

Хатха-Йога. Йог Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Хатха-Йога. Йог Рамачарака.  
Что такое Хатха-Йога.

Наука «Йога» разделяется на несколько отраслей. Из них главные и больше других известные: Хатха-Йога, Раджа-Йога, Карма-Йога и Жнани-Йога. Эта книга посвящена только первой из них.

Хатха-йога – это та часть философской системы йогов, которая говорит о физической стороне человека. Предметом ее является забота о физическом теле, о его благосостоянии, здоровье и крепости, а также – все то, что способствует поддержанию в человеке естественного и нормального состояния его здоровья. Хатха-йога учит нормальному способу жизни и провозглашает лозунг, который уже много раз раздавался на Западе: «Назад к природе!» Но самому йогу не приходится возвращаться к природе: он никогда не отходил от нее; он всегда близко держался ее заветов, не позволяя опутать себя той ослепляющей безумной погоней за внешностью, которая заставила современное человечество забыть о самом существовании природы. Мода и тщеславие остались чужды сознанию йога, он с улыбкой смотрит на них, как смотрят на детские забавы, и остается в объятиях матери-природы, ища ласки на ее груди, всегда дававшей ему пищу, тепло и защиту. Хатха-йога – это прежде всего природа, опять природа и в конце концов природа. Человеку, находящемуся среди изобилия всяких методов, правил и теорий, следует подходить к ним с вопросом: «Который из них естественнее?» и выбирать тот, который ближе всего согласуется с природой.

В этой небольшой книге мы стараемся в простой и ясной форме изложить принципы учения хатха-йоги и приводим соответствующие этому учению правила физической жизни йогов. Каждое правило мы стараемся пояснить. Прежде всего нам кажется необходимым, пользуясь терминологией западных физиологов, объяснить читателю различные функции человеческого тела и указать согласные с природой методы, которые читателю следует как можно лучше усвоить. Это – не «медицинский трактат»; мы не говорим ни о лекарствах, ни о лечении болезней, мы только указываем, что следует делать, чтобы вернуть себе правильное состояние своего здоровья. Лозунгом этой книги является Здоровый Человек. Но мы думаем, что способы, приносящие большее здоровье здоровому человеку, могут укрепить здоровье и в больном. Хатха-йога проповедует естественный и правильный образ жизни, следуя которому, каждый получит для себя пользу. Этот образ жизни близко стоит к природе и защищает преимущество естественных методов перед теми, которые создались нашими искусственными привычками.

О болезнях в нашей книге почти нет речи. Мы предпочли показать вам здоровых людей – мужчину или женщину – и просим вас посмотреть на них и понять, что делает их здоровыми и сохраняет их силу. Мы обращаем ваше внимание на то, как и что они для этого делают, и, если вы хотите быть похожими на них, мы советуем вам следовать их примеру. Вот все, к чему мы стремимся.

В следующих главах мы объясняем, почему йоги заботятся о физическом теле, и излагаем принципы хатха-йоги, ее веру в то, что всякой жизни присущ Разум, что великий принцип жизни всюду делает свое дело и что, если мы доверимся ему и позволим ему влиять на нас и руководить нами, наше тело будет чувствовать себя прекрасно.

#### Забота йогов о физическом теле.

Случайному наблюдателю может показаться, что философия йогов страдает заметной аномалией: с одной стороны, она говорит, что физическое тело есть только материал и не имеет никакого значения в сравнении с высшей сущностью человека, а в то же время она предписывает своим ученикам внимательно и заботливо следить за развитием, питанием, тренировкой и упражнениями этого физического тела. В самом деле, ведь целый отдел учения йогов – хатха-йога – посвящен заботам о теле и подробно излагает своим последователям принципы физического воспитания и развития.

По мнению йогов, реальный человек не есть тело. Йоги знают, что бессмертное «Я», которое в большей или меньшей степени сознается в себе всяким человеком, не есть физическое тело, которым только пользуется «Я» для своего выражения. Они знают, что тело это только как бы одежда, которую время от времени надевает на тебя дух. Йоги знают, что такое тело, и далеки

от заблуждения считать его истинным «Я» человека. Но йоги знают и то, что тело является орудием для проявления и деятельности духа, что телесный покров необходим для проявления настоящей сущности человека и совершенствования его в данной стадии его развития. Они знают, что тело есть храм духа, и понимают, что заботы о теле и его совершенствовании представляют из себя достойную задачу, служащую в то же время для развития высших сил человека. Ведь в нездоровом и плохо развитом теле не может правильно функционировать мысль; такое тело не может быть достойным орудием своего повелителя – духа.

Йоги, безусловно, усвоили себе эту точку зрения и опираются на тот принцип, что тело должно находиться под постоянным контролем ума и представлять собою как бы инструмент, послушный всякому прикосновению руки хозяина.

Но йоги знают, что безусловно покоряться уму может только правильно воспитанное, правильно питаемое и правильно развитое тело. А хорошо воспитанное тело должно быть прежде всего здоровым и крепким. Вот почему йоги уделяют так много внимания и забот физической стороне своей природы и почему восточная система физического воспитания – хатха-йога – входит как составная часть в учение йогов.

Сторонники западных идей физической культуры стремятся развивать тело ради тела, часто думая, что оно и есть сам человек. Йоги же, развивая тело, знают, что оно является только орудием высших начал человека и что они должны совершенствовать орудие исключительно для того, чтобы оно могло служить делу совершенствования души. Обыкновенные поборники физического воспитания довольствуются тем, что рядом простых механических упражнений укрепляют мускулы. Йоги же освещают свою задачу мыслью и развивают не только мускулы, но и каждый орган, каждую клеточку и каждую часть своего тела, обретая умение в то же время контролировать произвольные части своего организма так же хорошо, как и произвольные.

#### Работа Божественного Строителя.

Философия йогов учит, что каждый индивидуум получает от Бога приспособленную к его нуждам физическую машину, а также и средства к тому, чтобы держать эту машину в порядке и исправлять происходящие в ней от небрежности человека погрешности. Йоги верят, что человеческое тело создано великим Разумом. Свой организм они признают машиной, идея которой и выполнение свидетельствуют о величайшей мудрости и заботливости ее создателя. Йоги знают, что тело существует только потому, что существует великий Разум, который продолжает действовать и в физическом теле, и знают, что, пока индивидуум согласует свои действия с Божественным законом, он сохраняет в себе здоровье и крепость. Но как только человек отступает от этого закона, так сейчас же в нем появляются дисгармония и болезнь.

Разум, проявление которого мы называем «Природой», «Принципом жизни» и т. п. именами, постоянно стремится исправлять всякие погрешности – залечивать раны, сращивать переломы костей, отбрасывать вредные вещества, скопившиеся в организме тела, – и тысячами способов поддерживает правильный ход нашей машины. Часто то, что нам кажется болезнью, на самом деле является лишь благотворным действием природы, стремящейся удалить ядовитые продукты, которые по нашей вине проникли в наш организм и не могут выйти из него. Посмотрим, что такое представляет из себя наше тело. Представим себе, что душа ищет временное жилище, в котором она могла бы провести данный период своего существования. Посмотрим, какие же требования предъявляет душа к нужному ей телу и удовлетворяет ли природа ее требования.

Прежде всего душе необходим чрезвычайно сложный физический орган мысли, центральная станция, откуда она могла бы управлять деятельностью тела. Природа дает ей этот удивительный орган: она создает мозг человека.

Затем душа ищет органы, способные воспринимать и задерживать впечатления внешнего мира. Природа откликается и создает глаз, ухо, нос, вкусовые органы и чувствующие нервы.

