогов при всяком случае, как есть возможность вдыхать чистый воздух.

Небрежное и поверхностное дыхание сокращает наши земные дни, уменьшает наши жизненные силы и делает нас чувствительными к самой незначительной из болезней – простуде. Более того, йоги знают (и когда-нибудь наука, удосужившись, это докажет), что *всякое безнравственное действие вызвано недостаточностью дыхания.*

Помните, что десять минут в день, уделённых упражнениям пранаямы, всегда окупятся: Ваши силы увеличатся, настроение улучшится, появится бо́льшая уверенность в себе.

Самым важным условием регулирования дыхания является контроль над его ритмом. Необходимо всегда помнить, что для того, чтобы дышать правильно, нужно точно отсчитывать предписываемый ритм. Для отсчёта ритма индийские йоги берут частоту ударов пульса перед занятиями, и этот ритм является основой счёта при Полном Дыхании и остальных упражнениях пранаямы.

* Но поскольку есть и другие способы получения праны, коими мы непрестанно пользуемся, то в более широком смысле пранаяма означает всё, что благоприятствует жизнедеятельности и необходимо для поддержания жизни. Но мы будем употреблять это слово в его общепринятом значении, подразумевая под ним извлечение праны из воздуха и её усвоение телом.

Дыхательное движение включает в себя четыре этапа:

- 1) **вдох (*пурака*);**
- 2) **задержка дыхания на вдохе, когда лёгкие предельно наполнены воздухом (*кумбхака*);**
- 3) **выдох (*речака*);**
- 4) **задержка дыхания на выдохе, когда лёгкие предельно сжаты и из них вытеснен почти весь воздух (*шуньяка*).***

При обычном дыхании длительность вдоха равна длительности выдоха, а продолжительность задержки на вдохе и на выдохе (так же одинаковая) составляет половину длительности вдоха и выдоха. При специальных упражнениях соотношение длительности этих четырёх элементов всевозможно варьируется.

Каждое дыхательное упражнение начинается сильным и полным выдохом. Основным дыхательным упражнением йогов является Полное Дыхание Йогов, состоящее из трёх частей: нижнего (брюшного), среднего (грудного) и верхнего (ключичного) дыханий, каждое из которых также является упражнением.

Наши советы к выполнению пранаям таковы:

- Всегда дышите через нос за исключением особо оговорённых случаев.
- Сидите и стойте всегда прямо, чтобы не зажимать грудную клетку.
- Делайте упражнения на свежем воздухе или перед открытым окном.

* Важное ограничение при выполнении пранаям. Помните: при повышенном артериальном давлении противопоказано задерживать дыхание на вдохе при заполнении лёгких воздухом (*кумбхака*), а при пониженном артериальном давлении противопоказано задерживать дыхание на выдохе (т.е. при лёгких, лишённых воздуха – *шуньяка*).

- Старайтесь дышать бесшумно, что, разумеется, не распространяется на очищающие и охлаждающие пранаямы.
- При вдохе обращайте внимание на расширение грудной клетки и выпячивание живота (процесс сравнительно пассивен), при выдохе – на максимальное втягивание живота, чтобы полностью вывести отработанный воздух (процесс весьма активен).

Асаны. Происхождение большинства асан совершенно неизвестно и, уходя корнями в глубокую древность, теряется в незапамятных временах. Единственным указанием является индийская легенда, которая утверждает, что на заре мира бог Шива, третье лицо индуистской божественной троицы, создал разные виды живых существ. В творческом акте он принимал самые разные позы, которые представляли форму очередного живого существа, коего он затем вызывал к жизни. Асаны, стало быть, понимались как созидательные позы, и число их соответствовало числу видов живых существ; предание утверждает, что Шива выполнил 84 асаны, помноженные на 100.000, и что 8.400.000 поз носят, каждая, название животного, насекомого или растения.

Однажды, когда Шива преподавал тайны Йоги своей божественной супруге богине Парвати, его наставления подслушала одна нескромная рыба. Шива заметил её и прогнал, но его уроки не пропали для неё даром. Она долго и очень долго плыла и в конце концов выбросилась на побережье Индии. Попав на землю, она своим знанием Йоги преобразилась в человека, которого приютили обитатели этой страны, дав ему имя Матсиэндра, что значит *повелитель рыб*. В благодарность за их доброту и заботу йог Матсиэндра научил их асанам, одна из которых до сих пор носит его имя.

Число поз, обладающих целительным действием, согласно мнению древних авторитетов составляет 84 (которые, по счастью, нет надобности множить на 100.000). По мнению современных авторитетов, его можно сократить до 50 и даже до 21.

По характеру влияния и своему назначению асаны делятся на терапевтические (все динамические асаны) и медитативные (все статические асаны). По своей природе они делятся на асаны сгибания и асаны выгибания, асаны наклона в бок и асаны скручивания, на асаны перевёрнутые, асаны стоячие, сидячие и лежащие.

Санскритское слово «асана» обычно переводится как *поза* или *положение тела*, но, помимо того, оно включает в себя (о чём обыкновенно забывают) такое понятие, как *удобство*. Для йога всякое положение тела включает в себя три составляющих условия: *устойчивость, неподвижность и отсутствие усилия*. Разумеется, с точки зрения здорового европейца, едва ли найдётся хоть одна асана, способная удовлетворить такому требованию, как «удобство» и «отсутствие усилия». Тем не менее такова классическая формулировка, и она означает идеал, к которому должен стремиться каждый идущий по пути Йоги. В классическом трактате «Йога Даршана» сказано: «Пребывать неподвижным долго и без усилия есть асана».

Хотя упражнения Хатха-Йоги оказывают весьма значительное физическое воздействие, главной целью их всё же является использование взаимной связи тела и сознания. Поэтому, чтобы увеличить психическое действие, рекомендуется большинство упражнений выполнять с закрытыми глазами.

Наши общие рекомендации к выполнению асан ограничим следующими замечаниями:

- Занимайтесь упражнениями регулярно.
- Не торопитесь, выполняя упражнения, входите в ключевую позу асаны медленно – так лучше телу и упражнение оказывает большее действие.
- Удерживайте ключевую позу до тех пор, пока это Вам может быть приятно.
- Выходите из асаны так же медленно, как и входили в неё. Если Вы просто падаете на пол или резко встаёте,

упражнение теряет две трети своей ценности, а в некоторых случаях Вы вообще рискуете причинить себе вред.

- Не заставляйте себя ничего делать через силу.
- Никогда не сравнивайте себя с другими! Йога не спорт, и дух состязательности здесь неприемлем, речь идёт о Ваших *личных* достижениях.
- Сосредотачивайтесь целиком на упражнении, которое делаете, тогда оно лучше действует. Выполняя, например, Позу Льва, представьте себя диким львом; – Позу Дельфина, представьте себя дельфином, свободно застывшим на поверхности воды, и т.д.
- Между упражнениями отдыхайте. Одно из достоинств Хатха-Йоги в её мягкости, она не влечёт за собой усталости и боли в мышцах. В каждой позе доходите до того предела, который позволяет Вам удерживать позу без напряжения и боли, и тогда расслабляйтесь в ней и дышите как можно естественнее.
- При удержании ключевой позы дышите свободно и естественно. Правильное выполнение асан нераздельно связано с правильными дыхательными движениями, без чего нельзя ожидать серьёзного успеха.

Бандхи. Упражнения пранаямы позволяют нам впитывать в себя большее количество праны или жизненной силы, которою нас так щедро наделяет Космос, а выполнение асан сообщает телу большую восприимчивость к этой жизненной силе. Но если мы хотим использовать её себе на благо, нам нужно ещё также суметь удержать эту прану в себе. А для этого её надо связать с собою «узами» (бандхами), которые есть не что иное, как сокращения мышц. «Бандха» на санскрите значит «замок», «задержка». Целью бандх является задержка воздуха в организме с помощью закрытия горла или ануса, что помогает сконцентрировать его жизнетворческую силу в определённых частях и полостях тела, способствуя целительному воздействию на них.

Умение регулировать давление воздуха в разных внутренних областях организма с помощью бандх позволяет його стимулировать ту или иную группу нервов, которые регулируют работу соответствующих органов. Бандхи помогают организму максимально использовать жизненную силу вдыхаемого воздуха. Эти упражнения прекрасно воздействуют на психическое состояние человека.

Тело, как имел обыкновение писать Свами Вивекананда, *есть мысль в действии*. Когда мы делаем полный выдох и втягиваем стенку живота, как если бы стремились прислонить её к позвоночнику, то мы всегда можем после некоторой остановки, во время которой усиливается сосредоточение нашего внимания на мышцах живота, ещё больше углубить брюшную впадину. Мы редко достигаем предела сокращения, если не умеем призвать себе на помощь мысль и волю. Мышца и сознание составляют в Йоге дружную чету. Гармоничное единение частей с целым начинается в нас самих.

Мудры. Это понятие имеет много значений. В строгом смысле мудрой считается определённый жест рук, имеющий мистический смысл. В более широком смысле мудрами являются также и некоторые положения глаз, позы тела (включая отдельные асаны) и дыхательная техника. Так мудрами являются все йогические упражнения для глаз, которые мы уже приводили выше.

Мудры, как и бандхи, – это определённые йогические приёмы и такие положения и состояния тела, которые обеспечивают циркуляцию энергии по замкнутым каналам (что, кстати, исключает её потерю и наполняет энергией определённые структуры нашей физической и психической природы).

Весьма затруднительно перевести санскритское слово «мудра». Обычно его переводят как «жест», что вполне правильно, но никоим образом не исчерпывает его значения, потому что оно имеет ещё и такой смысл: «замок», «запор», «печать», В этих значениях содержится указание на тайный, «скрытый» от

поверхностных взглядов смысла этих упражнений, предназначенный для адептов. Как указывается в специальных текстах, упражнения эти «замыкают», «запечатывают» «девять отверстий тела», что является важной функцией в экзерсисах такого рода. Впрочем, здесь никак не место рассматривать эзотерическую сторону этого предмета.

Мудры имеют важное значение, ибо помогают положительно влиять на функции желёз внутренней секреции (*грандхи*) и нервов (*чакры*), которые обеспечивают наше тело жизнотворной силой. По учению йогов, чакры и грандхи всегда должны быть в динамическом равновесии, только это и гарантирует человеку здоровье. Мудры чрезвычайно полезны для нормального функционирования щитовидной железы, гипофиза, надпочечников, половых желёз, вегетативной нервной системы. Общее число мудр в Йоге достигает 25.

Если бандхи рассматривать как замки, в которых поворачивается ключ (а их именно так и рассматривают), то мудры – это печати, которыми эти замки опечатываются. Этими указаниями на данном этапе можно, пожалуй, и ограничиться.

Несомненно, все упражнения Хатха-Йоги, оказывая оздоровляющее и укрепляющее действие на тело, исключительно полезны и для глаз. И всё же среди них мы особо отметим: Очищающее Дыхание Йогов, «ХА»-Дыхание Стоя, Полное Дыхание Йогов, Сукху-Пурвак, Удджайи, Капалабхати, Бхастрику, Кумбхаку, Випарита-Карани, Буджангасану, Салабхасану, Пашиматанасану, Сарвангасану, Уштрасану, Дханурасану, Триконасану, Маха-Мудру, Антариксага-Гарудасану, Матсиасану, Ширсасану, Бидаликасану, Уддиана-Бандху, Наули и Сурья-Намаскар.

* * *

Глава Двадцать Третья

ПРАНАЯМЫ, АСАНЫ, БАНДХИ И МУДРЫ

Техника выполнения упражнений с комментариями и рисунками.

СИДДХАСАНА. ПОЗА СОВЕРШЕНСТВА

Сиддхасана – одна из излюбленных поз йогов. Это поза для созерцания. Её обычно принимают аскеты и мистики, стремящиеся к высшим духовным достижениям и совершенству. «Сиддхи» – так называется на санскрите мудрец, достигший осуществления своего идеала и полной власти над собой. Рекомендуем её и при выполнении упражнений для глаз.

1. Сидя на полу. Ноги вытянуты, торс прямой, плечи расправлены, ладони на коленях.

2. Раздвиньте ноги и правой рукой приложите левую ногу подошвой вверх к внутренней стороне правого бедра так, чтобы пятка согнутой ноги была у паха, а пальцы подсунуты под правое бедро. Левая нога окажется сложена пополам. Левое колено лежит на полу.

3. Согните правую ногу, крепко обхватите её носок обеими руками и осторожно прислоните ступню правой ноги подошвой вверх к левому бедру. Пальцы правой ноги прикасаются к разъёму между бедром и икрой левой ноги.

Примечание. Чтобы не было неудобно, лучше положить ноги щиколотками одну возле другой. Если класть их друг на друга, будет немного больно. На первых порах советуем подкладывать под ягодицы свёрнутое одеяло.

Спина прямая. Оба колена должны остаться как можно ближе к полу. Руки расслабленно лежат запястьями на коленях, пальцы свешены вниз. Взгляд сосредоточен на точке между бровями.



4. Удерживаем это положение, пока оно нам приятно.

Примечание. Такая посадка на полу с перекрещенными ногами необычайно удобна. В обиходе она называется *посадкой по-турецки*.

5. Повторяем упражнение, поменяв ноги.

Комментарий. Терапевтическое и психологическое действие то же, что и у Падмасаны. Те, кому Падмасана окажется трудной, должны выполнять Сиддхасану.

Со временем Вы убедитесь, что Сиддхасана как нельзя более удачна для длительного сидения и как нельзя более отвечает интересам здоровья. Она даёт отдых всему телу, укрепляет ноги и нижнюю часть спины. Благотворно влияет на мочевой пузырь и мочеиспускательные пути.

Однако асана не должна сводиться к одним благам физиологического порядка. Не забывайте, что это поза для созерцания. Поэтому, как только она станет для Вас удобной, медитируйте о космических вибрациях, отзвук которых Вы

«слышите» у себя в груди. Избирайте для размышлений достойный, высокий предмет: величие Божественного творчества, братство людей, всеобщий мир, закон любви как движущую силу вселенской жизни и т.д. Размышляйте в спокойствии и ясности ума.

СУКХАСАНА. ПОЗА СЧАСТЬЯ

Возможно, Вы будете удивлены, почувствовав, что можно удобно и свободно сидеть не только в кресле. «Сукха» значит *лёгкий, удобный, приятный*, а также – *счастье, радость, покой*. Таким образом, из самого названия следует, что эта поза удобная и приятная и что выполнение её легко. Попросту говоря, она заключается в том, чтобы сидеть с перекрещенными ногами, в обиходе эта посадка называется *позой портного*. Действительно, в стародавние времена портные по многу часов работали, сидя в этой позе, что недвусмысленно указывает на её удобство.

Поза предназначена для выполнения дыхательных упражнений, сосредоточения, медитации, для занятий зрительными упражнениями.

1. Сидя на полу. Ноги вытянуты вперёд и слегка раздвинуты, торс прямой, плечи расправлены, ладони на коленях. Снимаем всякое мышечное напряжение.

2. Сгибаем левую ногу в колене и подкладываем левую ступню под правое бедро, ближе к паху.

Примечание. Не приближайте ногу очень близко к телу, оставьте дистанцию 20 см.

3. Сгибаем правую ногу в колене и помещаем её ступню под левое бедро.

4. Колени опускаем как можно ниже. Колени широко раздвинуты и лежат на коврикe.

Примечание. На первых порах помогайте себе с помощью небольшой хитрости: если сидеть на маленькой низкой подушке или ином подобном предмете, то вес свешивающихся коленей поможет опустить их ближе к полу.

5. Пальцы рук берём в замок, ладонями вверх, локти слегка согнуты.

Примечание. Как вариант, помещаем руки ладонями на коленях (как на рисунке) или прислоняем тыльной стороной ладоней к коленям и делаем мудру OM.

Мудра OM – йогический жест, символизирующий счастье. Прислоните верхнюю часть большого пальца к ногтю указательного пальца с его боку – получается буква «о». Оставшиеся три пальца прижаты друг к другу и вытянуты вверх.



6. Выпрямите спину движением, идущим снизу вверх – от поясницы к затылку.

Примечание. Плечи не надо сильно отводить назад, они сами займут своё естественное положение. Данное выпрямление спины представляет собой удлинение позвоночника, идущее от таза и бёдер. Голову держите прямо, не позволяя подбородку опускаться. В более совершенном исполнении позы колени должны быть широко раздвинуты и прислонены как можно ближе к полу, ступни между икрами и бёдрами.

7. На первых порах удерживаете позу в течение минуты, но постепенно увеличиваете время до 3 минут, не переходя ощущения приятности.

8. Отдохните с вытянутыми ногами и повторите асану, поменяв положение ног.

Комментарий. Принимайте Сукхасану как можно чаще. Когда нахождение в позе начинает вызывать неудобство, попросту поменяйте ноги. Эта асана в силу конструктивных особенностей человеческого тела обязывает Вас сидеть прямо. Поза сравнительно легка для выполнения и вместе с тем является полноценной заменой Позы Лотоса. Её можно использовать при выполнении пранаям и асан, в которых в качестве исходного положения предписана Падмасана.

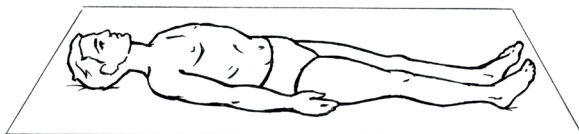
Сукхасана устраняет усталость после спортивных игр, ходьбы или бега и тяжёлого ручного труда. Это лучшая поза для расслабления мышц после, разумеется, Савасаны и Макарасаны.

ТАДАГИ-МУДРА

1. Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела.

2. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот насколько возможно. Образуется впадина.

3. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Внимание на животе.



4. Повторить 7 раз.

Комментарий. Эта мудра нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Усиливается выделение пищеварительных соков. Оказывает общеуспокаивающее и расслабляющее действие.

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Это одно из наиболее известных дыхательных упражнений йогов. Именно ему йоги обязаны особой выносливостью своих лёгких. Йоги применяют эту свою излюбленную форму дыхания всякий раз, как чувствуют необходимость прочистить, «проветрить» себе лёгкие. Обыкновенно всякое упражнение в дыхании они заканчивают Очищающим Дыханием и всякую асану сочетают с ним. И мы в нашей книге следуем их правилу.

1. Исходное положение: стоя, ноги вместе или врозь, руки сложены ладонями вместе и прижаты запястьями к животу под нижними рёбрами, пальцами вперёд.



2. Вбери́те в себя воздух полным вдохом через нос.

3. На мгновенье задержите воздух в себе и сразу же начинайте делать выдох. Этот выдох делается следующим

образом: сложите губы, как бы собираясь свистеть, но не надувая при этом щёк, и оставьте между губами узкую щель. Через неё рядом отдельных, коротких и резких выдохов с силой выпускайте из лёгких весь воздух. При этом слышны звуки, средние между «с» и «ш»: воздух без всякой задержки выходит прямо во внешнюю атмосферу, а Вы испытываете такое ощущение, будто бы рот совсем закрыт, и потому Вам приходится напрягать брюшные и межрёберные мышцы и диафрагму, чтобы смочь через маленькое отверстие с силой выжать из лёгких весь находящийся в них воздух.

Примечание. Если же воздух выдыхать слабо и плавно, то упражнение теряет всякую ценность, становится совершенно бесполезным. И вместе с тем никаких лишних усилий при выдохах прикладывать не надо: неработающие мышцы остаются при этом всё время расслабленными. Толчкообразные выдохи производятся энергично, но легко. Рот приоткрыт как для произнесения звука «ш», кончик языка опущен к внутренней поверхности нижних резцов, язык не должен быть напряжённым.

4. Повторить 5 раз.

Комментарий. Это упражнение, как видно из его названия, очищает лёгкие, сообщает силу всем дыхательным органам, способствуя тем сохранению их здоровья. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм. Когда человек устал, что называется «измотался», Очищающее Дыхание необыкновенно освежит его. Первая же попытка убедит Вас в этом. Певцы, чтецы, лекторы, ораторы увидят, что это дыхание даёт лёгким отдых, когда они утомлены работой.

При этом упражнении из крови выводятся все токсины. Оно повышает общую сопротивляемость организма различным болезням и излечивает даже хронические заболевания органов дыхания. Быстро устраняет головную боль. Простуда, грипп, разные инфекционные заболевания быстро излечиваются.

Очищающее Дыхание Йогов незаменимое противоядие во время эпидемий, и в эту пору его рекомендуется выполнять по многу раз подряд в течение всего дня. Этот вид дыхания очищает лёгкие при отравлении газом. Его надо делать всякий раз после того, как Вам приходилось вдыхать нечистый воздух. Это упражнение является целительным средством после того, как Вам довелось побывать в дурном обществе или неприятном окружении. Во всех этих случаях возьмите себе за правило очищаться от вредного химического и психического влияния посредством этого упражнения. Регулярное выполнение Очищающего Дыхания вырабатывает уверенность в себе, излечивает ипохондрию, т.е. по-русски *угнетённое состояние духа*.

Очищающее Дыхание Йогов должно быть освоено в совершенстве, так как им, ещё раз повторяем, заканчиваются все другие упражнения, приводимые в этой книге.

«ХА»-ДЫХАНИЕ СТОЯ

Ещё одна форма очистительного дыхания. Мы советуем ученикам понять важность этого упражнения и обратить на него самое серьёзное внимание. Следующие указания дадут Вам ясное представление о нём.

- 1. Стоя, пятки вместе, носки врозь.**
- 2. Делаем выдох, как при Полном Дыхании Йогов, и с вдохом медленно поднимаем расслабленные руки высоко над головой ладонями вперёд.**
- 3. Задерживаем на несколько секунд дыхание на вдохе.**

Примечание. Нужно представить, что между ладонями находится своего рода энергетический сгусток. Теперь помещаем в эту субстанцию все свои отрицательные мысли, эмоции,

все болезни и всё тёмное и злое, что есть в теле. Удерживая положение с поднятыми руками, продолжаем осветлять тело, мысленно перенося всё дурное в энергетическую оболочку между руками.

4. Затем, согнувшись в пояснице и как бы бросая тело вниз, стремительно наклоняемся вперёд, опуская руки перед собой, и одновременно делаем резкий выдох через рот со звуком «ХА». Только специально кричать не нужно.

Примечание. Этот звук производится не голосом, а вырывающимся через рот воздухом. С резким наклоном вперёд быстро бросаем – примерно от уровня плеч – отрицательную энергию вниз, в землю. Расслабленные руки после броска продолжают движение и сами собой перекрещиваются в предплечьях, немного не доставая до пола.

5. После выдоха остаёмся в согнутом положении, пока не захочется сделать вдох. Расслабленные руки после броска свободно раскачиваются.

6. Выпрямляясь, с медленным и плавным вдохом снова поднимаем руки над головой, и затем с медленным выдохом (который делаем носом) опускаем руки вниз через стороны.

7. Повторяем 2-4 раза и заканчиваем О.Д.Й.

Комментарий. «ХА»-дыхание быстро устраняет дурное настроение, чувство подавленности, помогает сохранить душевное равновесие и противостоять отрицательным внешним влияниям. Полностью очищает органы дыхания, улучшает кровообращение, помогает бороться с холодом.

Когда мы находимся в нехорошем окружении, нечистая обстановка «прилипает» к нам и даже тогда, когда мы покидаем её, вызывает депрессию и психическое отвращение. В таких случаях «ХА»-дыхание эффективно очищает нас от духовного яда. Для полицейских и детективов, для специалистов, лечащих

психических больных, и для всех тех, кто сталкивается с людьми, психически неуравновешенными, с людьми с угнетённым, подавленным состоянием психики, это упражнение необходимо, ибо даёт им возможность сопротивляться и сохранять своё психическое здоровье.

САМА-ОРТТИ-ПРАНАЯМА ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

По мнению йогов, о лечебном действии Полного Дыхания можно написать тома – и всё же тема не будет исчерпана. При посредстве лёгких и кровообращения оно наполняет весь организм свежим кислородом и праной.

Дыша по методу Полного Дыхания Йогов, мы испытываем чувство величайшего покоя, полностью проветриваем лёгкие, увеличиваем приток кислорода и праны в кровь, устанавливаем равновесие между положительными и отрицательными токами, успокаиваем всю нервную систему, регулируем и замедляем сердечную деятельность, снижаем высокое кровяное давление и стимулируем пищеварение.

При этом дыхании весь дыхательный аппарат находится в единообразном непрерывном движении. Между выдохом и следующим вдохом нужно задержать дыхание, и только после этого сделать следующее движение. Вдохи выдохи (по длительности они равны) выполняются волнообразно, плавно, легко, без напряжения и только через нос.

Вдох выполняется в 3 фазы: выпирается живот, расширяется грудная клетка (при этом несколько втягивается живот для поддержки грудной клетки) и приподнимаются ключицы.

Выдох также выполняется в 3 фазы: втягивается живот, сжимается грудная клетка и опускаются плечи.

1. Стоя, сидя или лёжа.

2. После выдоха медленно вдыхаем через нос, считая до 8 ударов пульса.

Примечание. Живот и грудная клетка охвачены непрерывным, волнообразным движением, которое объединяет в себе Нижнее, Среднее и Верхнее Дыхание: сперва мы выпячиваем живот, затем раздвигаем рёбра и наконец поднимаем ключицы и плечи.

3. В момент поднятия ключиц и плеч стенки живота уже слегка втянуты, и мы задерживаем дыхание на 4 удара пульса.

4. Теперь начинаем выдох на 8 ударов пульса в той же последовательности, что и вдох: вначале, выпуская воздух через нос, втягиваем стенки живота, потом сжимаем рёбра и уже после опускаем ключицы и плечи.

Примечание. На вдохе мысленно видим, как энергия из воздуха (прана) проходит через органы дыхания и накапливается в солнечном сплетении, а на выдохе прана направляется во все клеточки тела, укрепляя и оздоравливая.

5. Задерживаем дыханием на 4 удара пульса.

6. Начинаем всё с начала. Придерживаемся ритма: 1,2,3,4,5,6,7,8 – 9,10,11,12 – 13,14,15,16,17,18,19,20 – 21,22,23,24.

Примечание. Если поначалу этот ритм вызывает затруднения, то дышим в ритме: 1,2,3,4,5,6 – 7,8,9 – 10,11,12,13,14,15 – 16,17,18.

Комментарий. Полное Дыхание Йогов оказывает успокаивающее действие на нервную систему и на психику, развивает силу воли и решительность, наполняет нас чувством спокойствия и уверенности.

Полное Дыхание удаляет нечистоты из крови, усиливает наш иммунитет, улучшает обмен веществ и оказывает

исключительно сильное восстанавливающее действие на эндокринную систему, омолаживая весь организм. Нередко в практике йогов случается, что ученик среднего возраста по прошествии одного-двух месяцев занятий Полным Дыханием с радостью отмечает исчезновение воспалений и язв дёсен, воспринимавшихся им как проявление старости.

Как в Индии, так и в клиниках Европы известные врачи проводили эксперименты с полным ритмическим дыханием, и во всех областях исследований они достигали поразительных результатов, в особенности, когда речь шла о высоком кровяном давлении и расстройствах сердечной деятельности. Во многих случаях сердечные заболевания, считавшиеся ранее неизлечимыми, были полностью излечены или же удавалось достичь значительного улучшения. При помощи одного лишь Полного Дыхания Йогов увеличенное и расширенное сердце пациента постепенно принимало свою нормальную форму. Это естественно, потому что в большинстве случаев болезнь сердца является результатом функциональных расстройств других органов, преимущественно щитовидной железы и почек. В этом случае, ряд медикаментов, прекрасно действуя на само сердце, не может устранить причины заболевания. Полное Дыхание Йогов, в сочетании с соответствующим лечением психики и выполнением асан, излечивало функциональные расстройства в организме, вызывавшие болезнь сердца, и в результате сердце становилось здоровым.

Полное Дыхание Йогов лежит в основе всех дальнейших упражнений над управлением дыханием. Последующие упражнения являются развитием, разновидностями и продолжением этого метода дыхания.

Человек, привыкший дышать таким образом, приобретает устойчивое душевное состояние и такую совершенную самодисциплину, что ничто не сможет его заставить потерять контроль над собой.

СУКХА-ПУРВАК. ЧЕРЕДУЮЩЕЕСЯ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРИ

Примечание. Это успокаивающая пранаяма. Другое её название – Нади-Содхана. Оно служит указанием на то, что выполнение этой пранаямы прочищает *нади* – деликатные каналы, по которым прана поступает в соответствующие *чакры* – энергетические центры, через каковые осуществляется взаимодействие физического тела с периспиритальными (так наз. «тонкими») телами.

1. Сидя в Позе Лотоса или в её облегчённом варианте, либо просто стоя или сидя. Прижимаем указательный палец правой руки между бровей.

2. После энергичного выдоха зажимаем правую ноздрю большим пальцем. Делаем вдох на 4 удара пульса через левую ноздрю.

3. После задержки дыхания на 16 ударов пульса отпускаем правую ноздрю, зажимаем средним пальцем левую и выдыхаем через правую ноздрю в течение 8 ударов пульса.

Примечание. Положение пальцев сохраняется и далее.

4. После вдоха правой ноздрёй в течение 4 ударов пульса и задержки дыхания на 16 ударов пульса мы зажимаем правую ноздрю и делаем выдох левой в течение 8 ударов пульса. Затем цикл повторяется (3-12 раз).

Комментарий. Положительные и отрицательные токи пранической энергии и жизненные процессы в организме приводятся в мощное и устойчивое равновесие. Это упражнение нужно выполнять очень внимательно. Людям со слабыми лёгкими выполнять упражнение в ритме 8-8-8, а не 4-16-8, как мы указали выше, или же на счёт 8-8 ударов пульса без задержки дыхания.

Сукха-Пурвак обладает очень сильным биологическим воздействием. Весьма усиливает психическую деятельность и сосредоточение, увеличивает восприимчивость к окружающему и улучшает работу мозга. Это одно из наиболее важных упражнений для достижения состояния сосредоточения, как оно понимается в Раджа-Йоге.

УДЖАЙИ. ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

«Удджайи» значит *победоносный*, и это, по мнению йогов, служит указанием на то, что данная пранаяма помогает победить все недуги. Обычно это название расшифровывается как «глубокое дыхание». Удджайи весьма полезно проделывать в холодную погоду. Но на первых порах не повторяйте упражнение более 7 раз подряд.

1. Сидя в Позе Лотоса или просто стоя, сидя или лёжа. Сосредоточиться на щитовидной железе.

2. Делаем полный вдох через нос, считая до 8 ударов пульса (в классическом исполнении на время произнесения 8 слогов «анг»).

3. Задерживаем дыхание на 8 ударов пульса.

4. Делаем полный выдох через рот со звуком «с-с-с». Губы слегка приоткрыты, кончик языка касается задней части нижних зубов. Длительность выдоха растягиваем на 16 ударов пульса.

5. Сразу же начинаем полный вдох через нос и повторяем всё снова 6-7 раз.

Итак, ритм Удджайи: 8-8-16-0.

Комментарий. Эта пранаяма возбуждает все эндокринные железы. Особенно сильно влияет на щитовидную железу и,

следовательно, усиливает такие качества, как понятливость, сообразительность, расторопность, бдительность и способность к сосредоточению. Удджайи проводит глубокую вентиляцию лёгких, развивает выносливость и терпеливость, успокаивает нервы, физически и психически укрепляет организм. Слишком низкое давление крови повышается. При гиперфункции щитовидной железы и высоком артериальном давлении делать это упражнение не следует.

КАПАЛАБХАТИ

«Капала» значит «череп», «бхати» – «свет», «озарение»; название, стало быть, служит указанием на то, что эта очищающая пранаяма имеет свойство улучшать работу мозга и прояснять мышление.

1. Сидя в Позе Лотоса или просто стоя, сидя или лёжа. Сосредоточиться на внутренней части носа – этим подготавливаем очистку дыхательных путей.

2. Начинаем с выдоха. Затем, сделав полный йогический вдох, выдыхаем быстро и с усилием, так что воздух выходит из ноздрей с громким звуком, как из кузнечных мехов.

3. Не делая паузы, расслабляем живот, который, опускаясь и выдвигаясь вперёд, всасывает воздух в нижнюю и среднюю части лёгких.

Примечание. Живот выталкивается как можно дальше. Ритм в этом упражнении, в отличие от других, строится на выдохе, а не на вдохе, соответственно и главное внимание уделяется выдоху, а не вдоху. Вдох пассивен, выдох активен. Эти быстрые, подобные работе кузнечных мехов выдохи должны делаться в непрерывной последовательности без малейшей задержки между выдохом и вдохом.

Поскольку это упражнение для диафрагмы, то не имеет особого значения, будет или нет заполнена верхняя часть лёгких. Выдохи должны выполняться быстро, сильным сокращением мышц живота, так что воздух вырывается из ноздрей с громким звуком, как из кузнечных мехов, а вдохи – очень медленно и спокойно, не столько сознательным движением мышц, сколько путём их расслабления.

4. Повторите 5-7 раз.

Комментарий. Капалабхати – одно из самых хороших упражнений для лёгких. Не только сильно проветривает лёгкие, но и укрепляет грудную клетку и живот, освобождает дыхательные пути и поддерживает их чистоту. Позволяет освободить нос при начинающемся насморке или гриппе. Капалабхати попеременно через правую и левую ноздрю приносит большую пользу, когда воздушные проходы не совсем свободны и чисты. Эта пранаяма не только очищает, но и укрепляет носовые проходы, тонизирует слюнные железы. При систематическом выполнении этого упражнения люди, впавшие в нездоровую привычку дышать через рот, снова начинают дышать носом. Капалабхати проводит тонизирующий массаж брюшных органов и мышц. Стимулирует пищеварение и работу печени, селезёнки и поджелудочной железы. Очищает кровь и освежает голову. После 3-5 повторений солнечное сплетение насыщается праной и всё тело оживляется и наполняется жизненной силой. Психическое значение: увеличивает способность к сосредоточению.

БХАСТРИКА

«Бхастрика» означает «кузнечные мехи». Движение лёгких можно сравнить с работой кузнечных мехов – настолько оно мощно. Дыхание производится в последовательности вдохов-выдохов (пурак и речак) без кумбхак и шуньяк (задержек дыхания на вдохе и на выдохе). Затем после 10 вдохов-выдохов делается одна кумбхака. Затем цикл повторяется трижды. Выполнять упражнение следует осторожно, прекращая его при малейшем признаке напряжения и усталости.

- 1. Сидя в Падмасане или Сиддхасане, быстро и энергично вдыхаем и выдыхаем воздух 10 раз подряд.**
- 2. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание на 8-14 секунд.**
- 3. Медленно выдыхаем.**
- 4. Трижды повторяем вдохи и выдохи по 10 раз.**

Комментарий. Это очень сильное упражнение, и им нельзя увлекаться. Бхастрика – одно из лучших очистительных упражнений для органов дыхания. Её – как второй вариант – можно выполнять попеременно через одну и другую ноздрю.

При хронической простуде Бхастрика снижает воспаление в носу и в горле, удаляет мокроту и, если ею не злоупотреблять, излечивает ангину. Она очень хороша и как средство от переохлаждения ног, особенно, зимой, потому что повышает общую теплоту тела.

КУМБХАКА

Кумбхака, которая есть задержка дыхания на вдохе, является одной из фаз Полного Дыхания Йогов в его наиболее напряжённой форме. Это очень важное упражнение, предназначенное для укрепления и развития дыхательных мышц и лёгких. Частое выполнение его будет также способствовать расширению груди. Напоминаем, что при гипертонии делать Кумбхаку нельзя, но при гипотонии она, напротив, необходима.

- 1. Стоя, сидя или лёжа. Сосредоточиться на сердечном ритме.**
- 2. Делаем вдох через нос на 8 ударов пульса так же, как при Полном Дыхании Йогов.**
- 3. Задерживаем дыхание на вдохе на 8-32 удара пульса.**

Примечание. Начиная с 8, прибавляем каждый день по одной секунде, пока не сможем без всякого усилия задерживать дыхание 32 секунды.

Никому не следует задерживать дыхание больше 32 секунд, пока сердце не будет в безукоризненном состоянии. Если при увеличении задержки будет ощущаться нагрузка на сердце, то мы должны остановиться на том числе ударов, которое можем выдержать без всякого напряжения сил.

- 4. С силой выдохните воздух через рот.**

Примечание. Как вариант, выдох делаем через нос, считая до 8 ударов, как и при Полном Дыхании Йогов.

- 5. Сделайте О.Д.Й.**

Комментарий. Йоги установили, что чрезвычайно полезно время от времени задерживать дыхание, максимально наполнив лёгкие воздухом. От этого выигрывают не только

дыхательные органы, но и органы пищеварения, нервная система, а также кровь.

Они установили, что эта временная задержка дыхания на вдохе очищает лёгкие от остатков нечистого воздуха, задерживающегося в них при обычном дыхании, и полнее окисляет кровь кислородом. Воздух, удержанный таким способом в лёгких, забирает в себя все разрушенные материалы и отбросы, доставленные сюда кровью для сжигания. И когда этот воздух наконец выдыхается из лёгких, он уносит с собой все отходы организма, переносимые кровью. Воздух при этом очищает лёгкие наподобие того, как вода очищает кишки.

Йоги рекомендуют это упражнение при различных нарушениях деятельности желудка, печени и крови и считают, что оно устраняет также «дыхание с дурным запахом», происходящее обычно от плохой вентиляции лёгких.

Помимо того, Кумбхака уравнивает положительные и отрицательные энергетические токи в организме. Производит отличное успокаивающее действие на нервную систему. При осторожности в выполнении нормализует работу сердца и регулирует пульс в случае его учащённости или пониженности. Это самое сильное упражнение, дисциплинирующее нервную систему и наполняющее её *сознанием*. Развивает силу воли, решительность и настойчивость.

ВИПАРИТА-КАРАНИ I. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ I

«Випарита» означает на санскрите «перевернутый», а «карани» – «действие». Таким образом, название асаны (иногда упражнение причисляется не к *асанам*, а к *мудрам*) указывает

нам на два обстоятельства: на упомянутый выше факт, что мы получаем от земли и космического пространства излучения противоположными путями, и на изменение в направлении течения времени – когда мы стоим на ногах, мы стареем; когда же стоим в позе Випарита-Карани, мы омолаживаемся.

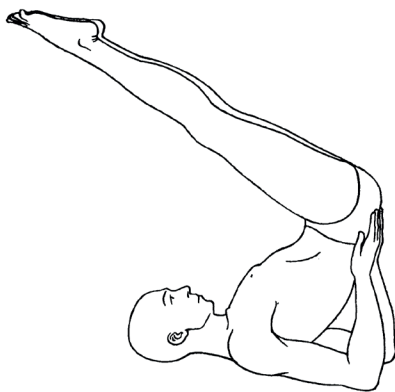
Противопоказания к выполнению асаны: повышенное артериальное давление, хронический гайморит, инфекционные заболевания глаз, отит.

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки свободно лежат вдоль тела. Делаем медленный глубокий вдох.

2. С медленным выдохом начинаем поднимать ноги вверх, удерживая их вместе.

Примечание. Более лёгкий вариант: с выдохом прижимаем ноги коленями к животу.

3. Поддерживая бёдра руками, локти на полу, поднимаем туловище, пока оно не будет опираться только на верхнюю часть спины. Ноги находятся под углом к полу, а не перпендикулярны ему (именно в этом заключается главное различие между Випарита-Карани и Сарвангасаной).



Примечание. Другое различие в том, что при выполнении Випарита-Карани руки, упираясь в поясницу сзади,

поддерживают бёдра, а не туловище; подбородок достаточно удалён от грудной кости, а не плотно прижат к ней, и кровь свободно приливает к лицу.

4. Медленно и ритмично дышим брюшным дыханием. Закройте глаза, расслабьте мышцы лица, пока не почувствуете теплоту в щеках от крови, прилившей к тканям лица.

5. Удерживаемся в этом положении, сколько сможем, не утомляя себя.

Примечание. Чем дольше мы удерживаем эту позу, тем больше пользы она приносит. Выполняя упражнение приведите в действие всю силу мысли, желания и воображения: удерживая позу Вы должны стараться видеть и представлять себя всегда молодым и неизменяющимся.

6. Завершая упражнение, медленно и плавно опускаемся в исходное положение, для чего опускаем ноги, приближая колени к лицу, и кладём прямые руки на пол с сильным упором.

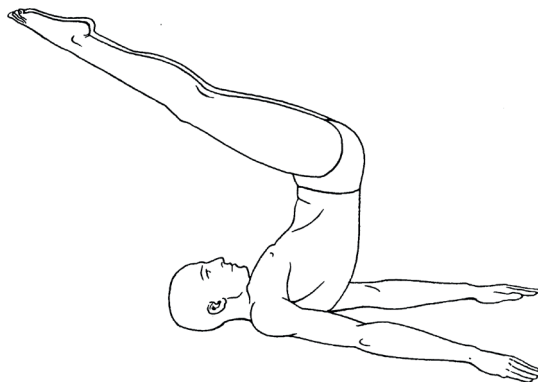
7. Отдыхаем пару минут в Савасане, дыша Полным Дыханием, и лишь затем можно встать.

ВИПАРИТА-КАРАНИ II. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ II

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки свободно лежат вдоль тела. Делаем медленный глубокий вдох.

2. С медленным выдохом начинаем поднимать ноги вверх, удерживая их вместе, и заводим их вверх и назад, как в предыдущем случае, но только руки при этом не меняют исходного положения и всё время продолжают лежать выпрямленными на полу.

Примечание. Отличие этой асаны от Ардха-Сарвангасаны I (которую мы здесь не приводим) главным образом в её мягкости: туловище не перпендикулярно полу, ноги не параллельны полу, а свободно удерживаются под углом в 45°.



3. Медленно и ритмично дышим брюшным дыханием. Закройте глаза, расслабьте мышцы лица, пока не почувствуете теплоту в щеках от крови, прилившей к тканям лица.

4. Удерживаемся в этом положении, сколько сможем, не утомляя себя. В этой фазе можем усилить действие асаны, выполняя Джива-Бандху.