Затем нужно, чтобы мозг мог общаться с различными частями тела. Для этого природа изумительно покрыла все тело нервами: по ним мозг передает свои предписания отдельным частям тела, посылает приказания всем тканям и

органам, настаивая на немедленном послушании. По ним же мозг получает депеши от всех частей тела, предупреждения об опасности, жалобы, призывы на помощь и т. п.

Кроме того, тело должно иметь возможность двигаться. Оно уже не довольствуется жизнью растения и хочет «менять место». Оно стремится доставать вещи и употреблять их для своих надобностей. Природа дает ему конечности, мускулы и сухожилия, с помощью которых эти конечности могут действовать.

Телу нужен остов, который придавал бы ему форму, защищал его от ударов, сообщал ему крепость и твердость, служил бы ему опорой. Природа создает костное основание, известное под именем скелета, – изумительный механизм, достойный самого внимательного изучения.

Затем душа ищет физический способ общения с другими воплощенными в телах душами. И вот средство общения является в органах слуха и речи.

Тело требует системы, разносящей питательные материалы во все его части, чтобы восстанавливать их, пополнять, исправлять и укреплять все отдельные органы. Кроме того, необходимо, чтобы излишние, разрушенные вещества собирались в общий крематорий, сжигались в нем и выбрасывались из организма. Природа создает жизнетворную кровь, артерии и вены, через которые кровь разносится по телу и выполняет свою задачу, а также легкие, в которых кровь насыщается кислородом и где сжигаются ненужные материалы.

Чтобы восстанавливать и исправлять свои органы, телу нужны вещества, вводимые извне. Природа дает ему органы, принимающие пищу, переваривающие ее, выделяющие из нее питательные соки, превращающие ее в удобопоглощаемый вид и выбрасывающие из тела ненужные остатки.

И, наконец, тело наделено способностью воспроизводить себе подобных и доставлять другим душам телесные жилища.

Изучение чудесного механизма и работы человеческого тела – достойная задача для каждого из нас. В этом изучении человек черпает самое убедительное доказательство существования в природе великого Разума.

Наш друг – жизненная сила.

Многие думают, что болезнь есть отдельная сущность, какая-то реальная вещь, противоположная здоровью. Это неверно. Здоровье – естественное состояние человека; а болезнь – это просто отсутствие здоровья. Человек, согласующий свою жизнь с законами природы, не может быть болен. Но стоит только нарушить какой-нибудь закон, и тотчас же создаются ненормальные условия, и появляются различные симптомы, которые мы и называем той или иной болезнью. На самом же деле «симптомы болезни» – это не болезнь, а попытка природы устранить ненормальные условия и восстановить правильную деятельность организма.

Жизнь в человеческом теле проявляется по известным, прочно установленным законам: она идет по своему определенному пути, медленно развиваясь, пока не достигает зенита, а затем постепенно начинает склоняться к закату, до тех пор, пока не наступит время, когда душа, закончив определенную ей в этом теле миссию, не отбросит его, как старую, изношенную одежду и не перейдет в следующую стадию своего развития. В расчеты природы отнюдь не входило, чтобы человек расставался со своим телом, пока не достигнет глубоко преклонного возраста, и йоги знают, что, если бы люди с детства соблюдали законы природы, то смерть от болезни в юных или молодых годах была бы такой же редкостью, как и смерть вследствие несчастных случайностей.

В каждом физическом теле есть известная жизненная сила, которая постоянно действует нам на благо, несмотря на то что мы легкомысленно нарушаем основные принципы правильной жизни. Часто то, что мы называем болезнью, оказывается просто оборонительным действием жизненной силы, ее намерением исправить причиненное повреждение. Это не шаг назад со стороны живого организма, а наоборот – движение вперед. Действие является ненормальным потому, что ненормальны условия, и все усилие жизненной силы направлено на восстановление правильной работы.

Первый великий принцип жизненной силы – самосохранение. Этот принцип проявляется всюду, где только есть жизнь. Он заставляет самца и самку

чувствовать влечение друг к другу, он питает зародыш и ребенка, заставляет мать героически выносить муки материнства, а родителей – защищать и охранять свое потомство.

Инстинкт самосохранения не гнездится в интеллекте человека; он заложен в нас глубже и является основанием самого нашего существования. Это – инстинкт, часто побеждающий интеллект. Он часто заставляет ноги человека «уносить его в бегстве», хотя человек твердо решил оставаться в опасности...

Принцип самосохранения, проявляемый жизненной силой, так же верно указывает нам путь здоровья, как известный закон заставляет магнитную стрелку всегда обращаться на север. При ранениях жизненная сила залечивает рану, действуя с поразительной мудростью и точностью. При переломах костей хирургу нужно только сложить концы один с другим и закрепить их в этом положении, а великая жизненная сила сама сращивает переломленные части. Если при падении происходит разрыв связок и мускулов, нам нужно только соблюдать некоторую осторожность в движениях, а жизненная сила принимается за дело и, извлекая из организма необходимые материалы, исправляет повреждение.

Все врачи знают, и этому учит и медицина, что если человек находится в хороших физических условиях, то почти при всяких заболеваниях жизненная сила исцеляет его, исключая те случаи, когда разрушены его жизненные органы. Наоборот, если физический организм уже поддался, то и выздоровление гораздо труднее, а иногда и совершенно невозможно, так как деятельность жизненной силы нарушена и должна происходить при неблагоприятных условиях. Но всегда, при всех условиях можно быть уверенным, что жизненная сила будет делать из нас все, что только от нее зависит. Если она не может выполнить всего – она никогда не опустит безнадежно рук; она приспосабливается ко всяким обстоятельствам и справляется с ними, как может. Развяжите ей руки, и она будет держать вас в полном здоровье, ограничьте ее условиями неразумной и неестественной жизни, и она все-таки будет стараться благополучно провести вас через них и будет служить вам до конца, несмотря на ваше неблагоприятное и неблагодарное. Она будет сражаться за вас до последнего предела.

Принцип приспособляемости тоже проявляется во всех формах жизни. Так, семя, попавшее в расщелину скалы, все-таки дает росток, который или вьется по скале, меняя свою нормальную форму, или, если он достаточно силен, раскалывает скалу и сохраняет свою нормальную форму. То же самое и человек. Он может жить, и даже благоденствовать, во всяких климатах и во всех условиях. Жизненная сила его приспособляется к разнообразным условиям.

Никакой организм не может заболеть, пока соблюдены правильные условия для сохранения здоровья. Здоровье – это жизнь в нормальных условиях, тогда как болезнь – жизнь в условиях ненормальных. Но условия, сделавшие человека здоровым и сильным, необходимо соблюдать и дальше, чтобы поддерживать в нем его силы и здоровье. В правильных условиях деятельность жизненной силы ничем не стеснена, в неправильных же – она проявляется неполно, и рано или поздно наступает то, что мы называем болезнью.

Мы остановились на вопросе о благотворном влиянии жизненной силы потому, что это обыкновенно упускают из вида люди, не изучавшие специально данного вопроса. Но этот вопрос составляет предмет хатха-йоги и входит в философию йогов, которые отводят ему большое внимание в своей жизни. Они знают, что в жизненной силе люди имеют сильного друга и надежного союзника, и стараются мешать ей как можно меньше. Йоги знают, что она всегда бодрствует над ними, заботясь об их благоденствии и здоровье, и с непоколебимым доверием полагаются на нее.

Успех хатха-йоги в значительной степени зависит от методов, в совершенстве рассчитанных на то, чтобы содействовать жизненной силе свободно и без всяких помех действовать в человеке. Все наши методы и упражнения клонятся к этой же цели.

лаборатория тела.

Мы считаем нужным сказать несколько слов о наиболее важных органах тела, имеющих дело с перевариванием и усвоением пищи, поддерживающей тело, – о тех

органах, которые представляют собой лабораторию всего человеческого организма.

Первой частью нашей человеческой машины пищеварения являются зубы. Природа снабдила нас зубами, чтобы разрывать и размельчать пищу, доводя ее до такого состояния, когда на нее всего легче могут воздействовать слюна и желудочный сок и когда пища принимает жидкую форму и ее питательные части могут легко усваиваться телом. Все это, конечно, вещи известные, но многие ли на самом деле людей показывают на деле, что они знают, для чего им даны зубы. Они глотают пищу, как будто зубы у них существуют только для вида, т. е. поступают так, как если бы природа снабдила их, как курицу, зобом, с помощью которого они могут размельчать проглоченную пищу впоследствии. Но необходимо помнить, что природа снабдила нас зубами для определенной цели, а если бы она хотела, чтобы мы глотали пищу, не разжевывая, то дала бы нам зоб. Мы еще подробнее остановимся на зубах в дальнейшем, так как правильное пользование ими имеет тесную связь с жизненным принципом хатха-йоги, как читатели это увидят впоследствии.

Следующими важными органами нужно считать слюнные железы. Таких желез шесть, из них четыре помещаются под языком и челюстью, а две в щеках, перед ушами, по одной на каждой стороне. Их главная функция состоит в выделении слюны, которая, когда это бывает нужно, вытекает через многочисленные поры в разные части рта и смешивается с пищей, пережевываемой зубами. Если пища пережевана очень мелко, то слюна лучше пропитывает ее и это дает лучший результат. Слюна смягчает пищу и облегчает ее проглатывание, хотя собственно эта функция не является для слюны самой главной. Наиболее известная функция слюны – это ее химическое действие, которое состоит в превращении крахмалистых веществ пищи в сахар, что составляет первый шаг в процессе пищеварения.

Все знают, что такое слюна, но многие ли едят так, чтобы дать слюне возможность проявить в полной мере свои свойства? Обыкновенно люди проглатывают пищу после самого краткого пережевывания и нарушают намерения природы, которая избрала для этого такой дивный и тонкий механизм. Но природа возьмет свое и за презрение и пренебрежение к ее намерениям сумеет отомстить, потому что у нее хорошая память.

Следует еще упомянуть о языке, этом преданном друге человека.

Язык имеет свою очень важную роль в процессе снабжения организма пищей. Кроме целого ряда механических движений, которыми он помогает переворачивать пищу, и таких же услуг при проглатывании, он служит еще главным органом вкуса и производит критическую оценку пищи, которая должна поступить в желудок.

Люди не пользуются нормальным образом своими зубами, слюнными железами и языком, и поэтому эти органы не могут оказывать им всех своих услуг. Но если люди доверятся им и возвратятся к нормальному и здоровому процессу еды, они с радостью и полным удовлетворением увидят, что органы усвоения пищи оправдают их доверие. Это – хорошие друзья и слуги, но нужно иметь к ним некоторое доверие, и тогда они окажутся на высоте своей задачи.

После того как пища разжевана и насыщена слюной, она через горло поступает в желудок. Нижняя часть горла, называемая глоткой, производит небольшое мускульное сжатие, которое заставляет кусочки пищи двигаться вниз; этот процесс называется «глотанием». Процесс превращения пищи в сахар или глюкозу, начатый с помощью слюны еще во рту, продолжается, пока пища проходит глотку, и уже почти заканчивается, когда пища достигает желудка.

Желудок представляет собой мешок со складками, вместимостью около 5 стаканов, а иногда и более. Пища поступает в желудок с левой стороны, как раз под сердцем. Покидает же она желудок с правой стороны и входит в кишечник через небольшое отверстие, которое устроено так остроумно, что позволяет пище только выходить из желудка, но никогда не дает ей возвращаться туда обратно.

Желудок представляет собой большую химическую лабораторию, где пища подвергается химической обработке и изменениям, после которых организм может впитывать ее в себя и превращать в красную кровь, циркулирующую по телу, восстанавливающую и укрепляющую все органы и отдельные части тела.

Внутренняя сторона желудка покрыта тонкой слизистой оболочкой, испещренной микроскопическими железами, открывающимися в желудок, вокруг которых протянута сеть кровеносных сосудов с чрезвычайно тонкими стенками, с помощью которых вырабатывается та замечательная жидкость, которая называется желудочным соком. Желудочный сок – сильно действующая жидкость, растворяющая азотистые части пищи; он оказывает также известное действие на сахар (или глюкозу), который, как уже было сказано, вырабатывается из крахмальных веществ пищи с помощью слюны. Это – род горькой жидкости, содержащий в себе химический продукт, называемый пепсином, который также является деятельным агентом и играет главнейшую роль при пищеварении.

У нормального, вполне здорового человека желудок вырабатывает в течение суток приблизительно 5 стаканов желудочного сока, уходящего на пищеварение. Когда пища достигает желудка, маленькие железы, о которых уже упоминалось, испускают достаточное количество желудочного сока, смешивающегося с массой пищи. Затем желудок начинает производить движения, заставляя пищу менять место и переворачиваться до тех пор, пока желудочный сок не пропитает все частицы пищи и не смешается с ней.

И если желудок привык к хорошо подготовленной для переваривания пище, если пища в достаточном количестве смочена слюной и хорошо пережевана, то желудок работает идеально. Если же пища не подготовлена для человеческого желудка или если она пережевана только наполовину, тогда правильность работы желудка нарушается. В таких случаях вместо того, чтобы перевариваться в желудке, пища начинает бродить и содержимое желудка превращается в гниющую, разлагающуюся массу. Если бы люди только могли представить себе, какая клоака образуется у них в таких случаях в желудке, они перестали бы пожимать плечами и слушать недоверчиво, когда беседа заходит о здоровом и нормальном питании.

Гнилостный процесс брожения, являющийся результатом ненормальной еды, иногда превращается в хронический и проявляется в симптомах, известных под именем «диспепсии», несварения или в других подобных же заболеваниях.

Общая масса пищи, насыщенная желудочным соком, перемолотая и перетолченная, выходит с правой стороны желудка через новую створку и поступает в кишечник.

Кишечник – это трубкообразный канал, причудливо извилистый, чтобы занимать возможно меньше места, но достигающий в длину от двадцати до тридцати футов. Внутренние стенки его покрыты бархатистой кожей, большая часть которой сморщена поперечными складками, все время совершающими легкие движения, колеблющие пищу назад и вперед и задерживающие, таким образом, прохождение пищи, повышая выделение и всасывание. Бархатистость этой слизистой оболочки зависит от многочисленных микроскопических возвышений, придающих ей сходство с поверхностью плюша, – они известны под именем «ресничек» кишечника. Их значение и функции будут объяснены ниже.

Как только пища входит в кишечник, она встречается с жидкостью, называемой желчью, которая насыщает ее и смешивается с нею. Желчь представляет собой выделение, вырабатываемое печенью, и находится всегда в готовом состоянии в особом мешочке, известном под именем желчного пузыря. Около двух с половиной стаканов желчи уходит в день на насыщение пищи, поступающей в кишечник. Задача желчи состоит в том, чтобы помогать пище всасываться в сосуды, предупреждать разложение во время прохождения ее через кишечник, а также чтобы нейтрализовать действие желудочного сока, который уже сыграл назначенную для него роль.