5. Завершая упражнение, медленно и плавно опускаемся в исходное положение, для чего опускаем ноги, приближая колени к лицу, прямые руки лежат на полу с сильным упором.

6. Отдыхаем пару минут в Савасане, дыша Полным Дыханием, и лишь затем можно встать.

Комментарий. Випарита-Карани – любимое упражнение женщин, так как оно, вызывая приток крови к коже лица, способствует разглаживанию морщин на лице, причём действие асаны гораздо сильнее, чем массаж или электромассаж.

Випарита-Карани позволяет бороться с увеличением щитовидной железы, помогает при начинающемся насморке и ангине. Приток крови к лицу и мозгу не только служит лучшей

заменой всевозможным массажем лица в целях его омоложения и устранения морщин, но в силу тех же причин и восстанавливает, по мнению йогов, умственные способности, в частности, память.

В Индии этим упражнением эффективно лечат Базедову болезнь и даже детское слабоумие. Випарита-Карани при систематическом выполнении предотвращает болезни дыхательных органов.

Начинающиеся ангины, тонзиллиты излечиваются, причём болезнь протекает гораздо быстрее.

Выполнение этой позы куда более эффективный отдых, чем расслабление в кресле, если есть нужда избавиться от «тяжести» в ногах и дать отдых венам.

БУДЖАНГАСАНА. ПОЗА КОБРЫ

«Буджанг» означает «кобра». Асана названа так, потому что положение, принимаемое телом, похоже на кобру с поднятой головой.

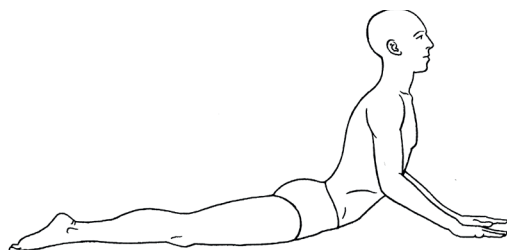
1. Исходное положение: лёжа на полу, лицом вниз, подбородок касается пола (вариант: лоб и нос касаются пола); ладони под плечами на полу, локти в упоре и прижаты к грудной клетке; ноги прижаты друг к другу, колени вместе, пальцы ног вытянуты назад.

2. Сделайте выдох.

3. С полным йога-вдохом плавно и медленно поднимаете голову как можно выше. Затем, напрягая мышцы спины, так же медленно и плавно поднимаете плечи и грудь всё выше назад без помощи рук.

Примечание. Поднимайтесь с сосредоточением, слегка опираясь на кончики пальцев рук, но не переносите тяжесть тела на руки: оне лишь чуть-чуть поддерживают его, не позволяя Вам отклониться в сторону. Движение производится за счёт работы

мускулатуры спины, а не рук. Руки немного согнуты в локтях, плечи расправлены. В последний момент для лучшего отжимания плеч назад можно пользоваться и руками, но нельзя отрывать область пупка далеко от пола. Голову несколько приподнимите, но не запрокидывайте.* Ноги должны быть расслаблены. Нижняя часть живота прижата к полу. Торс опирается на своё основание, и в области поясницы Вы ощущаете давление, грудь расширена до предела. Выполняя упражнение, Вы чувствуете, как с подниманием плеч начальное давление в позвоночнике в области шеи спускается по нему всё ниже к пояснице. При поднимании головы внимание сосредоточьте на щитовидной железе. Начиная поднимать плечи, внимание переносите на ту часть позвоночника, в которой ощущаются изгиб и давление, и останавливаете сосредоточение в области почек. Как вариант можно сосредоточиться на всём позвоночнике. Наслаждайтесь ощущением массажа позвоночника, которое Вы испытываете при переходе давления от одного позвонка к другому.



4. Удерживаете это положение в течение 5-30 секунд при дыхании, задержанном на полном вдохе. Взгляд устремлён прямо перед собой и слегка вверх.**

* В другом варианте голову отводите назад до предела, взгляд устремлён на потолок. Не морщьте лоб.

** В более сложном варианте при удержании позы рекомендуется дышать, осуществляя контроль над дыханием. При каждом вдохе старайтесь слегка прогибать спину, запрокидывая голову, а при выдохе, чуть приопуская её, спину слегка расслаблять.

5. После этого с медленным полным выдохом начинаете плавно опускаться в исходное положение. Вы снова испытываете ощущение массажа в позвоночнике, когда позвонки один за другим возвращаются в обычное своё положение, а весь позвоночник в целом выпрямляется. Голова ложится на пол в последнюю очередь.

6. И сразу же, оттолкнувшись лбом или подбородком от пола, стремительно (но всё-таки плавно) встаньте из исходного положения, сев на колени и голени, пальцы ног попрежнему вытянуты назад, руки ладонями на бёдрах (*посадка по-японски*, или Поза Алмаза). Расслабьтесь.

7. Сделайте О.Д.Й. и повторите всё сначала ещё раз.

8. При повторе, в фазе №4 голову поверните назад влево и посмотрите на левую голень, затем вернитесь в положение №4, поверните голову назад вправо и посмотрите на правую голень. После этого снова вернитесь в положение №4. Дыхание задержано на полном вдохе.

9. Закончите О.Д.Й.

Примечание. Следите за тем, чтобы движение позвонков было не автоматическим, но сознательным актом. Наслаждайтесь приятным ощущением массажа, которое возникает при передаче давления от одного позвонка другому.

Комментарий. Буджангасана возбуждает деятельность щитовидной железы и тем устраняет многие функциональные расстройства. Мышцы шеи, спины, груди, поясницы, живота и тазобедренного сустава сильно напрягаются, что соответственно приводит к укреплению мускулатуры спины, шеи, груди, живота, седалища и ног, укрепляются также и мышцы в области подбородка. Эта асана устраняет двойной подбородок, убирает слой жира с талии, ног и седалища, стимулирует пищеварение и работу органов нижней части тела, помогает при запорах, благотворно действует на половые органы. Прямая мышца живота натянута и напряжена, что приводит к её укреплению.

Буджангасана вытягивает, массирует и укрепляет весь позвоночник, помогает при болях в спине. Все позвонки сжимаются, и при удержании Позы Кобры давление в пояснице и в позвоночнике возрастает. При регулярных и прилежных занятиях устраняется искривление позвоночника, восстанавливается его эластичность. Каждый позвонок, каждое сухожилие, каждая мышца напрягаются и тем побуждаются к своей работе. Происходит обильный приток крови к позвоночнику и симпатическим нервам, и если мы вспомним, что из позвоночника выходят 32 пары нервов и что вдоль него расположены два главных центра симпатической нервной системы, то мы легко сможем понять секрет благотворного действия этой асаны на всю нервную систему.

Однако наибольшую пользу Буджангасана приносит почкам, ибо почки, получая обильный приток крови, не просто оздоравливаются, но и промываются. В Индии Поза Кобры служит главным образом для предотвращения образования камней в почках: во время выполнения упражнения (№№ 3,4) кровь выжимается из почек, а при стремительном переходе в вертикальное положение (№6) мощный поток крови вторгается в них и вымывает все отложения.

Буджангасана ценна также и тем, что она вырабатывает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности и развивает сообразительность. Снимает сутулость.

Тем, у кого круглая спина (сифоз), будет трудно принять эту позу: у них окажется склонность слишком опираться на руки и распрямлять локти. Этого однако следует избегать, так как выпрямление рук производит чрезмерный прогиб в области поясницы. Для правильного выполнения асаны очень важно также, чтобы ладони всё время оставались на одном месте, удерживались на полу всё в том же положении.

Люди, страдающие гиперфункцией, т.е. чрезмерно усиленной деятельностью, щитовидной железы, не должны

выполнять это упражнение, либо же должны выполнять его в облегчённом виде, ограничиваясь лишь приподнятием торса, без запрокидывания головы, и, чтобы изолировать щитовидную железу, им следует держать подбородок прижатым к груди. Также фаза удержания (№4) может быть заменена возвращением в исходное положение на выдохе, после чего этот облегчённый вариант (подъём на вдохе и опускание на выдохе) нужно повторить ещё 3 раза.

Подобно другим асанам йогов, Поза Кобры отличается от чисто механических упражнений западных школ физической культуры тем, что ученик не просто должен долго упражняться в натяжении, но ещё и сочетать его с сосредоточением внимания и воли, и именно в этом состоит секрет благотворного действия асан йогов.

АРДХА-БУДЖАНГАСАНА. ПОЛУПОЗА КОБРЫ

Эту асану, несмотря на название, не стоит рассматривать как облегчённый вариант Позы Кобры. Скорее, это отдельная асана, обладающая самостоятельной ценностью, и полная Буджангасана ей не замена.

1. Исходное положение: станьте на левое колено, выставив правую ногу так, чтобы голень её оказалась перпендикулярна полу. Руки расслаблены, свободно висят вдоль туловища. Спина выпрямлена.

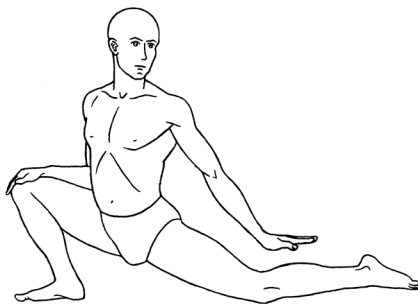
2. Сделайте полный вдох.

3. Делая выдох, переносите вес тела с левого колена на правую ногу медленным опусканием туловища и таза. В конце этого движения пальцы рук касаются пола на уровне

правой пятки, руки прямые, туловище также держите прямо. Пятка правой ноги не отрывается от пола. Сохраняете такое положение от 5 до 12 секунд при дыхании, задержанном на полном выдохе.

4. Положите правую руку ладонью на правое колено, а кистью и локтем по мере возможности на правое бедро.

5. Делая полный вдох, поворачиваете туловище влево. Левая рука выпрямлена, отведена назад, ладонь её параллельна вытянутой левой ноге и почти что касается её в области подколенной ямки. Голова несколько повернута влево. Сохраняете такое положение от 5 до 12 секунд при дыхании, задержанном на полном вдохе.



6. Делая полный выдох, возвращаетесь в исходное положение

7. Сделайте О.Д.Й.

8. Повторите (№№ 2-7) два раза и поменяйте ногу.

9. Закончите О.Д.Й.

Комментарий. Ардха-Буджангасана вырабатывает грациозность и эластичность тела, поскольку развивает упругость и гибкость всей костной системы. Не допускает отложения жира на бёдрах. Её действие распространяется также на весь позвоночник, лопатки и на область паха. Развивает чувство равновесия. Поза эта очень эстетична.

АРДХА-САЛАБХАСАНА. ПОЛУПОЗА САРАНЧИ

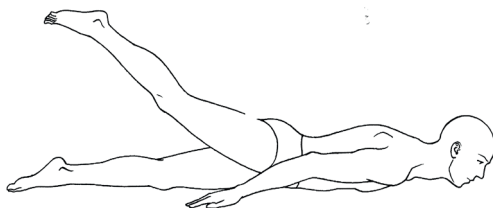
«Салабха» (правильнее «шалабха») означает на санскрите «саранча». Название асаны весьма удачно. В самом деле, если Вы наблюдали за этими примечательными насекомыми, гораздо более симпатичными в наших краях, нежели в Африке, где они представляют собой настоящее бедствие, то Вы без труда заметите сходство позы с обликом и повадками саранчи.

Данная асана служит существенным дополнением Буджангасане и Наукасане. Желательно выполнять Позу Саранчи сразу после Позы Кобры, антитезой которой она является.

Упражнение требует большого усилия, и выполнить его начинающему нелегко, но оно обладает удивительным воздействием, устраняя болевые ощущения в затронутых им областях тела. Чтобы добиться успеха следует начинать с выполнения облегчённого варианта – с попеременным подниманием одной ноги.

1. Лёжа на животе, плечи прижаты к полу, руки вдоль тела, кулаки большими и указательными пальцами прижаты к полу. Ноги соприкасаются и вытянуты пальцами назад. Слегка приподнимите голову и положите подбородок на пол.

2. Сделав глубокий вдох, задерживаем дыхание на вдохе и, упираясь кулаками в пол, стремительно поднимаем левую ногу (не сгибая в колене!) как можно выше, правая не меняет положения.



3. Удерживаем позу. Делаем медленный выдох и сохраняем позу в течение 5 вдохов-выдохов.

4. С выдохом плавно возвращаем ногу в исходное положение.

5. Повторяем то же самое другой ногой.

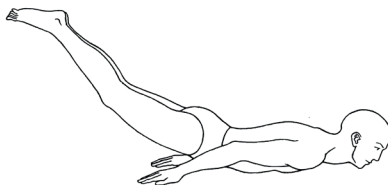
Комментарий. Лечебное действие то же, что и у Салабхасаны, но не столь сильное, так как выполнение упражнения требует не столь сильного напряжения. Устраняет запор, укрепляет мышцы спины, омолаживает почки. Учителя-йоги особенно рекомендуют эту позу вниманию женщин.

САЛАБХАСАНА. ПОЗА САРАНЧИ

1. Лёжа на животе, лбом и плечами касаясь пола. Ноги прижаты друг к другу и вытянуты пальцами назад. Руки вдоль тела ладонями на полу. Сделайте полный выдох. Слегка приподнимите голову и положите подбородок на пол.

2. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание и с упором на ладони и пальцы рук стремительно поднимаем прямые (и прижатые одна к другой) ноги как можно выше от пола. Ноги сильно напряжены.

Примечание. Высоту подъёма регулируем так, чтобы не было болезненных ощущений. Пользуйтесь дыханием, как мощным рычагом. Ноги попрежнему соприкасаются. Подбородок, грудь и руки надо удерживать на полу. Сосредоточиваем внимание на нижних позвонках и тазе (что впрочем происходит автоматически).



3. Удерживаем позу, но не злоупотребляем удержанием (что однако общее правило).

4. С выдохом плавно опускаем ноги на землю. (Ни в коем случае не позволяем ногам упасть!)

Примечание. Салабхасана небезопасна, так как резко повышает артериальное давление в грудной и брюшной полостях и затрудняет кровообращение. Поэтому на первых порах рекомендуется сперва поднимать ноги попеременно (Ардха-Салабхасана) и только после некоторой тренировки обе сразу.

Большинство авторов рекомендуют упираться в пол тыльной стороной ладоней или кулаками, прижатыми к полу большими и указательными пальцами. Мы предпочитаем непосредственно ладони, так как это облегчает удержание плеч в наиболее устойчивом положении.

Избегайте сильного сгибания ног в коленях, ноги остаются практически прямыми. Учтите: лучше вообще не поднимать ноги высоко, чем подъёмом со сгибанием упростить упражнение, ибо оно тогда теряет ценность.

Не задерживайтесь в позе за пределами сил и разумного времени. Избегайте сдавливания шейных позвонков из-за чрезмерного выдвижения подбородка.

Комментарий. Это одна из наиболее динамичных асан, связанных с максимальным напряжением всех задействованных мышц, но лицо при этом должно оставаться совершенно расслабленным. Салабхасана – лучшее упражнение для укрепления мышц спины. Оказывает положительное влияние на весь организм, увеличивает гибкость позвоночника и влияет укрепляюще на глаза, лицо, лёгкие, грудную клетку, шею, плечи и всю верхнюю часть тела.

Исправляет различные виды нарушения в работе пищеварительной системы. Концентрированное напряжение мышц укрепляет также мышцы поясницы и всю брюшную область, активизирует кровообращение в кишечнике. Давление,

оказываемое на почки, печень, поджелудочную железу, селезёнку, кишечник, способствует их оздоровлению.

Стимулируется работа печени, почек, поджелудочной железы и всей области живота. В результате этой стимуляции устраняются запор, изжога, расстройства желудка, почек. На очищение и омоложение почек Салабхасана влияет особенно благотворно. В этом отношении Поза Саранчи дополняет и усиливает целительное действие Позы Кобры, вот почему так важно делать её вслед за Буджангасаной.

В результате регулярных занятий устраняются и всевозможные желудочно-кишечные расстройства. Впрочем, о кишечнике надо сказать особо. Если все асаны выгибания оказывают сильное противодействие запорам, то Салабхасана – самая эффективная из них всех, так как противостоит *склонности* к запорам, а также к геморрою. Улучшает работу толстых кишок и устраняет склонность к скоплению газов, вздутию кишечника.

Увеличивается давление в брюшной полости и укрепляются нервы поясницы и поясничных позвонков. Мышечное сокращение, вызываемое позой, увеличивает гибкость позвоночника, оказывая воздействие на весь позвоночник от самых верхних позвонков у основания черепа до самых нижних в области поясницы. Страдающие зажимом позвонков получают облегчение за счёт усиления мускулатуры спинно-хребетной области.

Железы и органы, находящиеся в полости таза и в паху значительно укрепляются. Сильно тонизирует весь уrogenитальный аппарат. Хороша для женщин, страдающих менструальными расстройствами и дисменореей. Йоги также рекомендуют эту асану при скудном мочеиспускании, диабете и болях при мочеиспускании.

Салабхасана улучшает линии тела, устраняет жир с колен, поясницы, бёдер и живота. Уменьшает отёк лодыжек и ног. Оказывает положительное влияние на весь организм, укрепляя глаза, лицо, лёгкие, грудную клетку, шею, плечи.

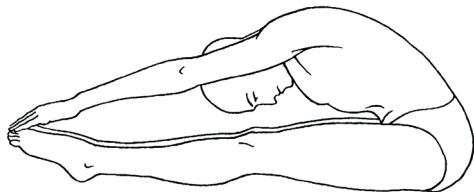
Психологическое воздействие: развивает самообладание. Поза Саранчи, даже в своём половинчатом варианте, помогает пробуждению Кундалини – латентной энергии, с которой связаны многие паранормальные способности.

АРДХА-ПАШИМАТАНАСАНА. ОБЛЕГЧЁННОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ СПИНЫ

1. Сидя на полу, ноги вместе, вытянуты носками вперёд, руки вдоль тела, туловище перпендикулярно полу, составляя прямой угол к ногам.

2. Делая глубокий вдох, медленно поднимаем руки движением в стороны. Когда заканчиваем вдох, прямые руки оказываются вытянуты вверх над головой, составляя прямую линию с туловищем. Большие пальцы рук перекрещиваются, касаясь друг друга. Задержитесь в этой позе, как если бы Вы хотели дотронуться руками до потолка.

3. Спокойно и медленно выдыхая воздух, начинаем наклоняться вперёд до касания лбом коленей, одновременно опуская руки и вытягивая их вперёд. Обхватываем пальцами рук пальцы ног (ступни остаются вытянуты вперёд), локти оказываются прижаты к полу, а голова – к коленям. Ноги держим прямыми, и в них ощущается значительное напряжение.



4. Вместе с вдохом отпускаем пальцы ног и, слегка сгибая ноги в коленях, возвращаемся в исходное положение.

5. Повторяем ещё 2 раза и заканчиваем О.Д.Й.

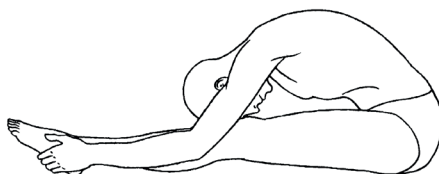
ПАШИМАТАНАСАНА. ВЫТЯГИВАНИЕ СПИНЫ

1. Сидя на полу, ноги вместе, вытянуты носками вперёд, руки расслабленно лежат ладонями на коленях, туловище перпендикулярно полу, составляя прямой угол к ногам.

2. Делаем полный йога-вдох.

3. Слегка откидываемся назад и, спокойно и медленно выдыхая воздух, начинаем наклоняться вперёд, одновременно скользя ладонями по ногам в сторону ступней. Лоб оказывается прижат к коленям, локти лежат на полу, ноги прямые. Обхватываем пальцами лодыжки (в более сложном варианте – пальцы ног). В ногах ощущается значительное напряжение.

Примечание. Ещё один вариант состоит в том, чтобы не обхватывать пальцами лодыжки, а класть ладони под ноги, лодыжки при этом оказываются лежащими на ладонях.



4. Удерживаем эту позу от 30 секунд до 2 минут. Дыхание ровное.

Примечание. Упражняемся, постепенно увеличивая время удержания позы, и мало-помалу преодолеваем затруднённость дыхания, обусловленную блокировкой диафрагмы. Когда научитесь сохранять позу, просто спокойно дышите верхней частью грудной клетки. Внимание сосредоточьте на позвоночнике и животе.

5. Вместе со вдохом отпускаем лодыжки (или пальцы ног), слегка сгибаем ноги в коленях и плавно возвращаемся в исходное положение, распрямляя спину.

6. Повторяем упражнение ещё раз.

7. Заканчиваем О.Д.Й.

Комментарий. Пашиматанасана является одной из основных асан. Это трудное упражнение для начинающих, но постепенно приходит необходимая гибкость. После того, как Вы добьётесь лёгкости и автоматизма в принятии позы, можете упражняться в её удержании, перейдя с секунд на минуты. Но задерживаться в позе долго не следует (предел – 2 минуты), а выход из неё должен быть постепенным.

При выполнении упражнения происходит предельное растяжение всего тела, спина вытягивается на свою максимальную длину, позвоночнику сообщается гибкость, в результате чего устраняются нарушения функции позвоночника и снимаются зажимы в ногах и спине. Пашиматанасана удаляет жир с живота и талии, бёдра приобретают благодаря ей стройность.

Пашиматанасана – прекрасное упражнение для органов брюшной полости. Она стимулирует пищеварение и выделение, прекрасно действует на нервы поясницы, органы тазовой полости, устраняет нарушения в работе желудка, печени, селезёнки, почек и кишечника и предотвращает эти нарушения. Вылечиваются потеря аппетита, а также бездеятельность печени и почек. Пашиматанасана и Халасана бесценны как средства против катара кишок и запоров, улучшают работу мочевого пузыря.

Врачи научно-исследовательского института Йоги в Индии опытным путём установили, что этим упражнением прекращается развитие и даже наступает полное излечение геморроя и диабета (в последнем случае это связано со стимулированием функции поджелудочной железы и других желёз внутренней секреции).

Пашиматанасана лечит болезни органов брюшной полости (кишечного тракта, печени, половых органов), так как в результате стимулирующего действия коррегируются нарушения функции этих органов. Некоторые йоги указывают на Пашиматанасану как на средство от приступов астмы.

По своей эффективности эта асана приравнивается к Халасане. Прямые и косые мышцы живота, будучи сокращены до предела, чрезвычайно укрепляются и развиваются.

Пашиматанасана является источником энергии и биологической силы. Укрепляет солнечное сплетение, благотворно воздействует на сердце, головной и спинной мозг, на глаза. Вся нервная система тонизируется. Производит вытягивание области таза и усиливает в ней кровообращение. Намного улучшается функционирование половых желёз и их нервов из-за обильного снабжения их кровью, лечится простатит. Влияние Пашиматанасаны на здоровье исключительно велико, она пользуется репутацией продлять молодость благодаря её воздействию на эндокринные железы.

САРВАНГАСАНА. ПОЗА СВЕЧИ

Эта поза состоит из четырёх частей и относится к наиболее важным асанам. Она настолько полезна для организма, что каждому нужно её проделывать по несколько раз в день. Благотворное действие этой асаны во многом объясняется тем, что во время её выполнения в теле меняется поляризация поступающих положительного и отрицательного токов праны.

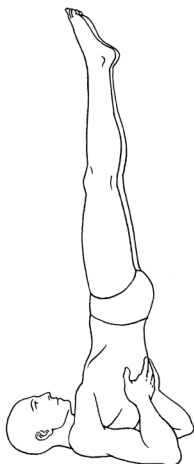
Когда человек находится на ногах, то он через ноги получает отрицательный заряд тока от земли, а через голову – положительный из Космоса. При перевёрнутом же положении привычные пути поступления этих токов меняются на прямо противоположные, что и является важнейшей причиной лечебного действия этой асаны.

1. Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями на полу, ноги вместе, пятки и пальцы расслаблены. Делаем медленный глубокий вдох.

2. Вытягиваем пальцы обеих ног и напрягаем их. С медленным выдохом плавно поднимаем ноги (ноги прямые)

до положения с углом в 30° ; затем сгибаем их в коленях и подтягиваем их к животу.

3. Упираясь руками в спину, поднимаем туловище вертикально вверх, выпрямляем ноги так, что туловище и ноги составляют одну прямую линию, перпендикулярную полу, а подбородок оказывается плотно прижат к яремной ямке, образуя замок. Руки переместятся вниз по бокам спины чуть выше её средней части, подняв тело на максимально возможную высоту. Ноги расслаблены, ступни вместе. Заканчиваем выдох.



Примечание. Отсутствие гибкости в позвоночнике и силы в пояснице и животе на первых порах вызывают необходимость в разгоне, который желательно контролировать и дозировать и при первой возможности упразднить.

Большая часть веса тела перенесена на плечи, руки не несут на себе большой нагрузки, а скорее только поддерживают туловище. Взгляд направлен на вытянутые вверх пальцы ног.

4. Дыша через живот, остаёмся в этом положении до появления чувства усталости (поначалу 15 секунд, через месяц – до 1 минуты, и потом до 3 минут).

Примечание. При выполнении Сарвангасаны, в отличие от Випарита-Карани, необходимо добиваться максимального распрямления тела при подбородке, прижатом к грудной кости. Локти не направлены в стороны, а параллельны друг другу.

5. Почувствовав усталость, медленно (не падать как мешок!) опускаемся в исходное положение, опираясь на предплечья и ладони.

Примечание. На первых порах в горизонтальное положение можно возвращаться следующим образом: сгибаем ноги в коленях, касаясь пятками бёдер. Затем постепенно передвигаем ладони к бёдрам, медленно опуская туловище на пол. В процессе опускания поддерживаем тело руками. Двигаемся плавно. Когда бёдра коснутся пола, опускаем на пол пятки, кладем ладони на пол по бокам туловища. Выпрямляем ноги.

6. 1-2 минуты отдыхаем, дыша глубоко, спокойно и ритмично для восстановления кровообращения.

Примечание. Асану эту выполняют только один раз, не повторяя; меняется лишь продолжительность удержания позы. Выполняющие её более 1 месяца могут находиться в позе 3 минуты. Начинающим следует удерживать позу 10 секунд и время пребывания в ней увеличивать постепенно.

В классическом исполнении эта асана не должна выполняться менее 3 и более 15 минут. Такая продолжительность может показаться Вам избыточной. Так оно и есть для Вас и любого человека, неспособного сохранять неподвижность более нескольких секунд. При более высоких достижениях это имеет свой скрытый смысл. Для наших же учеников разумно ограничивать время удержания асан собственным ощущением приятности и неприятности.

Помните, что после окончания упражнения нельзя сразу же резко встать, ибо это вредит сердцу.

Комментарий. Одна из самых ценных поз Хатха-Йоги. Трудно найти область тела, которая бы не насыщалась энергией, не укреплялась и не тренировалась во время этой асаны. Целебные свойства её столь многочисленны, что не так-то просто перечислить их все, и она воистину является панацеей от множества заболеваний. Поэтому желательно, чтобы её делали все занимающиеся Йогой.

Это очень важное упражнение и в выполнении настолько легко, что доступно людям даже без специальной подготовки. Двухмесячное занятие этой асаной улучшит обмен веществ и принесёт больше пользы кровообращению и Вашей психике, чем самые дорогие лекарства или курортное лечение.

Асана благоприятно воздействует на зрение, на мозг и на эндокринную систему. Устраняет нарушения кровообращения, вызывает прилив крови к тканям лица, устраняет запор, желудочные расстройства, укрепляет пищеварительную систему, улучшает пищеварение, омолаживает половые органы и железы и наполняет их энергией, а стало быть, оказывает общеомолаживающее действие на весь организм.

Успокаивающе и укрепляюще действует на центральную нервную систему, помогая бороться со стрессами и бессонницей. Помогает при затруднении мочеиспускания, менструальных расстройствах, геморрое и грыже. Помогает бороться с анемией и сонливостью.

Выпрямляет позвоночник. Укрепляет мускулатуру спины, бёдер, затылка и живота. Приносит облегчение при варикозном расширении вен и усталости ног. Регулярное выполнение Сарвангасаны позволяет уменьшить варикозное расширение вен.

Сарвангасана улучшает снабжение кровью и нервномышечную активность глаз. Улучшает работу органов горла, в частности голосовых связок, оказывая тем благотворное воздействие на голос. Опытным путём доказано, что она улучшает работу печени, улучшает пищеварение, тонизирует нервы и

ткани всех коммуникационных каналов, соединяющих голову с телом. Является профилактикой против многих болезней.

В чём секрет действия этой асаны? Перевернутое положение тела позволяет крови сильнее орошать верхнюю часть и эндокринные железы. Отвлекая кровь из брюшной полости и из ног, ставя на место опустившиеся органы, она их «перевоспитывает», восстанавливая правильные привычки жизни и местоположение, а благоприятствуя дыханию диафрагмой, приносит облегчение астматикам и восстанавливает здоровые привычки дыхания.

Усиливая кровообращение в груди и в области затылка, Сарвангасана снижает сердцебиение, дыхательную недостаточность, приносит облегчение при болезнях горла и носоглотки, бронхите и одышке. Исчезают головные боли, даже хронические.

Сарвангасана оказывает лечебное воздействие на больных бронхиальной астмой, является упражнением для всех бронхиол и лёгких. Внутренняя стимуляция, даваемая Сарвангасаной, устраняет слабость лёгких. Более того, стимуляция и укрепление дыхательной системы излечивают заболевания лёгких.

Мы отмечали выше, что при Сарвангасане земные излучения поступают в нас по пути прямо противоположном обычному. Находясь в этом положении, тело так же испытывает действие силы тяготения не в сторону ног, а от ног к голове. Кровь, которую сердце с большим трудом выкачивает из ног, теперь сама стекает к нему вниз в согласии с законом тяготения и, двигаясь дальше к органам грудной полости и головы, сильно орошает их без усилий со стороны сердца. Стало быть, сердце при выполнении Сарвангасаны освобождается от своей тяжёлой работы и отдыхает, сначала мало, а при увеличении удержания позы – и более продолжительно. Этот отдых для сердца даже ценнее, чем тот, который оно получает, когда мы лежим. Контроль за дыханием в этой позе, вопреки ожиданию, облегчён.

Асана искореняет простуду и другие нарушения в области носоглотки. Даёт облегчение при артериальной гипотонии,

повышенной возбудимости, бессоннице, улучшает дефекацию и устраняет запор.

Сарвангасана возбуждает работу желёз внутренней секреции. Сгибая шею и упираясь подбородком в грудь, мы преграждаем крови путь в голову, и она, задерживаясь в шее, обильно орошает щитовидную железу, ушные железы и лёгкие, тем самым питая их и создавая условия для их восстановления и омоложения. Буджангасана и Дханурасана тоже влияют на щитовидную железу, но Сарвангасана, Випарита-Карани, Ширсасана не только укрепляют и стимулируют работу щитовидной железы, околоушных желёз и лёгких, но и дают сердцу возможность восстанавливаться во время отдыха. Особенно важно значение этих упражнений как регуляторов и стимуляторов работы щитовидной железы, ответственной за чувство времени и реакцию организма, а также за скорость протекания в нём жизненных процессов.

Кровеносные сосуды брюшной полости и полости таза, освобождаясь от венозной крови и её давления, Сарвангасаной восстанавливаются и укрепляются. Прижатие подбородка к груди препятствует сильному притоку крови к голове. Идеальная поза для промывания щитовидной железы, миндалин и зубной железы. Прижатие подбородка к щитовидной железе способствует также снижению веса.

У женщин Сарвангасана устраняет большую опасность раздражения и воспаления матки, отвлекая избыточное количество застойной крови в области таза.

Люди, труд которых требует долгого пребывания на ногах, могут уберечься от расширения вен, если будут заниматься этой асаной по несколько раз в день. Медицинскими экспериментами доказана удивительная способность кровеносных сосудов к восстановлению. Именно этим объясняется то, что занимающиеся Сарвангасаной и Ширсасаной чувствуют значительное облегчение при варикозном расширении вен, геморройных кровотечениях и даже излечивают тяжёлые случаи этих заболеваний при

регулярном выполнении этих упражнений по 3 раза в день, а особенно вернувшись домой после рабочего дня.

Эти упражнения являются большой помощью юношам, достигшим половой зрелости, а также всем, кто хочет долго прожить. Отток крови от области таза к груди и голове отвлекает от эротических представлений.

Для хорошего умственного развития детям необходимо выполнять эти упражнения по 3 раза в день. Взрослым же эти упражнения помогают поддерживать здоровье, молодость и силу.

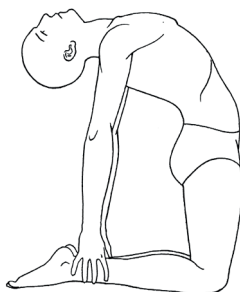
Сарвангасана сохраняет юношескую энергию, бодрость, гибкость и упругость тела. Благодаря асане отодвигается старость, ибо старость означает дряхлость, то есть расстройство здоровья. Практическое подтверждение этого дано индийскими хатха-йогами и многими их западными последователями, которые путём практикования полезных упражнений Хатха-Йоги сохраняют здоровье и совершенство своего тела до самой глубокой старости. Давно утраченная юность и растроченные силы возвращаются, энергия устремляется даже в тела стариков и даёт им ощущение нового рождения. Функционирование беспроточных желёз, расстроившихся в результате понижения функции щитовидной железы, становится нормальным, и организм обретает новые силы в борьбе со старостью и болезнями. Сарвангасана является самым совершенным восстанавливающим и омолаживающим нервы упражнением.

Йоги придают большое значение этой позе как орудию пробуждения Кундалини – таинственной силы, способной вести ученика к Абсолютному Совершенству. Однако и обычные обитатели этого мира получают много пользы от этого упражнения, которое равно подходит мужчинам и женщинам, обладая практически всеми достоинствами Ширсасаны и не имея присущих ей в некоторых случаях отрицательных последствий.

Не будет преувеличением сказать, что если человек станет регулярно выполнять Позу Свечи, то он почувствует прилив новых сил, будет счастлив и уверен в себе.

АРДХА-УШТРАСАНА. ПОЛУПОЗА ВЕРБЛЮДА

Поза Верблюда – упражнение гармоничное и плавное, благотворно действует на весь позвоночник и мышечный тонус тела, превосходное средство для поддержания гибкости костной системы и в этом смысле может быть рекомендовано людям пожилым, так как выполнение его не связано для них ни с каким риском.



Выполняется точно так же, только в исходном положении вместо того, чтобы стоять на пальцах ног, вытягиваем носки назад.

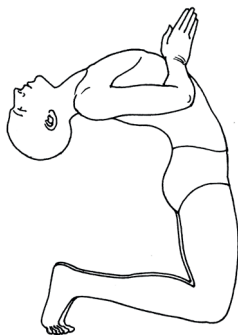
УШТРАСАНА. ПОЗА ВЕРБЛЮДА

1. Исходное положение: сидя на коленях и пальцах ног, седалищем на пятках, колени немного раздвинуты. Руки сложены ладонями вместе и прижаты запястьями к животу под нижними рёбрами, пальцами вперёд.

2. Сделайте полный вдох.

3. Вместе с выдохом поднимитесь с пяток и выпрямитесь, встав на коленях.

4. Далее, заканчивая выдох и остановив дыхание в шуньяке,* медленно отклоняйтесь назад, выгибая спину дугой, и, словно бы стараясь коснуться головой пола, голову держите на весу. Представьте себе изогнуто-округлую ручку зонтика: она будто подпирает Вам спину, и Вы как бы прижимаетесь к ней спиной и головой, стараясь повторить её дугообразную форму.



5. Оставайтесь в этом положении 5-60 секунд. Дыхание может быть произвольным, но лучше, если Вы дышите ритмично.

6. Вместе со вдохом медленно выпрямитесь в положение №3, а с выдохом сядьте в исходное положение.

7. Сделайте одно О.Д.Й.

8. Повторите всё с начала ещё раз.

Комментарий. Уштрасана укрепляет мышцы плеч, спины, рук, груди, брюшного пресса, седалища и ног. Придаёт гибкость позвоночнику и всему телу, улучшает осанку. Хорошее тонизирующее упражнение. Очищает кровь и улучшает кровообращение. Стимулирует работу эндокринных желёз, развивает чувство равновесия и вырабатывает уверенность в себе.

* Ещё раз повторим: шуньяка – задержка дыхания на выдохе, когда воздух максимально вытеснен из лёгких, в противоположность кумбхаке – задержке на вдохе, когда лёгкие максимально заполнены воздухом.

Уштрасана активно влияет на ткани лица, проходимость носовых ходов, на гортань, лёгкие и все дыхательные органы и нервы. Оказывает эффект на всю дыхательную систему больного бронхиальной астмой. Благодаря внутренней и внешней стимуляции в этой позе исправляется нарушение функции органов дыхания, восстанавливается их нормальное состояние.

Очень полезна при различных заболеваниях горла, миндалин, изменении голоса, хронической головной боли. Устраняет нарушения в области шеи, плеч, позвоночника. Так же способствует укреплению мышц грудной клетки, пропорциональному её развитию.

Уменьшает воспаления прямой кишки, если они не злокачественны; помогает при запорах. Некоторые йоги утверждают её целительную силу при геморрое и свище.

Корректирует различные нарушения зрения, улучшает состояние всех органов чувств. Уштрасана, при длительном удержании с сосредоточением и ритмичном дыхании, способствует накоплению праны в солнечном сплетении.

Эта асана не трудна для выполнения, после продолжительной тренировки каждый занимающийся может практиковать её.

ДХАНУРАСАНА. ПОЗА ЛУКА

При выполнении упражнения позвоночник выгибается и туловище принимает форму натянутого лука, а руки уподобляются тетиве. Эта поза дополняет и закрепляет достоинства Салабхасаны. Начинать практиковаться надо осторожно, постепенно увеличивая время удержания асаны.

Следует соблюдать осторожность при наличии слабости брюшины и предрасположенности к грыжам.

1. Лёжа на животе, лоб касается пола, ноги вместе, руки вдоль тела тыльной стороной ладоней на полу.

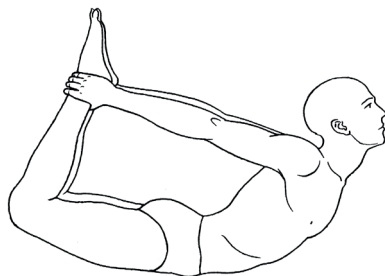
2. С выдохом как можно дальше сгибаем ноги (не разводя их и направляя пятками к ягодицам) и обхватываем руками – одновременно или последовательно – лодыжки: правая рука обхватывает лодыжку правой ноги, левая – левой.

Примечание. Если не дотягиваетесь до лодыжек, обхватывайте на первых порах руками пальцы ног, если и это не выходит, помогите себе платком или полотенцем. Чтобы облегчить контакт рук и ног, можете колени слегка развести, но ступни остаются прижаты друг к другу. Большие пальцы рук при охвате лодыжек не окружают их кольцом, а прижаты к остальным пальцам.

3. Сделайте глубокий вдох.

4. Напряжением спины поднимаем плечи и колени над полом как можно выше. Руки напряжённые и прямые, тянут ноги к голове. (Если колени были слегка разведены, теперь соединяем их, тем самым ещё более усиливая натяжение.) Голова также максимально запрокинута назад в стремлении приблизиться к ступням. Ступни остаются прижатыми друг к другу, что вместе с прижатостью коленей позволяет избежать искривления позвоночника. Контакт с полом сохраняют лишь область желудка и верхняя часть таза. Взгляд направлен на небо (на потолок). Удерживаем это положение 30-60 секунд. Внимание сосредоточено на позвоночнике.

Примечание. Ноги служат рычагом, поднимающим торс. Когда освоите позу, можно начать качательное движение с опорой на область желудка на манер кресла-качалки или пресспапье. Это позволит чрезвычайно укрепить мускулатуру и органы брюшной полости, победить самые упрямые запоры.



5. Делаем выдох.

Примечание. Только хорошо тренированному человеку удаётся удержать вдох без повышения артериального давления в брюшной и грудной полостях. Поэтому на первых порах просто блокируем дыхание на выдохе, не злоупотребляя продолжительностью, поскольку длительная задержка дыхания опасна.

Когда освоимся в позе, дышим медленно, сосредоточившись на позвоночнике и области таза. Если учесть силу напряжения, естественным окажется, что ритм дыхания убыстрённый, особенно на первых порах. Старайтесь дышать как можно спокойнее, не останавливайте дыхание.

6. С выдохом медленно возвращаемся в исходное положение, плавно снимая напряжение, и 10-15 секунд отдыхаем.

Примечание. При быстром возврате в исходное положение треть целительного действия асаны утрачивается.

7. Повторяем 2 раза.

Примечание. Помните, что торс не поднимается за счёт сокращения мышц спины как в Буджангасане и Салабхасане, но за счёт выпрямления ног, образующего рычаг.

Комментарий. Дханурасана оказывает сильное воздействие на эндокринные железы и значительно возбуждает

их деятельность. Укрепляет и усиливает деятельность половых желёз. Нормализует и усиливает половую функцию. Регулярное выполнение в зрелом возрасте предохраняет простату от заболеваний. Целебно действует при начинающейся импотенции, бесплодии. Оказывая омолаживающее действие на организм, отодвигает как у мужчин, так и у женщин критические возрастные признаки половой слабости. Хорошо действует на женщин при менструальных расстройствах.

Дханурасану нельзя выполнять в случае повышенной активности щитовидной железы и других желёз внутренней секреции.

Малопонятливые дети, занимаясь каждый день этим упражнением, улучшают умственные способности, так как Дханурасана стимулирует деятельность щитовидной железы, улучшающей деятельность мозга. При гиперфункции щитовидной железы делать это упражнение не следует.

Энергично сокращая и расслабляя мышцы, тонизируя деятельность желёз внутренней секреции, Дханурасана предотвращает патологическое ожирение, особенно в области бёдер и таза. Действие упражнения увеличивается при раскачивании на животе в положении пресс-папье. Вначале это трудно, но с приобретением опыта выполнение упражнения достигает совершенства.