Поджелудочный сок истекает из поджелудочной железой, продолговатым органом, находящимся как раз под желудком. Цель этого сока – оказывать действие на жировые вещества и содействовать поглощению их кишечником наравне с другими частями пищи.

Этой жидкости вырабатывается в день от одной до полутора бутылок.

Сотни тысяч волосиков на бархатистой оболочке кишечника, называемых «ресничками», входят в постоянном волнообразном движении, пронизывая мягкую полужидкую пищу, которая двигается по кишечнику. Они-то и поглощают питательные вещества, находящиеся в пище, передавая их в организм.

Кишечное переваривание разлагает пищевой раствор на три отдельные составные части: 1 – пептон, получаемый из переваривания белковых частиц, 2 – млечный сок-эмульсия жиров, 3 – глюкозу, образующуюся из крахмалистых веществ пищи. Эти растворы большей частью поступают в кровь и становятся частью ее, тогда как непереваренная пища проходит из кишечника через клапан, напоминающий трап, в прямую кишку, о которой мы еще будем говорить.

Поглощение питательных веществ – процесс с помощью которого продукты пищи, полученные после переваривания, вбираются кровеносными и млечными сосудами, – происходит при помощи просачивания. Вода и жидкости, освобожденные из твердой пищи желудочным перевариванием, всасываются очень быстро и направляются через вены в печень. Пептон и глюкоза также попадают в воротную вену из кишечника. Эта кровь достигает сердца, пройдя предварительно печень, где она подвергается известному процессу, о котором мы еще будем говорить, когда зайдет речь о печени.

Млечный сок, вырабатывающийся также в кишечнике, после того как пептон и глюкоза отправлены в печень, всасывается в свою очередь и, пройдя через млечные сосуды, попадает в грудной проток, откуда затем постепенно передается в кровь, как это будет описано ниже.

В главе о кровообращении мы объясним, как кровь разносит питательные вещества, полученные после переваривания пищи, во все части тела,

распределяя каждой ткани, клеточке, органу материал, с помощью которого они укрепляют себя, исправляют и восстанавливают, давая таким путем телу расти и развиваться.

Печень вырабатывает желчь, поступающую в кишечник, как это мы видели. В ней, кроме того, сохраняется вещество, называемое гликогеном, образующееся в печени из пищевых соков, поступающих через воротную вену. Гликоген собирается в печени и затем постепенно превращается, во время перерывов в пищеварении, в глюкозу – вещество, тождественное виноградному сахару. Поджелудочная железа вырабатывает поджелудочный сок, поступающий в кишечник, где он оказывает действие, главным образом, на жировые вещества. Почки заложены в пояснице за кишечником. Их всего две и по форме они напоминают бобы. Они очищают кровь, отделяя от нее ядовитое вещество, называемое уриной, и другие вредные продукты. Жидкость, вырабатываемая почками, по двум каналам, называемым уретрами, спускается в особый пузырь. Пузырь этот помещается в тазу и служит как бы резервуаром для урины, состоящей из жидкости, которая отбрасывается организмом.

Прежде чем закончить эту главу, мы обращаем внимание наших читателей на тот факт, что если пища поступает в желудок и кишечник не вполне хорошо прожеванная и не пропитанная слюной, если слюнные железы и зубы не исполнили положенную им работу, то переваривание задерживается и желудок оказывается неспособным исполнить возложенную на него задачу. Всасыватели желудка и кишечника должны что-нибудь всасывать, это их обязанность, и если вы не даете им подходящего материала, они будут всасывать гниющую, находящуюся в брожении, массу и передавать ее в кровь.

Кровь понесет этот вредоносный материал по всем частям тела, включая мозг. Нет ничего удивительного, если при этом люди жалуются на головные боли, раздражительность и т. д. Это все – результаты самоотравления.

#### Жизненный флюид.

Мы дали читателям общую картину того, как пища, которую мы едим, постепенно превращается и претворяется в вещество, способное быть поглощенным кровью, несущей питание во все части тела, где она служит для питания, обновления, восстановления и поконок различных органов.

Кровь течет по артериям к каждой клеточке и ткани тела для того, чтобы исполнять свою работу – строить и восстанавливать. Затем кровь возвращается обратно, унося с собой обломки клеточек и другой обработанный материал человеческого организма, с тем чтобы все это было уничтожено легкими и другими органами, исполняющими, так сказать, «очистительную» работу. Течение крови от сердца и обратно называется кровообращением.

Аппарат, руководящий этой удивительной системой нашего физического тела, называется сердцем. Мы не станем здесь останавливаться на описании сердца, но дадим только общую картину той работы, которая исполняется им.

Начнем с того места, на котором остановились в предыдущей главе, т. е. с того момента, когда питательные частицы пищи, воспринятые кровью и усвоенные ею, достигают сердца, которое посылает ее для питания тела.

Кровь начинает свое течение по артериям, представляющим ряд эластических каналов, имеющих деления и подразделения. Сначала кровь течет по главным каналам, от которых идут меньшие, пока, наконец, достигает так называемых волосных сосудов. Волосные сосуды – это микроскопически малые кровяные сосуды. Они напоминают собой тонкие волоски, откуда и произошло их название. Волосные сосуды проникают в ткань в виде сети, приводя кровь в соприкосновение со всеми частями тела. Их стенки чрезвычайно тонки, и питательные вещества крови, проходя сквозь эти стенки, воспринимаются тканью. Волосные сосуды не только отдают питательные части крови, но принимают в себя кровь на обратном пути и вообще неустанно заботятся об организме, представляя собой передаточные пункты питательных частиц пищи, которые переходят к ним от ресничек кишечника, как это было описано в предыдущей главе.

По артериям течет красная, чистая кровь, обильная питательными веществами. Растекаясь из большего канала в меньший, из меньшего в еще более малый, кровь наконец достигает волосных сосудов и тканей, которые принимают питательные вещества и употребляют их для сооружения чудесных

маленьких клеточек тела, исполняющих свою работу в высшей степени разумно (об этой работе клеточек будет еще говорить в следующих главах). Отдав свои питательные частицы, кровь отправляется обратно к сердцу, захватывая с собой все ненужные продукты, мертвые клеточки, разрушенные ткани и другие отбросы организма. Обратный путь начинается с тех же волосных сосудов, но идет не по артериям, а благодаря особому устройству направляется в маленькие вены, из которых попадает в большие и наконец достигает сердца. Выходя из сердца, прежде чем достичь снова артерий, кровь подвергается известному процессу. Она попадает в крематорий легких, чтобы сжечь там весь негодный материал и очиститься. В следующей главе будет говорить об этой работе легких.

Необходимо сказать, что в организме человека существует еще другая жидкость, циркулирующая наравне с кровью. Она называется лимфой и по своему составу близко напоминает кровь. В ней находятся некоторые составные части крови, выходящие из стенок кровяных сосудов, и часть того испорченного материала, который, будучи очищенным и «переделанным» лимфатической системой, снова попадает в кровь и становится полезным. Лимфа циркулирует по тонким волнообразным каналам, до такой степени микроскопическим, что их нельзя рассмотреть невооруженным глазом. Эти каналы впадают в крупные вены, и там лимфа смешивается с кровью, возвращающейся к сердцу. «Млечный сок» по выходе из малых кишек смешивается с лимфой в нижней части тела и таким образом попадает в кровь, в то время как другие продукты переваренной пищи проходят через главную вену и печень. Таким образом, хотя и разными путями, все питательные вещества снова встречаются при кровообращении.

Кровь является составной частью тела, доставляя питание и жизнь всем его органам. Если кровь бедна питательными веществами или кровообращение слабо, питание некоторых частей тела становится неправильным и в результате человек заболевает.

Кровь составляет приблизительно одну десятую всего человеческого веса. Из общего ее количества одна четвертая часть находится в каждый данный момент в сердце, в легких, в больших артериях и венах. Одна четвертая – в печени, одна четвертая – в мускулах, а остальная четверть распределяется по другим органам и тканям. В мозгу находится приблизительно одна пятая всего количества крови.

Нужно помнить всегда, что кровь составляется из той пищи, которую принимает человек, а качество ее зависит от того, каким образом он ест. Выбирая подходящую пищу и принимая ее именно так, как того требует природа, каждый может иметь достаточное количество крови и при этом самого лучшего качества. Утоляя же свой голод неподходящей пищей, можно быстро приобрести малокровие. Между тем, кровь есть жизнь, и каждому предоставлена возможность увеличивать свой запас крови.

Теперь перейдем к крематорию тела и посмотрим, что происходит с синей, нечистой, отравленной кровью, которая поступает обратно из всех частей тела, загрязненная испорченным материалом.

## Крематорий тела.

Органы дыхания состоят из легких и дыхательных путей, ведущих к ним. Легких два; они занимают подреберную часть грудной клетки по обеим ее сторонам и отделяются друг от друга сердцем, большими кровеносными сосудами и воздушными трубками. Каждое легкое свободно со всех сторон, за исключением верхней части, состоящей, главным образом, из бронхов, артерий и вен, связывающих легкие с дыхательным горлом и сердцем. Легкие представляют собой губчатое, пористое тело, и ткани их в высшей степени эластичны. Оба они покрыты тонким, но крепким мешком, известным под именем «плевры», одна стенка которого близко соприкасается с легким, другая же – с внутренней стенкой грудной клетки.

Дыхательные пути состоят из внутренней части носа, зева, гортани, дыхательного горла и бронхиальных трубок. Когда мы дышим, то втягиваем воздух через нос, в котором он согревается от соприкосновения со слизистой оболочкой, обильно снабженной кровью. Пройдя затем зев и гортань, воздух попадает в дыхательное горло, или трахею, которая разветвляется в несколько трубок, называемых бронхиальными трубками. Эти трубки в свою очередь разветвляются на микроскопические подразделения, число которых достигает нескольких миллионов.



Воздух проникает в легкие с помощью диафрагмы – большого, сильного, плоского мускула, распростертого поперек грудной клетки и отделяющего грудную полость от брюшной. Когда диафрагма растягивается, она увеличивает объем груди и легких и воздух наполняет образовавшуюся таким образом пустоту, когда же она сжимается, грудь и легкие уменьшаются в размере и воздух удаляется из легких.

Вытекающая из сердца, кровь представляет собой ярко-красную богатую животворными свойствами и качествами жидкость. По венам же она возвращается бедной, синей, нагруженной разными отбросами организма.

Из сердца кровь устремляется точно прозрачный горный поток, возвращается же обратно подобно сточной воде. Эта грязная струя входит в сердце с правой стороны, через правое предсердие. Когда это предсердие наполнится, оно сокращается и заставляет поток крови вливаться в правый желудочек сердца, который, в свою очередь, посылает кровь в легкие, где она распределяется по миллиону тончайших кровеносных сосудов и достигает воздушных клеточек легких.

Грязный поток крови распределяется среди миллиона микроскопических клеточек легких. Приток свежего воздуха и кислорода приходит в соприкосновение с загрязненной кровью через тонкие стенки микроскопических кровяных сосудов легких, стенки которых достаточно прочны, чтобы удержать в своих границах кровь, и вместе с тем достаточно тонки, чтобы пропускать сквозь себя кислород. Когда кислород приходит в соприкосновение с кровью, происходит процесс сгорания; кровь принимает в себя кислород и освобождается от углекислоты, образовавшейся от гниющих продуктов, которые собраны ею из всех частей тела. Очищенная и обогащенная кислородом кровь отправляется обратно к сердцу, став снова красной и богатой животворными качествами и свойствами. Достигнув левого предсердия, она поступает в левый желудочек, откуда распространяется затем по артериям, неся с собой жизнь во все части организма.

Из всего сказанного должно быть ясно, что, если чистый воздух поступает в легкие в недостаточном количестве, то загрязненный поток отравленной крови не может очиститься, а следовательно, не только тело лишается питания, но вредный материал, который должен быть подвергнут сгоранию, возвращается снова в артерии и отравляет организм. Недостаточно чистый воздух производит то же самое действие, только в меньшей степени. Ясно также, что, если человек вдыхает недостаточное количество воздуха, работа крови у него исполняется не вполне нормальным образом и в результате тело, получая недостаточное питание, становится расслабленным и больным. Кровь того, кто дышит нечистым воздухом, приобретает синеватый, темный оттенок, лишаясь того яркого цвета, который должна иметь чистая артериальная кровь. Это часто приводит к худосочию. Наоборот, тот, кто дышит чистым воздухом и, следовательно, имеет чистую кровь, отличается крепким здоровьем.

Артериальная кровь содержит в себе около 25% чистого кислорода. Кислород не только оживляет каждую часть тела, но даже работа пищеварения зависит от того, в какой степени насыщена кислородом пища, а это насыщение происходит с помощью кислорода, находящегося в крови и приходящего в соприкосновение с пищей. Этим, между прочим, объясняется тот факт, что слабые легкие и плохое пищеварение почти всегда неразлучны друг с другом. Чтобы понять все значение этого, необходимо вспомнить, что тело получает питание от усвоенной организмом пищи и что недостаточное усвоение всегда вызывает малокровие. Даже легкие зависят от того же источника питания, и, если от слабого дыхания происходит неполное усвоение и легкие, в свою очередь, ослабевают, то они становятся еще менее приспособленными к исполнению своей работы, а это отзывается отрицательным образом на всей жизни тела. Каждая частица пищи и питья должна быть насыщена кислородом, прежде чем она даст нам заключенные в ней питательные свойства и прежде чем испорченные продукты организма могут быть удалены. Недостаток кислорода означает недостаток питания и здоровья. Поистине: «дыхание есть жизнь».

Сгорание, происходящее от обмена веществ, вызывает теплоту и поддерживает ровную температуру тела. Люди, правильно дышащие, неспособны схватить простуду, и у них всегда имеется достаточное количество теплой крови, которая дает им возможность переносить без вреда для здоровья перемены внешней температуры.

Скажем еще, что акт дыхания заставляет человека упражнять внутренние органы и мускулы, и йоги придают этому большое значение.

При недостаточно глубоком дыхании в действие приводится только часть клеточек легких и, таким образом, большая часть вместимости легких остается неиспользованной. Животные дышат всегда правильно, и точно так же нормально дышал первобытный человек. Но ненормальный образ жизни, который ведет цивилизованный человек, лишил нас естественной привычки правильного дыхания, и человечество сильно страдает от этого. Единственное физическое

## Питание.

Человеческое тело подвержено непрестанному изменению. Атомы костей, тканей, мяса, мускулов, жира и жидкостей постоянно изнашиваются, удаляются из организма, а новые атомы постоянно вырабатываются в дивной лаборатории тела и посылаются на смену износившемуся, испортившемуся материалу.