Улучшает работу печени, почек, мочевого пузыря и других органов брюшной полости. Прекрасная профилактика камней в почках и жёлчном пузыре. Приносит облегчение при геморрое, анорексии (отвращении к пище), скоплении газов, при болях и резах при мочеиспускании. Целебно действует при диабете.

Дханурасана возвращает и поддерживает гибкость позвоночника, развивает и укрепляет грудную клетку и мышцы груди, спины, живота, рук и ног. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, это упражнение просто незаменимо, потому что устраняет изнуряющие и утомительные боли в спине, позвоночнике и пояснице.

Дханурасана улучшает осанку, давая интенсивную работу позвоночнику в необычном для него направлении, так как мы гораздо больше привыкли сгибаться вперёд, чем выгибаться назад; сутулиться, нежели расправлять плечи.

Авторитеты Йоги единодушно согласны в том, что Буджангасана, Салабхасана и Дханурасана составляют естественную и законченную триаду, так как их цель восстановить жизненность тела за счёт выгибания спины и укрепления брюшных мышц.

АРДХА-ТРИКОНАСАНА. ПОЛУПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

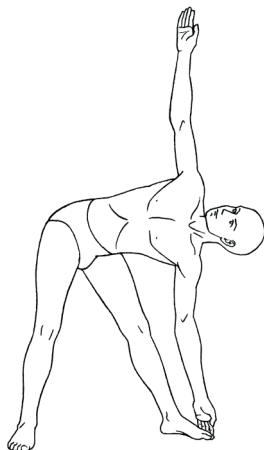
1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями на бёдрах.

2. С полным йога-вдохом отводите руки в стороны, поднимая их до уровня плеч так, что они становятся параллельны полу, ладонями вперёд или вниз.

3. С полным йога-выдохом, твёрдо удерживая руки в этом положении, медленно наклоняетесь в левую сторону до касания пальцами левой руки пальцев левой ноги, туловище при этом становится параллельным полу. Пальцы левой руки, касаясь пола, одновременно касаются с наружной стороны большого пальца левой ноги.

Примечание. Наклоняйтесь вбок, но не вперёд. Движения не должны быть ни резкими, ни прерывистыми, но плавными и грациозными. Правая рука не меняет своего положения относительно туловища, и обе руки образуют одну прямую линию, перпендикулярную полу. Обе ноги довольно сильно напряжены. Не сгибайте ноги в коленях: они всё время остаются прямыми. Голова повернута лицом вверх, взгляд устремлён на пальцы правой руки.

4. Закройте глаза, но взгляд при этом всё равно как бы остаётся устремлённым на пальцы правой руки. Не кособочьтесь.



5. Задержитесь в этом положении. Дышите ритмично. Сосредоточьте внимание на позвоночнике и ногах.

6. При малейшем появлении усталости вместе с полным йога-вдохом медленно выпрямитесь в исходное положение, руки в стороны.

7. С выдохом руки опустить, расслабив их: пусть они упадут и свободно раскачиваются спереди.

8. Сделайте О.Д.Й.

9. Теперь повторите то же самое (№№ 2-8) в правую сторону.

10. Сделайте упражнение ещё раз – по разу в левую и в правую стороны.

Примечание. Не сгибайте ноги в коленях, не спешите. Помните: важно не то, чтобы Вы быстро и кое-как освоили упражнение, но то, чтобы Вы делали его правильно. Застывая в позе, расправляйте плечи. Удержание позы снимает напряжения и зажимы.

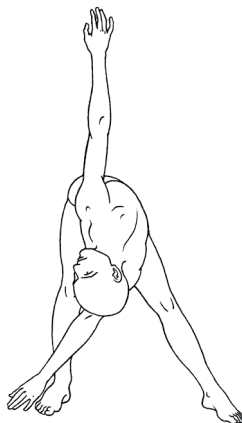
ТРИКОНАСАНА. ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями на бёдрах.

2. С полным його-вдохом разводите руки в стороны, поднимая их до уровня плеч так, что они становятся параллельны полу, ладонями вперёд или вниз.

3. С полным його-выдохом, твёрдо удерживая руки в таком положении, чтобы они составляли одну прямую линию, медленно наклоняетесь в левую сторону до касания пальцами левой руки пальцев правой ноги, туловище при этом становится параллельно полу. Пальцы левой руки, касаясь пола, одновременно касаются с наружной стороны мизинца правой ноги. Правая рука не меняет своего положения относительно туловища, и обе руки стремятся образовать одну прямую линию, упирающуюся в пол.

4. Голову поверните вверх. Взгляд устремлён на пальцы правой руки. Можете закрыть глаза. Задержитесь в этом положении.



5. Дышите ритмично, сосредоточившись на позвоночнике.
6. При малейшем появлении усталости вместе с полным йога-вдохом медленно выпрямитесь в исходное положение, руки в стороны.
7. С выдохом опустите руки, расслабив их: пусть оне упадут, свободно раскачиваясь спереди.
8. Сделайте О.Д.Й.
9. Теперь повторите то же самое (№№ 2-8) в правую сторону.
10. Сделайте упражнение ещё раз – по разу в левую и в правую стороны.

Комментарий. Триконасана – это одна из немногих асан натяжения в боковом направлении. Следует сказать, что в большинстве асан наклон производится либо вперёд, либо назад, и потому Поза Треугольника охватывает собою область, лишь частично затрагиваемую другими асанами.

Эта поза укрепляет позвоночник и в результате придаёт гибкость в боковом направлении всему позвоночнику, а стало быть, и всему телу. Она действует на боковые мышцы спины, которые гармонично то сжимаются, то растягиваются при попеременном сокращении поперечных мышц живота.

Триконасана вырабатывает изящество и стройность фигуры, устраняя слой жира с талии и развивая мышцы тазобедренного сустава. Эта поза придаёт бёдрам изящную форму благодаря производимому ею натяжению мышц бедра – прямых, двуглавых и внутренних широких; укрепляет подколенные сухожилия. Снимает боли в нижней части спины, бёдрах, икрах.

Триконасана развивает грудную клетку, стимулирует работу органов брюшного отдела, даёт облегчение при менструальных расстройствах. Поза Треугольника – излюбленная асана женщин. Женщины могут без всякого риска выполнять её даже первые 6 месяцев беременности.

Йоги считают, что Триконасана улучшает работу лёгких, улучшает кровообращение, очищает кровь, устраняет угри, фурункулы и прыщи, придаёт румянец коже вообще и коже лица в частности.

Она полезна при инфекционных заболеваниях и во время эпидемий, так как ускоряет выздоровление, растворяя токсичные массы и изгоняя инфекцию из организма.

Поза Треугольника предохраняет от прострела (люмбаго) и невралгии седалищного нерва, помогает при болях в спине и пояснице. Действенное средство для профилактики и лечения артритов.

Если Вам слишком трудно наклоняться вбок, то лучше уж наклоняйтесь вперёд, чем подвергать себя опасности болезненного растяжения мышц бедренного сустава. Регулярные тренировки сообщат Вам необходимую гибкость, и постепенно Вы сможете перейти к правильному и более действенному выполнению этой асаны.

Начинайте осваивать это упражнение с Ардха-Триконасаны и так постепенно переходите от одного варианта к другому, пока не остановитесь на самом трудном – Триконасане. Но даже и после того, как Вы освоите Триконасану, не пренебрегайте более лёгким вариантом этой позы, потому что каждое видоизменение упражнения имеет свои ценные оттенки действия.

Помните, что Триконасана – не самое трудное упражнение и что одна из её задач заключается также и в том, чтобы подготовить ноги и спину к другим, значительно более трудным упражнениям.

ОБЛЕГЧЁННАЯ МАХА-МУДРА

«Маха» на санскрите значит «великий». Предлагаем Вам два варианта этого упражнения.

1. Исходное положение: Поза Ученика (Челасана), для чего необходимо сесть на пол, спина прямая, развести ноги пошире.

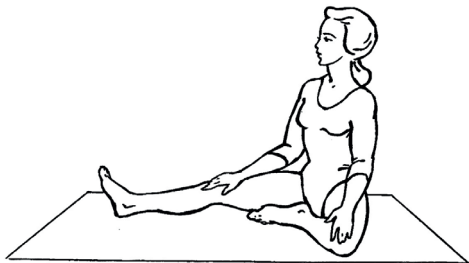
Примечание. Поза Ученика:

1. Сидя на полу. Ноги вытянуты вперёд, торс прямой, плечи расправлены, ладони на коленях. Снимаем всякое мышечное напряжение.

2. Разводим ноги.

3. Сгибаем левую ногу в колене и прикладываем её подошвой к внутренней стороне правого бедра как можно ближе к паху (на первых порах можете помогать себе рукой). Колено согнутой ноги прижато к полу.

4. Помещаем руки на колени. Сидим прямо и не кособочимся:



2. С выдохом наклонить корпус вперёд, взяться двумя руками за большой палец правой ноги. Подбородок должен приблизиться к груди. Удерживая это положение, вытягиваете спину вдоль правой ноги.

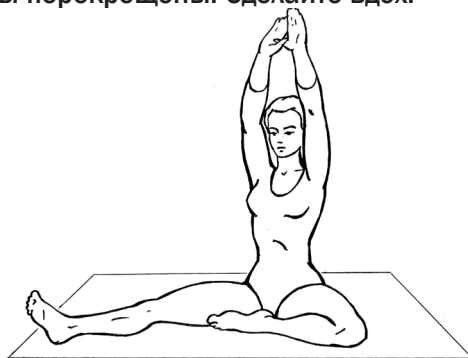
Примечание. Если Вам трудно дотянуться до большого пальца ноги, обхватите щиколотку. Действие упражнения производится за счёт вытягивания спины, а не из-за положения рук. При наклоне следите за тем, чтобы стенки живота втягивались, а не выталкивались наружу, как это непроизвольно происходит.



3. Задержать дыхание на выдохе в течение 10-15 секунд.
4. Вместе со вдохом возвратиться в исходное положение.
5. Расслабиться, отдохнуть и повторить позу несколько раз, меняя положение ног.

МАХА-МУДРА

1. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, ноги разведите шире.
2. Согнуть левую ногу и поместить пятку в промежность между анусом и половыми органами, а ступню повернуть вдоль правого вытянутого бедра. Угол между ногами должен быть прямым.
3. Руки поднять над головой вверх, спину выпрямить. Большие пальцы перекрещены. Сделайте вдох.



4. С выдохом наклоняйтесь корпусом вперёд, возьмитесь двумя руками за большой палец правой ноги.



5. Удерживая это положение, вытягиваете спину вдоль правой ноги. Подбородок прижмите к груди (Джаландхара-Бандха). Взгляд фиксируйте на межбровье. Оставаться в этом положении на время 12 вдохо-выдохов или от 1 до 3 минут по максимуму.

Примечание. При медленном вдохе сокращайте мышцы промежности. При выдохе сильнее наклоняйтесь вперёд, вытягивая верхнюю часть туловища вдоль правой ноги.



6. Вместе со вдохом вернуться в положение № 3.

7. С выдохом опустить руки и вытянуть ноги перед собой. Спина прямая.

8. Расслабиться, отдохнуть и повторить позу в другую сторону.

Комментарий. В древних индийских трактатах утверждается, что эта поза «побеждает смерть и множество других страданий». Помимо того, там же утверждается, что те, кто будут должным образом практиковать Маха-Мудру «одолеют чахотку, проказу, несварение и все затяжные болезни».

Бесспорно, во всяком случае, что это упражнение оказывает самое благотворное действие на печень, почки, селезёнку, надпочечники, половые органы, весь желудочно-кишечный тракт. Это упражнение всегда следует начинать, сгибаясь по правой ноге, чтобы следовать естественному пути, по которому идёт переваривание пищи, и тем облегчить и ускорить последнее. Зрение, слух и обоняние этим упражнением также укрепляются и поддерживаются.

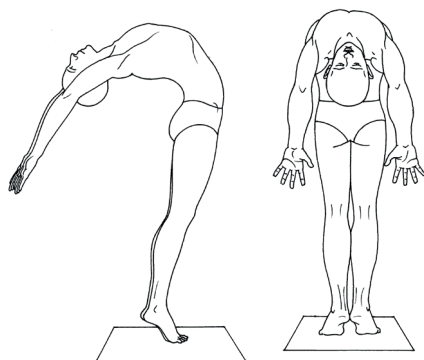
АНТАРИКСАГА-ГАРУДАСАНА. ПОЗА ПАРЯЩЕГО ОРЛА

«Гаруда» значит на санскрите *царь птиц* – перифраза, под которой надо понимать орла; «антар-икса-га» буквально означает *движущийся по воздуху*. Это довольно трудная асана, особенно на первых порах, но она стоит того, чтобы освоить её в совершенстве: тонизирующее действие её исключительно велико. При слабости брюшины, выполняя эту асану, нужно проявлять осторожность.

1. Исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела ладонями на бёдрах.
2. Сделайте полный вдох-выдох. Задержитесь в шуньяке.
3. Выгибайте спину: руки в это время скользят ладонями по бёдрам вниз. Выгибание спины прекращаете, когда ладони достигнут области колен.
4. Голову откиньте назад до предела.
5. Разведите руки в стороны, затем отведите их назад и поднимите вверх («вверх» – только относительно головы, на самом деле это – вниз) до предела.
6. Ладони изогните, пальцы рук растопырьте веером.

7. Сделайте полный вдох и задержите дыхание. Расширьте грудную клетку воздухом до предела.

8. Поднимитесь на носках.



9. Сохраняйте это положение от 5 до 30 секунд.

10. Вместе с энергичным выдохом через рот опуститесь на пятки.

11. Заканчивая выдох через рот, стремительно выпрямитесь и наклонитесь вперёд, уронив руки вниз и освободив голову и спину.

12. Выпрямившись, вернитесь в исходное положение и сделайте О.Д.И.

13. Повторите ещё 2 раза.

Комментарий. В идеале Вы должны добиться того, чтобы выполнять это упражнение так, как оно описано здесь. Но первая же попытка покажет Вам, что сделать это без подготовки очень трудно. Особенно сложными для Вас окажутся фазы №№ 7 и 8. Поэтому первое время есть смысл выполнять асану в облегчённом варианте, т.е. с опорой на стену. Для этого станьте спиной к стене на расстоянии полуметра от неё, и лишь после начинайте упражнение. В фазе №6 обопритесь пальцами о стену и изогните спину дугой.

Упражнение это действует на весь организм в высшей степени освежающе и укрепляюще. Лёгкие наполняются воздухом до предела, кровь очищается и обильно приливает к голове. Действенное средство от головной боли, кашля и вообще простуды и инфекционных заболеваний. В последнем случае эту асану в сочетании с Позой Треугольника следует выполнять по несколько раз кряду в течение всего дня.

Спина сильно напряжена, сильно напряжены и мышцы рук, брюшного пресса, тазобедренного сустава и ног. Поза Парящего Орла благотворно действует на органы брюшной полости, снимает боль в спине и в пояснице. Придаёт гибкость и упругость позвоночнику, вызывает обильный приток крови к симпатическим нервам, а отсюда и её благотворное действие на всю нервную систему. Промывает почки, улучшает голос и т.д., и т.п. Короче говоря, когда Вы сильно устали от умственной или физической работы, либо просто когда у Вас плохое настроение, делайте это упражнение – и оно мгновенно освежит Вас, влив в Ваше тело свежий и мощный заряд жизненной энергии.

АРДХА-МАТСИАСАНА. ПОЛУПОЗА РЫБЫ

На вид поза, принимаемая телом, не особенно напоминает рыбу. Среди причин, послуживших её названию, обычно указывают две.

Первой, как утверждают, является способность этой асаны (если Вы каким-то образом умудритесь принять её в воде) поддерживать тело наплаву. Любопытно, что в основе классической Матсиасаны лежит Поза Лотоса, а лотос, как известно, растение, плавающее на поверхности воды.

Вторая, как указывают некоторые авторитеты, в частности йог Б.К.С.Йенгар, связана с именем рыбы Матси, которая была воплощением бога Вишну, хранителя Вселенной. Как

рассказывается в индийской легенде, когда-то давно мир настолько погряз в пороке, что возникла надобность во всемирном потопе – только так можно было его очистить от скверны. И тогда Вишну, приняв обличье рыбы, предупредил о предстоящей катастрофе праведника Ману (древнеиндийский аналог Ноя). А затем рыба Матси перенесла на себе Ману, его семью и семерых великих мудрецов на корабль. Так же были спасены от гибели и «Веды», древнеиндийские Священные Писания.

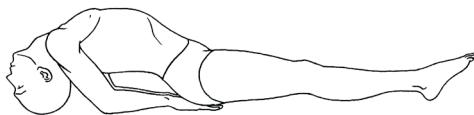
Матсиасану хорошо выполнять сразу за Сарвангасаной и Випарита-Карани, которые служат ей удачной прелюдией. Её действие также усиливается, если выполнять её следом за Халасаной.

1. Лёжа на спине, ноги прижаты друг к другу и вытянуты. Руки вдоль тела, слегка согнуты в локтях, ладонями на полу, пальцы подоткнуты под ягодицы.

2. Выгибаем спину и выпячиваем грудь, перенося вес торса на локти.

3. Одновременно запрокидываем голову назад как можно дальше, чтобы точкой контакта с полом стала макушка.

4. Перераспределяем вес тела теперь так, чтобы бóльшая часть нагрузки приходилась на седалище.



5. Сохраняем позу в течение 5-60 секунд. Дыхание нормальное.

Примечание. Следите за тем, чтобы вес распределялся в основном между седалищем и локтями. Ноги должны оставаться прямыми.

6. Медленно возвращаемся в исходное положение.

7. Повторяем 2 раза.

8. Заканчиваем О.Д.Й.

МАТСИАСАНА. ПОЗА РЫБЫ

1. Сидя на полу, ноги вытянуты и прижаты вместе, руки слегка заведены за спину, ладонями на полу, пальцы обращены в стороны.

2. Не отрывая ладоней от пола и раздвигая руки в стороны, отклоняемся назад, выгибая спину.

3. Поднимая поясницу как можно выше и выпячивая грудь, касаемся затылком пола.

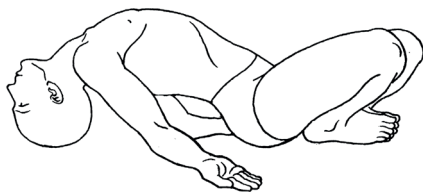
4. Запрокидываем голову, чтобы точкой контакта с полом был не затылок, а макушка.

5. Сгибаем ноги в коленях и ставим их подошвами на пол.

6. Помогая себе руками ещё более усиливаем выгиб поясницы.

7. Максимально разводим колени, приставляя подошвы ног друг к другу. Удерживая локти у боков, разводим руки в стороны ладонями вверх.

Примечание. Следите за тем, чтобы бёдра не отрывались от пола, а спина была хорошо выгнута.



8. Удерживаем это положение, избегая малейшего напряжения. Дышим легко. Дыхание ритмичное, через грудь. Внимание сосредоточено на дыхании и выгибе спины.

9. Заканчивая упражнение, вытягиваем ноги, выпрямляем спину и шею, ложась на пол спиной и затылком.

10. Делаем ещё 1 раз.

11. Заканчиваем О.Д.Й.

Комментарий. Матсиасана стимулирует нервную систему, укрепляет брюшные органы, приносит облегчение при геморрое. Устраняет запоры. Помогает при диабете, стимулируя пищеварение и обмен веществ. Исключительно благоприятно воздействует на зрение, на позвоночник, на органы дыхания.

Матсиасана укрепляет лёгкие и обладает высокой терапевтической ценностью для людей, страдающих астмой и другими дыхательными расстройствами. Устраняет нарушения в работе дыхательной системы. Это связано с тем, что поза активно тренирует все органы дыхательной системы: носовые ходы, глотку, гортань, трахею, бронхи и лёгкие. Улучшая дыхательную способность, увеличивает жизнённость организма.

Стимулирует кровообращение в голове. Давление крови в затылке вызывает её усиленный прилив к органам шеи. Отливающая от сердца кровь, задерживаясь в изогнутой напряжённой шее, прочищает и орошает щитовидную железу и аденоиды. Улучшая кровообращение в гортани, Матсиасана снимает воспаление миндалин.

Преодолевается всякая негибкость шеи, мышцы спины сокращаются, а живот и грудь растягиваются. Снимает напряжения в области затылка.

Укрепляет все ткани позвоночника. В результате чего коррегируются различные нарушения в области позвоночника и спины. Люди, страдающие от болей в спине, должны постоянно выполнять Позу Рыбы.

Как указывают авторитеты, человек, регулярно выполняющий Матсиасану, сохраняет сильную прямую спину и в глубокой старости. Любые формы сутулости совершенно устраняются данной асаной.

Весьма полезна для женщин, так как нормализует работу внутренних женских органов. Укрепляет мускулатуру торса и бюст. Положительно влияет на ткани лица. Помогает контролировать вес.

Если в силу каких-либо причин Вы не можете добиться совершенства выполнения асаны, то даже частичное её выполнение принесёт значительную пользу. Облегчённый вариант асаны могут выполнять люди любого возраста без всяких ограничений.

ШИРСАСАНА. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ

Ширсасана (правильнее *Ширасасана*, потому что «ширас» значит на санскрите «голова») – одна из наиболее важных йогасан, прозванная *королевой асан*. Она олицетворяет собой Йогу и служит её символом.

Практика – единственный путь освоить Стойку на Голове. Никогда не следует выполнять её после еды или питья, а также стоять в ней слишком долго. Во время выполнения асаны делайте глубокие и ритмичные вдохи и выдохи.

Это упражнение следует выполнять на сложенном пледе или шерстяном одеяле, на первых порах вплотную у стены, а не посередине комнаты.

Даже не пытайтесь выполнять эту асану, если у Вас высокое кровяное давление или слабые капилляры глаз. Прежде необходимо снизить давление другими упражнениями и процедурами Хатха-Йоги.

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела, плечи расправлены.

2. Становимся на колени и пальцы ног. Пальцы рук берём в замок. Руки держим прямо перед собой.

3. Наклоняемся и кладем руки, взятые пальцами в замок, на пол так, чтобы предплечья были под прямым углом друг к другу.

4. Нагибаемся и ставим голову макушкой на пол, затылком вплотную к ладоням и обхватываем его взятыми в замок ладонями, как клещами. Ноги держим вместе.

Примечание. Голова должна опираться на пол, а не на руки, которые легко и без усилий лишь охватывают её.

Это очень важный момент. Необходимо правильно определить место контакта макушки с полом, тогда успех Вам обеспечен. Если точка контакта выбрана неверно, то Ваша поза окажется неустойчивой: шея в процессе стояния на голове будет более или менее искривлена, а для поддержания ускользающего равновесия Вам придётся прилагать усилия.

Всё это признаки того, что Вы неверно выбрали точку контакта головы с полом. Продолжайте искать её дальше, и когда наконец достигнете равновесия, поддержание которого не будет требовать усилий, то запомните это ощущение и то место макушки, стоя на котором Вы его добились. Подсказкой в поисках Вам будет то, что при верно выбранной точке контакта шея и спина окажутся на одной прямой линии.

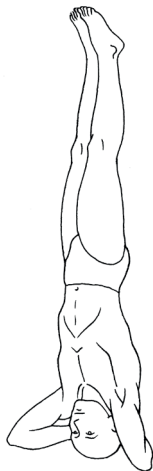
Если Вы будете опираться на пол лбом, шея изогнётся назад; когда же точка контакта оказывается немного смещённой назад, равновесие нарушается.

5. Медленно выпрямляем ноги, не отрывая пальцы ног от пола, при этом таз поднимается вверх, а туловище переходит в вертикальное положение.

6. Чуть-чуть приближаем ноги к голове, делая маленькие шажки на пальцах ног, и в процессе этого отталкиваемся ногами от пола и полностью встаём на голову и локти.

7. Подтягиваем ноги к животу, сгибая их в коленях. В результате верхняя часть туловища оказывается перпендикулярна полу, а икры ног при прижатых к груди коленях параллельны туловищу. Носки ног вытянуты, пальцы обращены соответственно вверх.

8. Выпрямляя ноги, одновременно поднимаем их вверх, пока всё тело не составит сплошную прямую линию, перпендикулярную полу.



Примечание. Если мы правильно выполнили фазу №4, то удержание позы не представляет для нас большого труда.

Когда увеличится уверенность, Вы сможете заниматься уже на большом удалении от стены, пока наконец не станете принимать стойку без всякой страховки посередине комнаты.

9. Дыша спокойно и медленно, остаёмся в этом положении до тех пор, пока не появится чувство неудобства и потребность в значительном усилии для сохранения позы. Основная рекомендация: удерживаем позу не менее 30 секунд и не более 5 минут. Внимание на щитовидной железе.

10. Опускаться следует так же медленно, как поднимались. Сначала сгибаем ноги и прижимаем их к животу.

11. Выпрямляем ноги, удерживая их вместе, и ставим их носками на пол.

12. Затем спокойно опускаемся на колени, голова остаётся прислонена к ладоням. Побыв несколько секунд в

таком положении, необходимом для урегулирования циркуляции крови, медленно и спокойно выпрямляемся и после встаём.

13. Заканчиваем Очищающим Дыханием.

Примечание. Ни в коем случае нельзя падать из стойки и скатываться на ноги, а затем резко вставать, ибо быстрый переход в нормальное положение сводит всё положительное действие упражнения к нулю и вреден для сердца.

Комментарий. Ширсасана отличается от двух предыдущих асан тем, что здесь кровью и праной обильно снабжается непосредственно сам мозг. Мозг – самый важный орган для нашего земного существования, в нём постоянно находится наше сознание, и он же огромный резервуар энергии. Все органы чувств, функции всех органов и частей тела зависят от качества и состояния нервных центров в голове.

Ширсасана имеет своей целью улучшение кровоснабжения мозга с вытекающим отсюда снятием быстрой утомляемости, прогрессирующей потери памяти, ослабления зрения и слуха, меланхолии, депрессии. Временно облегчается работа сердца, и оно отдыхает. Из всех асан Ширсасана является единственным упражнением, которое обеспечивает детям прекрасное развитие мозга, а у взрослых поддерживает хорошее состояние их психического здоровья.

Большинство нервных расстройств, беспокоящих наш цивилизованный мир, вызывается недостаточным питанием мозга кровью. Первое время человек ощущает лёгкую усталость, позже начинает слабеть память, голова и руки начинают дрожать, зрение, слух и другие чувства притупляются, затем следуют расстройства мозжечка, неврастения, истерия, меланхолия, депрессия и тысячи других состояний, в основе которых запущенное состояние мозга. Затем происходит чудо. После долгих уговоров и убеждений неврастеник начинает – с недоверием и без всякого интереса – выполнять Ширсасану. При первых попытках ему даже не удаётся поднять ноги: они кажутся

ему такими тяжёлыми, что он не в силах оторвать их от пола. Но тем не менее он уже начинает себя чувствовать лучше. Затем он начинает делать небольшие успехи и чувствует себя посвежевшим. «Совпадение», – говорит он себе. На следующий день он делает новую попытку, и на этот раз ему удаётся поднять ноги. Продолжая заниматься Ширсасаной, он вдруг замечает, что может свободно читать без очков самый мелкий шрифт, что прекратился шум в ушах и исчезли другие признаки неврастения.

Это не преувеличение: самая первая попытка сделать Ширсасану вызовет обильный приток крови к мозгу, сердце освободится от большей части своей нагрузки и наполнится новой энергией.

Бесчисленные последователи Хатха-Йоги всех возрастов, страдавшие прежде самыми серьёзными симптомами неврастения и восстановившие силы и здоровье, могут доказать, что упражнения Хатха-Йоги, и особенно Ширсасана, обладают удивительными лечебными свойствами.

Здесь же необходимо сделать замечание относительно ошибочного мнения, удерживающего пожилых людей от занятий перевёрнутыми асанами. «Мне нельзя делать стойку на голове – у меня лопнут сосуды», – говорят они. Не верьте этому. Нет никакого основания поддерживать беспочвенный страх.

Йог Сельвараджан Йесудиан говорит по этому поводу: «Апоплексический удар можно получить лёжа, стоя, во время ходьбы и в любом ином положении – и не потому, что человек делает Ширсасану, а из-за того, что в его организме уже произошли серьёзные нарушения».

В Индии Ширсасану выполняет множество пожилых людей даже в 80-летнем возрасте и старше, и *ни в едином* случае не было малейшего неблагоприятного исхода. По европейскому стандарту большинство великих йогов необыкновенно стары, но все они регулярно выполняют перевёрнутые асаны и не боятся того, что в голове, якобы, могут лопнуть кровеносные

сосуды. Эту мысль можно услышать лишь на Западе, где люди живут далеко не естественной жизнью.

Сошлёмся и на другой пример: йоги часто выполняют упражнения с сосредоточением взгляда на кончике носа, когда надо смотреть на нос, скосив глаза, и не бояться, что у них появится косоглазие. Наоборот, мышцы глаз укрепляются и становятся более работоспособными при помощи этого упражнения.

Конечно, люди с высоким кровяным давлением не должны заниматься перевёрнутыми асанами и другими упражнениями, пока не приведут кровяное давление к норме. *Больные люди вообще не должны заниматься упражнениями Хатха-Йоги без компетентного наставника.* Здоровые же могут заниматься ими без всякого опасения.

Нужно также напомнить, что эти три перевёрнутые асаны являются у индийских йогов важнейшими и по другой причине: Западная наука говорит, что в нашем мозге есть нервные центры, которые не используются в жизни среднего человека (т.е. человека среднего уровня развития). У таких людей эти центры находятся в дремлющем состоянии, бездействуют, и медицина ещё не раскрыла их назначения. Эти нервные центры хорошо известны индийским йогам, которые тысячелетней практикой нашли путь их пробуждения и активизации. Все упражнения Хатха-Йоги, особенно Сарвангасана, Випарита-Карани и Ширсасана, – желаем мы того или нет – ведут к пробуждению этих центров и дают нам возможность развивать в себе способности, ещё нам не известные. Обычно люди даже не предполагают, какими способностями они могут обладать и какие качества могут в себе развить. К числу таких качеств и способностей человека относятся: ясновидение, заглядывание в прошлое и будущее, умение читать мысли и передавать их на расстояние, а также другие, так называемые «тайные силы». Эти последние могут быть постигнуты человеком, серьёзно занимающимся Хатха-Йогой. В этом убедится каждый, кто найдёт в себе терпение и время развивать эти нервные центры. Поэтому Ширсасана считается у йогов королевой асан.

БИДАЛИКАСАНА. ПОЗА КОШКИ

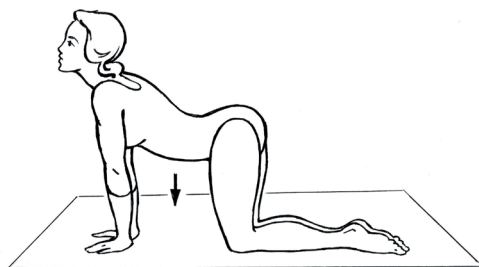
«Бидáлика» значит на санскрите «кошка». Собственно, это не «поза» в полном смысле слова, а скорее последовательность движений, имитирующих телодвижения кошки. Упражнение достаточно сложное и запутанное, но общее действие его столь благотворно, что, пожалуй, сто́ит потратить некоторое время и труд на то, дыбы как можно лучше разучить его.

В ходе выполнения упражнения внимание всё время удерживается на позвоночнике.

1. Исходное положение: стоя на четвереньках. Можно представить себе, что Вы гибкая, изящная и сильная кошка, что вместо рук и ног Вы чувствуете лапы кошки, которые мягко опираются о пол. Руки и бёдра при этом строго перпендикулярны полу и параллельны друг другу.

2. Сделайте свободный выдох.

3. Вдохните, затем расслабьте живот и прогните спину вниз. Голова при этом поднимается вверх, грудная клетка расправляется, плечи опускаются вниз и немного отклоняются назад:



4. Задержитесь в этом положении на 3-5 секунд, пытаясь больше прогнуться вниз и одновременно расслабить мышцы спины.

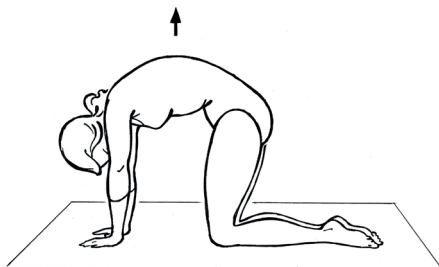
5. Далее ноги сохраняют прежнее положение, а Вы слегка подаётесь назад, одновременно опуская плечи и прижимая их к полу. Подбородок постарайтесь положить также на пол:



6. Задержитесь на 5 секунд в этом положении, вес тела переносится на руки.

7. Вернитесь в положение № 3.

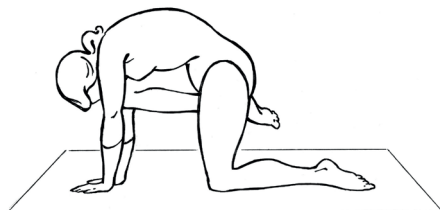
8. Затем с медленным выдохом, подтягивая живот к позвоночнику, выгните спину вверх и опустите голову вниз:



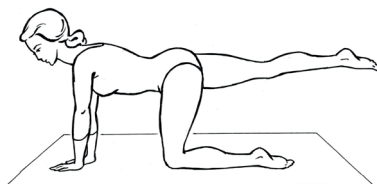
9. В этом положении середина спины направлена вверх, а таз и плечи опущены вниз. После недолгой задержки в этом положении с выдохом, расслабляя живот, начинайте движения спиной вниз.

10. Последовательно повторяйте движения №№ 7-9 от 3 до 15 раз. Следите за тем, чтобы все движения начинались «от живота», а мышцы спины были бы максимально расслаблены.

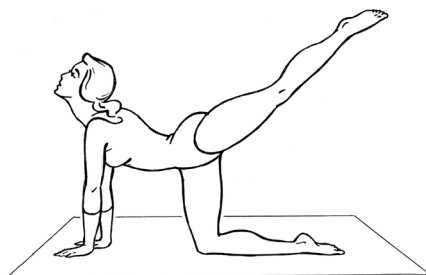
11. Из положения № 9 с выдохом подтяните левую ногу ко лбу и прогните спину вверх:



12. Со вдохом вытяните левую ногу назад, максимально растягивая всё тело:



13. Удерживая таз на одном уровне, поднимите левую ногу вверх и одновременно посмотрите вверх, продолжая вытягивать тело:



14. С выдохом вернитесь в исходное положение.

15. Проделайте то же самое (№№ 11-14), начиная с правой ноги.

16. Затем повторите всё упражнение ещё раз в обе стороны.

Примечание. Потягивание кошки довольно сложное движение. Его можно выполнять и в «танцевальной» манере, но в замедленном темпе, так, чтобы одно движение плавно переходило в другое и согласовывалось с дыханием.

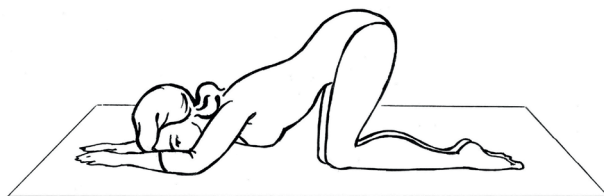
АРДХА-БИДАЛИКАСАНА. ПОЛУПОЗА КОШКИ

Это упражнение, как можно видеть из его названия, легче и проще предыдущего. Поза и движения напоминают кошку, пролезающую под забором. Именно это представление и держите в уме, осваивая и выполняя упражнение, этим Вы сильно облегчите себе дело.

1. Исходное положение: лёжа на животе, руки ладонями на полу пальцами вперёд прямо перед собой на ширине плеч.

2. Не отрывая груди и ладоней от пола, отводим корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Руки при этом несколько распрямляются.

Примечание. Начиная скольжение прикасаемся носом к коврику, а затем приподнимаем голову и касаемся коврика подбородком. В конце скольжения можно слегка развести локти в стороны и продолжать скользить всем корпусом, помогая носками ног, с прогибом спины, имитируя движение кошки, пролезающей через отверстие внизу забора.



3. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

4. Затем вновь прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к полу, пошлите корпус вперёд. Во время движения ладони рук и ноги коленями попеременно остаются неподвижными на полу.

5. Достигнув исходного положения, поднимите верхнюю часть тела вверх и назад, как в Позе Кобры.

6. Чтобы расслабиться, лягте на живот и отдохните.

7. Повторить упражнение 1-2 раза.

Комментарий. По мнению йогов, Бидаликасана стимулирует солнечное сплетение, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы ягодиц и подколенные мышцы, улучшает циркуляцию крови, стимулирует нервные окончания, расположенные вдоль позвоночного столба, оказывает общеомолаживающее действие, улучшает пищеварение, стимулирует работу выделительной системы, освежает кожу лица, оказывает самое благотворное действие на зрение. Бидаликасана особенно полезна для женщин, так как оказывает положительное воздействие на все женские органы.

УДДИАНА-БАНДХА I. ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА I

Это основная бандха, одно из самых важных сокращений. Своим названием она обязана способности пробуждать, поднимать жизненную силу (Кундалини) вверх по позвоночнику. Корень «уд» значит «вверх», «в воздух», тогда как «иа» переводится через «двигаться, итти». Всё вместе можно перевести приблизительно как «полёт вверх» с «удержанием» (бандха). В ходе этого удивительно благотворного упражнения живот одновременным движением втягивается и поднимается, после чего некоторое время удерживается в таком положении. Уддиана-Бандху выполнить нелегко, так как мышцы живота первое время плохо поддаются контролю сознания. Научиться выполнять это упражнение можно, лишь обладая определённой сосредоточенностью. Как всегда, с усердием приходят и необходимые навыки.

Уддиана-Бандха выполняется всегда в *шуньяке*. Она может завершать сеанс занятий Хатха-Йогой и должна фигурировать в нашем утреннем комплексе гигиенических процедур наравне с умыванием, облегчением, чисткой зубов и расчёсыванием волос.

- 1. Исходное положение: сидя в Позе Лотоса; или стоя, ноги врозь, руки вдоль тела ладонями на бёдрах; или лёжа на спине.**
- 2. Расслабьтесь, как телом, так и душой.**
- 3. Упорядочьте дыхание.**
- 4. Сделайте полный выдох и задержитесь в Шуньяке.**
- 5. Расслабьте мышцы живота.**

Примечание. После выдоха есть склонность оставлять брюшные мышцы напряжёнными. Для правильного выполнения упражнения крайне необходимо, чтобы живот был мягок. Проверьте себя рукой.

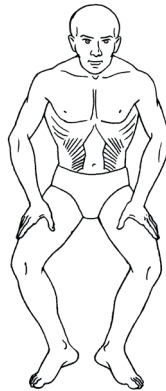
- 6. Если Вы выполняете упражнение стоя, то слегка согните ноги в коленях, туловище чуть наклоните вперёд, руки положите ладонями спереди на бёдра, пальцами друг к другу.**

Примечание. Вариант для положения больших пальцев: помещаем их на внешней стороне бёдер, направив несколько вверх к спине.

- 7. Перенесите вес тела на запястья и пяточные части ладоней с упором на бёдра, прижмите подбородок к груди и вытягивайте брюшную стенку внутрь диагональным движением, направленным слегка вверх.**

Примечание. Представьте, что Вы стараетесь протолкнуть живот назад сквозь позвоночник, поднимая диафрагму и образуя глубокую впадину под рёбрами. Наклон вперёд и упор на руки облегчают вытягивание. Очертания грудной клетки отчётливо просматриваются. Плечи и ключицы расслаблены.*

* Чтобы легче добиться правильного выполнения этой фазы, усвойте себе ещё такой образ: выдохнув из лёгких воздух, Вы блокируете ды-



8. Задержитесь в этом положении, сколько сможете. Но постепенно увеличивайте время удержания этого втягивания.

9. Расслабьте живот и сделайте О.Д.Й.

10. Повторите фазы №№ 4-9 ещё 2-3 раза.

Примечание. Когда освоите упражнение, делайте его также, поместив руки за спину, либо пальцами в замок на затылке.

УДДИАНА-БАНДХА II. ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА II

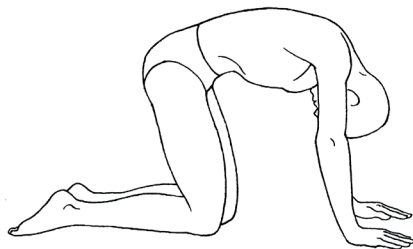
1. Опуститесь на колени и сядьте на пятки, пальцы ног направлены назад. Ноги несколько раздвиньте (Поза Алмаза).

2. Встав на коленях, наклонитесь вперёд. Руки положите на ширине плеч ладонями на пол, пальцами вперёд. Руки прямые. Руки и бёдра параллельны друг другу и перпендикулярны полу. Шея расслаблена, голова свободно висит, склонившись вниз. Упор на руки.

хание и делаете *ложный* вдох, т.е. раздвигаете бока, не вбирая воздуха. Живот буквально проваливается кверху внутрь, как если бы он был втянут без мускульного напряжения.

3. Упорядочьте дыхание.
4. Сделайте полный выдох и задержитесь в шуньяке.
5. Расслабьте живот.
6. Втяните живот внутрь и вверх до предела, в результате чего на его месте образуется глубокая впадина.

Примечание. Втягивание должно быть настолько сильным, чтобы Вы почувствовали напряжение мышц шеи. Предварительно сделанное расслабление живота сильно облегчает втягивание.



7. Задержитесь в этом положении, сколько сможете.
8. Расслабьте живот и сделайте О.Д.Й., оставаясь в исходном положении.
9. Повторите ещё 2-3 раза фазы №№ 4-8, вернитесь в исходное положение и встаньте.

Комментарий. Эта трудная бандха очень важна для здоровья и красоты и считается одним из наиболее сильных упражнений Йоги. Уддиана-Бандха производит глубокий внутренний массаж органов и желёз брюшной полости, способствует возвращению органов на место при их опускании. Благотворно воздействует на сердце, помогает при лечении печени, заболеваний желудочно-кишечного тракта, укрепляет дыхательную систему и мышцы живота. Она не только улучшает пищеварение, исцеляет запоры и устраняет некоторые менструальные расстройства, но также и усиливает кровообращение в брюшной полости, тем самым благотворно действуя на усвоение пищи и обмен веществ. Это упражнение устраняет жир с талии и, помогая овладеть

полупроизвольными мышцами живота, развивает и укрепляет брюшной пресс. Значительно воздействие этого сокращения на поддержание невровегетативного равновесия. Уддиана-Бандха очень сильно способствует подъёму жизненной силы к вершине достославного Освобождения, ибо оказывает непосредственное воздействие на Манипуру и Анахату – чакры, находящиеся на уровне пупка и сердца.

Это упражнение – первая фаза Маха-Бандхи. Уддиана-Бандха сочетается также с Симхасаной.

Само собой ясно, что заниматься такими упражнениями можно лишь на пустой желудок. Всякое заболевание или расстройство органов брюшной полости, также как какое-либо стеснение или боль являются запретом выполнять это упражнение. В случае, когда стеснение или боль упорно повторяются, посоветуйтесь с опытным врачом: это может сигнализировать аппендицит или любое расстройство печени и желудка. Зато опущение органов (птоз) отнюдь не является противопоказанием, но наоборот. Тому, кто уже успел обзавестись «животом», приступать следует осторожно.

Здесь же необходимо пояснить, что мы имеем в виду, когда в упражнениях, выполняемых при задержке дыхания на выдохе, говорим: «Упорядочьте дыхание». Без предварительной подготовки очень трудно на долгое время задержать дыхание на выдохе. Именно поэтому мы и советуем «упорядочить дыхание». В чём же заключается такая подготовка? – Когда в ходе сеанса упражнений Вы собираетесь сделать первое упражнение с задержкой дыхания на выдохе (шуньяка), будь то Наули, Маха-Бандха или какое иное упражнение этого рода, то Вам необходимо провести *произвольную гипервентиляцию лёгких*. Произвольная гипервентиляция – это резко учащённое энергичное дыхание, выполняемое в течение 2-4 минут и ведущее к быстрому вымыванию из организма углекислого газа. В обычных условиях гипервентиляция ведёт к сужению сосудов головного мозга, к головокружению и головной боли, что является следствием

нехватки углекислого газа в организме. Но углекислый газ – один из факторов, рефлекторно прекращающих произвольную задержку дыхания – Шуньяка, или апноэ. Поэтому благодаря гипервентиляции можно отдалить момент непроизвольного вдоха, и тогда, не нуждаясь некоторое время в дыхательных движениях, Вы можете спокойно выполнять нужное Вам упражнение. Гипервентиляция – это приём, которым пользуются ныряльщики и ловцы жемчуга. Но не следует злоупотреблять тренировками в гипервентиляции и произвольной задержке дыхания, поскольку это может привести к такому нежелательному явлению, как потеря сознания. Успехи, как всегда, делайте постепенно, а не сразу. Не насилуйте свой талант, оставайтесь без дыхания ровно столько, сколько Вы можете выдержать без особого напряжения. Правильная тренировка состоит скорее в том, чтобы сделать упражнение ещё 1-2 раза, чем в том, чтобы чрезмерно задерживать остановку дыхания.

После того, как Вы уже один раз сделали гипервентиляцию и, продолжая сеанс упражнений, делаете те из них, для которых необходимо задержать дыхание на выдохе, указание «упорядочьте дыхание» ограничивается просто выполнением 2-3 полных вдохо-выдохов.

НАУЛИ. ВОЛНООБРАЗНОЕ ДВИЖЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА

Заканчиваем главу об упражнениях Хатха-Йоги описанием Наули. «Наули» означает «качание в лодке», имеется в виду, что лодка качается на волнах. Эта бандха самая трудная из всех, и потому браться за неё следует лишь тогда, когда все остальные, особенно Уддиана- и Маха-Бандха, уже освоены в совершенстве. Существует четыре варианта этой бандхи:

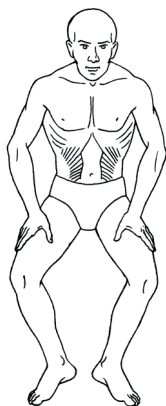
1. Наули-Мадхьяма – изолированное сокращение всей прямой мышцы живота;
2. Дакшина-Наули – изолированное сокращение правой стороны прямой мышцы;
3. Вама-Наули – изолированное сокращение левой стороны прямой мышцы;
4. Наули-Крия – вращение животом. Самый трудный вариант, ибо здесь нужно заставить сокращаться каждую мышцу живота в отдельности при попеременном расслаблении остальных, чего как акта сознательного достигнуть трудно. Техника Наули-Крия в общем основана на Наули-Мадхьяма, но мышечный столб посередине живота крутится здесь в обе стороны вращения, наподобие гавайского танца «хула-хула». Это сложное упражнение в Индии обычно осваивают под руководством гуру.

НАУЛИ-МАДХЬЯМА

1. Исходное положение: сидя в Позе Лотоса; либо стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями на бёдрах (как в Уддиана-Бандхе I); либо стоя на руках и коленях как в Уддиана-Бандхе II, а также лёжа на спине.
2. Расслабьтесь, как телом, так и душой.
3. Упорядочьте дыхание.
4. Если Вы делаете упражнение стоя, то слегка согните ноги в коленях, туловище чуть наклоните вперёд, руки положите спереди – ладонями на бёдра, пальцами друг к другу.
5. Сделайте полный выдох и задержитесь в шуньяке.
6. Напрягите брюшные мышцы, стараясь втянуть поперечные и изолируя большую прямую, которая гребнем выступит наружу, образовав по бокам впадины.

7. Теперь начните расслаблять и сокращать мышцы живота, приведя этот мышечный столб в движение толчками с обоих боков. Выталкивайте и втягивайте брюшную стенку быстрым и непрерывным *волнообразным* движением: наружу, внутрь, наружу, внутрь, наружу, внутрь...

Примечание. При взгляде на живот в эту минуту возникает мысль о поверхности моря с пробегающими по нему волнами. Старайтесь подражать морским волнам в плавности их движения. Добиться этого нелегко, но наклон вперёд, лёгкий изгиб спины и перенос веса торса на кисти рук с упором на бёдра позволят Вам с бóльшим успехом управлять брюшными мышцами.



8. Упражняйтесь, постепенно увеличивая число сокращений, пока не доведёте их до 25. Ограничьтесь на некоторое время этим пределом, а затем перейдите и за него, но не теряйте чувства меры.

9. Расслабьте живот, сделайте энергичный вдох и закончите О.Д.Й.

10. Повторите всё сначала ещё 1-2 раза.

ДАКШИНА-НАУЛИ и ВАМА-НАУЛИ

1. Исходное положение: стоя, широко раздвиньте ноги, руки ладонями на бёдрах.

2. Расслабьтесь.

3. Упорядочьте дыхание.

4. Сделайте полный выдох и задержитесь в шуньяке.

5. Наклонитесь в левую или правую сторону, тем самым изолируя, т.е. расслабляя противоположную сторону прямой мышцы живота. Таким образом, делая Дакшина-Наули, наклоняетесь влево, а выполняя Вама-Наули – соответственно, вправо.

6. Во время наклона рука, в сторону которой делается наклон, скользит вниз по бедру.

7. Теперь, чтобы облегчить изоляцию правой или левой стороны живота, обхватите этой рукой внешнюю сторону голени чуть ниже колена и давите этой рукой на наружную сторону бедра соответствующей ноги. Другая рука обхватывает голень этой ноги с внутренней стороны. Пальцы рук направлены вниз. Ноги прямые. Наклон старайтесь делать не столько вперёд, сколько вбок, в результате чего Вы ощущаете предельное сжатие в одном боку и такое же натяжение в другом.

8. Начните волнообразное выталкивание и втягивание расслабленной стороны живота: наружу, внутрь, наружу, внутрь, наружу, внутрь... Число сокращений также и здесь старайтесь довести до 25.

9. Вернитесь в исходное положение.

10. Сделайте энергичный вдох и закончите О.Д.Й.

11. Сделайте то же самое в другую сторону.

12. Повторите ещё раз в ту и в другую сторону.

Комментарий. Наули есть акт очищения. В ходе этого необычного упражнения все органы брюшной полости получают внутренний массаж, который стимулирует и упорядочивает их работу. Массаж этот происходит во время чередования сокращений и расслаблений мышц брюшного пресса при задержке дыхания на выдохе.

Наули улучшает пищеварение, исцеляет запоры, помогает при некоторых менструальных расстройствах. Каждое выполнение этого упражнения в той или иной мере устраняет вялость кишечника. Аппендицит как результат катара толстой кишки излечивается этим упражнением, поскольку оно возбуждает перистальтику кишок, что, приводя их в движение, не позволяет содержимому их излишне задерживаться.

Обильный приток крови укрепляет и восстанавливает мышцы брюшного пресса. Наули препятствует отложению жира в области живота и талии. Выпрямляет позвоночник, особенно в поясничном отделе.

В дополнение к другим важным свойствам Наули, Уддиана и Маха-Бандха являются большой помощью тем, кто решил всецело сосредоточиться на развитии своей психической силы и по этой причине ведёт воздержанную жизнь. При регулярном и прилежном выполнении эти три упражнения предохраняют от поллюций.

Само собой понятно, что Наули нельзя выполнять на полный желудок. Наилучшее время для этого упражнения – раннее утро, когда желудок ещё пуст. Вообще Наули должно обязательно входить в Ваш утренний комплекс гигиенических процедур наряду с умыванием, чисткой зубов, расчёсыванием волос и т.п. Если же Вы хотите сделать Наули днём, то переждите по крайней мере часа три после приёма пищи. Женщинам это упражнение противопоказано в период менструации и, разумеется, при беременности. Выполнять очень осторожно людям: страдающим хроническим колитом, аппендицитом и гипертонией. Упражнение противопоказано детям.

Наули можно освоить за срок от нескольких недель до нескольких месяцев. В этом упражнении можно достичь совершенства даже без руководителя при том условии, что выполняется оно опять-таки регулярно и, как всегда, с необходимой сосредоточенностью. Если всё же поначалу Наули покажется Вам упражнением невыполнимо трудным, то знайте, что у Вас имеется реальная возможность сильно уменьшить трудности его выполнения: делайте его, лёжа в наполненной водою ванне; сопротивление воды облегчает в этом случае управление брюшными мышцами и, кроме того, создаёт ощутимый ритм колебаний водной среды, что помогает Вам сосредоточить внимание на мышцах живота. Но даже и после того, как Вы освоите это упражнение в совершенстве, принимая ванну, никогда не упускайте случая проделать его по несколько раз кряду. А чтобы добиться регулярности, выработайте у себя привычку делать Наули каждое утро – тем самым Вы дадите брюшным органам столь необходимый им глубокий внутренний массаж, что существенно облегчит их работу и сильно улучшит Ваше общее самочувствие и настроение. Вот воистину лучшая практика Йоги!

* * *

Глава Двадцать Четвёртая

ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ

*Чудодейственная последовательность движений. – История вопроса.
– Описание упражнения. – Комментарии и вариации.*

Учитывая особую важность этого комплекса йогических упражнений, мы вынесли его в отдельную главу. Это показалось нам самым правильным.

«Намаскар» на санскрите означает «приветствие». Это жест, когда ладони с вытянутыми пальцами прижаты друг к другу. Он означает вежливое и недвусмысленное пожелание со стороны собеседника видеть вас в мире с самим собой, а также и с ним, в добром согласии двух начал: положительного (правая длань) и отрицательного (длань левая).

«Сурья» значит «солнце». Не стоит думать, будто это некий языческий ритуал поклонения *денному светилу* (дневной звезде), в котором доброму католику, правоверному мусульманину, славному протестанту, честному иудею и незапятнанному православному участвовать не следует. Упоминание о солнце просто служит нам указанием, в какую сторону нужно смотреть, дабы получить максимум пользы от силы и света солнечных лучей. И в то же время оно помогает нам сосредоточить мысль на источнике света, озаряющем наш мир, что является лишь приблизительным образом, который служит нам напоминанием о божественном Свете, к которому каждый из нас стремится приблизиться, сознаёт он то или нет. Латинские и французские слова *deus, dieu, diva, divin* происходят от одного индоевропейского корня с санскритским словом «дива», означающим «свет».

Ну, а говоря более прозаически, речь идёт об упражнении, которое требует от нашего позвоночника максимальной гибкости как в наклонах, так и в выгибаниях. Здесь вполне уместно вспомнить наших кошку или собаку, которые куда ближе к своему естеству, чем человек, мнящий себя цивилизованным, и потому то и дело дают

разминку своим позвонкам, не щадя, разумеется, наших ковров и диванов, но зато к вящему благу собственного здоровья и гибкости.

В разных вариантах это упражнение включает в себя от 10 до 12 фаз, плавно переходящих одна в другую. Мы предлагаем Вам максимальную версию, которая насчитывает 14 фаз. Как нетрудно заметить, сложная последовательность движений представляет собой ряд асан в сочетании с дыханием и его задержкой. Среди этих асан Вы без труда узнаете Позу Дерева, Позу Аиста, Полупозу Кобры, Позу Собаки, Позу Кобры, Позу Кошки и некоторые другие.

Упражнение выполняется ранним утром, лицом к восходящему солнцу. (В менее строгом стиле исполнения допустимо выполнять его вечером лицом к заходящему солнцу и днём, глядя в сторону юга.) Когда солнце скрывается за горизонтом, делать Сурья-Намаскар нельзя.

Среди ряда преимуществ, которые мы рассмотрим ниже, упражнение имеет ещё и такое: его можно выполнять в многолюдном месте, например, на пляже, не беспокоясь о том, «что об этом подумают». Это йогическое упражнение не добивает в смысле «странности», которая могла бы стать причиной иронических улыбок или насмешек, способных нанести ущерб Вашему энтузиазму стать йогом или йогиней.

Изучение Сурья-Намаскара, возможно, займёт у Вас несколько дней. Не утомляя себя и отдохнув по завершении цикла, повторите всё упражнение сначала ещё раз, через неделю повторяйте 2 раза, пока не дойдёте до пяти циклов подряд, прибавляя каждую неделю по одному. В конечном счёте, Вы достигнете такого совершенства, что выполнение 5 циклов вместе с паузами для отдыха станет занимать у Вас 5 минут. Это и будет правильным темпом.

Когда взгляд в ходе упражнения направлен на восходящее или заходящее солнце, глаза держите широко открытыми. Во всех остальных случаях глаза можно закрыть. Внимание постоянно сосредоточено на месте мышечных напряжений, что очень важно.

Ведь обычно люди, занимаясь физкультурой или зарядкой для поддержания здоровья, не сосредотачивают своего сознания ни на самих движениях, ни на ощущениях, вызываемых ими в теле. Мысль и за упражнениями продолжает вертеться в круге обычных забот и представлений, бессмысленно распыляя выработанную энергию. Это большая ошибка, и энергетическая польза от затраченных таким образом усилий ничтожно мала.

Йоги сознательным усилием добиваются повышения уровня энергии в своём теле, помня о том, что *мысль есть материальная сила*. Умело направленная сила воображения и представления совершает в духовной и физической жизни важную и великую работу.

Как и в большинстве упражнений Хатха-Йоги, Полное Дыхание является основным способом дышать при выполнении Сурья-Намаскара. Мы постарались тщательно расписать порядок вдохов, выдохов и задержек дыхания в том виде, как они накладываются на движения комплекса.

СУРЬЯ-НАМАСКАР. ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ

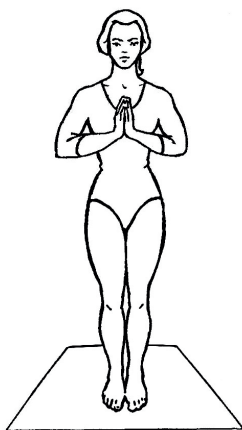
Комплекс начинается с короткой медитации, имеющей целью подготовить человека к физической тренировке, создать приятный эмоциональный фон, радостное настроение, достичь полной отрешённости от повседневных забот и печалей. Смысл этой медитации выражен в коротком мантраме, который есть Ваше обращение к Солнцу:

**«О, источник света и энергии на Земле!
Из своих бесчисленных лучей даруй мне один,
Дабы на миг жизни сей
Я мог засветиться так же ярко, как Ты!»**

Сознание Ваше при этом целиком направлено на общение с Солнцем, Вы прокачиваете себя энергией на вдохе, на задержке, на выдохе и снова на задержке. Энергию набираем прямо от Солнца. Сознательным сосредоточением на повышении солнечной энергии в себе и вокруг себя Вы добиваетесь того, что энергия Солнца действительно входит в Вас и питает Ваше тело.

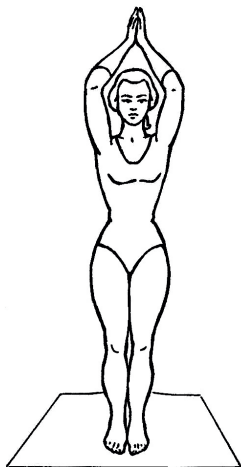
Исходное положение: встать лицом в сторону восхода Солнца. Ноги вместе, живот втянут, лицо расслаблено, ладони рук сложены вместе пальцами вверх и прижаты по середине груди, локти разведены в стороны так, что предплечья образуют равнобедренный треугольник. Эта позиция называется *Намастэ*.

1. Сосредоточить внимание на мыслях о том, какую огромную пользу приносит упражнение Сурья Намаскар. Сделать выдох:

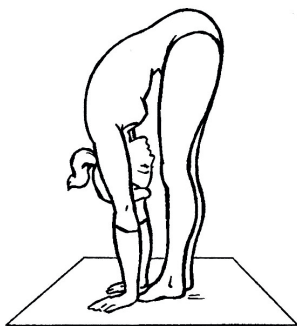


2. Не разъединяя ладоней, поднимите руки вверх над головой. Руки прямые, почти прижимаются бицепсами к ушам. Вместе со вдохом одновременно привстаёте на носках. Всем

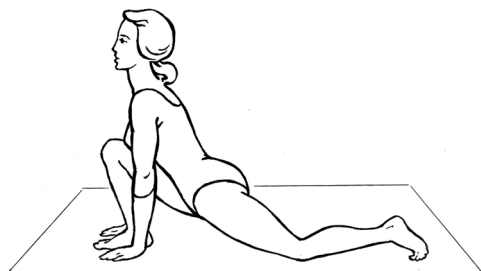
телом, как бы уподобляясь дереву, тянемся к солнцу. Задержите дыхание на вдохе:



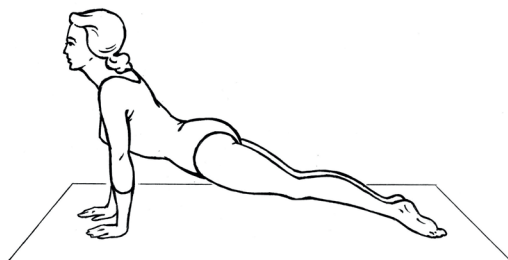
3. С выдохом опуститься на пятки и, продолжая движение, наклонить корпус вниз к прямым ногам, положить ладони рук снаружи ступней так, чтобы пальцы ног и рук были на одной линии. Опираясь на руки, лбом коснитесь колен. Ноги предельно напряжены. Несмотря на напряжение ног, пытаемся предельно расслабиться. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд:



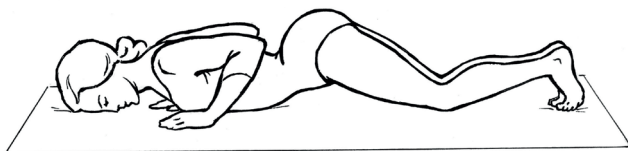
4. Опираясь на руки, согните ноги в коленях. Оставить правую ногу на месте, а левую отвести назад, распрямив её (при повторении комплекса ноги меняются), левое колено касается пола, пальцы отставленной ноги также упираются в пол. Сделать вдох. Прогнуться в пояснице, смотреть прямо перед собой:



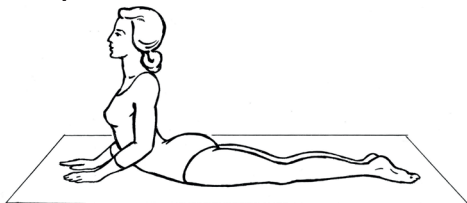
5. С выдохом, не меняя положения рук, отвести и вторую ногу назад. Сильно не прогибаться. Сделайте вдох и задержитесь в этом положении:



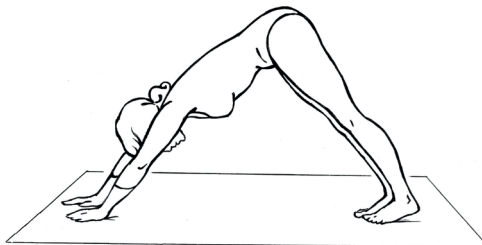
6. Удерживая руки и ноги в прежнем положении, с выдохом опустить тело так, чтобы грудь, живот, ладони, колени и пальцы ног были на полу. Учтите, что в более строгом стиле исполнения лоб также касается пола:



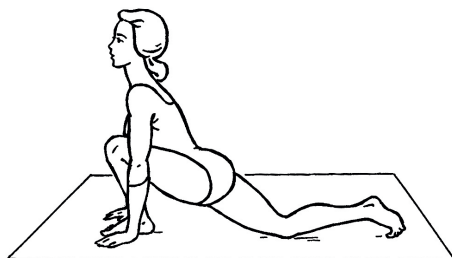
7. С вдохом, делая упор на руки, поднять голову и верхнюю часть корпуса вверх, прогнувшись насколько возможно в пояснице. Носки ног вытянуты. Голову держать прямо, не запрокидывая. Задержите дыхание на вдохе:



8. Удерживая дыхание остановленным на вдохе, поднять таз. Спина и руки, по мере возможности, на одной линии. Пятки опустить, постарайтесь полностью встать на подошвы, чтобы ступни стояли на полу. Ноги прямые. Дыхание остановлено на выдохе. Задержаться в этом положении:



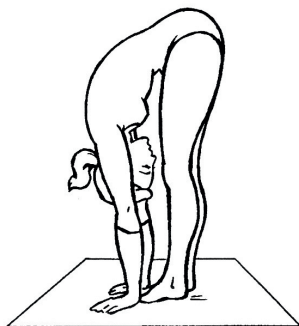
9. С вдохом согнуть левую ногу в колене и вытянуть её вперёд, к груди. Задержать дыхание на вдохе, сделать выдох и задержать дыхание:



10. С вдохом поднимите прямые руки над головой. Задержать дыхание:

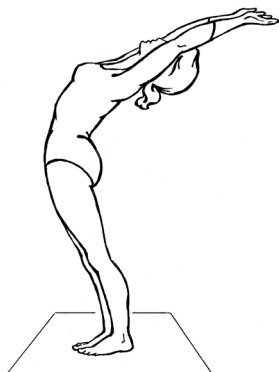


11. С выдохом вернуться в положение №9. С вдохом подтянуть вперёд правую ногу. После паузы с выдохом нагнуться вперёд, кладя ладони на пол и выпрямив ноги, прижать голову к коленям. Дыхание остановлено на выдохе:



12. С вдохом поднять руки и лицо вверх и отвести руки, удерживая их прямыми, назад, максимально прогнувшись в пояснице и не сгибая ноги в коленях. Позвоночник прогибается

во всех отделах. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд:



13. Вместе с выдохом вернуться в исходное положение. Остановить дыхание на выдохе. Опустить голову до касания подбородком яремной впадины. Снова сосредоточить мысли на великой пользе Сурья-Намаскар. Сжать промежность, втянуть живот, голову слегка отвести назад, лицо при этом приподнимается, но подбородок не отрывать от яремной впадины.



Примечание. Тем самым в теле устанавливаются три замка (бандхи) – нижний, средний и верхний, которые перекрывают

энергетические каналы в теле, не позволяют накопленной за цикл упражнения энергии выйти из тела и содействуют её внутреннему перераспределению в теле. Такое завершение цикла исключительно важно, не забывайте об этом!

14. Опустить руки вдоль тела, расслабиться.

Примечание. По завершении упражнения, если есть возможность, отдохните в Савасане.

Комментарий. Сурья-Намаскар оказывает тонизирующее воздействие на все органы и системы нашего физического и психического организма. Индийские йоги считают это упражнение одним из наиболее важных, поскольку оно наиболее полное. Оно действует на тело в целом, сообщая силу и гибкость мускулатуре и позвоночнику, регулируя кровообращение, развивая дыхание, делая глубокий массаж внутренним органам.

Это идеальная утренняя зарядка. Упражнение может служить также разминкой перед выполнением асан или заменить их, когда нет времени на выполнение чего-то ещё. Для спортсменов – это полная разминка, которая не вызывает утомления мышц.

Упражнение устраняет болевые ощущения в спине и нейтрализует неблагоприятные последствия длительного пребывания в согнутом или сидячем положении, чему современный человек сильно подвержен в процессе трудовой деятельности как в присутствии, так и дома.

Сурья-Намаскар растворяет жировые ткани не только в области живота и спины, но и во всём теле, доставляя пользу практически всем тканям тела, включая нервы, сухожилия, связки, мышцы, кровяные сосуды и железы.

Древний обычай предписывает, чтобы Сурья-Намаскар выполнялось только утром, на восходе солнца. Это традиционный, специальный комплекс взаимосвязанных

упражнений, представляющий собой древнеиндийское приветствие солнцу после утренних омовений и купания. Сурья-Намаскару приписывается огромное религиозное и духовное значение, ибо с самых древних времён упражнение связано с поклонением восходящему солнцу. Комплекс выполняется в едином порыве – цепочкой поз, плавно переходящих одна в другую – как молитва Солнцу, выраженная движениями тела и обходящаяся без посредства слов. Не следует забывать, что человек – существо энергетическое. В повседневной жизни каждый из нас стремится повысить свою энергетику, увеличить количество и улучшить качество энергии как поступающей извне, так и вырабатываемой внутри. Данный комплекс прекрасно соответствует этому назначению и при условии правильного выполнения может стать действенным средством повышения энергетики человека.

Первое время, когда идёт разучивание поз и дыхательных движений комплекса, всё внимание должно быть сосредоточено на движениях тела. Движения эти старайтесь выполнять точно, стремясь сразу же попасть в нужную позу, избегая суетливых движений и поисков удобного положения для тела в пространстве.

Помните, что, совершая эти движения, Вы *творите молитву Солнцу* – источнику жизни, силы, творческого энтузиазма и светлой радости на Земле. Если Вы станете при этом путаться, суетливо переступать с ноги на ногу, сбиваться и вообще делать лишние движения, то такая «молитва» была бы равнозначна невнятному бормотанию, перевираанию слов и мыслей в молитве, слетающей с уст.

Йоги считают, что искреннее и убеждённое исполнение Приветствия Солнцу открывает благородной душе адепта доступ в нематериальные области, абсолютно недоступные приземлённым умам, мнящим себя «свободомыслящими», «чуждыми суеверий» и «постигшими конечный жизни смысл».

Приветствие Солнцу – одно из наиболее красивых, грациозных и торжественных упражнений Хатха-Йоги. Если бы вся сила Хатха-Йоги сводилась лишь к действию одного этого упражнения, то и тогда бы индийская цивилизация оказала величайшее благодеяние людям западного мира, приобщив их к этому чуду здоровья и красоты. Но помните, что это далеко не всё, и мы щедро предлагаем Вам черпать неистошимые блага из сокровищницы мудрости, каковой является Йога для всех ищущих истинного знания. Мы призываем Вас следовать по пути совершенствования к вершинам и запредельным высотам Истины и Красоты.

Учитывая важность темы, мы не можем отказать себе в удовольствии высказаться о данном упражнении несколько подробнее, ибо в позах и символах его содержится, на наш взгляд, весьма назидательное поучение. Предлагаем Вам рассмотреть две фазы в исполнении упражнения. В нём мы легко находим символику двух вселенских и жизненных циклов: *инволюции* и *эволюции*.

1) В самом начале (*начале начал*) ноги соединены и руки, прижатые к груди, сложены вместе, в лёгких нет воздуха – *безжизненность, потенциал начала*.

2) Медленный вдох, руки поднимаются вверх (Врикшасана) – *во Вселенной и человеческом теле пробуждается дух Божий*.

3) Медленный выдох, ладони на земле, голова у колен (Падахастасана) – *начало движения энергии во Вселенной, распространение праны по человеческому телу; сотворение мира и человека (манвантара)*.

4) Вынос левой ноги назад, торс приподнят (Ардха-Буджангасана) – *со вдохом мы обретаем сознание о своей связи с Создателем*.

5) Правая нога приставляется к левой, упор на руки (Шванасана) – *мы сознаём свободу нашей воли и в нерешительности останавливаемся на распутье, нам предстоит сделать выбор между добром и злом, между мудростью и глупостью*.

6) Задержка дыхания на выдохе (символизирует очищение), и мы простираемся ниц на восьми опорных точках Йоги (Ардха-Сарпасана) – *нам открылся путь Освобождения.*

7) Медленное выпрямление верхней части тела вверх, глубокий вдох как знак выражения признательности (Буджангасана) – *мы сделали свой выбор в пользу пути Освобождения.*

Здесь завершается фаза инволюции. И мы входим в гармоническое равновесие, символизируемое следующей позой.

8) Средняя часть тела поднимается вверх, нижняя и верхняя выпрямляются, тело образует арку (Бидаликасана), в которой – *противоположности без борьбы соединяются в гармоническом напряжении пружины, из распрямления которой сможет начаться эволюционная фаза.*

9) С левой ногой, вынесенной вперёд, и торсом, прижатым к левому бедру (модификация Ардха-Буджангасаны) – *подготовка к первому и пробному взлёту к вершинам Освобождения, который не будет полным.*

10) Прямые руки поднятые над головой вверх (модификация Ардха-Буджангэндрангасаны) – *вот этот взлёт, который трагически завершается в следующей позе, ибо слишком многое ещё тянет человека к земле.*

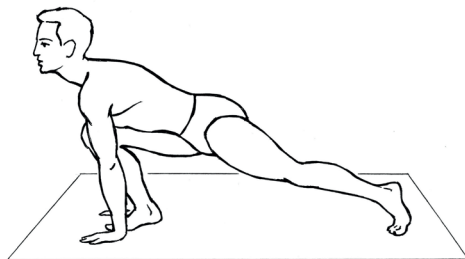
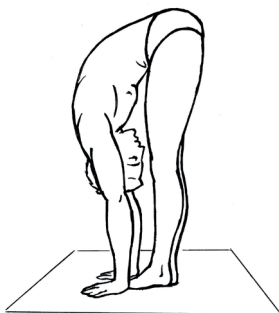
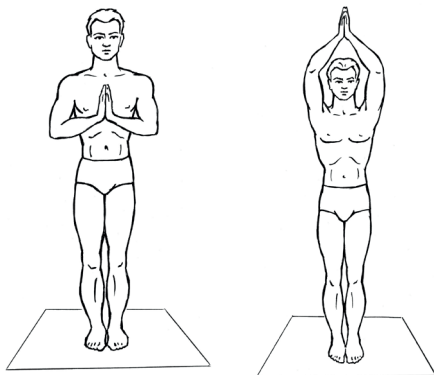
11) Ладони снова на земле (символ падения), последняя остановка в земном унижении с напряжёнными ногами, головой у колен (Падахастасана) – *знак общности, сопричастности и духовного возрождения.*

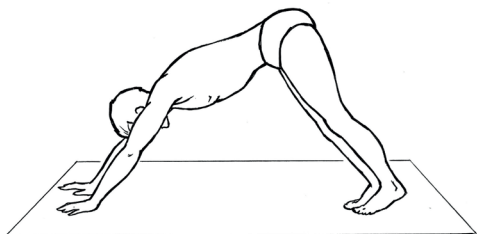
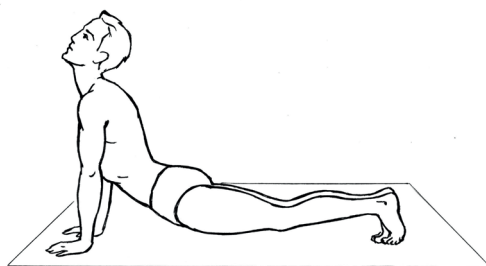
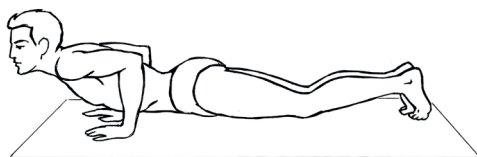
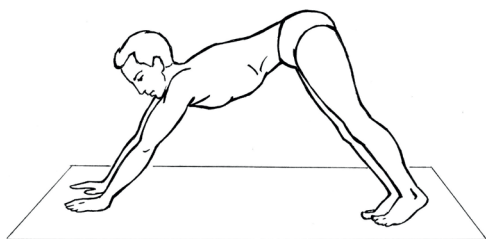
12) Руки соединяются в миг вытягивания к небу (знак единства положительного и отрицательного начал в едином первоначале); выгибание тела, позволяющее полное наполнение лёгких жизненной силой (Антариксага-Гарудасана – торжествующая Поза Парящего Орла) – *творческий взлёт к звёздным высотам.*

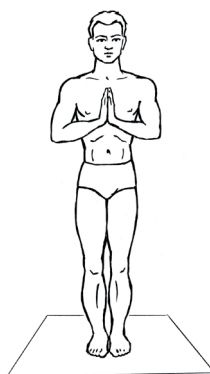
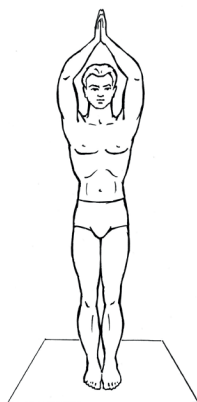
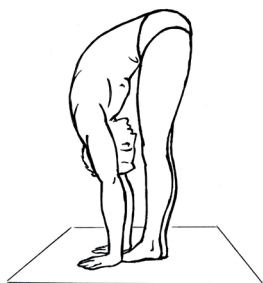
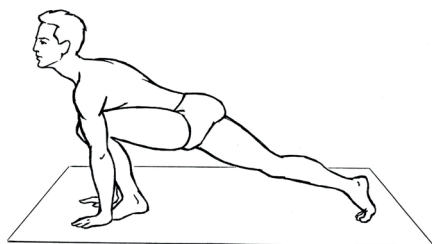
13) Выдох с возвращением в исходное положение для возможности дальнейшего повторения жизненного цикла – *эволюция завершается.*

14) Расслабление в Савасане – *растворение* (пралайя), *прелюдия к новой манвантаре*.

Есть разные варианты исполнения этого упражнения. Приведём ещё и такой, ограничившись рисунками; он включает в себя 12 фаз:







Желаем Вам творческих успехов!

* * *

Глава Двадцать Пятая

ЗАКАЛИВАНИЕ

Механизм закаливания. – Противопоказания к закаливанию. – Воздушные ванны. – Обливание. – Обтирание. – Душ. – Домашние ванны. – Закаливание стоп. – Купание в естественных водоёмах.

В основе закаливания организма к действию холода лежит физиологический механизм терморегуляции. Дабы лучше понять этот сложный вопрос, давайте проследим изменения, которые возникают при воздействии на кожу холодного воздуха.

Холод раздражает многочисленные чувствительные нервные образования, заложенные в коже, так называемые *кожные рецепторы*. Раздражение передаётся по нервам в центральную нервную систему, оттуда импульсы идут к нервным аппаратам, *ганглиям*, регулирующим кровообращение. Вследствие этого сокращаются сосуды кожи, уменьшается приток крови к ней и соответственно снижается отдача тепла.

Другие потоки импульсов идут к печени и мышцам и вызывают увеличенное производство тепла. Под влиянием данного потока импульсов повышаются окислительные процессы и мышечный тонус, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Охлаждение не только изменяет тепловой обмен тела, но и активизирует поступление в кровь адреналина и иных гормонов. В этом одна из причин того, что люди, привыкшие к холоду, обычно энергичны, бодры, подвижны.

Благодаря повторным возбуждениям рефлекторных реакций на действие холода, организм постепенно приспосабливается к нему, происходит своеобразная *тренировка* терморегуляционных механизмов. Человек обретает ту или иную степень стойкости к температурным колебаниям среды, иным словом, становится «закалённым».

«Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна она ото всех болезней». К этому высказыванию древних индусов можно было бы добавить немало справедливых слов, подтверждающих великолепное воздействие воды при закаливании, но это совершенно особая тема, рассмотрение которой заняло бы не одну толстую книгу.*

Физиологическое влияние холодной воды на поверхность тела весьма своеобразно. Действуя рефлекторным путём через рецепторы, находящиеся в коже, сначала она вызывает сжатие сосудов кожи. Кровь перемещается от периферии к внутренним органам, кожа становится бледной, покрывается мелкими бугорками («гусиная кожа»), возникает ощущение озноба.

Но вот что важно. Если действие холодной воды продолжается более 3-5 минут, организм отвечает на него усиленной выработкой тепла. Сердце начинает работать более энергично. Кожные сосуды расширяются, и кровь вновь перемещается от внутренних органов к коже. Тело краснеет, появляется ощущение приятной теплоты.

Эта реакция кожи, связанная со своеобразной работой сосудов, – ключ к пониманию сущности закаливания водой. Если учесть, что сосуды кожи могут вместить свыше 30 процентов общего количества крови, нетрудно понять, как основательно и глубоко влияют на организм повторные холодные процедуры,

* У йогов есть своя особая метода водолечения, которой Йог Рама-чарака посвятил отдельную книгу, она так и называется «Водолечение». Здесь же необходимо напомнить о прекрасной методике немецкого священника, врача-натуропата Себастьяна Кнейппа (1821 – 1897 гг.). Кнейпп, по сути дела, заново и совершенно самостоятельно открыл основные принципы водолечения, с незапамятных времён известные индийским йогам. Свои методы Кнейпп изложил в «Моём водолечении», книге выдержавшей более сотни немецких изданий и бесчисленные переиздания на других языках, включая и русский. Его сочинением мы надеемся заняться в дальнейшем, так как оно заслуживает пристального внимания наших читателей. Сейчас же ограничимся беглыми замечками о правильном наружном применении воды.

перемещающие большую массу крови от кожи к внутренним органам и обратно.

К закаливанию, для того чтобы оно приносило пользу и не причинило вреда, к тому же весьма ощутимого, следует относиться серьёзно, делать его не как попало, а строго в соответствии с установленными правилами. Ну и, конечно, не каждый может заниматься им и не в любом состоянии, есть ограничения и противопоказания. Осторожность требуется прежде всего при воспалительных заболеваниях носоглотки, носовых пазух, отите.

Для практически здоровых людей абсолютных противопоказаний к закаливанию холодом не существует, но вот плавание в открытых водоёмах зимой противопоказано людям при острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях сердечно-сосудистой системы (врождённые и приобретённые пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь с приступами стенокардии, перенесённый инфаркт миокарда, коронарокардиосклероз, гипертоническая болезнь второй и третьей стадии), при кожно-венерических заболеваниях, ну и, конечно же, при тех же самых воспалительных заболеваниях носоглотки, носовых пазух и отите.

Воздушные ванны. Воздушные ванны рекомендуется принимать полуобнажёнными во время выполнения утреннего комплекса упражнений, а также на природе в выходные дни. Воздушные ванны в зависимости от температуры воздуха бывают: холодные (10-14 градусов), прохладные (14-20 градусов), индифферентные (21-30 градусов) и горячие (свыше 30 градусов). Закаливание воздухом надо начинать с тёплых или индифферентных ванн. Воздушную ванну вначале принимают 25-30 мин. при температуре 20-23 градуса, затем продолжительность её увеличивают до 3 часов.

Обтирание. Обтирание производится губкой или полотенцем, смоченным водой комнатной температуры.

Температура постепенно снижается до температуры водопроводной воды. Сначала обтирают верхнюю часть тела, насухо вытирают её полотенцем и растирают до покраснения кожи и появления ощущения тепла. Затем то же самое проделывают с нижней частью тела. Продолжительность процедуры, включая растирание тела – 4-5 мин.

Обливание. Обливание продолжительностью 2-3 минуты производится из шланга широкой непрерывной струёй, кувшина или ведра. Температура воды комнатная, впоследствии чуть ниже. Обливают сначала голову, шею, плечи, а затем остальные части тела.

Душ. Душ не только выполняет гигиенические функции, но и улучшает кожное дыхание, оказывает массирующее воздействие на кожу и подкожные ткани, поддерживает устойчивость к термическим нагрузкам. Он является прекрасной тренировкой сосудов и способствует циркуляции крови и лимфы. Наиболее действенен *контрастный душ*. Выполняется по схеме: горячая вода + холодная вода в три цикла. При этом продолжительность обливания горячей водой – 20-30 секунд, холодной – 8-9 секунд. Очень важно, завершая процедуру, закончить не горячей, а холодной водой: это закрывает поры кожи и защищает от простуды.

Домашние ванны. Чем холодней вода ванны, тем сильнее закаливающий эффект. Снижение температуры воды производится ежедневно на 1 градус до водопроводной (начиная с комнатной температуры). Время пребывания в ванной тоже увеличивается постепенно, начиная с 30 секунд и кончая 2-3 минутами. Вместе с растиранием процедура продолжается 4-5 минут.

Закаливание стоп. Закаливание стоп удобно проводить в ванне, начиная с воды комнатной температуры. Температуру воды следует понижать на 1 градус через каждые 2 дня до водопроводной. Продолжительность процедуры 2-3 минуты.

Ходьба босиком по снегу – ещё одна форма закаливания стоп, – помимо закаливающего воздействия, создаёт устойчивость против гриппа, является профилактикой плоскостопия, образования мозолей, опрелостей и потёртостей, уменьшает потливость ног.

Купание в естественных водоёмах. Здесь эффект закаливания усиливается воздействием на обнажённое тело воздуха, ветра, солнечных лучей, а также физической нагрузки в процессе плавания. Термическая нагрузка на тело регулируется природными условиями – температурой воды и воздуха, скоростью движения воздуха, продолжительностью пребывания в воде, но самое главное – состоянием здоровья и тренированностью занимающегося.