Физическое тело человека и его механизм можно сравнить с растением. Что заставляет растение превращаться из семени в побег, из побега в растение с цветами, семенами и плодами? Ответ очень простой: свежий воздух, солнечный свет, вода и питательная почва. То же самое необходимо и для физического тела человека: чистый воздух, солнечный свет, вода и пища. Вопрос о воздухе, солнечном свете и воде будет рассмотрен в других главах, здесь же мы коснемся прежде всего вопроса о пище.

Все тело и отдельные части в отношении здоровья, силы и крепости зависят от постоянного возобновления материала. Если это возобновление приостановится, то последует смерть. Восстановление изношенного и уничтоженного материала – первая необходимая сторона жизни нашего организма.

Краеугольным камнем отношения к пище в философии хатха-йоги считается санскритское слово, которое можно перевести как «питание».

По философии йогов, пища должна означать: во-первых – питание, во-вторых – питание и в-третьих – питание. Всегда питание.

Для многих западных народов идеал йоги представляется в виде жалкого, полуистощенного, голодного существования. По их мнению, йоги так мало думают о пище, что по целым дням обходятся без нее. Многие полагают, будто йоги считают пищу слишком «материальной» для своей «духовной» натуры. Ничто не может быть ошибочнее этого. Йоги, по крайней мере те из них, которые хорошо знакомы с философией хатха-йоги, считают питание своей первой обязанностью по отношению к своему телу и поэтому всегда должным образом заботятся о его питании, следят за тем, чтобы доставлять новый свежий материал взамен израсходованной и уничтоженной материи.

Совершенно верно, йоги не чревоугодники и не питают склонности к обильным и утонченным яствам. Наоборот, им смешно подобное глупое увлечение. Они питаются простой пищей, зная, что вполне насытятся, не прибегая к вредным веществам, которые содержатся в наиболее утонченных блюдах людей, незнакомых с истинным назначением пищи.

Учение хатха-йоги гласит: «человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им». В этом древнем изречении целый мир мудрости, и оно содержит в себе все, что написано во многих томах на тему о здоровье.

Далее мы укажем метод йогов для получения наибольшего количества питательности из минимального количества пищи. Метод йогов лежит на середине двух дорог, по которым идут две различные западные школы, а именно: «чревоугодников» и «аскетов», из которых каждая громко провозглашает достоинство своего культа и хулит противоположную секту.

Для йогов не существует отрицательных сторон как плохого питания, так и обжорства, – эти вопросы решены много столетий тому назад древними отцами йоги, имена которых уже почти позабыты нынешними последователями.

Повторяем раз и навсегда, что хатха-йога совсем не требует голодания, но, наоборот, знает и учит, что ни одно человеческое тело не может быть сильным и здоровым, если человек перестанет поддерживать его питательной пищей, которая может быть с пользой усвоена организмом. Многие хрупкие, слабые и нервные люди обязаны своим болезненным состоянием именно тому, что недостаточно хорошо питаются.

Нужно заметить также, что хатха-йога отрицает смешную теорию, будто питание улучшается от чрезмерно большого количества поглощаемой пищи, и ничего не видит в объедении, кроме проявления качеств грязной свиньи, недостойных развитого человека.

По мнению йогов, человек должен есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Но йог скорее эпикуреец, чем гастроном, так как, питаясь простой пищей, он сумел культивировать естественный и нормальный вкус и его голод удовлетворяется простыми блюдами, чего нельзя сказать о тех, кто постоянно гонится за богатыми и утонченными кушаньями. Приступая к пище для того,

Хатха-Йога. Йог Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
чтобы доставить питание телу, йог получает удовольствие, неизвестное людям, отрицающим простые блюда.

В следующей главе мы будем говорить о голоде и аппетите – двух совершенно различных проявлениях стремлений физического тела, хотя для большинства людей то и другое представляется чем-то нераздельным.

## Голод и аппетит.

Как уже было сказано, голод и аппетит – два совершенно различных проявления человеческого организма. Голод – это нормальное требование организма, аппетит же – противоестественное желание пищи. Голод можно сравнить с румяными щеками здорового ребенка, аппетит же – с накрашенным лицом модницы. А между тем большинство людей употребляют оба эти слова, как будто они означают одно и то же. Рассмотрим же, в чем заключается разница.

В высшей степени трудно объяснить разницу ощущений и симптомов голода и аппетита обыкновенному среднему человеку, достигшему зрелости, так как большинство людей к этому возрасту уже успели заглушить свой естественный, инстинктивный голод аппетитом, в течение многих лет не испытывая ощущения голода, забыв вообще, что это за чувство. Описывать же ощущение, которое читатель не может вызвать в своей памяти, чрезвычайно трудно.

Для современного «цивилизованного» человека голод означает источник аппетита, а аппетит – результат голода. Вследствие этого оба слова употребляются совершенно неправильно. Иллюстрируем это примерами.

Возьмем жажду. Каждый из нас знает здоровую, естественную жажду, требующую глотка холодной воды. Жажда ощущается ртом и зевом и может быть удовлетворена только тем, что для этого предназначила природа, – холодной водой. Эта естественная жажда подобна во всем голоду.

Но насколько отличается эта естественная жажда от желания выпить чая или кофе или содовой воды с виски и других разнообразных напитков, которыми утоляют жажду в ресторанах. И как жажда отличается от желания выпить бокал пива, рюмку какого-нибудь спиртного напитка и т. д., точно так же отличается голод от аппетита.

Иногда приходится слышать, как кто-нибудь говорит, что ему смертельно хочется выпить стакан содовой воды или рюмку виски. Между тем, если бы эти люди действительно испытывали жажду, то они прежде всего постарались бы добыть себе холодной воды и только именно вода могла бы утолить их жажду. Но нет, вода не утолит жажды тех, кто хочет содовой воды с виски. Почему? Очень просто, потому что они ощущают не естественную жажду, а желание, аппетит, который является результатом извращенного вкуса. Раз имеется аппетит, значит создалась известная привычка, которую приходится удовлетворять.

Если начать наблюдать за такими людьми, то можно заметить, что, когда они действительно будут испытывать жажду, то захотят не содовой, а самой обыкновенной воды. Аппетит – это приобретенная привычка еды или питья и ничего общего с голодом или жаждой не имеет.

Человек приобретает привычку к табаку, алкоголю, опиуму, морфию, кокаину или к каким-нибудь другим снадобьям. Раз приобретенный аппетит становится сильнее прочих инстинктов, и человек иногда умирает от истощения, потому что тратит все свои деньги на напитки или наркотические снадобья.

Животные обладают голодом, пока человек не испортит их, соблазняя печеньем и другими вещами, ложно называемыми пищей. Ребенок также обладает естественным голодом, пока его не испортят тем же самым путем взрослые. Естественный голод у ребенка заменяется приобретенными аппетитами; степень этого зависит от того, насколько богаты родители ребенка, – чем они богаче, тем скорее ребенок приобретает ложный аппетит. С годами же, делаясь старше, совершенно теряет воспоминание о том, что значит настоящий голод. Иногда физические упражнения на свежем воздухе, жизнь среди природы дают людям ощущение физического голода, и тогда они едят с тем удовольствием, которого не испытывали в течение многих лет.

Раз в газетах сообщалось о компании богатых людей, потерпевших крушение на яхте, на которой они отправились на морскую прогулку. Им пришлось целых десять дней жить почти впроголодь на пустынном острове. Когда их нашли, они

оказались здоровее, чем прежде: на щеках играл румянец, глаза блестели, и все они вернули себе драгоценный дар испытывать здоровый, естественный голод. Некоторые из них страдали в течение нескольких лет диспепсией, но десять дней поста совершенно исцелили их как от этой, так и от других подобных болезней. Так как они питались все время впроголодь, то из организма были удалены все продукты, отравлявшие его.

Естественный голод, как и естественная жажда, дают о себе знать с помощью мускулов рта и зева. Если человек испытывает голод, то мысль или напоминание о пище вызывает своеобразные ощущения во рту, зеве и слюнных железах. Нервы этих частей тела испытывают своеобразное ощущение, слюна начинает выделяться из желез, и вся эта область обнаруживает желание быть примененной в дело. Желудок обыкновенно не обнаруживает никаких симптомов и вообще ничем не проявляет себя. Человек испытывает просто желание съесть что-нибудь питательное. Никакого ощущения пустоты в желудке в это время не бывает. Этот симптом как раз характерен для аппетита, требующего, чтобы установленная раз навсегда привычка была продолжена.

Часто приходится слышать, как человек удивляется, почему никто не может приготовить ему такого обеда, какой готовила, в прежние времена, мать. Почему это? Единственно только потому, что вместо голода он ощущает теперь неестественный аппетит и конечно перестал испытывать удовлетворение от пищи с того момента, как ест вследствие аппетита, т. е. вследствие раз установившейся привычки.

Читателя, может быть, все это удивляет, и он недоумевает, что может быть общего со всем этим у хатха-йоги? Но дело в том, что йоги победили в себе аппетит и позволяют проявляться только голоду. Вследствие этого они получают наслаждение от каждой пригоршни пищи. Даже от куска черствого хлеба они получают насыщение и удовольствие. Йог ест, как не умеют есть обыкновенные люди, и, не будучи анахоретом и аскетом, получает от еды истинное удовольствие, так как все его блюда приправлены самым пикантным соусом – голодом.

#### Поглощение праны из пищи.

Хитрость природы в комбинировании различных средств для достижения одной цели и в умении делать необходимое приятным проявляется в бесконечно большом количестве случаев. Один из самых поразительных примеров этого рода будет приведен в этой главе. Читатель увидит, как природа исполняет несколько дел одновременно и как умеет она сделать приятными необходимые для человеческого организма функции.

Начнем с теории йогов об усвоении праны из пищи. Теория эта утверждает, что в пище как человека, так и животных содержится известная форма праны, которая абсолютно необходима для поддержания в человеке силы и энергии, и что эта форма праны поглощается из пищи нервами языка, рта и зубов. Жевание пищи освобождает эту прану, размельчая частицы пищи в микроскопические кусочки, передавая их затем в виде многочисленных атомов праны языку, рту и зубам. Каждый атом пищи содержит в себе большое количество электронов праны, или пищевой энергии, причем электроны эти освобождаются при пережевывании пищи под химическим действием некоторых элементов слюны. Освободившись от пищи, эта пищевая прана передается нервам языка, рта и зубов, быстро проходит по телу и костям и достигает многочисленных складов нервной системы, откуда затем передается во все части тела, где она идет на увеличение энергии и жизненной силы клеток. Вот в общих чертах эта теория.

Читатель, может быть, удивится, для чего нужно добывать прану из пищи, когда ее имеется достаточно в воздухе, и природа лишь напрасно тратит время и труд, добывая прану из пищи. Это объяснить не трудно. Существует несколько проявлений, или форм, праны, каждая из которых необходима для различной работы. Прана из воздуха исполняет одну работу, прана из воды – другую, а та, которая добывается из пищи, служит для осуществления третьей.

Природа стремится, чтобы каждый кусок пищи был хорошо разжеван и насыщен слюной, прежде чем он будет проглочен, и пренебрежение этим отзывается на пищеварении. Жевание – естественная привычка человека, которой он стал

пренебрегать вследствие ненормальных требований, созданных цивилизованной жизнью. Жевание необходимо для размельчения пищи, чтобы ее легче можно было проглатывать, а также чтобы она была лучше насыщена слюной и желудочным соком. Жевание вызывает выделение слюны, что является одной из необходимых степеней пищеварительного процесса. Слюна совершает ту часть работы, которую не может совершить никакой другой сок. Пищеварительный процесс, облегченный обильным количеством слюны, и поглощение пищевой праны вместе с тем дают большую экономию в расходовании сил.

Для вполне нормального человека жевание пищи является приятным процессом; то же самое испытывают животные и дети. Животное жует и насыщает слюной свою пищу всегда с видимым наслаждением, ребенок жует и сосет все гораздо дольше, чем взрослый, пока, наконец, его не начнут учить есть, как едят все. По теории йогов, кроме вкуса, который доставляет нам удовольствие от принятия пищи, есть еще нечто неясное и неопределенное, что заставляет вас держать во рту пищу, перевертывать ее языком, жевать и сосать, а уже затем совершенно размягченной незаметно для себя проглатывать. Пока в пище сохранилась хоть частичка вкуса, в ней имеются еще питательные вещества. Но мы все-таки думаем, что кроме того есть еще другое ощущение, которое, если мы научимся находить его, даст нам удовлетворение от долгого непроглатывания пищи, и это ощущение продолжается до тех пор, пока из пищи не отделится вся прана. Из этого каждый может понять, почему йоги, вместо того чтобы сразу проглатывать пищу, подолгу держат ее во рту, позволяя ей таять и растворяться. Это ощущение может заметить каждый, как от такой пищи, которая не представляет собой ничего особенного по вкусу, так и от такой, которая пользуется особым предпочтением данного лица.

Описать это ощущение почти невозможно. Единственно, что можно сделать, это привести сравнение.

Может быть, кому-нибудь приходилось находиться в присутствии «магнетической» особы и испытывать неопределенное ощущение поглощения от нее силы и «жизненности». У некоторых лиц в организме так много праны, что они постоянно передают ее другим, результатом чего бывает, что люди любят находиться в их обществе и неохотно удаляются от них, даже почти не имеют сил покинуть их. Вот один пример. Другое ощущение – это то, которое испытывает человек, находясь вблизи того, кого он любит. В таком случае происходит обмен «магнетизмом» (мысль, насыщенная праной). Поцелуй, сорванный с губ возлюбленной, настолько пронизывает человека «магнетизмом», что по телу пробегает трепет с головы до ног.

Удовольствие, которое мы получаем при еде, происходит не только от одного удовлетворения вкуса, но, главным образом, от того странного, своеобразного ощущения, испытываемого нами во время поглощения «магнетизма», или праны, из пищи, и сильно напоминает ощущения, о которых упоминалось в двух предыдущих примерах, хотя сравнения и могут вызвать улыбку.

Наиболее питательная пища будет наилучшим образом удовлетворять нормальному вкусу, причем нужно помнить, что пищевая прана содержится в прямой пропорции к ее питательности: другой пример мудрости природы.

Йог ест свою пищу медленно, пережевывая ее до тех пор, пока он «чувствует» ее, т. е. пока она дает ему известное вкусовое ощущение. В большинстве случаев это ощущение продолжается все время, пока пища находится во рту, так как природа требует, чтобы пища растворялась медленно и медленно же проглатывалась бы. Йог медленно двигает своими челюстями, так сказать, лаская пищу языком, зубы погружает в нее любовно, понимая, что они выделяют пищевую прану с помощью своих нервов, а также нервов языка и зева, пополняя этим резервуар энергии организма. В то же время йог сознает, что подготавливает свою пищу для переваривания в желудке и доставляет своему телу необходимый материал для восстановления клеточек.

Кто будет следовать манере йогов при приеме пищи, получит из нее гораздо больше питательности, чем обыкновенный человек. Если человек станет проглатывать пищу лишь наполовину пережеванной и недостаточно смоченной слюной, многое будет пропадать даром и проходить через организм в виде бродящей и гниющей массы.