* * *

Часть Третья

Г Л А З А – З Е Р К А Л О Д У Ш И
(Реприза)

Глава Двадцать Шестая

НОВШЕСТВО ПОСЛЕДНЕГО ВРЕМЕНИ, ИЛИ НЕОДНОЗНАЧНАЯ ПОХВАЛА КОМПЬЮТОРУ

Призыв к осмыслению происходящего. – Великое благо и чудовищное зло. – Каждый сам решает свою участь. – Не поддадимся хаосу. – Наркомания нового поколения. – Запросы жизни и коварство компьютера. – Родители, не калечьте своих детей, имейте на плечах голову! – Что такое Апокалипсис. – Слова горькой правды. – Заповеди и аксиомы компьютерменам.

За последние годы в нашу жизнь вошло принципиально новое явление – *компьютер*. Это настолько качественно новое явление, что, без преувеличения говоря, цивилизованную жизнь человечества оно поделило на две эпохи: когда не было компьютера, и когда он появился. Эта проблема нуждается в совершенно особом осмыслении, попыток к которому в современном обществе что-то не наблюдается. А напрасно. Технику нужно и понимать, и чувствовать. Только тогда она не преподносит неприятных сюрпризов. Мы можем здесь лишь бегло коснуться этой темы, и то в основном только в той мере, в какой она имеет отношение к проблеме здоровья зрения.

Теперь трудно, пожалуй, найти какую-либо область культурной, хозяйственной, общественной и так далее жизни (за исключением разве что ремесла дворника и уборщицы), в которой бы не применялся компьютер и в которой он не был бы мощным фактором роста производительности, надёжности и стабильности. И как всегда в подобных случаях с крайней резкостью обозначилась и обратная сторона медали: человечество в целом и каждый индивид в отдельности, идущий в ногу со временем, стали рабами компьютера, и эта зависимость и беспомощность будут в дальнейшем только усиливаться, порождая всё новые противоречия, неудобства и опасности.

Казалось бы, вот оно величайшее благо – прибор, способный удовлетворять самые разные нужды и запросы, приспособливаться ко всему и бесконечно совершенствоваться, ведь это же открывает поистине беспредельные перспективы и возможности не только в любой рутинной работе, но и в самом разнообразном творчестве. Вроде бы получается, что компьютер – благословение для человечества.

И правда, компьютер – инструмент необычайно тонкий. Тонкий до такой степени, что человеку *уточнённого* он может облегчить восхождение на духовные вершины, помочь его полёту на духовных высотах. Но в руках цивилизованного дикаря этот инструмент превращается в абсурд. Увы, если Вы внимательно всмотритесь в проблему, то наверняка увидите, что у компьютера много общего с деньгами, а именно: он – хороший слуга, но скверный хозяин.

Индустрия сомнительных и отупляющих развлечений сразу же оседлала это «данайское» изобретение и заставила его служить на потребу самым низменным инстинктам и интересам неразвитого человечества. Мгновенно появились всевозможные «прыгалки», «бегалки», «гонялки», «леталки», «стрелялки», «пыхтелки», «убивалки», «взрывалки» и прочая. Вся эта индустрия, вселенская по своим масштабам и доходам деятельность в конечном счёте рассчитана, как нетрудно заметить, на удовлетворение самого невзыскательного и неразвитого детского вкуса и воображения. Налицо поистине чудовищная несоразмерность между средствами и целью: это куда хуже, чем стрелять из пушек по воробьям, это какое-то сбрасывание атомных бомб на блох. Столь непристойный диссонанс свидетельствует только о нездоровости самого процесса в целом и о безнадёжной болезни общества, в котором может происходить такое.

«Развлекалки», постоянно направлявшиеся умелыми руками на удовлетворение и формирование всё новых нелепых потребностей человеческой толпы, на компенсацию жизненной несостоятельности и комплексов неполноценности, привели в конце концов к возникновению пресловутой «виртуальной

реальности», превратившей пользование компьютером в самый страшный и разрушительный наркотик. Компьютеромания – это наркомания нового поколения, наркомания более высокого уровня. Доходы мировой компюмафии на порядок превосходят доходы наркомафии, хотя не исключают последнюю и ей жить не мешают. На самом деле, это две руки одного и того же уродливого тела, имеющего вместо головы седалище, и, как и положено, одна из них не очень-то ведаёт, что творит другая.

Рафинированная обезьяна, эта жертва современной цивилизации, без конца нажимает на клавиши компьютера, чтобы получить как можно больше виртуальных бананов, и вполне удовлетворяется этим занятием. Натуральная обезьяна куда мудрее: виртуальному банану она всегда предпочтёт банан *натуральный*, и даже не станет задаваться столь нелепым вопросом.

Известно, что любая техника в руках дикаря не приносит пользы, просто не может её принести, а что же сказать о компьютере, какие неисчислимые бедствия несёт он человеческому племени? Честно скажем, об этом даже противно говорить. Ограничимся определёнными рамками и рассмотрим проблему в самой её сути. Мы не станем здесь распространяться о мобильном телефоне, который представляет другую сторону всё той же темы; не будем, по той простой причине, что телефон не имеет прямого отношения к глазам. Кстати сказать, мало кто ещё вполне сознаёт, что мобильный телефон – не что иное, как всё тот же компьютер, и потому всё более перестаёт быть телефоном и превращается во что попало.*

Вообще говоря, по мере повышения комфорта, жизнь становится всё запутаннее, сложнее и невыносимее. В этом парадокс, непонятный самим загипнотизированным. Речь, разумеется, идёт о внешней жизни, внутренняя же, соответственно, скудеет. В этом причина всеобщей загипнотизированности.

* Мы придерживаемся того непритязательного мнения, что кастрюля должна всегда оставаться кастрюлей, телефон – телефоном, грабли – граблями. Мы за гармонию, мы решительно за разделение труда среди предметов, потому что если всё станет всем, то не станет ничего и наступит хаос небытия.

Увы, увы, анализ жизненного опыта человечества, недвусмысленно указывает на непререкаемый факт, коий следует воспринять как закон жизни, а именно: всякое дополнительное удобство, всякий вновь изобретённый комфорт неизбежно оказывается предательской западнёй, «троянским конём», без которого жизнь была бы проще, богаче и прекраснее. Все эти излишества ещё более загоняют нас в царство иллюзии и безнадежно отвлекают от насущных жизненных задач. Всякий раз, когда кто-то или что-то обещает нам какие-то улучшения или облегчение наших задач, уместно вспомнить предостережение мудрого троянца: "Quidquid id est, timeo Danaos et dona ferentes".

Парадоксально, хотя и совершенно закономерно, что в пору «высоких технологий» множатся суеверия и укрепляет свои позиции обскурантизм. Закономерно потому, что невероятное усложнение техники приводит к узкой специализации учёных и технических работников, из-за которой мало кто из них уже в состоянии видеть картину целого и понимать, что на самом деле в тех или иных приборах происходит. На всё это накладывается усугубившаяся беспомощность обывателя (или по-современному «пользователя»), которому теперь вся техника и аппаратура представляются лишь необходимой принадлежностью колдовства.

Комфорт – вот, собственно, и всё, что нам может дать современная цивилизация. Душа же человека в этих условиях обречена страдать и маяться, потому что не просто проблемы её игнорируются, но и само существование её всерьёз не принимается. Ей отведено всего лишь призрачное бытие; в жизни сей она не более, чем словесная абстракция, простой символ, которым можно играть как и прочими словами. Но душа каждого – это не игрушки. Ибо у каждого из нас есть душа. Есть она у человека, и это нечто до ужаса реальное. Её можно предать, купить, продать, променять. Её можно отравить или спасти. Человек способен погубить собственную душу. И это чудовищно реально, это сегодня происходит почти на каждом шагу. Но что пользы человеку приобрести весь мир, если он теряет собственную душу?

В конечном счёте, жизнь даёт Вам то, что Вы от неё хотели, и лишь после этого Вы сможете узнать, что всегда хотели не того, что Вам в самом деле нужно. И это ещё, если Вам действительно повезёт. Потому что скорее всего Вы так и останетесь коснеть в своём самодовольстве, воображая себя всего добившимися и очень удачливыми.

А теперь несколько слов о ещё одном важном законе природы и человеческой психологии. Жизнь устроена так, что постоянно требует от нас усилий и напряжения сил. Соответственно, и мы устроены таким образом, что представляем собой *продукт реакции* на эти требования жизни. Мы всего добиваемся и в себе самих, и во вне лишь путём приложения усилий и, в конце концов, понастоящему ценим лишь то, на что затратили свои усилия; лишь то, что стоило нам определённых жертв. В полном согласии с этим, величайшее сокровище, когда оно «падает нам с неба», т.е. достаётся без усилий, не имеет в наших глазах никакой цены.

Особенно важно здесь то, что наше развитие и развитие наших способностей также происходит за счёт прилагаемых нами усилий. Поэтому древнекитайская мудрость и обращается к нам с вопросом: «Научился ли ты радоваться препятствиям?»

Нет ничего ошибочнее и пагубнее тенденции современного «цивилизованного» уклада жизни, который стремится освободить человека от *всяких* умственных усилий (каковые на самом деле суть лишь упражнения для нашей умственной способности), дабы переложить всё это на компьютер.

Если эти усилия берёт на себя компьютер, то развивается он, а не наша голова – это применительно ко взрослым. С детьми ситуация гораздо ужаснее: компьютер оказывается паразитом детского сознания, который лишает психику ребёнка жизненнонасыщенных упражнений. В результате полноценной личности из ребёнка не формируется, из него вырастает лишь умственный и психический инвалид, не способный ни на какое усилие, ни на какое сосредоточение внимания.

Родители, вы убиваете души своих детей, позволяя им играть с компьютером! Вы выращиваете племя глубоко несчастных слабоумных идиотов. Вопрос дальнейшего выживания нашей расы в огромной мере зависит от осознания людьми только что указанной истины.

Поймите простую вещь: Апокалипсис – это не тогда, когда будет всемирный потоп или пожар, глобальное землетрясение, мор да глад или всеобщая термоядерная война. Это, когда в человечестве не останется ни одного *гомо сапиенса*, когда всё оно превратится в стадо программируемых идиотов, управляемых автоматами и *бездушными биороботами* (власть «придерживающая» элита). Отсчёт времени давно пошёл. Процесс всеобщего оглупления и обезчеловечивания с каждым днём всё ускоряется, его безобразная масса уже накопила огромную инерцию. Здесь задействовано всё: компьютеры, массовая информация и средства оной, уклад «цивилизованной» жизни, массовое «искусство», а также, и не в последнюю очередь, – человеческие косность и лень. Режиссёры современного миропорядка всюду воплощают в жизнь свой дьявольский сценарий, смысл которого в том, чтобы превратить глобализованное человечество в биомассу, управляющую простейшие жизненные функции.

Сказанного достаточно, и понятливые поймут, ибо будущее ещё есть лишь у них одних. А нам остаётся только вернуться к проблемам зрения и рассмотреть их применительно к компьютеру.

И здесь приходится признать, что никаких серьёзных исследований на данную тему опять же проделано не было. Так что за отсутствием объективных данных придётся главным образом скромно ссылаться на собственный опыт общения с пэвээмовским монстром, а он у автора вполне приличный – как раз 20 лет.

Вообще посмотрим правде в глаза: человечество поставило над самим собой и над своим здоровьем небывалый по своей безответственности эксперимент, последствия которого скажутся не сразу, и поэтому окончательные выводы по теме сегодня

делать ещё рановато. Чем обернётся компьютер для здоровья человека, станет более менее ясно лишь к концу жизни первого компьютерного поколения людей. Но в любом случае отменить это явление теперь уже никак не представляется возможным, остаётся только к нему приспосабливаться и приспосабливать к нему своё здоровье.

Скажем так, что размеры вреда, причиняемого компьютером зрению, сильно преувеличены. Если Вы не утратите чувства меры – а терять его никому и ни в чём не позволено безнаказанно, – то отрицательные последствия сведутся для Вас, скорее всего, к минимуму. В этом вопросе, как и всегда, мы советуем Вам не увлекаться модными теориями и не поддаваться внушению. Живите своим умом, и чем больше будет таких людей в современном человечестве, тем больше будет толку, и они, как уже бывало в истории не раз, приведут земной корабль в благополучную гавань.

Наверное, будет и короче, и лучше, если свои наставления компьютерменам, мы выразим в заповедях или аксиомах. Вот оне:

1. Всегда помните, что компьютер существует для Вас, а не Вы для компьютера. Он слуга, а Вы – хозяин. Свои отношения с ним стройте как генерал с вверенной ему армией.

2. Компьютер – друг и помощник, Ваш секретарь; более того – Ваш *альтер эго*, ибо его интеллектуальная и информационная мощь каким-то непостижимым, таинственным образом сливается с Вашей памятью и умом, хотя, конечно, способна быть лишь их придатком.

3. Компьютер – Ваш друг и помощник в работе, но боже Вас упаси поддаться соблазну сделать из него ещё и товарища по развлечениям! Не унижайте ни себя, ни Вашего помощника. *Никогда не играйте в компьютерные игры!* Компьютер – вещь серьёзная, и чтобы не выродиться в коварного шута и подлого интригана, он должен оставаться на высоте своего положения. Планку требований своих держите высоко. Поэтому, чтобы смотреть фильм, предпочтите DVD на пару с телевизором; чтобы

слушать музыку, обратитесь к проигрывателю и магнитофону; чтобы читать литературные, научные, философские и прочие произведения возьмите книгу – ничего лучше человечество не изобрело и не изобретёт никогда. И так во всём и всегда: *натуральное предпочитайте виртуальному.*

4. Работая, старайтесь соблюдать медицинские нормы и соответственно делайте перерывы. (Разумеется, не для того чтобы портить воздух табачным дымом!)

5. Следите за правильным освещением экрана монитора. Работайте при дневном свете. Никогда не работайте в темноте или полумраке, в этом случае необходимо направить на экран свет лампы. Следите, чтобы на экране не было бликов от падающего на него света. Пользуйтесь только высококачественными мониторами.

6. Помните о том, чтобы всегда смотреть на монитор без напряжения. Избегайте надолго останавливать пристальный взгляд на изображении монитора. Не забывайте моргать, глядя на монитор. Вообще моргайте как можно чаще.

7. Выработайте у себя привычку почаще и при малейшей возможности отворачиваться от монитора и смотреть в сторону.

8. Помните об оптимумах и пессимумах: если выполняемая работа Вам интересна, то глаза не страдают; если неинтересна, то Вы работаете за счёт своего здоровья, причём страдают не только глаза, но и ум, память, вообще психика, и всё тело.

9. Избавьте себя от бедственной участи быть маньяком интернета (объяснение неудобств и несчастий, порождаемых этим явлением, заняло бы здесь слишком много места и увело в сторону, поэтому опускаем).

10. Старайтесь как можно меньше работать за двумя компьютерами одновременно.

11. Жалейте людей, которые обходятся без компьютера, но ещё больше – тех, которые без него обойтись не могут.

12. Никогда не берите с собой компьютер, чтобы работать в транспорте, в кафе, зале ожидания и прочая, дабы не уподобляться тяжело больным людям.

13. Регулярно и не так уж редко расставайтесь со своим другом и помощником, чтобы ценить новые встречи. Дайте ему отдохнуть от себя и себя поберегите.

Здесь, пожалуй, надо дать небольшой комментарий к пункту третьему. Можно бесконечно настаивать на этом пункте и так и не исчерпать его важности. Но это и бесполезно, так как тех, кто пошёл по кривой дорожке уже не переубедишь, а прочим эти убеждения не нужны. Речь в данном случае идёт ни много ни мало как о долге и праве быть и оставаться человеком. Да, не играть в компьютерные игры – это бремя культурного человека, наш долг перед самими собой и перед поколениями лучших людей, живших прежде. Те, кто не будут следовать этому, по сути дела, *гигиеническому* требованию, в конце концов перестанут быть людьми (или никогда не станут ими, коли говорить о детях). Чем больше людей будет неукоснительно придерживаться этого золотого правила, тем меньше шансов разразиться катастрофе, речь о которой шла выше.

Вот, собственно, и всё. Делайте выводы и решения принимайте сами, мы не имеем возможности сделать это за Вас. Вы сами должны приложить усилие – в этом весь смысл.

* * *

Глава Двадцать Седьмая

МЕДИЦИНА И ЙОГА

Отношение врачей. – Йога никого не лечит, у неё совершенно другие задачи. – Два разных подхода. – Что изучаем, то и имеем. – Ради чего стоит конья ломать. – Мысль в действии. – Хирургия глаза: хорошо это или плохо? – Немного здравого смысла. – Доходная эскулапия.

Завершая нашу книгу, наверное, стоит ещё сказать несколько слов о таком новом явлении, вошедшем в нашу жизнь, как хирургия глаза. Но прежде, пожалуй, следует не пожалеть добрых фраз о медицине вообще и сообщить об отношении врачей к Йоге.

Отношение это насторожённое и, как правило, ревнивно-неодобрительное. Слишком уж склонны врачи и вообще медики видеть в теориях и так называемых «чудесах» йогов плоды суеверия и невежества, а также отголоски фантазий и домыслов легковверных и наивных энтузиастов. Нас третируют как шарлатанов, ставят на одну доску со знахарями, шаманами, колдунами, последователями магии чёрной, белой, рыжей, серо-буро-малиновой. Обвиняют в отправлении врачебной деятельности без медицинского диплома и прочая. Выслушивая такие суждения, конечно, трудно сдержать улыбку.

Разумеется, мы гораздо более толерантны и далеки от того, чтобы утверждать, будто все врачи шарлатаны и невежды и ничего не смыслят в деле, которым они занимаются. Мы, напротив того, склонны считать, что и среди врачей, несмотря ни на что, попадаются толковые и дельные люди, хотя, с другой стороны, кто из наших читателей, положив руку на сердце, могли бы сказать, что примеров, служащих подтверждением нашего мнения, они в состоянии привести бесконечное множество?

Что касается «отправления врачебной деятельности без медицинского диплома», то, простите, диплом нам такой ни к чему, ибо мы не «отправляем», и не врачуем, и вообще *не лечим*,

мы просто учим, как вернуть себе утраченное здоровье. И денег за это ни с кого не берём. И это большая разница, а не игра словами. За обоими подходами стоит совершенно разная философия жизни.

Медицина изучает и классифицирует болезни, она для неё бесспорная данность, и чем более она их изучает, тем больше их у неё становится. При этом медицина совершенно не изучает здоровья, не интересуется им, оно для неё как бы не существует. Это просто абсолютный нуль, точка отсчёта, сойдя с которой можно попасть наконец в поле своей жизнедеятельности.

Йога, если её сильно сузить и принизить до сферы влияния медицины, не интересуется болезнями, она игнорирует их, ибо это дурная бесконечность. Хатха-Йога целиком сосредоточена на здоровье, ибо это единственная реальность, единственное, что стоит изучать и за что следует бороться. И это посильная для человека задача, ибо здоровье одно, а болезней – тысячи и, при должном энтузиазме исследователей, могут быть миллионы. Вы начинаете понимать, что мы имеем в виду?

Только давайте сразу договоримся: мы не хотим быть превратно понятыми, поэтому здесь следует оговорить, что под болезнями мы никоим образом не разумеем физические травмы и лишь очень косвенно сказанное будет относиться к инфекционным заболеваниям (этот вопрос мы, к слову сказать, особо рассматриваем в подготовленной нами к изданию книге К.С. Джеффри «Здоровье от природы»). Да-с, речь не идёт о подселении паразитов (что есть инфекция), а о функциональных расстройствах. Под болезнями мы понимаем главным образом нарушения в *гармонии* организма, в *равновесии* токов и сил, в *балансе* работы его органов, что приводит к очень серьёзным функциональным расстройствам, каковые обычно рассматривают как возрастные. Болезни сердца, глаз и всех внутренних органов относятся именно к этой категории, и речь далее идёт именно о них.

Так вот, лечение (требующее медицинского диплома) – это устранение болезни с помощью лекарства (здесь действует химия) или с помощью медицинского оборудования, разного рода

машин, токами, излучениями и прочая воздействующих на нашу брентную оболочку (здесь действует физика). Резко отрицательная сторона такого подхода состоит в том, что, устраняя одну болезнь (если её ещё удастся устранить!), вызывают две или несколько других, а здоровья не прибавляется. Зато какое благодатное поле деятельности открывается для медицины, особенно если она платная! Не зря мудрость народная говорит о таких врачах: «одно лечат, другое калечат».

У йогов всё не так. Йога не признаёт химического и физического подхода (за неимением места не станем даже упоминать о причинах такого неприятия), она исходит из знания того, что в человеке природой заложено всё необходимое для здоровья, и его нужно или поддерживать, когда оно есть, или восстанавливать, когда оно утрачено. Разумеется, в последнем случае есть значительные ограничения, и связаны они с упущенными возможностями и временем. Чтобы не вдаваться в сложные и малопонятные рассуждения и вообще без нужды не утомлять читателя, поясним свою мысль простым примером.

Скажем так: гораздо легче научиться играть фуги Баха, когда у Вас руки здоровы, и безумно трудно, хотя всё-таки и возможно, когда руки больны. Но если Вы играли фуги здоровыми руками, то больными Вам хотя бы не надо учиться, Вы уже и так их играете. Наше уподобление Йоги фугам, разумеется, страдает серьёзным изъяном: для полноты картины, игра фуг больными руками должна была бы приводить к их (рук) полному выздоровлению.

Вот что происходит с телом того, кто начал – уже после болезни – заниматься Хатха-Йогой. Тот же, кто занимается Хатха-Йогой, не будучи больным, делает, по сути, сильнейшую профилактику, и у него подобных болезней просто в принципе не может возникнуть. Причины этого мы объяснили, когда говорили о «секрете» целебного действия асан. И, кроме того, следует иметь в виду, что функционирование этого физического тела подчиняется воле нашего «Я», просто воля должна быть сильною, для чего её

необходимо развивать и упражнять. Помните? – *тело есть мысль в действии!*

Любознательствовать о болезнях и знать не знать, ведать не ведать о том, что необходимо для поддержания здоровья, и о том, чего следует избегать для его сохранения, – это вопиющее, чудовищное невежество, которое не может оставаться безнаказанным.

Если бы люди не относились с возмутительным пренебрежением к своему здоровью в молодости и в зрелые годы, то они не превращались бы к старости в беспомощных инвалидов. Жизнь большинства людей – насмешка над требованиями человеческой природы. Бережное и уважительное, а не потребительское и вздорное отношение к своему здоровью в людях необходимо воспитывать с самого детства.

Здоровье нации – вот подлинное богатство человечества, и пока правители всех стран не вместят в свои тупоумные головы (а они не вместят) эту простую мысль, не бывать счастьем на земле. И не потому, что счастье сводится всего лишь к обладанию здоровьем – Боже упаси! А просто потому, что при отсутствии здоровья оно решительно невозможно.

В результате всех прогрессов механической (материалистической) медицины люди только здорово «насобачились» продлять агонию умирающих, но ни на йоту не приблизились к тому, чтобы сделать жизнь живущих более осмысленной и человеческой.

Возвращаясь теперь конкретно к глазам, скажем, что для хирургии глаза мы не конкуренты, а наши последователи ей не клиенты. У занимающихся упражнениями Хатха-Йоги не должно складываться причин, приводящих к возникновению глаукомы, катаракты и прочего. Но таких людей, естественно, будет всегда меньшинство. А большинство, оставаясь как обычно слишком ленивым, чтобы что-нибудь делать, и равнодушным, чтобы стремиться к знаниям о том, *что* следует делать, будет поставлять достаточно рабочего материала, чтобы глазные хирурги не сидели без дела.

Мы вполне сознаём, что методы, предлагаемые йогами, подходят, мягко говоря, не каждому, ибо здесь надобны сильный характер, воля и способность проникать умственным взором глубоко под поверхность явлений.

И всё-таки, проявите здравый смысл: не спешите поддаться на ласковые и настойчивые уговоры рекламы, не бегите стремглав в объятия эскулапов, чтобы «видеть чётче и смотреть зорче». Спору нет, для людей преклонного возраста, которые вольно или невольно довели себя до тех или иных недугов зрения и которым «позволяют финансы», это хороший и быстрый выход из положения. Но если Вы ещё не загнали себя в подобный тупик, то, может быть, назло рекламе, Вам стоит ещё войти в круг избранных?

А реклама уверяет платёжеспособный электорат, что операции совершенно безболезненны, чуть ли даже не... приятны, ну просто сплошное удовольствие. Побеседовал, выпил чашечку кофе и за этими радостями даже не заметил, что операцию-то уже давно сделали! Хирургия глаза – это основательный, крепко поставленный доходный бизнес. К слову сказать, вздумай автор сего руководства собрать все свои гонорары от его публикаций за прошедшие годы, то всей этой завидной суммы всё-таки не хватило бы, чтобы прооперировать один глаз!

* * *

Глава Двадцать Восьмая

ВРЕД КОСМЕТИКИ И МОДЫ

Модные глупости. – Если красоты нет, то её на себе не нарисуешь, так что лучше и выигрышнее, милые дамы, оставаться самой собой.

В свете только что сказанного выше всякий может по достоинству оценить дурную привычку, от веку укоренившуюся в самых широких массах народа и яростно имеющую место быть среди женщин, – мы имеем в виду подкрашивание глаз, вернее, того, что их окружает. Воистину нет такой глупости, которая бы рано или поздно не стала достоянием моды, а став им, не возвела бы себя в степень дурной привычки. Та простая истина, что моды приходят и уходят, а дурные привычки остаются, подтверждается печальной живучестью нелепого женского обычая подкрашивать глаза. Между тем само по себе подкрашивание глаз совершенно бесполезно, поскольку оно не достигает своей цели – придать красоту той женщине, у которой её нет, а лишь подчёркивает её безобразность, что происходит вследствие женской неумеренности в дурном. Эти «красильные работы» не только совершенно бесполезны, но и отменно вредны, поскольку разные вредные вещества, входящие, как правило, в состав красящих снадобий, нарушают нормальные функции кожи век, в результате чего на ней появляются преждевременные морщины, а попадая в глаза, что особенно часто происходит, если грим не смывают на ночь (бывает и такое!), вызывают раздражение их оболочки.

Всякая женщина, набравшись необходимой смелости и преисполнившись здравого смысла, должна раз и навсегда для себя решить, есть ли ей в самом деле такая уж необходимость подводить себе глаза. Ведь слишком часто это делается безо всякой действительной надобности и только как дань обычаю, ибо физические черты нередко оказываются несравненно привлекательнее всего того, что рисуется на их месте. По крайней

мере, так это всегда выглядит в глазах человека с неиспорченным вкусом, и мы, йоги, в этом вопросе, как и во многих прочих, призываем к простоте и близости с Природой.

Если же всё-таки необходимость подводить себе глаза у женщины существует, то пусть она делает это весьма умеренно, скупно, ограничиваясь немногими штрихами. После удаления грима перед отходом ко сну необходимо смазывать кожу век жирным кремом или растительным маслом.

Что же касается время от времени появляющейся моды напрочь выщипывать брови, а то и ресницы, то это извращение, как нам представляется, вообще не нуждается в каких-либо комментариях. Пусть просто каждая женщина спросит себя, каковы здесь были намерения Природы и стоит ли уродовать её прекрасное произведение. Ответ не может не быть однозначным и твёрдым.

* * *

Глава Двадцать Девятая

КРАСОТА ГЛАЗ

Не в форме и цвете дело, а в духовном богатстве личности. – Красота тела, не подкреплённая красотой духа, малоприятное зрелище, и скорее отталкивает, чем привлекает. – Зеркало души.

Завершая наш трактат о глазах, скажем несколько слов о внешней стороне вопроса, т.е. о красоте глаз. Их форма и цвет, как оказывается, не имеют решающего значения. Красота глаз определяется их выразительностью и живостью, их яркостью и блеском. «Глаза – зеркало души», – сказал мудрец. И это воистину так. Чем богаче и шире духовный мир человека, чем чище его душа, тем сильнее невыразимый, яркий и спокойный свет, исходящий из его глаз, тем больше такие глаза останавливают на себе внимание и заставляют всех тянуться к этому человеку. Нередко те люди, которые восхищают и поражают всех своим запоминающимся, исполненным внутренней силы, необыкновенно красивым лицом, обладают, как оказывается при более пристальном рассмотрении, лишь большими, выразительными и лучистыми глазами, тогда как само по себе лицо не отличается особой красотой и правильностью черт. И, наоборот, чем бессодержательнее, беднее личность человека, тем тусклее, невыразительнее его глаза; отсюда и выражение «рыбий взгляд». Здесь уж никакая физическая красота не поможет. Таким образом, на примере глаз мы ещё раз можем убедиться, что причиной подлинной внешней красоты человека является его внутренняя, духовная красота.*

* Мы были поражены, встретив впоследствии весьма сходные мысли в «Книге Духов» Аллана Кардека. Нам очень приятно, что столь высокий авторитет подтверждает правильность нашего свидетельства. У Кардека (даём в собственном переводе) сказано: «Дух отражается в теле; конечно же, тело не более чем материя. Но, несмотря на это, оно скроено по качествам оживляющего его духа, который сообщает телу опреде-

Наш безыскусный трактат о здоровье и красоте глаз мы желаем заключить одним из упражнений Аватара-Йоги, назначение которого продлить молодость нашего лица и сохранять его красоту.

Примите этот прекрасный, бесценный дар от Ваших восточных братьев и не позволяйте ему лежать без дела.

ЗЕРКАЛО ДУШИ

Примечание. Это необычное психологическое упражнение, при котором используется одна из форм самовнушения. Оно применяется в Аватара-Йоге как средство, задерживающее старение. Вызывая в себе уверенное намерение, созидательную силу духа, применяющий его в конечном счёте освобождает самого себя от боязни старения. Это упражнение выполняется в позе с перекрещенными ногами (по предпочтительности в Позе Лотоса или в Позе Совершенства) после того, как дыхание замедлено до шести ударов пульса на вдох и шести на выдох.

1. Сосредоточьтесь на вызывании и создании своего мысленного портрета. В Зеркале Души Вы видите себя таким, каков Вы есть в данное время, ясно и обстоятельно.

2. Затем думайте о будущем, о годах, которые приходят, и о самом себе, о том, что Вы выглядите в этом Зеркале так же, как сейчас, никогда не изменяясь.

3. Настойчиво держитесь мысли: «Годы будут идти, но это лицо не постареет.»

лённый облик; главным образом проявляется это в лице, и истинно глаза были названы «зеркалом души», т.е. душа более всего отражается в лице. Так, иное лицо чертами своими до крайности некрасиво и, однако, имеет в себе нечто такое, что заставляет нравиться, ибо оно – отражение духа благого, мудрого, человеческого; и в то же время бывают лица физически очень красивые, но не производящие никакого впечатления, более того, которые несмотря на всю красоту их вызывают даже отвращение».

Комментарий. Этот метод задерживает дальнейшее старение. Чтобы стать более молодым, йог вызывает образ, каким он был десять-двенадцать лет назад, и сливает его с существующим образом, пока в конце концов более молодое лицо не затмит полностью более старое.

Напряжённая сосредоточенность, сила желания, настойчивость и абсолютная вера в успех совершенно необходимы при выполнении таких психо-физических упражнений.

ХАРИ ОМ!

КОДА

Прекрасно сказал древнекитайский философ Менций (Мэн-цзы): «Из того, что заключается в человеке, нет ничего лучше глаз: они не могут скрыть человеческое зло; если в душе правильно, то и взор ясен, а если нет, то он тускл. Куда скроется человек, если мы будем вслушиваться в его слова и смотреть в его глаза?»

Своим заглавием «ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ» мы желали указать на то, что понимаем зрение как процесс, в котором выражается Сущность Смотрящего. Пусть мысль о Сущности Зрителя сопровождает ученика в его размышлениях о зрении и работе над своими глазами.

М и р В а м!

1975-91, 2008 гг., Москва–Алабино.

ПРИЛОЖЕНИЕ

АФОРИЗМЫ ЙОГА РАМАНАНТАТЫ

- Если пристально смотреть в себя, то обнаружишь, что смотришь в бездну, а она, как известно, начинает всматриваться в того, кто вглядывается в неё. Так задаются вопросы и получаются ответы.
- Нет иной обязанности по отношению к самому себе кроме стремления поступать по всякому поводу наилучшим образом.
- Безмятежность – признак совершенства. Благородный муж безмятежен. Хотя мудрость он легко извлекает из себя самого, но ему нужен для этого повод, нужен толчок извне. Без этого он так и останется безмятежен.
- Хорошо человек делает только то, чего требует его душа.
- Есть тайны, доступные одним посвящённым. Их немного. Сейчас назову только две: добротой дела не испортишь, и честность лучше хитрости и изворотливости. Профану не дано понять подобные истины.
- При решении всех трудных вопросов жизни разве есть другой способ, кроме обращения к собственному решению?
- Что есть истина? Истина есть знание, делающее свободным.
- Незнание истины – это незнание того, что есть, того, что происходит на самом деле, и подмена этого знания фантазиями и суевериями.

- Мнимые философы, из века в век пытаясь объяснить всё те же самые явления, оказываются в состоянии всего лишь дать им новые названия.
- Беда маститых философов в том, что они стараются исчерпать предмет, описать его так, чтобы уже нечего было о нём сказать. Такие говоруны нисколько не заботятся о пользе дела: они забывают, что главное не в том, чтобы заставить читателя читать их нудную болтовню, а в том, чтобы побудить его думать.
- Человек, невежественный в самом главном вопросе жизни – вопросе о том, зачем дана ему жизнь? зачем он явился в этот мир? – невежествен и во всём остальном. При этом он сам и даже другие могут считать его неким авторитетом, считать человеком умным и учёным, но на самом деле он – круглый невежда. И ни борода, ни очки, ни надутые щёки ему не помогут.
- Увы, увы. Влияние на жизнь человечества великих мыслей, созданных и выстраданных лучшими людьми за три последних тысячелетия, чудовищно ничтожно!
- Восторженные и несколько туманные намёки на истину опасны тем, что они ловко ускользают от власти ума, который, желая завладеть истиной, хотел бы поглубже в них вникнуть: он прилагает многочисленные усилия и всё-таки остаётся ни с чем. Подобная гимнастика для ума не только мучительна, но и опасна. Это ловушка, в которую мудрый не попадается.
- Истина может быть неправильно изложена; истина может быть правильно изложена, но превратно понята. В обоих случаях истина утрачивается и наличествует недоразумение.

- Есть вещи, которые нельзя объяснить и единственный способ понять которые в том, чтобы самому их почувствовать.
- Очевидное не нуждается в доказательствах потому, что оно не доказуемо. Факты же – самая покладистая вещь на свете: всякий, кому не лень, может делать с ними, что ему вздумается.
- Человек не может знать того, что он не видел, потому что даже то, что видел, он толком не знает. Эта истина имеет самое широкое приложение, и против неё не устоит никакой аргумент.
- Удивительные открытия обыкновенно делаются только теми, кто в состоянии усомниться в аксиомах.
- Увы, сколь часто человеческие убеждения на проверку оказываются самыми грубыми предубеждениями и стоят перед человеком как шлакбаум, опущенный на пути его духовного и интеллектуального развития.
- Задающий умные вопросы не может быть невеждою.
- Для того, чтобы ответить на любой вопрос, нужно быть круглым невеждой. Человек, знающий толк, отвечает весьма избирательно.
- Придавая чрезмерное значение пустякам, человек как бы демонстрирует, что он не намерен заниматься вещами серьёзными.
- Несколько фраз, брошенных вскользь, могут подвергнуть услышавшего их весьма глубоким изменениям.

- Человек, склонный ко лжи, легко прибегает к свидетельским показаниям. И у него есть все задатки для того, чтобы стать успешным политиком.
- Как правило, политик — это человек, который обречён совершить все преступления своей злополучной эпохи.
- В политике неумело пущенная стрела превращается в убийственный бумеранг.
- Дорога к славе прокладывает путь и к бесчестию.
- Большинство бедствий людей происходит из-за того, что они желают быть учителями другим, а не себе; учить других, а не себя.
- Наполеон совершенно справедливо говорит, что людьми управляют больше с помощью их пороков, нежели добродетелей. Из этого, между прочим, следует, что если кто взрастил свои добродетели и ослабил свои пороки, то он достиг полной свободы и независимости. Им никто не сможет управлять.
- Утверждать, будто гений рождается раз или два в столетие — значит бессовестно преувеличивать и приоскуднить человечество. Гении встречаются значительно чаще, чем полагают. Только гениальность свою держат они про себя: люди ещё не доросли до того роста, чтобы спокойно и без зависти принимать такого рода заявления. (2)
- Умному человеку, для того чтобы его слово имело ценность и вес, необязательно быть академиком или доктором наук, а достаточно быть самим собой. Глупцу же, как это сплошь и рядом бывает, и звание академика или доктора не оказывается в помощь, и сказанное им так и остаётся глупостью или сплетением небылиц.

- Различие в образе мыслей и интересах, как правило, не позволяет вести сколько-нибудь длительную беседу. Так, будь у собаки и коровы общий язык, то в результате короткого разговора собака бы смертельно обидела корову, рассказав ей о своих гастрономических пристрастиях.
- Каждый мерит ум другого по своему уму. Это, собственно, и объясняет все недоразумения в человеческих отношениях.
- Приписывать свой образ мыслей другим – весьма распространенная и грубая ошибка. Она не извинительна у серьезного мыслителя.
- Различие в складе ума значит очень многое. В самом деле, ум философа – это одно, ум учёного – другое, ум художника – третье, а вот умы политика, махинатора, деляги, жулика – нечто совершенно иное. Но обыватель этих оттенков не чувствует, для него всякий ум завиден, ибо его собственный нуль – всего лишь точка отсчёта на умственной шкале. Он считает всех умных людей *почтенными*. Хотя у него и есть свои предпочтения. Именно: умы второго сорта ему понятнее и ближе, так как их полезность ему вполне очевидна. Поэтому ум деляги внушает ему куда большее уважение, чем ум действительно умного человека. А стало быть, судьба опального банкира волнует его куда больше, чем бедственное положение людей, составляющих «соль земли».
- Мыслить логически – в этом не всегда лучшее решение проблем. Гораздо чаще хватает просто знания людей.
- Мудрец понимает, что его мудрость не в состоянии объять всё, и потому стремится заниматься важнейшим. Мудрецу нравится многое, но он понимает, что его время не безгранично, и потому торопится любить достойное.

- Ум глупца, хотя и не понимает истины, но мирится с ней.
- Ложь никогда не обходится без таинственности. Любая секретность – признак вранья и всяческой подлости.
- Сочетание вежливости, приветливости и твёрдости присуще мудрецу, когда он разговаривает с малыми детьми или их наставляет. При этом взрослые люди, в глазах мудреца, – дети малые, а дети – малые мудрецы.
- Не бойся быть нарушителем единения людей во зле, вызвав в них недобрые чувства против себя самих, против друг друга или против уклада и дела их жизни: всё это будет для них лучше бывшего прежде.
- Есть истина мнимая, истина отвлечённая, истина холодного, бесстрастного ума, истина необходимости и послушания, истина отрицания смысла и грубой силы, истина тьмы и небытия, и есть, с другой стороны, сама Истина — живая, творческая, Истина сердца, Истина свободы и любви, Истина смыслсозидающая, Истина света и бытия, и эта истина — Абсолютный Человек.
- По справедливости, обращают не столько чудеса и словеса, сколько дела и личный пример.
- Будь подобен солнечным часам: отмечай и считай лишь те часы, в которые светит солнце! Ненастье и будни — вон из книги жизни!
- На духовных вершинах всё прекрасное обретает новые формы.
- Спокойствие приходит вместе с глубоким дыханием и вместе с глубоким взглядом в себя.

- Мы странники не столько в пространстве, сколько во времени. Мы на пути.
- Пойми, что дорога, на которой не случается ни аварий, ни нечаянных встреч, удручающе скучна. То же самое и с жизнью.
- Как правило, мы видим не то, что есть, а лишь то, что у нас есть установка видеть. И это бесспорное доказательство тому, что зрение — не столько физический, сколько психический процесс.
- Есть люди, которые переходят за грань абсурда во славу будней. Уныние и однообразие — это неторопливая борьба за сегодняшний день, когда ни прошлое, ни будущее не интересуют, да уже и не существуют.
- Заглянуть за границы того, что принято считать реальностью, — это не что иное, как сделать интеллектуальный шаг за рамки собственных предубеждений.
- Действительность, если видеть её во всей полноте, бесконечно богаче и красочней самых благородных цветов фантазии человеческой, ибо она — цветок фантазии Божией.
- Слишком часто, логическое истолкование понятия бытия почему-то покоится на псевдопроблеме небытия, коия есть изощрённый софистический вздор. Сказано же нам по этому поводу древним мужем: «Бытие есть, небытия же — нет!» — и этого вполне довольно, чтоб разрешить сию вымышленную трудность.
- На вопрос о том, что было раньше: яйцо или курица, еврейская мифология отвечает: петух.

- Парадоксальность — признак истинности и всестороннего охвата предмета. Парадоксальность предполагает гармонию и баланс; она учитывает все «за» и все «против», показывает предмет на материальной плоскости и на плоскости духовной; она отрицает его видимость и утверждает его реальность. Именно поэтому все истины парадоксальны, в особенности оккультные.
- Наш век — век механического суеверия.
- Жизнь в правде проста; жизнь во лжи очень сложна, очень запутанна.
- Жизнь в правде проста потому, что хотя правда и признаёт парадоксы, но не признаёт компромиссов.
- Когда люди рождаются и воспитываются в страхе и раболепстве, высокая техника не приносит ничего, кроме разочарований.
- В обществе, достигшем полной автоматизации, люди окажутся совершенно ненужными. Об этом следует помнить всем реформаторам и самозванным устроителям счастья на земле.
- Никто в здравом уме, разумеется, не станет выступать против машин как таковых. Но вот против всего, что унижает и ограничивает человека в машинной цивилизации, выступать и здраво, и нужно.
- Девальвация нравственных ценностей происходит потому, что в меркантильном и технократическом обществе человеку может найтись применение только как работнику, но никого не интересует его судьба как индивида, его настоящее и будущее как личности.

- Духовная жизнь – для большинства людей практически недостижимая роскошь, но, что хуже всего, это то, что в действительности они ни об этом, ни о ней самой ничего не знают.
- Трагедия человеческой жизни в том, что у большинства людей жизнь тратится на малоуспешное добывание средств к ней, за этим занятием проходит, а сама так и не начинается.
- В эту годину остервенелого царствия маммоны антропологические знания находятся в крайнем упадке, поскольку никто из толстосумов, равно как и среднестатистический гражданин, вкусы и интересы которого набивают информационным торгашам их карманы, таковыми материями не интересуются.
- Уклад современной жизни таков, что люди целиком погружены в материальные дрязги, тем самым они считают вопрос о смысле жизни вполне решённым: смысл её в занятиях, которыми они занимаются — и баста! Чистота души и жизнь вечная, для них, — фантазии, которыми тешат себя «неудачники». Те же, кого вещи эти интересуют, вполне довольствуются шаблонными и поверхностными объяснениями, которые предлагает им та или иная официальная религия, та или иная разрешённая или запрещённая секта, основанная или руководимая, как не раз уже выяснялось, мошенниками или маньяками, кои без зазрения совести эксплуатируют свои обрывочные знания, украденные ими из оккультных источников, для далеко не благовидных целей.
- Никто не создан для блаженства, и все созданы для испытаний. Кто блаженствует сейчас, будет страдать потом, потому что не понял своего назначения в этой жизни.

- Человеку даются те испытания, которые он в состоянии выдержать. Но мы никогда не знаем этого.
- Есть такой странный предрассудок, будто подвиг человеческой жизни заключается в том, чтобы делать то, что тебе не нравится, а если занят тем, что тебе доставляет удовольствие, то и заслуги тут нет никакой. Утверждаю прямо обратное: жизненный подвиг состоит в том, чтобы заниматься тем, что тебе нравится, потому что только так человек не совершает самой постыдной измены – измены себе самому, и только так результаты его труда оказываются и продуктивны для него самого, и полезны для окружающих. Скажем, мне доставляет удовольствие забивать гвозди и не нравится играть на рояле и выступать с концертами. В первом случае я – хороший плотник, во втором – скверный пианист. Что же лучше для общества – первое или второе? И в чём мой подвиг? Я утверждаю, что мой подвиг тогда делать первое и воздерживаться от второго. Разумеется, подвиги по плечу единицам, а участь большинства – заниматься тем, что не нравится. И в каждом случае, индивидуальный результат такой вымученной деятельности оказывается совершенно ничтожным. Нынешнее общество однако и стоит на том, что низкое качество оно восполняет раздутым количеством. Стоит ли после этого удивляться нелепости происходящего?
- Главный секрет и основной закон *современной* жизни в том, что все процессы в ней стремятся совершаться по линии наименьшего сопротивления и с наименьшими затратами. Отсюда и чудовищная посредственность результатов.
- «Корпите и потребляйте!» – вот нехитрый девиз жизни, расписанной по сегодняшнему сценарию. Тёмные силы постоянно навязывают людям жизненный уклад, который приводит к созданию общества потребления. В таком

обществе ценится и воспевается успех, измеряемый лишь деньгами, причём успех этот достигается любой ценой, для него абсолютно все средства хороши. Так, разумеется, не создаются духовные и нравственные ценности, и всё это, в общем, не приводит к высоким и благородным помыслам, а это и требуется тёмным.

- Наиболее удачно и полно ущербность нынешнего времени и живущего в нём поколения выражают разнузданные вопли рекламы: «Бери от жизни всё, и пусть платят другие!» К несчастью для энергичных последователей столь радикальной философии, жизнь устроена решительно иначе: нельзя брать от неё всё – по крайней мере, безнаказанно; и что всего трагичнее при подобном миропонимании: за всё в конечном счёте приходится платить самому, и другие тут совершенно бесполезны.
- Люди постоянно откладывают необходимое на следующее мгновение. Так истинная жизнь никогда и не начинается.
- Многие знают много, но оттого делают лишь ещё несчастнее. Если они действительно знают то, что знать следует в первую голову, то несчастье их происходит единственно потому, что все их знания лежат в сфере интеллекта, а не осуществления. Ведь если только знать, как варить кашу, от этого сытым не станешь.
- Путь существует не ради самого пути, но того ради, чтоб прийти к тому, к чему идёшь. «У каждого, — говорят, — свой путь». Согласен. Но не согласен с тем, что обязательно надо ходить по нему напролом, ибо всегда есть возможность к тому, чтоб сократить его.

- Во всех мелких, непринципиальных вопросах надо идти по линии наименьшего сопротивления, чтобы энергия была тогда, когда это действительно нужно.
- Упорядоченность внешней жизни — это её упрощённость. Упрощённость внешней жизни — это единственное, что может позволить могучее развитие жизни внутренней. В этом одна из причин силы духа методичных народов и индивидов.
- Следует быть готовым к тому, что не может не произойти, и встретить происходящее во всеоружии. Тот, кто способен на это, выигрывает. Кто неспособен, разглагольствует о чудесах и невезении.
- Очень важный вопрос, но без ещё более важного ответа: «Каким мерилом должны мы меру мерить?» Из всех грехов величайший — меры не знать. Ни в чём не знать меры — самый верный способ быть несчастным.
- Жить в вечности значит жить в настоящем, поскольку вечность — единственная реальность, а настоящее — её единственное проявление.
- Приписывать свой образ мыслей другим — весьма распространённая и грубая ошибка. Она не извинительна у серьёзного мыслителя.
- Жить сегодняшним днём — это редкий дар. По меньшей мере это говорит о том, что вы не строите себе иллюзий.
- Who doesn't do anything, never has anything to do. The more you do, the more you have to do.

- Самое дорогое, что есть у человека — это жизнь; а жизнь — это бытие во времени и пространстве. Ограничьте его жизненное пространство и ограничьте его свободу передвижения, заставьте его заниматься посторонним и чуждым делом — и вот вам уже и нет человека.
- Цель этой жизни не счастье, но совершенствование, ибо, лишь будучи совершенным, можно вкушать блаженство в жизни иной, да и в этой, не взирая на несчастные декорации, коими здесь это истинное, т.е. духовное блаженство обставлено. Но человек несовершенный — и здесь, и *там* — сам для себя наказание.
- Ce n'est pas la mort physique qui est un mal: c'est la léthargie spirituelle qui l'est.
- Кто утверждает, что жить надо, чтобы есть (а это в общем-то негласное убеждение человеческого большинства), тот в конечном счёте идёт в такой тупик: жить надо, чтобы есть, и есть надо, чтобы какать, а дальше — стоп!
- Люди едят, пьют, услаждаются, во всём думают только о себе, понимая себя как тело, а о своей душе ничего не ведают, о братьях своих в жизни сей — не помнят и не помышляют, о Боге не думают или — что ещё хуже — представляют Его себе как дядьку-самодура с дубиной, и при всём том считают себя правыми и убеждены, что веруют в Бога. Какая жалкая слепота, какая неспособность к пониманию самого важного и жизненно насущного!
- Великое множество людей, несмотря на все мытарства этой жизни, всё же вполне удовлетворено «идеалами» материального существования и не в состоянии даже помыслить себе что-то иное и лучшее. Их положение, думается мне, всего более

напоминает положение свиньи, которая вполне удовлетворена своей жизнью, так как она всё время материально наслаждается: ест до полного пресыщения, тучнеет и непрестанно совокупляется со свиноматкой или, соответственно, с хрюком. Свинья вполне счастлива, и её единственное желание — жить так целую вечность. Но если взглянуть на этот процесс не изнутри, а со стороны: постоянно жрать всякую гадость, в том числе и испражнения, всегда быть в грязи, не иметь никаких умственных и духовных запросов — какая ужасная, несчастная, жуткая жизнь! Так и люди, особенно же те из них, которые здесь почитаются «преуспевающими», изнывая от непосильной, отупляющей работы днём, развратничая по ночам, не зная истинных радостей и удовольствий, готовы признать себя вполне счастливыми, и их единственное желание лишь в том, чтоб им быть телесно бессмертными и чтобы тогда так оно продолжалось вечно. Как прекрасно то высшее установление, которое не позволяет подобной мерзости!

- Суетный человек — тот, кто занимается пустяками, а суетной — тот, кто много суетится. Суетной человек иногда и может преуспеть в чём-то малом, но он никогда не добьётся успеха в большом, а тем более — в великом.
- *Fascinatio nugacitatis hominum vita est.* Жизнь людская — это ослепление пустяками.
- Листая «книгу» «рекордов» Гиннеса, вдруг начинаешь понимать, что есть такие рода глупости, которые стоят много выше жалости святого, потому как даже у него такая глупость неспособна вызвать ничего, кроме гнева и презрения.
- Любители пустяков, искатели мирских наград, оголтелые крикуны, читатели и писатели газет — вся эта публика с

важностью и топотом марширует по тракту смерти. Почему? Зачем? А нужно ли? Не интересуются.

- Вся эта суета, переливание из пустого в порожнее, перекаldывание с места на место, и двигаться надо всё дольше и всё быстрее... Люди бегают, как белка в колесе, до истощения, но продолжают оставаться всё на том же самом месте.
- Жизнь человечества – это бодрый или унылый марш к линии горизонта в тщетной попытке к нему приблизиться. Так белка бежит до упаду в колесе, а умная обезьяна ощупывает и вертит во все стороны бильярдный шар в попытке понять, что у него внутри.
- Белка в колесе (для того, кто способен видеть) – это образ современного человека, причём куда более трагический в своей бессмысленности, чем Сизиф со всеми его трудами.
- У людей есть логика, которая убедительно доказывает, что дважды два равно пяти.
- Шар, сколько ни крути его в руках, никогда не сделается кубом, но куб, при некотором бесконечном прокручивании, обречён превратиться в шар. И это не закон стереометрии, а закон трения в грубом мире материи.
- Несовершеннолетие рода человеческого ни в чём так не выражается, как в его отношении к проблеме пола, вернее даже, в самом существовании этой проблемы. Человечество в этом смысле походит на капризных, избалованных мальчишек, которые, прежде времени узнав о таковой области жизни, делают себе из неё навязчивую идею и впадают во всевозможные пороки, излишества и извращения. Человечество грязнет в разврате и ханжестве, и это тем более плачевно, что для понастоящему взрослого человека во всём этом никакой проблемы нет.

- О «Кама-сутре» и прочая: любви как искусству предаётся тот, кто не любит; техника тогда заменяет чувство, шаблон — жизнь, привычка — душу.
- Самые скверные и непоправимые изменения суть те, кои происходят от ухудшения нравов; притом порча нравов необходимо совершается со всевозможными насильственными потрясениями.
- Можно презирать деньги и необходимость, в условиях земных, оплаты всяких услуг и работы, но с необходимостью этой должно считаться.
- Если ты печёшься о деньгах, значит ты действительно беден. Если ты можешь исчислить сокровища своей души, значит ты воистину нищ духом.
- Категория собственности имеет несколько уровней. Первый уровень — человеку принадлежит душа; душа, таким образом, — его принадлежность. Тело принадлежит не человеку, оно принадлежит душе. Тем самым тело для человека — принадлежность его принадлежности (это второй уровень собственности). Одежда не принадлежит душе, она принадлежит телу; стало быть, для души одежда — принадлежность её принадлежности. Обилие одежды, богатство и его свойства ещё более далеки от души, а значит, и самого человека, и т.д. Первый уровень собственности — действительный, т.е. подлинный, остальные — опосредованные и всё более мнимые. Такова подлинная иерархия ценностей.
- Природа богатства такова, что оно обычно сторонится бедных. Но и богатый может удержать его при себе лишь с помощью самых хитроумных уловок.

- Есть два рода воровства. Первый – самый простой, общепризнанный и наименее вредный – это, когда у человека или людей крадут, т.е. *втихомолку отбирают у них*, принадлежащие им вещи (такой же вещью являются и уже имеющиеся у них деньги). Второй – более изощрённый, не признанный миром род воровства – это, когда у человека или людей крадут их труд, т.е. предоставляют им – или заставляют их – тратить своё здоровье, время и силы, ничего не давая им взамен или давая ничтожную компенсацию, т.е. *меньше заслуженного*. Всё это так же делается втихомолку, да ещё воры тешат себя иллюзией, что механизм их обогащения скрыт и обворовываемые ничего не подозревают. Этот род воровства есть наиболее пагубный и зовётся он «эксплуатацией» – таким псевдомудрёным словом человеческая подлость пытается напустить – и напускает – людям туману в мозги. Никакой эксплуатации человека человеком не существует. Это всё воровство, самое вульгарное воровство в своём наиболее гнусном виде – именно так всё это и следует называть. Стоит ли после этого удивляться мерзости общественной жизни? Ведь всё общество построено на таком воровстве и без него в нынешнем своём виде не смогло бы существовать.
- Поборники того экономического учения, которое видит в рынке панацею и спасение от всех экономических бед, всего только проводники ложного вероучения. Уж очень они похожи на идеологов анархии, которые верили, будто анархия является «матерью порядка», а не хаоса. Ничто, господа, не производится само собой. Во всём нужны постоянные, длительные усилия под руководством разума и чувства меры. И в экономике, быть может, как ни в чём другом.
- У богача совершенно особая слепота, алчность тех, кто живёт для наслаждения, отличается особенной жестокостью.

- Не называть вещи своими именами – это или свидетельство крайней глупости или, по меньшей мере, большой наивности.
- Бóльшая часть бедствий в нашей жизни происходит от нежелания людей называть вещи своими именами.
- Пусть боимся мы вещи, но никогда не следует бояться произнести слово. Не называя вещи своими именами, неизбежно впадают в обман, в невежество, в иллюзии, в блуждание среди суеверий.
- Жрать да спать, пить и блудить – это стандарт поведения тех, у кого в жизни нет (да и не может быть) ничего важного.
- В той действительности, которую насозидали «новые» «русские», весь смысл богатства сводится к тому, что у богатого водка почище, да колбаса помясистее, но в конечном счёте всё это добро точно так же сливается в общую канализацию. А дальше – стоп!
- Естественно, что фантазии такой культурной элиты хватает только на золотые унитазы, пользуясь коими остаётся только злорадствовать по поводу того, как здорово ты всех имел в виду. Вряд ли может быть что-нибудь грустнее подобной радости.
- Дороговизной своего имущества и могуществом власти люди панически пытаются прикрыть собственную духовную нищету, но тем только подчёркивают своё несоответствие.
- Есть люди, которые вполне искренне верят, что Бог гораздо больше любит владельцев дорогих автомобилей, чем тех, кто ходит пешком.

- Где нехватка ума – там нехватка всего. Поскольку человечество претендует, что эквивалентом всего являются деньги, то получается, что там, где не хватает денег, не хватает именно ума. Эта неуёмная жажда денег всё возрастает по мере того, как человек становится всё богаче. Стало быть, безмерно богатые люди безмерно и глупы. Что и требовалось доказать.
- Чем ничтожнее человек, тем непомернее его аппетиты. Наиболее ненасытны полнейшие ничтожества. Люди же значительные и подлинно великие всегда неприязнательны и поразительно скромны. Это неопровержимые признаки, по которым легко можно узнать одних и изболочить других.
- Лесть – наименее искренняя форма зависти.
- Нищета либо делает человека патологически расчётливым, либо доводит его до полной глупости.
- Гераклит говорит: «Ослы предпочитают золоту солому». Он мог бы ещё при этом добавить: «И они совершенно правы».
- Занятие куплей-продажей не требует особых талантов и задатков и потому унижительно для человека, обладающего достоинством и достоинствами.
- Настырность коммивояжёра, пытающегося сбыть свой пылесос марки «Кирби» или чудо-сыворотку от лысины, мало чем отличается от навязчивости изобретателя вечного двигателя. Всё это достойная публика в приёмной психиатра.
- Улыбаться не можешь – в торговлю не суйся.

- В суетливой обходительности, в неожиданном и робком хамстве просматривается вся биография человека, зависимо от любых превратностей судьбы.
- В наглости есть что-то унылое и безнадёжное.
- Беспредельная жестокость и беспредельная трусость – это самое обычное сочетание. Непроходимая глупость и вопиющая наглость – тоже.
- Тот, кому деньги дают или могут дать и устойчивость, и радость, демонстрирует убогость, достойную лишь сверхъестественной, нечеловеческой жалости.
- Закон есть закон, идиотизм есть идиотизм. Обыватель не в состоянии взглянуть, увидеть, задуматься. Он просто принимает любую нелепость как священную данность и действует в соответствии.
- Обыватель, который потерял способность радоваться жизни, радоваться потому только, что он дышит, ест и пьёт, не безнадёжен: он стоит на пороге перерождения и, возможно, даже станет человеком.
- Он гордо именует себя *дилером* да ещё воображает, будто это уродливое слово осеняет его ореолом благородства и таинственности. Да хоть бы величал себя *вандёром* или *феркойфером*, всё равно, кто он есть? Продавец, торгаш, ничтожество!
- Духовная аристократия – уникальное явление в общественной природе. Большинство, и общество в целом, есть сброд, в котором на одного аристократа духа приходится тысячи плебеев и десятки тысяч мерзавцев.

- Есть трудные вещи в жизни: иметь власть и быть доброжелательным, быть богатым и оставаться порядочным человеком, видеть красивую вещь и не желать её приобрести. И вместе с тем до безобразия легко, увидев красивый предмет, хотеть его купить; будучи непорядочным, разбогатеть; не будучи доброжелательным, оказаться у власти. Избегать лёгких вещей и стремиться к трудным – это путь спасения; желать лёгких и избегать трудных – это дорога гибели.
- Ценить мудрость и красоту, пренебрегать глупостью и уродством – вот линия поведения благородных, вот ключевая нота избранных, тропа спасения. Предаваться всевозможной глупости, находить прелести в безобразном и всяческом уродстве, пренебрегать мудростью и красотой – вот торная дорога гибели, широкий тракт, которым уныло бредут толпы заурядов.
- Исключение не только подтверждает правило, но и служит его обратной иллюстрацией.
- Я не видел, чтобы люди, имеющие голову на плечах, рабски следовали за другими. Я не слышал, чтобы люди, имеющие голову на плечах, рабски повторяли чужие глупости. Но я знаю, что люди, имеющие голову на плечах, лишь приятные исключения. Правила же совершенно ужасны.
- Глупцу необходимо гордиться хоть чем-нибудь, и он способен гордиться даже своею глупостью, которая представляется ему умом. Он обожает гордиться страной, в которой живёт; он гордиться национальностью, к которой принадлежит, как будто в этих вещах есть его заслуга или им придаёт достоинства то, что он числит себя среди них. Он похож не просто на басенного комара, который, сидя на спине у вспотевшего вола, говорит: «Мы пахали», он похож на гомосексуалиста, который гордится

тем, что он гомосексуалист потому, что разделяет этот грех с Уайльдом и Чайковским, как будто это делает его причастным к остроте и блеску ума или созданию прекрасной музыки.

- Как всё-таки толпа, при всей её пестроте, похожа на унылое серое месиво.
- Одобрение толпы чревато деньгами и властью. Всё это вполне выражается словом «талант», которое в древности было одним из названий денег. Безразличие или презрение толпы чревато нищетой и беспорядком и вполне выражается словом «гений», которое в древности служило указанием на индивидуальное, духовное существо, несовместимое с интересами и вкусами толпы, и к которому, по этой причине, она относилась безразлично или враждебно.
- Простой народ «нарождается просто», наподобие дурной травы, которая должна расти быстро. В этом глубокий смысл. «Просто рождаться» – естественное и понятное занятие для *простолюдов*, не склонного думать о последствиях или о чём-либо ещё. Результаты налицо: быдло заполонило и подмяло под себя всё. Разгром *культуры* выглядит полным и окончательным, но так ли это?
- Пока люди бездумно плодятся и размножаются, они так и остаются животными; когда они начинают это как-то регламентировать, они становятся людьми.
- Предвкушение отмеренных им удовольствий – это единственное, что придаёт смысл жизни большинству людей. Лишите их этих удовольствий – и они не увидят в жизни никакого смысла.

- Гастрономический разврат бесконечно далёк от духа истинного эпикурейства.
- Обычно те, кто возомнились, говорят о себе, что *ничто человеческое им не чуждо*; при этом они подразумевают, что не чуждо в гораздо большей степени, чем остальным (а, стало быть, простым) смертным. Какое глупое тщеславие!
- Есть вещи, которые с течением времени и некоторым поднятием общего морального уровня человечества становятся невозможными за отвратительностью их. Перечислять примеры сему заняло бы слишком много места и времени.
- Благодаря стараниям психоанализа, самые примитивные двуногие существа имеют право воображать, что они невероятно сложны. Но подобная их мысленная интенция даёт нам право утверждать, что сам психоанализ чудовищно примитивен.
- Кастовая система, на протяжении стольких веков господствовавшая в Индии, имела своим философским основанием учение о перевоплощении. В этой системе, рассматриваемой под углом множественности существований, содержится оправдание и обоснование неизбежной в человеческом обществе эксплуатации одного человека другим: слуга – это дух, стоящий внизу иерархии и мало воплощавшийся, его удел – физическая работа; господин – это дух, стоящий в иерархии выше его, проживший много воплощений и тоже когда-то бывший слугою: теперь его задача – духовная работа в самом широком смысле этого понятия. Следовательно, идея о равенстве – химера, а в политике к тому же – всегда демагогия. Люди ни в чём не равны между собой, что и подчёркивает кастовая система. Более того, даже духи не равны между собой. В мире духов царствует истинная

иерархия, отражающаяся, как в кривом зеркале, в иерархии земной. Духи и люди равны только по возможностям и только в перспективе. Реально же каждый находится на своём отрезке единого для всех пути, а отсюда неизбежность фактического неравенства.

- По понятиям древних индусов в касте неприкасаемых воплощались души, предназначенные нести в жизни тяжёлые наказания за грехи своего прошлого. В касте ремесленников, купцов и прочая воплощались души, только начинавшие цепь человеческих существований и которым предстояло набираться опыта в этом новом для них состоянии. В касте воинов воплощались души, обладавшие уже значительным опытом, но которым требовалось теперь развить в себе духовные качества отваги, решительности и выносливости. Соответственно в касте жрецов, учёных, художников воплощались души многождырождённые, прошедшие все предыдущие этапы развития и должны теперь служить высшим идеалам, ведущим человечество в область вечного и запредельного. Разумеется, подобная схема, предлагаемая кастовой системой, очень приблизительна, ибо жизнь намного сложнее всяких схем. Однако, как можно видеть, начало, лежащее в её основе, вполне здраво, и мы надеемся, что теперь читатель не сможет однозначно и упрощённо расценивать кастовую систему как некий «вредный пережиток средневековья», от которого необходимо избавиться как можно скорей и который ничему ценному научить нас не может. Тем более, что она существовала не в одной только Индии, а, по сути дела, во всём мире. Насаждение в человечестве идеи «равенства» привело к тому, к чему в огороде привело бы признание равных прав за всеми произрастающими в почве растениями: сорняки неизбежно бы забили культурные растения, и добродетели овощей и ягод оказались бы поруганными.

- Выстраивание иерархии – дело тонкое. И когда его огрубляют, когда качество людей определяют те, кому вменено в обязанность делать это при помощи тестов, инструкций и машин, то наверх всплывают очень серые люди.
- Мечтающий стать чиновником подобен мыши; но тот, кто стал, превратился в крысу.
- Когда в стране уменьшается число праведных людей, то рост чиновного сословия убыстряется, словно у сорной травы, разрастающейся на пожарище.
- Нет ничего обыкновеннее и зауряднее, как малость поднявшись в чинах и доходах, преисполниться самодовольства и пренебрежения к людям, обходящимся без этих детских игрушек. Велик муж, который остаётся самим собой независимо от того, обзавёлся он подобными безделицами или обходится без них.
- Только не надо думать, будто тот или иной чиновник высокого ранга достиг своего положения благодаря собственным способностям, достоинству, упорству, Божьей воле или недосмотру дьявола. Всё гораздо проще и пошлее.
- Дураку кажется, что ему не хватает только образования. Хам убеждён, что решительности ему не занимать, и потому считает себя сильной натурой.
- Экзамены – время реванша глупцов. Они имеют тогда полное право задавать вопросы, на которые мудрый не сможет ответить, потому что у него никогда нет ни времени, ни интереса обдумывать подобный вздор.

- На самом деле глупцу не так уж и сложно получить высшее образование. Более того, это занятие ему вполне впору. И образованные глупцы – основное бедствие нашей цивилизации. Главная беда от образованного глупца в том, что он внутренне непоколебимо убеждён: он не только ровня Сократу, но и знает гораздо больше его. И, в конечном счёте, такой глупец стремится занять должность Соломона или хотя бы аналогичную ей. Поскольку спрос на эти должности в миллионы раз уступает предложению, то так и выходит, что дело одними главами государств не ограничивается, но что дипломированные глупцы сидят на всех командных должностях в обществе. Сократ, правда, говорил, что, при всём отвращении к власти и к обладанию ею, он всё-таки согласился бы управлять – из опасения оказаться во власти человека худшего, нежели он сам. Да только где уж ему! Мало того, что ему самому всё это противно, так ведь ещё и глупцы на все времена сговорились сократов во власть не пропускать. Вот человечество и варится в собственной глупости две с половиной тысячи лет (на нашей памяти) или сколько там на самом деле ещё.
- Горькая правда состоит в том, что все мы невольные заложники глупости, подлости и жадности власть имущих. Так было всегда, так есть и, видимо, будет.
- Паранойя – профессиональный недуг власть имущего.
- Как всё-таки демократическое государство похоже на птичий двор, а окружение его владыки – президента – на курятник! Аналогия полная: каждый норовит залезть повыше, клюнуть ближнего и нагадить на нижнего.
- Государственная власть в лице монарха или президента – это несчастная попытка слепого предводительствовать другими

слепыми. Она, разумеется, приводит лишь к тому, что все падают в яму догм, лжи и мнимых авторитетов. Это должно быть совершенно ясно всякому, кто не разучился думать и трезво смотреть на вещи.

- У беспринципного негодяя больше всего принципов; в незаконном государстве больше всего законов.
- Чем отъявленный негодяй отличается от заурядного? Тем, что его нрава достанет для нескольких заурядных.
- Вся беда людей от того, что они не в состоянии понять: истинно страдает не тот, кто страдает от их несправедливости, а тот, кто пользуется плодами этой несправедливости, т.е. они сами. Это непонимание собственных *реальных* интересов не просто ввергает людей в серьёзные ошибки и позволяет им погружаться с головой в мерзость, но и является причиной испорченности их нравственного и эстетического вкуса.
- Так называемая «элита» – это двуногие существа, которые даже приблизительно не представляют, сколь много они на себя взяли и как тяжело им придётся впоследствии.
- Республика (*res publica*) значит «общее дело», «общее достояние». Кто сегодня помнит об этом?
- Демократия хороша лишь в том случае, если все члены общества аристократы. Но беда демократии в том, что она плодит одних плебеев, аристократы достаются ей в наследие лишь от предыдущего строя.
- Демагоги – могильщики демократии.

- Когда всякий сброд: демагоги, представители лавочников и ростовщиков, ворьё, бандиты и всяческие извращенцы объединяются, чтобы править страной от имени толпы, они провозглашают себя «правлящей элитой», и всё это именуется «демократией». От этой вакханалии естественным образом страдают честь, человеческое достоинство, порядочность и культура и, соответственно, – их носители: аристократия духа, порода в человечестве и без того исключительная и малочисленная.
- Элементарный пример здравого суждения – это Диоген, бродящий днём по улицам демократических Афин с зажжённым фонарём в поисках человека и отгоняющий своих демократических сограждан палкой потому, что они – не люди, а сброд.
- Страна бедствует или процветает не в зависимости от того, какая в ней форма правления – демократия или что-то ещё, ибо все формы правления несостоятельны, – а в зависимости от того, какая аристократия обладает в ней реальной властью. Если это аристократия дела, то страна процветает, а если аристократия словесного гипноза и болтовни, то, соответственно, бедствует и клонится к упадку.
- Дело не в том, какой в стране государственный строй, а в том, каковы живущие в ней люди. При самом несправедливом строе можно будет достойно жить, если граждане – порядочные люди. А если они мерзавцы, то и при самом либеральном строе жизнь превратится в непрерывное бедствие. Поэтому начать изменять жизнь надо не с революций, не с переустройства окружающего мира, а с изменения и усовершенствования себя – каждому отдельно взятому человеку. Именно этому и учили мудрецы всех веков и народов, и именно этому противились и

препятствовали демагоги, глупцы и мерзавцы всех оттенков и мастей.

- Элита элите рознь. Есть аристократия ума и духа, аристократия творчества. А есть аристократия толстого кошелька, аристократия власти, аристократия криминала и всяческих извращений. Можно было бы сказать, что разница между первыми и вторыми та же, что между пчёлами и жуками-навозниками, копрофагами. Но на самом деле речь не идёт о разнице, а о бездонной пропасти между ними.
- До тех пор, пока, по слову Платона, к власти будут приходить те, кто в неё прямо-таки влюблён, и их не сменят те, кто её презирают и, будучи исполнены благородного духа, преданы истинной философии; пока цари и те, кто имеют на них влияние, не исполнятся мудрости, – до тех пор людям не избавиться от социального зла. И это не утопия, это – логика развития вещей. Иначе говоря, Марк Аврелий не должен быть в одиночестве и являть собой величественное и трагическое зрелище, но таких правителей должно быть множество, тогда только жизнь на Земле станет радостью, а не мучением.
- «Не будешь мерзавцем – не будешь и преуспевать», – так думает внутри себя каждый стремящийся к успеху в политике и предпринимательстве. А думая так, он соглашается быть мерзавцем и при этом уверен, что он преуспевает. Даже отбросив все высшие соображения, можно сказать, что этот человек обходится с собой слишком жестоко – на самом деле гораздо хуже, чем с ним поступил бы его злейший враг.
- Бесполезно говорить проповеди мерзавцам. Люди, способные на низость, разумеется, нечувствительны к позору, и нечего ожидать от них какого бы то ни было раскаяния.

- Издревле говорится, что награда добродетели — сама добродетель и наказание порока — сам порок. Но люди как не понимали, так и не понимают, что в этом прекрасного и что в этом ужасного. За добродетель они хотели бы получить ещё какую-то награду, помимо неё самой; за порок они боятся быть наказаны чем-то ужасным, помимо него самого. О, неизлечимая слепота! О, непроходимая глупость!
- Обращаясь с каждым, как он того заслуживает, мы препятствуем его нравственному исправлению. Третируя человека недостойного, мы вынуждаем его третировать нас, ибо природа несовершенства в том и состоит, чтобы злом отвечать на зло. Таким образом, если мы обращаемся с каждым, как если бы он был приличный человек, мы показываем ему, каким ему следует быть, и оставляем ему возможность нравственного исправления.
- Благородство в том, чтобы платить добром за добро; плебейство — в том, чтобы платить злом за добро; святость — в том, чтобы платить добром за зло.
- В конечном счёте, всякая злоба, по принадлежности, падает на голову того, кто её питает и испытывает. Таков оккультный закон.
- Чем раньше приходит искупление, тем менее серьёзна ошибка. Наиболее же серьёзные промахи никогда не бывает возможным искупить в течение нынешней жизни, даже в старости. Поэтому Провидение откладывает уплату значительных долгов на последующие жизни. Таким образом, совершенно беззаботными в сегодняшней жизни оказываются либо многождырождённые праведники (случай редкий и исключительный, ибо у таких праведников нет в подобной жизни никакой нужды), либо закоренелые злодеи (явление

весьма банальное и заурядное), которых ждёт ужасное искупление.

- Ненависть, злоба и страх только отравляют нас, как в буквальном, так и в переносном смысле, и тем самым — сокращают нам жизнь.
- Глупость или пошлость, сказанная куклой, которая у всех на виду, сулит больший барыш, чем суждения мало кому известного мудреца.
- Легко быть великим человеком, оставаясь никому неизвестным, но невозможно не быть сволочью, когда о тебе знают все.
- Много болтовни о государственном строительстве, о достоинстве гражданина и достойной жизни. Я одно только скажу: государство, которое обращается со своим гражданином, как бандит и вымогатель; государство, которое назначает ему годовой прожиточный минимум в сумме, едва достаточной (если только как-то необыкновенно не извернуться) на то, чтобы не умереть с голоду, такое государство своему гражданину не нужно. Оно заслуживает лишь того, чтобы его утопили в унитазе и ещё долго спускали после него воду.
- Сторонники политической системы, определяющей политическую линию большинством голосов, игнорируют столь очевидную вещь, что среди людей численно преобладают не мудрецы, а глупцы, не герои, а подлецы. В соответствии с этим история такой системы неизбежно является трагедией глупости и трагедией подлости: подлости правящего меньшинства, и глупости позволяющего понукать собой большинства. У первого нет благородства, у второго нет ни благородства, ни мысли.

- Человек несчастен от того, что в нём заключено великое множество инстинктов, побуждений души, идущих вразрез с его действительными интересами. Если только он сумеет подавить их в себе или, что лучше, научится управлять ими, тогда только счастье станет доступно ему ничуть не меньше, чем воздух, которым он дышит.
- Настроения у человека бывают самые разные, и в зависимости от них любое самое незначительное событие может вызвать в человеке самое неожиданное чувство, по всей гамме их: от дикой радости до животного ужаса. Именно поэтому так важно учиться владеть своими настроениями.
- Всевозможные «комплексы» возникают у человека от сложности, т.е. *комплексности*, многослойности его нрава, когда несколько уровней сознания, сформировавшись, работают нескоординированно, и вместо действительного контроля просто *подсматривают* друг за другом.
- Критический самоконтроль — это единственное, что отличает психически здорового человека от психа и не даёт ему сойти с ума.
- У человека, имеющего опыт прежних жизней, все правила житейской мудрости уже существуют в характере его в форме рефлексов, инстинктов, бессознательных побуждений души, которые, без рассуждений, позволяют ему действовать наиболее правильным образом.
- Условности — это стародавние удобства, бывшие удобными в стародавних условиях, ныне не существующих, и потому никчёмные сегодня, когда условия изменились и навязывают свои удобства.

- Куда как забавно устроены современные люди! или, вернее сказать, лучшие из них, ибо прочие не достигают и таких «высот»: когда говорят им что-то справедливое и умное, то они хотят, чтобы изъяснялись с ними побыстрее, не тратя много слов и не повторяясь, как будто всё это им было прекрасно и давно известно и словно они всё это успешно претворяют. Когда же им невнятно твердят самую расплывчатую муть и совершенно беспросветную чушь, то эти же самые люди, столь нетерпеливые с Нами, делаются на диво снисходительны и способны бесконечно сносить любые длинноты, какую бы глупостью те ни были наполнены. Скучно на этом свете, господа!
- Общение, которым живут обыватели, — иллюзия: каждый из них живёт в полном одиночестве. Также и одиночество, в котором здесь живут некоторые, — иллюзия: они живут в достойном общении.
- «Неведение добра и зла, — говорит Марк Аврелий, — уродство не меньшее, нежели неспособность различать белое и чёрное». И это значит, что человек может и не знать, что есть добро и что есть зло, но различать их он обязан, не нуждаясь в каких-то мудрствованиях, точно так же, как без нужды в них различает он чёрное и белое.
- Всяк должен творить добро на пределе своих возможностей, ибо он ответствен за зло, какое совершится из-за того добра, которое не было сделано им.
- Не следует думать, будто зло стало настолько неизлечимо, чтоб нам не нужно было нести ему наше исцеление.
- Люди действительно, без всякой агитации и пропаганды, перестанут быть злыми, когда поймут, что вся их злоба

происходит лишь от их собственной глупости, их собственного непонимания и незнания своих настоящих интересов и означает их действительное ущемление.

- Было бы вернее именовать дух зла духом невежества и духом порабощённости мелкими соблазнами. В этом единственное разумное объяснение несовершенству мира сего.
- Чтобы понять проблему зла, нужно смотреть на зло не в его действии на окружающих, а в его влиянии на самого носителя зла. При таком подходе, зло — это прежде всего незнание и непонимание своих собственных истинных интересов, а как линия поведения — игнорирование этих интересов. В основе всего этого, разумеется, лежит всегда глупость, которая есть не что иное, как неразвитость ума, его *недоразвитость*. Переходя в плоскость действия, человек, имеющий такие установки, неизбежно делается «носителем зла». Так что никакой религиозной мистики тут нет. Для мыслителя всегда опасный соблазн персонифицировать глупость как таковую. Именно так рождаются мифы, так появляются «силы тьмы» и «князь оных». Все эти неуклюжие попытки нашего земного сознания ни в коей мере не помогают нам осмыслить то, что есть на самом деле, и неизбежно заканчиваются мракобесием, в корне которого лежат нежелание мыслить самостоятельно и стремление примкнуть к чужому мнению, т.е. умственные неразвитость и лень.
- Борьба классов влияет на организацию производства и определяет то, как будут распределяться материальные блага, но не более того. Пытаться же проследить под этим углом развитие цивилизации и культуры, видеть в этом основное звено эволюции было бы ребячеством.

- В самом стремлении рассматривать историю с позиций развития промышленности и производства, а не развития или упадка мысли (т.е. философии, науки, религии и искусства), в самом этом стремлении, говорю, есть что-то неблагородное, что-то торгашеское и жидовское. Сама возможность подобной позиции, как таковая, являет крайнюю степень духовного оскудения.
- Есть вещи обольстительно-привлекательные для недоучек. Марксизм и теософия в их числе. А также всяческая каббалистическая оккультистика.
- «Если философия хочет быть полезной людям, она должна сделать человека своей центральной проблемой», — говорит Гердер, и это воистину так. Но человек как центральная проблема философии — это проблема души и её бессмертия, а отнюдь не метаморфозы материи, не матерьяльное производство или борьба классов. Чтобы не понимать этого, надо быть либо марксистом, либо буржуа, либо бесчувственным и неодушевлённым предметом.
- Отрицать, игнорировать факты мистики, оккультизма, уфологии — значит демонстрировать тем отнюдь не свой скептицизм, но всего лишь своё невежество, значит утверждать тем вовсе не свой здравый смысл, а попросту показывать свою глупость.
- Весьма странно, что те самые люди, которые допускают существование бесконечно малых патогенных организмов, настолько малых, что они не могут быть усмотрены даже в наши электронные микроскопы, весьма, повторяю, странно, что эти же самые люди отказываются допустить существование души и реальностей мира духовного, каковые

вполне воспринимаются инструментами более тонкими, чем наши грубые микроскопы.

- Если люди чего-то не понимают, значит, они не хотят этого понять. Не хотят из-за лени, корысти, нежелания менять сложившиеся устои.
- Не стоит строить себе иллюзий по поводу возможности создать какие-то идеальные общественные институты, которые раз и навсегда отладят жизнь общества по совершенным законам гармонии. Ещё Гёте писал: «Время неизменно идёт вперёд, и все человеческие дела приобретают через полвека иную форму, так что учреждение, которое для 1800 года было совершенством, уже в 1850 году, может быть, станет преступным». Действительное решение этой проблемы возможно только на духовной плоскости и между духовными людьми.
- Что есть индивидуализм? Индивидуализм есть учение о ценности, неповторимости и красоте человеческой личности. И это — единственно правильное значение этого слова.
- Индивидуализм органически включает в себя всё, что есть лучшего как в эгоизме, так и в альтруизме, и вместе с тем отмечает всё, что в них есть дурного.
- Эгоизм — это нечто отвратительное и жалкое, альтруизм — нечто навязчивое и плачевное. Но главное их сходство в том, что оба они суть явления равно болезненные и бесплодные.
- Эгоизм — причина замедленного умственного развития.
- Интересы совершенного и прекрасного общества совпадают с интересами совершенной и прекрасной личности. Поэтому,

раз между интересами такой личности и такого общества нет противоречий, то совершенный и прекрасный индивидуализм должен стать сперва целью, а затем и действительностью каждой отдельной личности и всего общества в целом.

- Можно быть справедливым, не будучи индивидуалистичным, но невозможно быть индивидуалистичным, не будучи справедливым. Индивидуализм всегда справедлив. Справедливость ему необходима так же, как рыбе вода, а пчеле — цветы, ибо без неё он не смог бы существовать и проявлять себя.
- Самые ярые индивидуалисты и эгоисты всегда появляются в том обществе, где личность угнетается и унижается особенно сильно.
- В мире бы должно было быть устроено так, что чем выше уровень духовности, до коего восходит человек, тем больший должен быть досуг, каким бы он мог распорядиться. Существование такого механизма было бы могучей пружиной в деле продвижения и поддержания качающегося и бредущего в потёмках человечества.
- «Ближний» — это не тот, кто рядом, но тот, кто живёт в духе и истине; все прочие же — пока что «дальние».
- Дегуманизация человечества, похоже, подходит к критической точке. Люди в настоящее время настолько обесчеловечены, что требовать любви к ним от человека, каким-то чудом ещё оставшегося нормальным, т.е. *здорового* человека, — значит слишком многого требовать от него. Такая любовь совершенно противоестественна и непосильна человеческой природе и под силу только одному Богу.

- Роковая ошибка современных мироощущения и философии состоит в том, что они пренебрежительно относятся к личности человека и рассматривают всё с позиции коллективов и общества. Между тем реальным кирпичиком духовного мироздания является отнюдь не какое-то общество, сообщество, но именно индивид. Как приход каждого в этот мир был индивидуален, так индивидуален его уход из него, так и индивидуальна участь и программа каждого впоследствии, а коллективы, стада и стаи тут ни при чём.
- Из того факта, что из плебеев по происхождению порою выходили аристократы духа, кое-кто охотно делает вывод, будто каждый выходец из народа может, при надлежащем воспитании, стать столпом культуры и светочем ума. Это всё равно, что утверждать, будто козь скоро соловей — птица, то и все прочие птахи, даже если это вороны и грифы, могут петь по-соловьиному, если попадут в благоприятные для того условия. И здравый смысл, и сама жизнь показывают вздорность подобных мнений, в основе которых лежит неведение закона перевоплощения.
- Истинная свобода — внутри. Истинно свободен, кто может над собой всё. Ориентация свободы вовне — ошибка и коварный соблазн.
- Наслаждение — это творчество. Человек, пребывающий во власти скуки, утерял, пусть даже на время, но утратил творческую волю духа.
- Властвовать собой ещё означает и властвовать другими.
- Чтобы преуспеть, надобно иметь огромную настойчивость, нестигаемую волю и непоколебимую веру в успех.

- Воля есть целеустремлённое хотение, и лишь упражняя волю, можно чего бы то ни было добиться, ибо только там, где есть воля, и есть возможность. Это очень древняя и, пожалуй, самая мудрая из всех истин.
-
- Развитие способности к сосредоточению и развитие силы воли — это в известном смысле одно и то же.
- При сегодняшнем засилье бюрократизма людей так часто обязывают писать автобиографии. Но как возможно написать автобиографию тому, у кого вообще нет биографии? Кто только существует, а не живёт, не может иметь биографии; его жизнь, которая есть всего лишь бегство от голода, не позволяет ему стать настоящей личностью. Люди, сдавшиеся будничной повседневности, растоптаны её натиском и, как следствие, друг на друга похожи. Биография же — это изложение жизни значительной и неповторимой личности.
- Человек не становится человеком, если живёт, как зверь, и со звериными привычками; и не делается растением, даже если и ведёт растительный образ жизни.
- Барахтаться в тине житейских и денежных забот значит *нравственно и духовно* сделаться *лягушкой*. Духовная и нравственная нищета убивает в человеке Человека.
- Поскольку филистер есть человеческое существо, не имеющее духовных потребностей, то он есть существо, не имеющее истинных потребностей. Однако, не имея истинных потребностей, нельзя иметь и истинных удовольствий. Стало быть, филистер лишён и последних. Что же касается до поддельных наслаждений, т.е. тех, что навязаны ему модой или долгом, то он старается «отбыть» их как можно скорее, словно каторгу. Действительные наслаждения для него — лишь

наслаждения тела, т.е. похоть, еда, питьё спиртного, куренье табака или наркотики. Таким образом, настоящий филистер стоит на одном уровне с животным, или даже ниже последнего, поскольку природою животному не дано опуститься до уровня пьянства, курения и наркомании.

- По самой природе вещей исследованием, созиданием, творчеством занимается личность положительная, а не отрицательная. Отрицательная вполне бездарна и не приспособлена для кропотливой работы, требующей большой степени сосредоточения. И паразитировать на результатах чужого труда или на чужой заслуге может опять-таки лишь личность отрицательная, а не положительная. Положительной это попросту неинтересно, у неё совершенно иные понятия и наклонности. И я не читаю здесь «мораль», а просто называю вещи своими именами.
- Истинная мудрость принимает многое из того, что мудрость мнимая отвергает как несущественное, и многое из того, чем стремление быть оригинальными пренебрегает, боясь повредить своей оригинальности. Истинная мудрость никогда не возникает на голом месте. Она никогда не отрицает полностью все существовавшие до неё мнения и взгляды. Она органически вырастает из них, впитывая в себя всё, что было в них лучшего, правильного, развивая и укрепляя его и в то же время отбрасывая и напрочь отменяя всё, что было в них ложного, ошибочного. Именно это и делает её мудростью истинной.
- Очень легко осуждать то, чего не знаешь или не понимаешь, а вот уметь или набираться истинных знаний — по плечу немногим, но зато они ничего и не осуждают, потому что всё понимают и видят его неизбежность в сложившихся условиях.

- Много знать, конечно, хорошо, но плохо, если за это знание приходится расплачиваться влиянием, которое над тобой получают те или иные авторитеты.
- Примирить все противоречия — это и есть высшая мудрость, поскольку только ей, ведающей истину под силу такое великое дело.
- Нелепо говорить о высоких материях там, где не понимают и отвергают прописные истины.
- Прежде, нежели расширять свои знания, надобно позаботиться о том, чтобы облагородить свой дух. Это крайне необходимо. Ибо если человек благороден, то он уже и так знает достаточно, а если он не благороден, то никакие знания не пойдут ему впрок.
- Осознание имеет в духовном мире немедленным следствием своим возникновение.
- Многократное повторение одной и той же информации скучно, потому что ненужно. На самом деле мозг всё схватывает сразу.
- Мудреца ничто не способно вывести из состояния душевного спокойствия и равновесия. Он говорит только тогда, когда имеет что сказать, но при этом никогда не произносит лишних, ненужных слов и всегда говорит спокойно, не повышая голоса.
- Как правило, то, о чём беседуют люди, не заслуживает даже гримасы пренебрежения.
- Если ты дважды подумаешь, прежде чем что-то сказать, то ты скажешь в два раза меньше.

- Никогда не спеши включиться в разговор. Это приём, который позволит тебе избежать совершения многих глупостей.
- La sagesse commence là où l'on s'abstient de prendre part aux discussions oiseuses par la pratique du silence.
- Видел ли кто когда-нибудь, чтобы умный человек не молчал за обеденным столом?
- Высказав до конца свои мысли, свою веру, свои вкусы, человек испытывает блаженное облегчение. Не надо позволять ему этого, ведь того заслуживают лишь очень немногие.
- Люди говорят непростительно много. Надобно больше молчать, дабы слышать, что говорят нам внутренние голоса и самый величавый голос, покрывающий их все. Кто не слышит этих голосов в себе, тот — ничтожный человек. Только сознав своё ничтожество, он обретёт силы услышать их и стать средоточием духовной силы.
- Право, призадумаясь, какое бы царило безмолвие, если бы каждый человек говорил только то, что он знает, или только то, что нужно для пользы дела.
- Люди не всегда говорят то, что думают, но, сказав что-либо, они обыкновенно впредь думают именно так.
- Заурядные люди не сознают своей страшной беды: их слова, чувства и мысли, целиком вращающиеся в круге их детских потребностей и представлений, не находят никакого отклика в душе мудреца, которому остаётся их только жалеть.

- Молчанье для души — то же, что голод для тела, сиречь средство очищения, восстанавливающее и поддерживающее здоровье.
- Где нет сильной воли, там нет ума, потому что ум без воли — пустое баловство.
- Интеллектуализм враждебен интеллигентности, и механическое мышление не имеет ничего общего с духовной мощью.
- Человечество за последние лет 150 сильно поумнело, однако это не улучшило его положения, а всё более ухудшает. Там, где ум культивируется без порядочности, а просто как интеллектуальная сила, там добра не жди.
- В области философии духа интеллектуальное знание несостоятельно. Об этом следует знать всем самоуверенным и рациональным болтунам.
- Непрестанная нужда в болтовне — это привычка натруженных мозгов. Ум, который не хозяин себе, не может остановить свою болтовню, и поскольку безмолвие неведомо ему, истина ему недоступна.
- Невежество объявляет себя критерием истины, и всё же оно бессильно.
- Наказание глупостью — первая расплата за отказ от духовности.
- Ум, не созревший до какой-либо истины, хотя бы она всякую минуту и бросалась ему в глаза, её не видит и спешит мимо.

- Наше практическое мышление приводит нас к совершенно необоснованному представлению, которое фанатики плоской мысли делают самоистинным утверждением: будто сущность вещей должна существовать в форме совершенно точной, постигаемой разумом и математически доказуемой.
- Слепота, глухота, бесчувственность, притуплённость восприятия и т.д. — суть кирпичи, из коих складывается тяжеловесное здание людской ограниченности.
- Не понять — значит не заметить достоинств и застрять в недостатках.
- Печальное зрелище — ум, не устремлённый в беспредельность и замкнутый в своих догмах или глупости соседа.
- Леопарды и все прочие, рассматривающие ум человеческий подверженным неисчислимым болезням и, в особенности, к числу болезней ума причисляющие глупость, грубо, крайне грубо неправы. Нельзя валить всё в одну кучу: злоба, ничтожество, подлость, глупость, невежество, само безумие — болезни отнюдь не ума, но души. Ум — лишь орудие души, но никак не самая душа, и болезнями собственно ума являются его леность, недостаток гибкости, подвижности, цепкости, и косвенно, сюда относятся рассредоточенность и рассеянность внимания и ослабление памяти.
- Наши органы восприятия отнюдь не суть мы сами, они составляют часть внешнего к нам мира и представляются расположенными вне нас и тем отличаются от наших мыслей, которые гораздо ближе к нам, чем что бы то ни было.
- Чем больше органов ощущений дано человеку, тем сильнее его закабаление внешним миром, если только он (человек)

органам этим не абсолютный хозяин, что, естественно, бывает исключительно редко.

- Даже познавательная сторона нашей жизни настолько извращена, что мы достигаем чего-то стоящего, становимся чем-то и, в конечном счёте, делаемся самими собой не благодаря, а вопреки.
- Ничему нельзя научить, и всему можно научиться. Обманывают себя в самомнении своём те, кто полагают, будто они учат чему-то других: на самом-то деле те учатся сами. Роль наставника сводится лишь к пробуждению в ученике творческого духа и в указании ему на ошибки. Если же наставник не может справиться с двумя этими задачами — а они поистине трудны, — то ученику лучше обойтись без него.
- Рабский ум не в состоянии ничего ни познать, ни оценить истинно и везде зрит только собственные ограничения, воспринимаемые им как пределы совершенства. Выведите его за его узкие рамки — и он начнёт заговариваться, говорить глупости.
- Воля — это одно, а сила воли — другое. Воля порождает страдания, сила воли освобождает от них.
- Ум — всего лишь интеллект, тогда как мудрость — уже суперинтеллект.
- Сила тела без силы ума — ничто; сила ума без силы духа — не то.
- Честность и знание состоят в том, чтобы видеть то, что есть, и таким, каково оно есть, а не каким кажется, или каким бы мы хотели или должны были его видеть. Видеть его таким,

каким оно кажется, — невежество и глупость; таким, каким нам хочется или каким мы должны его видеть, — извращённое чувство долга, т.е. нечестность.

- Когда человек устаёт от самого себя, ему начинает казаться, что путешествие в какие-нибудь далёкие края поможет ему обновиться. Когда же он устал от себя настолько, что уже не надеется на целительную силу мест столь отдалённых, то избирает тогда путешествие в мир иной, накладывая на себя руки. В этом его ещё более роковая ошибка: от себя никуда не убежишь, ни в мире этом, ни в ином. Посему с собой надо разобраться там, где ты сейчас есть. В этом выход на путь свободы.
- Познавать и совершенствовать себя — это, по самой сути дела, одно и то же.
- Становиться умнее и лучше самого себя — характерное свойство совершенствующейся натуры. Сократ говорит: «Лучше всех живёт тот, кто больше всех заботится о том, чтобы делаться как можно лучше, а приятнее всех — кто больше всех сознаёт, что он делается лучше».
- И бог, и дьявол одинаково находятся в нас самих. Судьба же человека в значительной степени зависит от того, кого из них он в себе предпочтёт. Жизнь каждого обычного человека представляет собой непрерывную борьбу этих противоположных начал с поочерёдными и недолгими победами то той, то иной стороны. Эта борьба происходит время от времени даже в самом дурном человеке, целиком посвятившем себя злу. И лишь благой человек, всецело отдавшийся добру с твёрдым намерением проявить в себе божественное, является совершенным человеком. В нём нет

этой бесконечной борьбы, и потому силы его и могущество растут день ото дня.

- Люди, неординарно мыслящие, должны объединять свои усилия в достижении общей цели. При всём различии в интерпретациях сущего, взгляды таких людей на то, к чему стремиться и что следует сделать, как правило, совпадают.
- Истинный мудрец не мыслит в одиночку, он приглашает к этому и других.
- Свежесть восприятия и непредвзятость предполагают необходимую ясность сознания и незамутнённость ума.
- Там, где есть сила духа и могущество воли, нет и не может быть места унынию и отчаянию.
- Необходимо развивать, я бы сказал, *культивировать* свой ум. Оптимальная метода к тому, как я полагаю, — Раджа-Йога.
- Наша жизнь в нынешнем обществе устроена таким образом, что стремится замкнуть каждое наше действие, каждый жест в область привычки, сделать нас её рабами. Все наши действия, хотим мы того или нет, становятся всё более коллективными и, стало быть, посредственными, когда недостаток качества всё более восполняется количеством. Мы, добровольно и по принуждению, собираемся в бригады, запираемся в казармы. Йога стремится к прямо противоположному, она — быть может, в большей степени, чем само искусство — школа индивидуализма и расширения нашего «Я». Она позволяет оградиться от постоянных напряжения и давления, навязываемых современной жизнью и от всех связанных с ними пагубных физических и ментальных последствий.

- Йога — это искусство, это философия, это наука. Как науку её надо изучать, как философию её надо постигать мыслью, как и в искусстве в ней надо творить.
- Se faisant un adepte du yoga, l'on trouve des dimensions nouvelles de sa personnalité et devient ce qu'on était destiné à être.
- Никогда не следует путать Йогу с Хатха-Йогой. Между ними та же разница, что между книгой и страницей из этой книги, к тому же, первой её страницей.
- Хатха-Йога является великолепным намордником, надеваемым злой собаке — телу — с тем, чтобы не позволить ей кусать свою хозяйку — душу — и отвлекать её от свойственной ей деятельности. Но в отличие от намордника, надеваемого на собаку, который, не принося этой собаке никакой пользы, скорее причиняет ей какой-то вред, Хатха-Йога совершенно и безусловно полезна не только для души, но и для самого тела. Человек, практикующий это великое искусство, облагораживает и душу свою, и тело, приводя их в состояние идеальной гармонии и гармонию эту поддерживая.
- Понастоящему мудр лишь тот, кто сочетает мудрость ума и духа с мудростью тела.
- Человек, который живёт, не зная своего тела и работы его органов, похож на самозванца, который принялся водить по скрипке смычком, никогда не обучаясь игре на ней.
- Тело — это не результат, а процесс.
- Здоровье — это совесть тела, а чистая совесть — это здоровье души.

- Долг разумного человека — быть здоровым. Иначе он бесполезен и для самого себя, и для окружающих.
- Боль — это очень часто просто признак того, что мы делаем что-то не то или, по крайней мере, не так.
- Лучше выздороветь вопреки всему, чем умереть по всем правилам.
- Природа человеческого здоровья, в отличие от здоровья, скажем, крокодила или рыбы, двойственна: следует различать телесное здоровье и духовное, тогда как упомянутые животные обладают лишь телесным здоровьем. Нарушение одного вида здоровья ведёт к нарушению другого. Так человек больной физически неизбежно заболевает душевно, а больной душевно (я не имею в виду сумасшедшего) разрушит своё физическое здоровье, способов к тому у него множество: пьянство, куренье, наркомания, переедание, неумеренное бдение или сон, разврат, глупые переживания (например, одержимость спортивными боленьями, когда он, сидя на стуле, распаляет в себе нелепые страсти по поводу того, как другие бегают или прыгают).
- Болезнь есть большей частью наказание за глупость или невежество. Тот, кто всегда здоров умом, всегда здоров и телом. Здоровый же телом обычно в здравом уме. Воистину в здоровом теле — здоровый дух.
- Тело не есть сам человек, но лишь вещь, вверенная ему во временное пользование. Аккуратный человек обращается с этой вещью, как и со всеми иными, соответственно и в том имеет и будет иметь себе награду; неряха обращается с этой вещью, как и со всеми прочими, соответственно и в том имеет и будет иметь себе наказание. Пусть каждый постоянно

спрашивает себя, что он делает для поддержания этой вещи в исправном и эстетическом состоянии, и, не забывая таким образом об этой стороне жизни, он будет вносить ощутимую лепту в дело созидания собственного своего настоящего и грядущего счастья.

- Здоровье не покупается деньгами, ибо оно даётся природой, и как все великие вещи, ею даруемые, при потере отыскивается только умом.
- В своей физиологии следует ограничиваться естеством; в психологии же следует всё более полно удовлетворять возрастающие потребности духа.
- Человеческая жизнь имеет две стороны: физическую и духовную, которые неразрывно одна с другою связаны. И человеку следует постоянно об этом помнить, потому что он может быть действительно здоровым и счастливым лишь тогда, когда обе эти стороны его природы гармонируют одна с другой.
- Быть здоровым — это искусство. Ему можно и необходимо научиться. Если мы сознательно направляем деятельность нашего тела на достижение и поддержание здоровья, то мы будем здоровы. А для того, чтобы сознательно направлять деятельность тела, необходимо руководство светлого ума и железной воли.
- Для нашего же собственного блага мы должны считаться с ограничениями, налагаемыми на нас самой матерью-природой: ведь эти ограничения в первую очередь касаются всего того, что вредит нашему физическому, духовному и умственному здоровью.

- Всякая работа оказывает на человеческий организм вполне определённое действие: вредит или приносит пользу. Любая работа, достойная человека, если её выполнять правильно, всегда полезна, а неправильно — вредна.
- Здоровье беречь надо с самого начала, а не пытаться потом его восстанавливать, ибо никогда нельзя восстановить его в первоначальном виде. Бережное и уважительное, а не потребительское, отношение к своему здоровью необходимо воспитывать в человеке с самого раннего детства.
- Само по себе желание быть здоровым уже является наиболее существенной частью здоровья.
- Для человека здорового жизнь проходит не только с бóльшим толком, но и с большей быстротой, нежели для больного.
- Быть здоровым или больным, жить в здравии или умереть от болезней — это личное дело каждого.
- Еда и питьё — бич человечества; обжорство и пьянство — проклятье его.
- Есть быстро так же предосудительно, как и есть много. Более того, одно влечёт за собой другое.
- «Аппетит приходит с едой», — гласит довольно известная пословица. В некотором смысле это верно. Но было бы значительно лучше, если бы он не приходил ни во время еды, ни до, ни после неё, а ушёл бы куда-нибудь совсем и не появлялся более. Тогда на место его пришло бы чувство здорового естественного голода, которое излечило бы человека от многих болезней и апатии.

- Чем меньше человек ест, тем он лучше становится. Но главное не переусердствовать: мера должна быть как в еде, так и в добродетели.
- Обжора не ценит прекрасное и изящное в себе. Отсюда справедливо заключить, что он не ценит его и в человеке как в таковом, а стало быть, вообще не ценит прекрасное и изящное само по себе. Только поэтому он и согласен быть безобразным и уродливым человеком.
- Мнение о том, будто толстые люди добродушны, так же ошибочно, как и то, что добродушными могут быть только толстые люди. Разве прибавка в весе имеет благотворное влияние на нрав человека? Скорее наоборот. Ведь излишний вес — это болезнь.
- Вежливость не должна заходить настолько далеко, чтобы вредить нашему здоровью. Если мы не голодны, мы не должны есть. Следует прямо так и сказать об этом.
- Здоровое тело — верный раб души, больное же — её плохой хозяин.
- Лишь будучи в здравом уме, можно претендовать на здравый смысл. Тот же, кто болен чем-либо, никак не может притязать на то, что он в здравом уме.
- Все болезни, как отдельного человека, так и всего человечества, суть последствия порочных жизненных привычек и извращённого мышления.
- Организм, ведущий борьбу с завладевшей им инфекцией, сильно при этом разогревающийся (разогрев для него — одно из орудий борьбы), может быть уподоблен государству, все

звенья которого предельно напряжены и как бы перегреваются в ту пору, когда оно ведёт войну. Поэтому всякий метод в медицине, основанный на значительном сбивании температуры (через таблетки или какие иные средства) без одновременной активизации каких-либо других защитных ресурсов, подобен тому методу в политике, который бы разложил и расстроил слаженную, напряжённую работу всех структур государственного аппарата, когда государство это ведёт войну, ибо итогом такого вмешательства неизбежно должны быть поражение и смерть.

- «Все болезни от нервов». Правильно. Но нервы у человека оказываются взвинченными из-за унылого настроения. Таким образом, все болезни от уныния. В физиологическом, и более глубоко, в психологическом плане, оно ведёт к самоотравлению и саморазрушению. Уныние — величайший враг рода человеческого. И одолеть его можно только духовным просветлением. Копите радости! И ещё вяще: творите радости!
- В мире иллюзий не следует забываться настолько, чтоб ощущать печаль и боль всеобъемлющими.
- Интеллектуал, если он не культивирует длинноволосость, обречён стать лысым. Таково правило, исключения и здесь лишь его подтверждают: яйцеголовость — участь ума, не заботящегося о своём жилище.
- Действительно стареет не тот, кто бесконечно продляет свою молодость, ибо он душою остаётся молод, но тот, кто примеряет на себя молодость последующих поколений, т.е. живёт по нравам и моде очередной молодёжи и разделяет её пристрастия и антипатии.

- Только тогда позволительно помышлять о красоте, когда есть здоровье.
- Красота тела, не подкреплённая красотой духа, малопривлекательна, и скорее отталкивает, чем привлекает.
- Кто заботится о своём здоровье, тот больше заботится о своей внешности, чем тот, кто заботится только о своей внешности.
- Красота уходит от человека лишь вместе со здоровьем.
- Все движения и позы либо вредят нам, либо приносят пользу. А стало быть, избегая зловредных или сводя их число и воздействие к минимуму и, самое главное, как можно больше придерживаясь благотворных, можно обеспечить себе высокий уровень физического, умственного и духовного здоровья. Помимо того, помни, что тот, кто научится управлять своими движениями, научится воздействовать на собственное настроение и на настроение людей, с которыми он общается.
- Если вместо ежедневных движений, постепенно разрушающих здоровье, человек будет ежедневно делать движения, постепенно здоровье укрепляющие, и если вместо дурных привычек он усвоит себе хорошие, то тогда уже ничто не сможет помешать ему обрести несокрушимое здоровье, подобно тому как ничто не может остановить лавину снега и камней, всё стремительней и сокрушительней катящуюся с горного пика вниз, безжалостно сметающую на своём пути всё, что дерзает оказать ей малейшее сопротивление.
- Никогда не считай потраченным впустую время, употреблённое на поддержание твоего здоровья и укрепление душевных сил. Результат, достигнутый тобой, будет бесценен сам по себе, но, помимо того, он поможет тебе более качественно и за более

короткое время выполнить ту работу, которую тебе предстояло сделать. Занимаясь упражнениями Хатха-Йоги, ты, стало быть, оказываешься в двойном выигрыше: и дело делаешь, и здоровье приобретаешь.

- Никогда не следует забывать, что тело — не столько результат, сколько процесс.
- Паки и паки говорю вам: «чудес» добиваются терпением. На трудное уходят месяцы, иногда годы; на невозможное же требуется просто немного больше времени.
- Доводилось ли тебе когда-нибудь наблюдать за ребёнком, играющим в песочнице? Вот образ, достойный внимания оккультиста. Формочка, которой он пользуется, символизирует Хатха-Йогу. Лопатка, которой он накладывает песок в формочку, — наша сила воли. Песок, накладываемый в формочку, — наша страдающая плоть. Песочная форма, получающаяся, когда он отнимает формочку от земли, — это совершенная, здоровая и прекрасная форма нашего тела, изваянная Хатха-Йогой. Но под действием ветра, дождя и солнца песочная форма быстро разрушается. Единственный способ восстановить её — это регулярно вновь помещать составляющий её песок в формочку движением лопатки (силы воли). А кто, спрашивается, в этом символе сам ребёнок? Ответ прост: наше Истинное «Я» — вечное и нетленное.
- Люди, слабые от природы или вследствие невроза, страдают недостатком доверия к себе. Они всегда ищут помощи у других, потому что сами бессильны и беспомощны, во всём видят зло и несчастье и пребывают в постоянном страхе. Вместо того, чтобы проявлять созидательную силу, они разрушают в себе жизнь неверием в себя. Такие люди подобны бездонной бочке, попадая в которую каждая частица положительной энергии,

любое человеческое усилие исчезают без следа. Будь же всегда начеку, убереги себя от подобной доли!

- Отрицательный (т.е. слабый) человек всегда ожидает помощи извне, а не изнутри себя. Он раздражителен, угрюм, подавлен, вечно на что-то жалуется. Он никого не любит, но хочет, чтобы его любили. В любви он также пассивен и не понимает её, не знает, что любить — значит давать, а не брать. Ему ведомо только желание, и то, что он принимает за любовь, есть только желание кого-то или чего-то. Но такое состояние ума не проходит для него безнаказанно. Жизненная энергия, используемая в столь неправильной форме, нарушает психическое равновесие. Через нервную систему мысль действует на тело, и если наши мысли выходят из равновесия, это наносит по нервам такие удары и вызывает в них такие колебания, что нервы разрушаются, а поскольку они управляют работой всего нашего тела и контролируют её, то здоровье всего тела и всех его органов ухудшается.
- Присутствовать при страдании и не быть в состоянии облегчить его — это уже достаточно тяжёлая пытка для высокого духа.
- Люди всё ещё не понимают, что они живут в эпоху Огня. Они не могут принять Огонь и в состоянии произвести лишь Дым. Так курильщики отравляют нашу атмосферу.
- Любая дурная привычка (курение, например), равно как и любой нравственный изъян (назойливость, болтливость, похотливость и т.д.) есть знак неполноценности, которым человек клеймит себя сам.
- Атмосфера, т.е. воздушная среда, является важнейшей областью жизненных интересов каждого существа, будь то человек, животное или растение. Поэтому-то всевозможные

небокоптител и курильщики являются врагами всего живого на Земле. Действия курильщика или проехавший мимо автомобиль, отравивший воздух, можно образно сравнить с поступком злодея, который бы в вашу тарелку супа или в чай вылил вам ложку ацетона или какой иной химической отравы, при том условии, что вы были бы обязательно вынуждены съесть свой суп и допить чай.

- Мы живём в безраздельно отравленной атмосфере: яды в ней соответствуют всем состояниям вещества: это яды и твёрдые, и жидкие, и газообразные, и плазменные и самые страшные — флюидические. Остаётся ли удивляться мерзости, творящейся вокруг? Удивляться следует только тому, что всем ядам наперекор кругом всё ещё существует и продолжает создаваться столько прекрасного!
- Курево и пьянство — это не просто тяга к самоубийству, это — затяжное самоубийство.
- Человек, который курит, начал делать это, скажем прямо, не от большого ума и не потому, что был личностью. Личности свойственно как раз не поддаваться стадным инстинктам, привычкам и нормам, она воспринимает их критически и вполне понимает, что ничему хорошему, стоящему таким путём не научаются. И она видит, что, следуя за массой в её повседневных привычках, можно научиться лишь всякой гадости (помимо курения, тут будут пьянство, наркомания; разврат, доходящий до извращений; жестокость и всяческое скотство). Вполне естественно, что человек, однажды ставший на такой путь из недомыслия и подражания, в ходе своей дальнейшей жизнедеятельности уже никак не мог стать личностью, а ум, сложившийся у него впоследствии, мог оказаться лишь умом ущербным и извращённым. Понятное дело, такие люди не очень-то заботятся об атмосфере и

здоровье близких, они считают себя нормой и хотят такую «норму» навязать всем остальным. Всё это публика второго сорта, сорные растения в человеческом саду, мешающие жить и развиваться растениям хорошим. Курильщик, читающий сейчас эти строки, не обижайся, обижаться ведь и хорёк может, но делай выводы!

- Природа человеческой слабости тройка: это — лень, нежелание лишний раз «пошевелить мозгами» и бессилие перед искушением.
- Как люди нынешние выродились, обмельчали! Мало кто думает о правде и истине и своём отношении к ним. Никто не в состоянии стать не то что водителем и спасителем человечества, но хотя бы даже отрицательным героем, «злым гением», т.е. сознательно определить себя как врага добра и истины и бороться с ними: люди просто не думают о таких вещах и живут по рутинной инерции серой повседневности. Каждый стремится лишь к тому, чтобы своей муравьиной вознёй, нанося малые катышки навоза в одну большую кучу дерьма, обеспечить тем себе сравнительно безбедную и спокойную старость, до которой он, может быть, и не дотянет, надорвавшись за ношением ежедневной порции копры. Причём неучастие в этом всеобщем требушении каловой массы называется у них «потерей времени»: «Ты теряешь время!» — говорят тебе. Переводя умственное и моральное состояние людей на иную плоскость понятий и ощущений, можно сказать, что люди сегодня — копрофаги, а отнюдь не вдыхатели цветочных ароматов!
- Обыкновенные люди – это те, кто узнаёт обо всём из газет.
- Презирать журналистов и читать газеты – это нелепое противоречие. Презирать газеты и видеть насквозь

журналистов — это предел возвышенности, которого может достичь человек, живущий в столь низменном мире.

- Тот, кто рассматривает средства массовой информации как источник для получения сколько-нибудь надёжных сведений, тем самым показывает, что он не только напрочь лишён здравого смысла, но и что его способность к самостоятельному мышлению находится пока что ещё в самом зачаточном состоянии.
- Рабство перед телевизором и рабство перед газетой — не только форма отвратительного рабства, созданного современной цивилизацией, но ещё и пигмеизм мысли, сводящий человека до уровня автомата, с вложенной и постоянно вновь вкладываемой в него программкой. «Создавать себе привычки ошибка», — говорит Патер, и может ли быть большая ошибка, чем привычка к газете, телевизору, табаку или водке?
- Нервная система человека не может приспособиться к тому, что происходит сегодня в мире. Поэтому и растёт день ото дня число шизофреников, параноиков, всевозможных извращенцев, алкоголиков, наркоманов и просто самоубийц.
- Тому, что большинство людей в так называемых «цивилизованных» странах страдает от разных болезней, удивляться не приходится. Удивляться следовало бы тому, что они всё ещё живы.
- Углубим Эпиктета: человек есть слабая душа, обременённая трупом и обязанная препятствовать разложению последнего. Вследствие этого, смерть есть благо, ибо она — освобождение от бремени. Но не все согласятся с этим. Ведь точно так же то, что в миру именуется «работой», есть бремя в этой жизни. Но весьма многие, будучи освобождены от этого бремени и

переведены на «пенсию», чувствуют себя несчастными, им не хватает как раз того бремени, которое только и придавало их ничкёмному существованию какой-то смысл.

- Беспросветная тупость происходящего может просто повергнуть в отчаяние. «Труп человечества под саваном суеты». «Здоровый образ жизни» — это миф, сколько бы о нём ни говорить и какие бы «Вестники» его ни издавать. В обсуждении этой темы ничуть не больше смысла, чем в разговорах об истории и местонахождении града Китежа. Потому что такого образа нет и не было никогда. Та жизнь, которую ведут, а зачастую и просто вынуждены вести люди, вся сплошь нездоровая. Спорт, повсеместно насаждаемый в качестве гаранта и символа здоровой жизни, — лишь кошмарная мистификация из мира шоу-бизнеса, имеющая к здоровью отношение разве что в качестве антипода, и лучшие умы западного мира это давно поняли. Весь уклад «цивилизованной» жизни: оголтелая погоня за ускользающим рублём, непрерывное сидение на работе (к тому же в духоте и в окружении компьютеров), бытовая беготня и неустроенность, общепринятые представления о развлечениях и удовольствиях — всё это отличается чудовищной нездоровостью. Человек безумно дорого расплачивается за свою мнимую цивилизованность.
- Всё, что исходит от сил зла, лишено истинности.
- Истина, в полном смысле слова, — это полное знание реальности, т.е. всеведение, нечто недоступное человеку. Истина человеческая — это неполное, но действительное знание реальности. Большинство людей истины человеческой не достигает, потому что по уровню своего мышления не готово принять её. И тогда им ничего иного не остаётся, как довольствоваться плодами своей фантазии, ограниченной

собственным неразумением, т.е. подменить истину своим мнением.

- Постигание Истины не есть дело всей жизни, оно есть дело одного мига озарения.
- Сказать правду можно, только это очень сложно. Тютчев, безусловно, прав: мысль изреченная есть ложь; и для того, чтобы она всё-таки оказалась правдой, приходится прибегать Бог весть к каким ухищрениям. Таким образом, необходимость молчать, скрываться и таиться всё же отпадает.
- Ценность готовой правды невелика. Правда, которую другие обнаружили, для них убедительнее, чем та, какую им дашь ты. Но также и для тебя, правда, найденная тобою, тебе важнее тех полуправд, каковые тебе навязывают другие.
- Можно остановить часы, но нельзя остановить время. Точно так же можно физически умертвить пророка, но невозможно уничтожить истину или как-то пресечь её поступательное движение в человечество.
- Если вы желаете узнать Истину, то вам необходимо совершенно честно отбросить свои партийные интересы и представления и отречься от них. А затем с открытым сердцем и чистой душой идти навстречу познанию. Лишь тогда Истина откроется вам во всём величии своём, ибо лишь тогда по уровню своего мышления вы будете способны принять её.
- Надо жить в готовности принять Истину, какой бы она ни оказалась — тогда будет постоянное и деятельное жизнеутверждение. Слаб и жалок тот, кто не желает жить после крушения своего идеала, ибо он не готов к постоянному принятию Истины.

- Из-за того, что людям так привычно лгать, у них извращена способность различать правду и ложь, истину и заблуждение, добро и зло.
- Между доктором философии и философом та же разница, что между дипломированным сочинителем агитационных или каких-то порнографических частушек и настоящим поэтом.
- Подобно тому как поэт не тот, кто по заказу слагает патриотические вирши, вымучивает политические частушки или юбилейные поздравления, но тот, кто неустанно творит, следуя своему внутреннему призыванию, так и философ человек становится отнюдь не в зависимости от того, защитил ли он какую скучную диссертацию или же нет; более того, не предаваясь такой скуке, тем вернее становятся философом, ибо философ это — отнюдь не неуклюжий болтун, не схоласт, не софист, но огненный дух, опаляющий всё пыльное и нечистое.
- Большинство создателей «новых» теорий и направлений в науке, из-за того что они на свой материалистический лад перетолковывают то, что уже давным-давно было постигнуто и сформулировано древними, и выдают свои калечные идеи за нечто архисовременное, походят на очередных изобретателей велосипеда, которые бы своему детищу вдруг приделали каменные колёса. Так, к примеру, некоторые из них берутся на материалистический лад переосмыслять Йогу, и из стройного мировоззрения, основанного на самых высоких откровениях Духа, у них получается нечто вроде утренней гимнастики, рассчитанной на то, чтоб немного взбодрить пьяного сантехника или перекурившегося клерка. И вслед за тем, эти «открыватели новых идей в науке» выдают палец, отбитый ими у ноги античной статуи, за своё собственное изобретение, а это уже позволяет им из низины своего непонимания и варварства высокомерно судить о вещах, из коих они украли

один лишь атом. Никогда не судите о достоинствах бюста по отбитому носу, господа!

- Материализм — это ограничение, ограничение зрения зрителя и ума мыслителя, но воспринимаемое им не как собственный недостаток, а как реальная граница внешнего. Это — очки, о которых он забыл и забыл, что они сидят у него на носу, но думает, будто они оболочка внешнего мира, на который он смотрит. Как только материалист снимет эти очки, устранил это ограничение, т.е. перестанет отрицать реальность мира духовного и действительность вещей духовного порядка, материализм сразу исчезнет, а все достижения его науки органически вольются в то цельное знание, от которого их искусственно отделили.
- В наш век всеобщей самонадеянности кто-нибудь, пожалуй, ещё решит, будто ему вполне под силу в одиночку написать книгу, всё объясняющую и примиряющую. Но, право, такое напряжение сил не стоило бы труда: к чему заново изобретать барабан или вынашивать идею велосипеда? На мой взгляд, книга такая уже давно написана: это детище Аллана Кардека, его «Книга Духов», созданная им в содружестве с высокими Духовными Иерархами. Достаточно просто вынести её из тени забвения — это раз; перевести её русскою речью — это два; и приложить к полученному наиболее интересные места из Леона Дени и других подобных авторов — это три, подкрепив всё это фактами для убеждения умов юридического склада и гносеологическими размышлениями для умов философских. Таким мне видится реальное разрешение всех трудностей философии.
- Это попросту смехотворно, когда обывательствующие «учёные» мужи и жёны полагают, будто они изъяли из порядка вещей то, что исключили из учебников, диссертаций и своих пустых голов.

- Материалистическая психология есть физиологическая психология, мёртвая психология. К психологии истинной, живой, она имеет так же мало отношения, как жизнь электронных устройств к собственно жизни: это разница между бездушной механикой и одухотворённым творчеством.
- Засилье вздорной наукообразности и ложной науки привело к тому, что нынешняя думающая часть человечества охотно и вполне серьёзно изучает такие вопросы, как катары желудка у инфузорий или профилактика перелома ног у тараканов и блох и предпочитает эти «исследования» размышлению о глубоких тайнах души человеческой. В итоге интеллигенция даже не знает, есть ли у человека душа и склоняется к бездумному утверждению того, что её нет, и потому с достойной последовательностью изучает всякий недостойный вздор и предаётся унижительной глупости.
- Глупцы, которые в последнее время занимаются пописыванием «философских» сочинений, имеют твёрдую внутреннюю убеждённость в том, что целью всякого рассуждения и доказательства является обоснование того идиотского постулата, будто человек — просто мыслящий кусок недоброкачественного мяса. Им невдомёк, что будь он таковым, то ему было б не под силу произвести даже и эту кретинскую идею. Вся нынешняя официальная «философия», по своим масштабам и значимости, — какая-то гипертрофированная гибель амёбы.
- Философия не так уж часто отвечает своему названию, ибо когда знакомишься со многими её детищами, то невольно поражаешься прозорливости авторов, которые, как то им кажется, обсуждают вопросы весьма важные, но человеку беспартийному, к сожалению, столь часто напоминающие содержимое выведенного яйца. И тогда видишь, что всё это

вовсе не «я люблю мудрость», но обычно и чаще всего — «я люблю глупость».

- Человек, удовлетворённый материалистическим объяснением мира, подобен ребёнку, замороженному игрой марионеток, не видящему ничего, кроме них и сцены, по которой они двигаются, и не замечающему ниток, за которые их дёргают невидимые руки, и ничего не подозревающему о существовании этих рук и того, кому они принадлежат.
- Всякий материализм, как откровенный, так и завуалированный, осуществляющийся в мышлении или в политике, происходит либо от умственной слепоты, либо от корысти и жульничества. Но для умов, видящих дальше убогих перспектив зарвавшегося обывателя, истина должна пройти прежде всего, и истина это — Бог.
- Отставание психической науки от физической прямо-таки чудовищно: если физическая наука уже имела своего Ньютона и своего Эйнштейна, если биологическая наука находится на уровне Коперников, то психическая всё попрежнему блуждает среди Гиппархов и Птолемеев.
- Из всех суеверий самое нелепое — материалистическое; оно совершенно бездуховно, или должно быть им в слабость (не в силу!) самой своей главенствующей идеи о первенстве материи над духом. По сути, материализм пытается найти причину движения в порождаемых им свойствах.
- «Некая неизвестная доселе сила, проявляющая интеллектуальную и физическую активность» — этот взвешенный и тщательно продуманный набор слов является самым превосходным из эвфемизмов, каким своеобразное мышление учёных-скептиков, удосужившихся заняться

проведением спиритических исследований, нарекло духов, с которыми этим учёным и довелось иметь дело. *Дух* — в слове три буквы, и его научный синоним — тирада, не умещающаяся на одной строке. На этом примере можно видеть, какие преимущества таит в себе честная мысль, вырастающая из дела, и какими окольными тропами кружит на ходульных ногах канцелярско-казённое мышление, пытаясь разродиться смыслом и забывая о деле.

- Некто скептик и ещё имеет дерзость гордиться этим. Он поступает крайне глупо, ибо весьма походит на человека, который, сомневаясь бы в том, что дважды два равно четырём, стал бы обращаться к тем, кто занимаются высшей математикой, чтобы они доказали ему сию интересную теорему. Но естественно, что эти последние — просто в силу того, что они занимаются уже именно высшею математикою, — совершенно равнодушны к скептику и его проблемам, ведь их-то самих азы более не занимают. И в итоге скептик умудряется стать ещё глупее, так как теряет интерес к этим азам, которые, по его убеждению, ему никто преподать не может. «Я в это не верю!» или «Для меня это не убедительно, и потому всё это вздор!» — одержимо твердит он, священнодействуя в своём храме невежества.
- Партийность философии — это глупость философии. Открыто партийная философия — это откровенная глупость; скрытно партийная философия — это глупость таящаяся, ибо глупо вселенский порядок вещей, надстоящий человечеству, его сварам и распрям, довлеющий над ним во времени и пространстве, ставить в зависимость от человеческих страстишек и борьбы мелких людских интересов. Это попросту часть надрывно кричит, что она-де больше целого. Партийность — это попытка и претензия обосновать сущее интересами своей шайки.

- Непонятно, о каких «духовных» ценностях может идти речь, какие духовные ценности могут иметь те, кто отрицают само существование духа? Надо полагать, что для них это не более как метафора, к тому же весьма корявая.
- Официальная наука — не столько отражение умственных способностей человечества, сколько отражение тех политических условий, в которых оно живёт или вынуждено жить. Условия далеки от совершенства, наука узка и раздробленна, а действительность широка и необъятна, и потому никак не укладывается в рамки такой науки.
- Техника развивается не благодаря науке, но именно вопреки ей. Сначала создают машину, а потом научно её обосновывают. Но прежде научно обосновывают то, что создание такой машины невозможно. Так было с паровой машиной, с кораблями из металла, с летательными аппаратами тяжелее и легче воздуха, с подводными аппаратами, с применением электричества и энергии атома и со всем прочим. Никогда теоретическое знание не позволяло создать что-то практически новое, оно всегда было самодостаточно и только стремилось доказать, что другое после него уже невозможно.
- Противопоставлять материализм идеализму значит разбирать на детали сложный прибор человеческого познания, который в разобранном состоянии не может полноценно работать.
- Самомнение европейской науки, когда она считает себя вправе подходить к любым явлениям Жизни, в том числе и к таким, как йога и спиритизм, со своими методами и мерками, весьма смахивает на самодовольство и самонадеянность школьника, которому бы вздумалось, будто он имеет право экзаменовать умудрённого знаниями и опытом жизни старца, да ещё ставить ему двойку! Неужто можно всерьёз рассчитывать, что

этот старейшина удостоит своим ответом сего зарвавшегося нахала? И что из его ответов этот последний сможет понять истинно?

- Марксистская философия учит, что мы живём лишь раз, что, разумеется, не так. Но даже если и согласиться, то это ли довод в пользу того, чтоб жить поскотски?
- У маркиза де Сада материализм показан во всей своей беззащитной гнусности. В этом, собственно, и состоит вся польза его отвратительных писулек.
- Добро и зло, относительно друг друга, без отношения к чему-то третьему, суть вещи взаимопереходные и, стало быть, безразличные.
- Благо, Добро есть высший закон Вселенной и цель эволюции всех существ. Зло не имеет собственно бытия, оно есть лишь эффект контраста, свойство оттенения; это состояние неполноценности, переходная ступень, на которую становятся все существа в своём восхождении к лучшему состоянию.
- Чудес нет. Есть лишь законы, управляющие всеми явлениями. Незначительная и низшая часть этих законов познана человеком, и он даёт таким образом объяснение явлениям низшего порядка. Но когда он, исходя из своих знаний, пытается объяснить явления более высокой природы, то он либо сознаёт своё невежество и своё бессилие сделать это, объявляя тогда явления эти «чудесами», либо же, возомнив себя всезнающим, или хотя бы многознающим, берётся объяснять явления, управляемые не ведомыми ему законами, чрез законы, ему известные, и весьма грубые аналогии — и тогда он говорит глупости и пошлости.

- Механическое мышление не имеет ничего общего с духовной мощью.
- Мысль — великая сила; пусть она вторична, эфемерна, несущественна для материалиста (она у него и в самом деле вторична), но в действительности, по самой своей природе, как это ни противно господам марксистам, мысль вещественна и первородна, ибо мысль правит миром, а всё остальное чепуха. Вибрации верно построенной, живой, честной мысли способны пробиться сквозь туманный океан мыслей посредственных, лживых и глупых, способны своей энергией дезорганизовать функционирование этих последних, и в конечном счёте — их уничтожить, претворив их в себя. Так одному непьющему атому под силу протрезвить всю пьяную вселенную. Мысленный Мир — состояние очень справедливое, и он — не область для тех, кто мыслит механистично.
- Материализм — это умственный аскетизм, крайняя нищета в мышлении.
- Les âmes ont les corps qu'elles méritent. Души имеют те тела, коих оне заслуживают.
- Den Theorien der Materialisten entsprechend soll es klingen: der Mensch sei eine Maschine, etwas dreckig organisiert.
- Сочинения по философии не такого свойства, чтобы их можно было читать как романы. Эти книги не читают, а изучают. Здесь необходимо многократное, вдумчивое прочтение, лишь после этого можно понять многое. Не скрою, я и до сих пор, читая иные из них (особенно «Книгу Духов» Аллана Кардека), открываю для себя что-то новое, что живёт «меж строк».

- Большинство людей, прочитав «Книгу Духов», если судить по их реакции, мало что понимают в прочитанном. О чём она? Какой весьма важный подарок она нам делает? Всё это выпадает из их разума.
- В чтении следует остерегаться всеядности и беспринципности. Когда утвердитесь в знании, сможете без вреда для себя, и даже с пользой, читать любые сочинения теософов, рериховцев, церковников и атеистов — и многому будете удивляться, и прежде всего, — человеческой ограниченности. Но до приобретения необходимой зрелости и иммунитета лучше не травить себя интеллектуальными ядами.
- Невозможно создать ничего нового, не зная того, что было раньше. Так вы рискуете снова изобрести велосипед, приделав ему вместо колёс ходули, и вместо педалей — стремена.
- Ни солнце, ни смерть не позволяют пристально смотреть на себя. Вернее, так было во времена невежества. Но после астрономы смогли пристально смотреть на солнце, а спириты, приглядевшись к смерти, сделали удивительнейшие открытия, осознать которые толком человечество сможет в лучшем случае лишь в более трезвомыслящем будущем.
- Реальность спиритических феноменов не вызывает ни малейшего сомнения у открытых и непредвзято мыслящих умов, пожелавших потратить некоторое время на изучение сути вопроса. В ту пору, когда вещи эти серьёзно изучались, неподложность их или, вернее, невозможность их подложности была засвидетельствована авторитетными учёными и целыми учёными комиссиями, которые стремились как раз не доказать реальность этих явлений, но опровергнуть их, самолично убедившись в том, что они действительно не существуют. Однако сила очевидности убедила этих учёных

при всём их скепсисе, и у многих из них хватило научной добросовестности стать на сторону истины, а не собственных предубеждений. Следует при этом учесть, что, поступая так, они многим рисковали, поскольку в глазах учёных коллег их научный авторитет из-за подобных утверждений мог сильно пострадать. Но факты, как известно, вещь упрямая. В этой связи сэр Вильям Баррет, один из первопроходцев английского спиритизма, писал: «Скептицизм, отказывающийся признать очевидность множества фактов, происходящих у него перед глазами, всего менее может быть признан здоровым. Такой скептицизм нуждается во вмешательстве врача».

- Карденизм — философия такого свойства, что каждый может понять в ней ровно столько, сколько он сам стóит: естественно поэтому, что понравиться она может лишь немногим.
- Спиритизм — не суеверие; суеверие — то, что люди хотят понимать под этим словом: всевозможные формы «спиритического» гадания и предсказания будущего на картах, блюдцах и иных предметах, всякого рода праздные разговоры с «духами», происходящие в великосветских салонах и гостиных без всякой нравственной пользы и поучения для кого-либо, а также стремление некоторых неразвитых умов вступить в общение с так наз. «тёмной силой» и заняться «чёрной магией» — вещи, вызывающие у спирита, философа и учёного лишь правомерную брезгливость. Негоже серьёзному мужу потакать вкусам, нуждам и страстям невежественной и нечистой толпы.
- Прежде чем человек сможет чему-либо научиться, что-либо усвоить, его необходимо к этому подготовить. Или вы думаете, будто даже взрослый человек сможет понять, к примеру, закон Бойля-Мариотта или закон Ома, или теорему Пифагора, если вы его к пониманию их не подведёте постепенно, а начнёте сразу

с этих научных истин? Точно также обстоит дело и с Духовной Наукой: если вы человека не подготовите к ней постепенно, то он не сможет ни воспринять, ни осознать реальность вами даваемого. Более того, думаете ли вы, будто нормальный пятилетний ребёнок в состоянии понять и усвоить какие-либо из законов физики и математики? А между тем, в отношении к Духовной Науке, чем обычный взрослый человек лучше ребёнка в отношении того к математике и физике? Не будет ли и взрослый таким же пятилетним ребёнком — капризным, ленивым, не понимающим важности того, о чём ему говорят? Поэтому иные духовные учителя человечества, не понимая этого, уподобляются уже ребёнку, о котором говорит Януш Корчак: «Как часто похожи мы на ребёнка, когда он, нацепив кошке бантик, потчует её грушей, даёт поглядеть картинки и удивляется, что негодяйка хочет тактично улизнуть или, отчаявшись, цапнет».

- С середины XIX века по первую четверть XX земное человечество было свидетелем третьего, после Моисея и Христа, Откровения, пришедшего к нам из Высших Сфер. И христиане разных толков и всех направлений, непрерывно грызущиеся между собою по пустякам, на все лады перевирающие «Евангелие» и не желающие признать это третье Откровение, данное нам Высшими Духами, всего более походят на древних евреев, ведших схоластические споры, косневших в пороке и чтивших, якобы, «Ветхий Завет», когда Живая Истина ходила по улицам среди них и была явна всякому, кто был способен исполниться доброй воли и чьи глаза и уши не были засыпаны сором.
- Всякий, чьё религиозное чувство не искажено, способен понять истинность спиритизма.

- Суть веры в убеждённости; суть религии в обрядах и церемониях.
- Für die Kirchenherren ist weiße Magie nur bei Christus, den Aposteln und Heiligen zu finden. Die Magie der gewöhnlichen Sterblichen ist ihnen immer schwarz.
- Всё сущее существует лишь потому, что так оно было вышним силам угодно. Стало быть, раз и существует атеизм, то лишь потому, что им это было угодно. В чём причина этого парадоксального явления? Быть может, в том, что силам этим стало более невозможно слышать пустые и лицемерные хвалы, коими тысячелетия напролёт их забрасывали жрецы и попы всех варварских религий, и — что возможно ещё хуже — выслушивать вздорные и недостойные молитвочки недоразвитых людишек, молящихся об исполнении их младенческих желаний и боящихся, как бы с ними не случилось того, что должно с ними случиться. В самом деле, мыслимо ли было далее терпеть такое загрязненье астрального эфира? Необходимо было всё это отместь, сломать всё старое, расчистить место, на котором впоследствии стало бы возможно возвести здание истинной и единственной религии. Таково было подлинное назначение атеизма. Однако ныне, когда мысль человеческая уже давно заложила фундамент этого здания и возводит его стены, атеизм является орудием мракобесия, слабоумия и духовной немощи.
- Глупый и невежественный атеизм, правивший у нас бал на протяжении 70 лет, в конечном счёте принёс огромный вред: часть русского общества теперь на полном серьёзе впадает в экстаз перед варварской средневековой теологией, которая, запутавшись в глупостях и противоречиях, окончательно изжила себя ещё в середине XIX века. Другая же часть общества безогляднее прежнего продолжает коснеть в атеизме

и распутстве. Между этими двумя крайностями, являясь их логичным порождением, пресмыкаются в гнусности недоумки, поклоняющиеся Сатане или каким-то иным мерзким вымыслам.

- Наибольшее зло миру от полуправд. Священные Писания всех религий, взятые в отдельности, также суть такие полуправды, ибо они обусловлены национально и исторически. Чтобы писания эти и религии поднялись до Истины, необходимо соединить их вместе и дополнить без боязни и лицемерия, решительно исключив все прежние — произвольные и ложные — толкования символов. Только так человечество достигнет Блага. Всё это и является непосредственной обязанностью спиритизма и только ему одному это под силу.
- Сафонов в своей «Несусветной реальности» замечает: «Трудно культурному человеку нашего времени представить себе личностного бога, отбрасывая того, в кого верили наши отцы и деды». А зачем, собственно, отбрасывать? Надо просто научиться видеть в том, что было, то, что есть.
- Книги А.Конан-Дойля отличаются антибиблейской направленностью, каковую считаю полезным усугубить соответствующими комментариями. Думается, что умное слово на эту тему полезно особенно сейчас — в пору разгула у нас православного клерикализма и заморского баптизма. Неплохо было бы, если б ныне и в Америке вспомнили, что многие выдающиеся умы в Англии и Соединённых Штатах были от «Святой Библии» отнюдь не в восторге.
- Сводить человеческую природу к механическим принципам — это ли не преступление перед истинной нравственностью?! Как оправдаются государственные деятели, вступая в царство

духов, за то, что они умело использовали выпотрошенные оболочки людские, после того как умерщвляли их дух?

- Истинный христианин относится к государству как к совершенно не нужному ему учреждению.
- Учение о перевоплощении души — один из краеугольных камней в здании Христового учения — оказалось изгнанным из христианства. Это был первый сильный удар, нанесённый христианству «тёмными» силами. Второй удар (практическое умертвление Христового учения в сознании людей) — это появление грубых и варварских средневековых представлений о рае и аде, персонификация Духа Зла, возникновение лжеучения об иерархии тёмных сил; subtilности амартологии и сатанизма; демономания, инквизиция, охота на «ведьм» как формы средневекового геноцида. Учение христианских богословов о личности Сатаны и иерархии тёмных сил — величайшая религиозная мистификация в человеческой истории, жертвой которой, прямо или косвенно, сделалось всё земное человечество.
- Выбирая между Церковью и Христом, мы выбираем Христа. Точно так же, как выбирая между трупом и свободной душой, выбираем душу.
- Сама вера в существование дьявола и тёмных сил является плодом логической ошибки и невежества, соединённого с большой фантазией.
- Существование Духа Зла возможно не в реальности Мироздания, а только в недоразвитом и малокультурном воображении человека. Зло — принцип проекции нечистот человеческой ментальности на физические и духовные уровни Вселенной.

- Церковь, запрещая вызывание духов, осуждая спиритизм, формально опирается на запрет Моисея. Но этот запрет у него находится в той части его законов, каковые имеют временный, т.е. переходный и исторически-обусловленный характер, и связан с конкретной исторической обстановкой, в какой жили руководимые им евреи. В самом же «Евангелии», созданном в совершенно иных исторических условиях, нет не только ни одного запрета на всё это или хотя бы какого намёка на запрет, но и недвусмысленно указывается на важность этого дела, и вся последующая деятельность апостолов и святых, как ясно всякому знающему предмет, связана с применением спиритизма, о чём они сами недвусмысленно и говорят в оставленных ими сочинениях. И, подводя итог сказанному об этом запрете, можно спросить, неужели Церковь ставит закон Моисеев выше закона Евангелического, т.е., иными словами, неужели же Церковь православных, католиков и протестантов есть церковь более иудейская, нежели христианская?
- Самыми мрачными и скучными своими страницами книга человеческого бытия обязана материализму и безбожию. Материализм — особь мужского рода, безбожие — субъект среднего рода, гермафродит. Друг без дружки существовать они не могут и за веки своего нудного сожительства смогли произвести на свет лишь нравственных уродов. Назвать их по старшинству, это будут: эгоизм, садизм, советский социализм и немецкий фашизм.
- Карденизм освобождает человека от присутствия Сатаны, в этом его преимущество перед обычным христианством; он же указывает человеку на его истинную природу, напоминает ему о её неуничтожимости и приобщает человека к Беспредельности и Вечности; и в этом преимущество карденизма перед марксизмом и всякой иной доктриной, измышлённой человеком для самообмана и коснения в иллюзии.

- Стремление христианского сознания осмыслить зло в образе Сатаны по существу столь же ценно, как попытки фольклорно-поэтического сознания представить смерть в облике скелета, вооружённого косой. В обоих случаях сознание применяет один и тот же приём, в обоих случаях полученная картина и вытекающие из неё выводы смехотворно далеки от действительности. В обоих случаях практика противодействия осмысляемым таким способом явлениям оказывается чудовищно, гротескно нелепой. Человека, который бы вздумал на полном серьёзе понимать проблему смерти указанным способом, общество признало бы психопатом, и правильно бы сделало. Но почтенного облика седогривых и долгобородых мужей в клобуках и рясах, твердящих по сути дела ту же околёсицу, оно психопатами не считает и относится к ним сравнительно толерантно.
- Верующих вполне устраивает бог-самодур, которому они поклоняются, не принимая его особенно всерьёз.
- Справедливости ради следует заметить, что пресловутая формула «Нет Бога, кроме Аллаха» представляет собой измышление, в основе которого лежит некорректный перевод. Утверждать, будто магометане верят в Аллаха, это такая же глупость, как говорить, что католики верят в Деуса, а протестанты — в Года/Готта. Иными словами, это так же нелепо, как если бы французы говорили о нас: «Les Russes croient en Vogue», или если бы кто-то стал заверять, что на американских деньгах написано: «In Bog we trust».
- Шаманы и все прочие, у кого, по выражению Апулея, «из груди вырывается прерывистое дыхание» и кто, желая показать, что на них снизошёл дух Божий, изображают дикое исступление, видимо полагают, будто Божеское присутствие, вместо того чтобы облагораживать и совершенствовать человека, делает его немощным и больным.

- Большинство верующих держит столь гнусное понятие о Боге и настолько противится всяким попыткам исправления своих прискорбных заблуждений, что дело атеизма просто-напросто оказывается свято: он выпалывает сорняки, удобряет почву и расчищает место для строительства новой Церкви. До атеизма люди самодостаточны в своей мерзости, после него у них появляется глад души и они оказываются готовы к принятию духовных истин.
- Поскольку религий несколько, то мы вольны видеть в этом указание на то, что ни одна из них не является истинной.
- Господа церковники, ничтоже сумняшеся, признают оккультно-мистические факты, лишь когда они датированы первыми веками христианства, и считают такую мистику белой, т.е. идущей от светлых сил; аналогичные же факты дней нынешних или недавних у них причисляются к мистике исключительно чёрной, т.е. идущей от злых сил, словно бы Бог заботился об этом мире только в первые века новой эры, а после целиком предоставил его в распоряжение дьявола — точка зрения, напрочь лишённая логики.
- Спириты считают, что когда мы обращаемся к Богу, т.е. «молимся», молитва наша, чтобы дойти до Бога, должна пройти по Духовной Иерархии: от нас — к нашему ангелу-хранителю, от него — Высшим Духам, от них Иисусу Христу, и уже через него — к Богу. Чтобы сделать эту мысль более понятной, можно растолковать её с помощью аналогии. Человеческое тело представляет собой как бы целую вселенную, со своими звёздными мирами, имеющими иерархическое подчинение и соответствующей им иерархией духовных (или применительно к телу, нервных) центров. Вся нервная система тела человека выступает в этом случае в функции Духовной Иерархии. Человеческое тело состоит из тридцати триллионов

клеточек, этих «маленьких жизней тела», как бы человеческих индивидуальностей. Душа каждой такой клеточки связана с помощью нервной системы (Духовной Иерархии) через всё более выше стоящие нервные (духовные) центры с мозгом человека (Христом), а через него — с Истинным «Я» этого человека, его душою, которое (или которая) в этой микровселенной исполняет роль Бога. Именно такова, с точки зрения спиритизма, природы молитвы: это связь души через Духовную Иерархию с Богом. Разумеется, я привожу эту аналогию не с целью как-то принизить и «материализировать» Духовную Иерархию, уподобив её нервной системе человека, а его душу — Богу, а единственно для того, чтобы оживить мысль о молитве в уме читателя.

- Молитва всего менее должна быть заученной наизусть фразой. Истинная молитва — импровизация мысли, обращённая к Высшим Силам, она идёт от мысли к слову, а не от слова к мысли, как это обычно предполагается. Молитва — живая мысль и никак не может быть выражена на бумаге. Она — духовное огненное устремление. В этом смысле для молитвы нет и не может быть образца. Молитву нельзя вменить человеку в обязанность. Она — профанация, если не идёт изнутри, если строится по трафарету, если она механический бубнёж вызубренных фраз. И преступны те, кто, пользуясь своим авторитетом или властью, наказаниями или осуждением подвигают ближних на подобное святотатство.
- Неправ Спиноза: человек, свободный и мудрый, ни о чём так много не думает, как о смерти. И мудрость его состоит в сопоставлении жизни и смерти и в уразумении того, что это одно, т.е. ни то ни другое, но нечто третье.
- Самоотождествление с материей у несовершенного духа может идти очень далеко: от отождествления себя со своим телом до

отожествления себя с сундуками, наполненными золотом или иным скарбом.

- Эгоизм всегда животен и связан с телом. Дух не может быть эгоистичен, но, отождествляя себя с телом в состоянии крайнего своего огрубения, он смещается с точки опоры и равновесия, оказывается опрокинутым и падает; он *не упадёт*, но он *падает*. Когда же, в конце концов, такой дух оказывается вне тела, то он предельно изумляется и впадает в длительное замешательство и оцепенение.
- Наша душа — это мы сами, это наше прошлое, настоящее и наше будущее, это всё, что мы сделали, и всё то, что мы ещё создадим. Но главное не это, и не то, что она имеет, но то, что она есть. Потому что ей суждено не только иметь всё, но и стать всем.
- Не душа для тела, но тело для души создаётся. Никогда не следует упускать из виду первородство души.
- Мало в чём ином проявляется с такой сочною роскошью матерьялистическое варварство общественного сознания, как оно проявляет себя в глупой и проникнутой фальшью процедуре похорон. Неискренность, пустая символика её так же мало тешат тщеславие «мёртвых», как и мало трогают холодное безразличие «живых». И совсем уж омерзительно падальное любопытство зевак, скучившихся глазеть на это плебейское зрелище.
- Атеисты полагают, что они опровергают Бога. В действительности же они опровергают лишь свои примитивные о Нём представления. И примитивные-то свои представления они опровергают опять-таки примитивно. Истинная идея о Боге не может быть опровергнута, ибо она

безгранична и не скована определениями. В самом деле, как было бы можно опровергнуть то, чему нет и не может быть *конечного* определения, что бесконечно, безгранично, беспредельно, безмерно, в отношении чего любое самое смелое определение — лишь ещё одна попытка понимания, не способная исчерпать то, что не может быть постигнуто и определено? Поэтому правы атеисты, когда они пишут о своём боге, достойном всяческого осмеяния, со строчной буквы, и правы мы и все те, кто исповедуют взгляды Беспредельности, когда мы говорим о Боге с буквы заглавной.

- И теист, и атеист — оба верующие. Разница между ними та только, что один верит в *существование* высших сил, а другой верит в их *несуществование*, но ни тот, ни этот тезис свой доказать не может. Это под силу лишь тому, кто знает, а не верует; но тот, кто *знает*, никогда не стоит по ту или иную сторону болтливой баррикады.
- Всякий материализм (понимаем его просто как отрицание духовного и божественного начал) естественным образом сводится к самому беспросветному пессимизму, если только он (материализм) не впадает в чувственные или общественные иллюзии, каковые, однако, опять-таки неизбежно разрешаются самыми жестокими разочарованиями. Иначе оно и не могло бы быть.
- «Там, где нет богов, — говорит Ф.Ф.Зелинский, — там реют привидения». А Мы скажем: там, где реют привидения, там есть и боги.
- Иной старается прожить жизнь, не думая о смерти, да и мудрено задуматься о смерти мертвецу! Живой же думает, мыслью разгоняет туман смертной иллюзии и утверждает в бессмертии.

- Comment pourrait-on suivre l'apparence quand on voit la réalité?!
- Главную причину сомнения в вопросе о бессмертии является лень мысли, с одной стороны, и непроходимое, потрясающее невежество, с другой.
- Примирение науки и религии необходимо, это вопрос жизни и смерти для нашей цивилизации. Примирение это исполнимо лишь на основе взаимных уступок и отказа от догматизма. Подобное примирение возможно лишь в спиритизме и благодаря ему, как бы оскорбительно ни звучало это на первых порах для слуха служителей механического знания и охранителей сектантского культа.
- Суеверие, предрассудок и невежество — близнецы-братья, препятствующие сегодня признанию и становлению спиритизма как официально признанной науки. Но их, шаг за шагом, оттеснят свет разума и стрелы истины. Это — дело лишь ближайшего будущего, и научный мир вновь вступит в законное владение своим древним наследием. Для этого от нас теперь требуется лишь беспристрастное и точное исследование методов спиритической науки средствами различных других наук. И вовсе не потому, что спиритические истины нуждаются в подтверждении со стороны научных авторитетов, но просто из-за того, что некоторые учёные позволяют себе оспаривать их, не приводя при этом весомых доводов и фактов.
- Спиритизм — это совсем не то, что люди в наивности своей полагают. Это не «верчение» блюдец или столов, и даже не способ общения с умершими и приблизительно идентифицированными собеседниками. Отнюдь не то и не это. Спиритизм — это одновременно философия, религия и наука, их сложный комплекс, в котором — и это важно! — примиряется извечная вражда последних двух и начинается

их плодотворное сотрудничество. Спиритизм — это учение о Человеке, о его истинной природе (которая духовна), о законах и движущих силах Вселенной, о бессмертии и космической беспредельности. Это мировоззрение, которое объемлет собою всё и в котором всё находит себе логичное обоснование. Но, прежде всего, это учение нравственное, имеющее задачей духовное совершенствование человечества.

- Огульно высмеивать, отрицать факты мистики, оккультизма и в более широком смысле — *спиритизма* — отнюдь не значит, как то многие почему-то полагают, утверждать тем свой здравый смысл и проницательность, но всего лишь — демонстрировать своё невежество и близорукость. Увы, в основе наиболее воинствующего скептицизма лежит обыкновенно самая наивная доверчивость.
- Конечно, можно считать а priori спиритические явления надуманными и непостижимыми. Тем не менее человек даже средних умственных способностей, ознакомившись с фактами и доказательствами, в избытке накопленными в анналах спиритических наук, не сможет оспорить их реальность и сказать, что они выше его понимания.
- Суждения людей, не знакомых с сущностью спиритического предмета, есть не что иное, как суждения глухих слепцов, оспаривающих утверждения человека, способного видеть и слышать.
- Es ist ja lächerlich, daß man etwas aus der Natur ausgeschlossen zu haben meint, indem man es nur aus den Lehrbüchern, Dissertationen und seinen leeren Köpfen ausschließt.
- Относительно оккультизма могу сказать только одно: по самозванным астрологам, хиромантам, разным «экстрасенсам»

и тем, кто именуют себя «спиритами», будучи лишь жалкими дилетантами, — словом, по всем этим шарлатанам, которые беснуются в балаганах, по телевидению и радио или на страницах газет, судить о действительном оккультизме несколько рановато. Ведь ставить настоящему оккультизму в вину все проделки шарлатанов и лицедеёв не более разумно, чем попрекать реального короля за все те выходки, которые проделывает на сцене король Лир.

- «Каббала» — глупые претензии! Никак невозможно предположить, будто величайшее откровение скрыто столь недостойным способом, что его приходится извлекать путём совершенно произвольного толкования и искажения слов. Более того, те мысли, которые каббалисты тщатся найти скрытыми между словами своего писания, вовсе не новы и имеют гораздо лучшее выражение.
- «Чёрная магия» (сегодня, когда в ней, помимо колдунов, подвизаются ещё и всевозможные «целители», она часто называет себя так же и «белой») в понимании оккультистов (*реальных* спиритов и йогов) не имеет никакого отношения к «сатане» и «тёмным силам» в религиозной трактовке этой проблемы. *Чёрная магия – это просто использование духовно неразвитыми людьми азов тайной науки в интересах самости и предельно грубого эгоизма*; причём эти азы сильно засорены у таких людей суеверием и отмечены прочими симптомами низкого умственного развития. Но глупость всегда несёт в себе наказание своё. Прошу читателей всегда помнить это объяснение и не позволять сбивать себя с толку расхожими суждениями людей, не ведающих толком, что хорошо, а что плохо.
- Как много в современном мире развелось всевозможных кудесников, целителей, звездочётов, хиромантов, учителей,

пророков и мессий, которые, твердя о «духовности», преследуют однако сугубо материальные выгоды и, рано или поздно, предстанут все в своём истинном виде как самозванцы, фокусники, лжецы, лицемеры, корыстолюбцы и преступники? Недостаток оккультной силы они умеют восполнить материальной, ловко маскируя её под оккультную. Таким «учителям» предстоит дать ответ за весьма многое, что они совершили в сей жизни, и в годину расплаты они позавидуют участи самых несчастных из своих бывших жертв.

- Колпак мага сродни колпаку шута.
- Люди, в представлении которых спиритизм заключается лишь в верчении столов и которым это представление даёт мнимое основание почитать себя знатоками сего дела, пренебрегать им, судить о нём и снисходительно улыбаться, походят всего лишь на детей, которые бы, узнав, что дважды два равно четырём, возмнили себя знатоками арифметики и, потеряв всякий интерес к математике, исполнились бы снисходительного неверия в неё.
- На всех нас — понимающих важность спиритического Дела — лежит большая ответственность, и мы должны работать на пределе сил, дабы донести идеи Духовного Учения до остальных людей — и это единственный способ благоустроить сей мир, иного способа нет.
- Типичная ошибка начинающих спиритов — желание вступить в общение с «умершими», ничего не зная о законах того мира и законах, управляющих этим общением. Помимо того, новообращённые, стремясь к этому общению, обычно движимы вполне детскими побуждениями. Только после того, как человек изучил и стал силён в философии Спиритизма, приобрёл понимание трудностей спиритического общения и

знание природы этих трудностей, только после всего этого он имеет моральное право думать об установлении «контакта» с духами и заняться практическими исследованиями в данной области. Тем более, что его исследования только после этого будут иметь научную ценность. До этого они — легкомысленная забава, которую никак нельзя приветствовать.

- Следует понимать, что общаясь с людьми, мы постоянно подвергаемся риску обмана с их стороны. В практике спиритического общения эта ноша удваивается: здесь могут обманывать не только люди, но и духи. Причём из числа последних на первых порах всегда появляются именно обманщики. Лишь чистота наших устремлений и помыслов, которую мы должны будем доказывать на деле, позволит нам со временем обратить на себя благосклонное внимание Духов истинно Высоких.
- Назначение спиритизма совсем не в том, чтобы общаться с «умершими» посредством «блюдец», «столов» и всяких хитростей. Его назначение в том, чтобы дать человеку понимание необходимости изменять и совершенствовать себя. Самопознание — не дело праздного и эгоистического самоудовлетворения, но залог улучшения мира, в котором мы живём и будем жить. Назначение спиритизма — это коррекция самосознания и мироощущения как у отдельного человека, так и у всего человечества.
- Большинство так называемых «спиритов» — довольно *вульгарные* люди, они относятся к предмету механически и не усматривают в нём духовной сути. В медиумизме много уровней, и механический, бездуховный подход — самое худшее, что только можно себе здесь представить; это — нижняя ступень медиумизма, на ней таится множество опасностей, которые подстерегают самонадеянного невежду, когда он вторгается

в совершенно неведомый ему мир. Такая практика в высшей степени нежелательна.

-
- В парапсихологических опытах большое влияние на результат оказывает настроение их участников. Это аксиома, о которой никогда не следует забывать.
- Спиритизм дан человеку для высокой цели – для духовного водительства, и устраивать из него салонную забаву, светское развлечение – это святотатство, игра с огнём, никогда не остающаяся безнаказанной.
- Каждый, кто понимает природу и назначение спиритизма, тем самым становится обязан просвещать и воспитывать людей, открывая им глаза на самих себя и на мир, в котором они живут, потому что не знать истин, которые мы познаём благодаря этому учению, значит, всегда быть детьми.
- Если человек понимает спиритические истины (в силу способности понимать их) и не распространяет их, то он совершает большой грех, уклоняясь от миссии, которую это понимание на него возлагает — а это именно миссия — и с него строго за это спросится!
- Ключом для отмыкания антропологической тайны является Спиритизм. Учение Духов служит стержнем, к которому должна прирастать ткань и плоть всех антропологических знаний. Спиритизм — единственно верная, истинная точка отсчёта, идя от которой мы можем решить все антропологические проблемы и, как минимум, недвусмысленно уразуметь, что такое человек, в чём его смысл и цель.

- Учение о Духе — это Учение о Бесконечности, о Беспредельности, о Безграничности, о Безмежности, о Безначальности, о Вечности.
- Это может показаться парадоксом, но я утверждаю, что постичь беспредельность легче, нежели ограниченность. Ведь коли взглянуть на миры небесные и спросить себя, есть ли им пределы, то непонятная пустота, за ними предположенная, покажется ещё непостижимее самой беспредельности.
- Наши органы чувств, вернее, наше восприятие внешнего мира устроено таким образом, что мы не можем видеть окружающей нас действительности во всей её полноте, во всём её объёме, но лишь малую часть этой действительности. Поэтому все наши суждения о ней не могут иметь объективного характера, т.е. претендовать на научность до той поры, пока каким-то образом мы не получим её полного, 100%-ного восприятия. Разумеется, для этого наших пяти или шести чувств вкупе с несколькими приборами, воспринимающими что-то в провале между слухом и зрением, ещё весьма маловато.
- Тело не есть сам человек, но лишь вещь, вверенная ему во временное пользование, а потому отождествлять человека с телом — самое непролазное невежество.
- Всё развивается во Вселенной и стремится к высшему состоянию. Всё преобразуется и совершенствуется. Поначалу смутная, неясная, нерешительная, Жизнь поднимается из недр бездн, одушевляя бесчисленное множество всё более совершенных форм, и наконец расцветает в полную силу в Человеке, в каковом она обретает сознание, разум, волю и составляет душу, или дух.

- Душа бессмертна. Венец и плод слияния низших сил Природы, она содержит в зародыше все высшие способности; ей суждено развить их своими трудами и усилиями, перевоплощаясь в материальных мирах, и, со ступени на ступень следующих друг за другом отдельных жизней, подняться по необозримо высокой лестнице своей жизни к Совершенству.
- У души несколько оболочек: самая низшая из них — это земное тело, орудие борьбы и испытаний, которая распадается после смерти; другие, менее грубые оболочки, природа которых полуматериальна, также лишь временны, и душа, через какое-то время после смерти физического тела, равно сбрасывает их с себя. И лишь одна оболочка её — флюидическое тело (перисприт) — постоянна. Флюидическое тело неотъемлемо от души и развивается и очищается вместе с нею.
- Господь благ. Не смотрите на жизнь нынешнюю или прошедшую: это лишь строительный материал. Помните о Жизни Вечной: в ней Господь осуществит самые смелые ваши надежды и исполнит самые лучшие ваши чаяния, но даже и это не будет миллионной частью того блага, какое Он уготовил вам всем. Ваша задача лишь в том, чтоб оказаться всего этого достойными: пусть не в этой жизни, но в одной из последующих. Помните, что вас ожидает Вечность, а не уничтожение; бытие есть, а небытия нет.
- «Царство Божие внутри нас», когда мы достигли определённого уровня культуры и совершенства. Покуда же мы бескультурны и несовершенны, внутри нас лишь хаос первоздания, геенна огненная, ад и преисподняя, прибежище духа тьмы.
- За пределами нашего узкого и ограниченного восприятия есть вещи и такие ощущения, цветы и плоды коих предназначена

вкусить вечность. А вечность — это мы, если мы вышли из условностей и пределов времени.

- Можно свести действие времени и жизненного опыта к тому, чтобы нравственно развиваться, но стареть при этом необязательно.
- Старость и дряхлость — не одно. Но когда говорят о старости, то имеют в виду именно дряхлость — и это дорога большинства; старость же — подведение итогов и пожинание прекрасных плодов, посеянных в начале и вскормленных в середине жизни — удел немногих достойных избранных.
- Земная жизнь есть своего рода школа, некий способ воспитания и совершенствования Трудом, Учёбой, Страданием. Счастье и несчастье не вечны. Награда или кара заключается в увеличении или уменьшении наших способностей, в расширении или сужении нашего кругозора, что является следствием того, насколько хорошо или плохо мы пользовались свободой своей воли и тех стремлений и склонностей, которые мы в себе развили. Свободная и ответственная, душа носит в себе закон своих судеб: в настоящем она пожинает плоды прошлого и сеет радости или страдания грядущего. Наша настоящая жизнь есть наследие наших предшествовавших жизней и создание тех, которые за ней последуют. Дух просвещается, возрастает в умственной и нравственной силе соразмерно исполненной работе и побуждению, возникающему у него к свершению Добра и исканию Истины.
- Цель появления человека на этой земле — не страдание или наслаждение, но работа над собой, нравственное самосовершенствование. Страдание и наслаждение — лишь средства, помогающие ему этой цели достигнуть. Только проявив в себе совершенство, человек может вступить в

Высшее Бытие, т.е. в Огненный Мир или Царство Божие. Таков именно смысл слов Христа: «Царство Божие внутри вас!»

- Не беда, что исполнение прекрасных пророчеств переносится на времена более поздние. Но понимание логики, по которой развиваются события, позволяет запастись терпением и готовить почву для того, что должно наступить, когда будет сделано всё необходимое.
- Терпение — это почва, в которой произрастают духовные плоды.
- Паки и паки говорю вам: смерть противоположна не жизни, а рождению; у жизни же нет противоположности.
- Как возможно спастись человеку в этом мире? Лишь один есть путь к этому, путь только один: жить не в теле, но в духе. Это, прежде всего, создаст в человеке интересы, созвучные вечности и гармонирующие с беспредельностью. Во-вторых, он будет лишён всяких иллюзий и жить будет реальной жизнью. И, наконец, так как он не отождествляет себя с телом, то и страдания его не будет относить на свой счёт, и когда придёт старость с её недугами, мученья его будут невелики, а смерть легка.
- Всё когда-нибудь заканчивается в этой жизни, и в один прекрасный день закончится и она сама.
- Нам настолько мило наше прозябание в теле, что если бы мы не старились и не были бы насильно принуждаемы с ним расстаться, то мы согласились бы сидеть в нём целую вечность. Ничто более убедительно не говорит о нашем непроходимом невежестве. И потому мудр порядок вещей, не испрашивающий нашего соизволения и избавляющий нас

от пут матерьяльной жизни тогда, когда для этого наступает наиболее подходящее время.

- On ne devient jamais mort, on ne devient qu'absent de cette terre.
- On ne s'endort que pour se réveiller; on ne meurt que pour renaître.
- Французское *comprendre* (понимать) происходит от латинского *con + prendere*, т.е. «брать с собой». Таким образом, «понять» значит «взять с собой» – вернее не скажешь
- Лишь то, что мы любим, мы и в состоянии взять с собой. Чем больше мы любим, тем богаче мы есть.
- Человек – не эвкалипт, ему не нужно жить бесконечно долго, он должен жить *достаточно*. Достаточно же живёт тот, кто дожил до мудрости. И это прекрасно устроено, ибо жизнь в мире сем – отнюдь не подарок, и не праздник, а такой человек достоин лучшего. И он получит своё, когда освободится от пут здешней жизни. Сейчас же ему необходимо терпение: кто достиг мудрости, тот больше не живёт для себя: он живёт для других – и так долго, как то сочтёт необходимым Пославший его сюда.
- Всё материальное – хлам, но и среди идеального больше мусора, чем действительных ценностей.
- К отъезду в последнее путешествие, т.е. *вон из этого мира*, следует основательно подготовиться, избавившись от всего лишнего и второстепенного. Правильно в эту дорогу собрался тот, кто соответствует словам древнего мудреца: "Omnia mea mecum porto." И действительно, то, что не можешь взять с собой в дорогу *туда*, настоящей ценности не представляет и тебе не принадлежит.

- Выйти за пределы собственных ограничений способен лишь тот, кто освободился от формы.
- За всем стоит не пустота, но Бог, и все иллюзии это испытание, которое мы сами на себя налагаем. Когда мы становимся взрослыми мы просто отбрасываем свои иллюзии — и всё встаёт на свои места.
- *Spiritorum philosophiam nescire, hoc est semper puerum esse.*
- Помните, что Вселенная внутри вас! Счастливых вам полётов, друзья!

1974 – 2008 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВЕЙШЕМУ ИЗДАНИЮ. 4

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЧЕТВЁРТОМУ ИЗДАНИЮ. 5

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ ЙОГИЧЕСКИЕ

АКСИОМЫ ГЛАЗ: 12

Глава Первая

ЗНАЧЕНИЕ ЗРЕНИЯ 14

Глава Вторая

КАК УБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ 16

Глава Третья

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЗРЕНИИ. 22

Глава Четвёртая

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА И ЕГО РАБОТА 25

Глава Пятая

ТЕОРИЯ ЗАПАДНОЙ НАУКИ О

РАЗРУШИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ НА ЗРЕНИЕ

ЦИВИЛИЗАЦИИ. ИСТОРИЯ ВОПРОСА. 36

Глава Шестая

НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ 41

Глава Седьмая

НЕПОСТОЯНСТВО РЕФРАКЦИИ. 46

Глава Восьмая

ПСИХИКА И ЗРЕНИЕ. 50

Глава Девятая	
КАК ПОРТЯТ ЗРЕНИЕ ДЕТЯМ.....	60
Глава Десятая	
НОШЕНИЕ ОЧКОВ	64
Глава Одиннадцатая	
ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ЛЕЧЕНИЯ	75
Глава Двенадцатая	
ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЦЕМ.....	77
Глава Тринадцатая	
ОЛАДОНИВАНИЕ, ИЛИ ПОГРУЖЕНИЕ В ЧЕРНОТУ	81
Глава Четырнадцатая	
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ	93
Глава Пятнадцатая	
МОРГАНИЕ.....	98
Глава Шестнадцатая	
ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ....	100
Глава Семнадцатая	
ГЛАЗА КАК СРЕДСТВО ОТДЫХА И УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ....	130

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗРЕНИЯ	133
--	-----

Глава Восемнадцатая	
УПРАЖНЕНИЯ В РАССЛАБЛЕНИИ ГЛАЗ И ДУШЕВНОМ ОТДЫХЕ.....	135

Глава Девятнадцатая	
ДЕЙСТВИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ И СТАТИЧЕСКИХ ГЛАЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	139

Глава Двадцатая	
ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ	143

Глава Двадцать Первая	
ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ИСТОЧНИКАХ СВЕТА.....	160

Глава Двадцать Вторая	
ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ ОБ УПРАЖНЕНИЯХ ХАТХА-ЙОГИ.....	165

Глава Двадцать Третья	
ПРАНАЯМЫ, АСАНЫ, БАНДХИ И МУДРЫ .	175

Глава Двадцать Четвёртая	
ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ	258

Глава Двадцать Пятая	
ЗАКАЛИВАНИЕ	274

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	
ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ (РЕПРИЗА)	279

Глава Двадцать Шестая	
НОВШЕСТВО ПОСЛЕДНЕГО ВРЕМЕНИ, ИЛИ НЕОДНОЗНАЧНАЯ ПОХВАЛА КОМПЬЮТОРУ.....	281

Глава Двадцать Седьмая	
МЕДИЦИНА И ЙОГА.....	290

Глава Двадцать Восьмая	
ВРЕД КОСМЕТИКИ И МОДЫ	295
Глава Двадцать Девятая	
КРАСОТА ГЛАЗ.....	297

ПРИЛОЖЕНИЕ

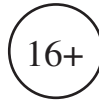
АФОРИЗМЫ ЙОГА РАМАНАНТАТЫ	303
---------------------------------	-----

В

Л

Главный редактор: Демакова А. А.
Технический редактор: Комиссаров М. Ю.
Корректурa:
Компьютерная верстка:
Дизайн обложки:

Подписано в печать:
Формат 60х84^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л.



Тираж 00 экз.

ISBN 978-5-6042359-9-7



ИП Москвичев А. Г. 603001,
г. Нижний Новгород, а/я 49
Отпечатано в АО «Т 8 Издательские технологии»
(ПАО «Т 8»)
г. Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корп. 5