У йогов каждая частица питательности выделяется из пищи, а вместе с тем из атомов ее также выделяется вся пищевая прана.

Йоги держат пищу во рту, медленно и аккуратно пережевывая ее до тех пор, пока она не проглатывается почти невольно, и они в полной мере испытывают наслаждение поглощения праны.

Каждый может испытать это на себе, взяв в рот кусок пищи, и затем медленно жевать его, так чтобы он таял во рту, подобно куску сахара. Возьмите, например, кусок хлеба и начните жевать его. Окажется, что вам совершенно не придется глотать его, как вы глотаете пищу во время обыкновенной еды, – хлеб будет исчезать постепенно, независимо от вашей

воли, превратившись сперва в мягкую кашу. И из такого куска хлеба каждый может получить в два раза больше питательности, чем если он съест его обычным порядком.

Другой интересный опыт можно проделать с молоком. Молоко – жидкость и конечно не нуждается в измельчении, как того требует твердая пища. И все-таки нужно сказать, что кружка молока, выпитая залпом, не даст и половины той питательности, которую можно получить от того же количества молока, если пить его медленно, задерживая на одно мгновение во рту.

Мы отлично понимаем, что йог имеет достаточно времени, чтобы есть свою пищу таким образом, и что это гораздо труднее для занятого западного человека, и мы не ожидаем, что все наши читатели разом изменят привычный образ питания. Но мы уверены, что если кто-нибудь время от времени станет подражать йогам, то несомненно улучшит свой способ пережевывания пищи и это отразится в положительную сторону на его здоровье. Кроме того, мы уверены, что такой человек испытает новое удовольствие во время еды и вскоре научится есть с любовью. Целый новый мир вкуса откроется такому человеку, и он получит от еды гораздо больше удовольствия, чем прежде, не говоря уже о том, что у него улучшится пищеварение и прибавится энергии, так как он станет получать больше питательности и большее количество праны.

Всякий, кто страдает дурным пищеварением и малой жизнеспособностью, может убедиться на себе, если последует такому способу питания.

Йоги известны своей воздержанностью в пище, но тем не менее они вполне понимают значение и необходимость питания и постоянно доставляют своему телу нужный «строительный» материал. Тайна их заключается в том, что они получают максимум питательности из минимума пищи и огромное количество праны из небольшого количества материала.

Человек должен помнить всегда, что ему необходимо усвоить наибольшее количество праны, а вместе с ней питательности и тогда он будет в состоянии делать гораздо больше того, что он делал до сих пор.

## О пище.

Вопрос о выборе пищи мы хотим оставить открытым, предоставив читателям самим решать, что для них лучше. Йоги предпочитают известный род пищи, как наиболее питательный, но было бы бессмысленным пытаться изменить привычки целой жизни и даже многих поколений, поэтому каждому предоставляется выбирать пищу по собственному усмотрению. Йог предпочитает питаться растительной пищей. Наиболее серьезные последователи йоги питаются фруктами, орехами, оливковым маслом и пресным хлебом из целого пшеничного зерна. Но когда им приходится путешествовать или находиться среди людей, питающихся иначе, они меняют свои привычки, не желая стать в тягость своим хозяевам, зная также, что, пережевывая медленно пищу, они получают наибольшее количество питательности, что бы они ни ели. Действительно, следуя принципу йогов, можно безопасно есть даже наиболее трудно перевариваемые вещи, находящиеся в меню западных народов.

Мы не намерены ставить нашим читателям какие-либо произвольные правила. Изменение пищи и способа еды должно идти постепенно, принуждения никакого быть не должно. Трудно перейти на растительную пищу человеку, который всю свою жизнь ел мясо. Точно так же трудно начать есть все в сыром виде, если до сих пор привык есть все только вареное или жареное. Было бы желательно, чтобы каждый доверился в выборе пищи собственному инстинкту и возможно больше варьировал бы ее. Пусть каждый ест спокойно то, что ему больше нравится, и возможно больше разнообразит свою пищу, не забывая, однако, о том, что ее следует хорошо и медленно пережевывать.

В этой главе будет сказано, чего следует избегать человеку, но и это не более чем общий совет. Относительно мясной пищи мы думаем, что человечество постепенно откажется от нее. Но придерживаемся мнения, что каждый человек должен перерастить желание мяса, а не только подавить в себе инстинкт, так как если он перестанет есть мясо и в то же время его будет тянуть к нему, то в конце концов это почти одно и то же, как если бы он ел его. Человек когда-нибудь дорастет до сознания вреда мясной пищи, пока же это время не настанет, никакие запрещения не принесут пользы.

Если кто-либо интересуется вопросом о преимуществах той или другой пищи,

то пусть он прочтет сочинения по гигиене питания. Но пусть он прочтет разных авторов и при этом не увлекается кем-нибудь одним. Познания в этой области помогут каждому ориентироваться в вопросе, что следует есть, и это же даст возможность расширить ежедневное меню. Но перемена кушанья прежде всего должна быть основана на опыте, а не на словах одного какого-нибудь писателя или ученого, у которого имеется свой любимый конек. Каждый должен обсудить, не слишком ли много ест он мяса, не ест ли он слишком много жирного, достаточно ли он ест фруктов, не слишком ли он злоупотребляет сладким или «гастрономическими» блюдами. Если бы нас спросили, что есть, мы сказали бы: ешьте пищу по возможности разнообразную, избегайте жирных кушаний, берегитесь жаркого, не ешьте слишком много мяса, избегайте в особенности свинины и телятины, старайтесь приучить себя к простой пище, не злоупотребляйте кондитерскими пирожными и печеньями, совершенно вычеркните из вашего меню горячие кексы, пережевывайте каждый кусок медленно, как было сказано раньше. Не бойтесь никакой пищи, так как если вы будете есть ее подобающим образом, она не причинит вам вреда.

Мы полагаем, что первый завтрак должен быть очень легким, так как в теле много испорченного материала после ночного отдыха. Если есть время и возможность, сделайте перед едой физические упражнения.

Если вы возвратитесь к тому способу жевания пищи, который завещан вам самой природой, и испытаете ощущение, которое получается от правильной еды, то ненормальный аппетит, приобретенный вами, исчезнет сам собой и заменится естественным голодом. Если же к вам возвратится голод, то уже инстинкт подскажет вам выбор самого питательного блюда и вы будете испытывать склонность и желание съесть именно то, что вам наиболее полезно.

Если вы ощущаете, что ваше здоровье не совсем в порядке, вы можете смело уменьшить свою дневную порцию и дать желудку большую свободу. Без еды можно прожить несколько дней без вреда для здоровья, хотя мы лично не рекомендуем продолжительных постов. Тем не менее, во время болезни мы советуем дать отдых желудку, для того чтобы вся энергия организма была направлена на борьбу с недугом. Животные всегда прекращают есть, если чувствуют себя больными, и лежат неподвижно, пока не пройдет болезнь. После этого они начинают есть снова. Людям следует взять себе это за пример, так как от этого ничего, кроме добра, не будет. Не следует также человеку обращаться в маньяка пищи, который взвешивает и измеряет каждый кусок, подносимый ко рту. Это просто ненормальность; она вредно отзывается на инстинкте, который заражается всякими странными привычками. Гораздо лучше принимать только необходимые меры предосторожности при выборе пищи, а затем уже не заниматься этим вопросом вовсе и есть с мыслью о том, что пища эта принесет питание и силу, пережевывая при этом пищу по способу, указанному в предыдущей главе, и веря, что природа сделает все остальное. Нужно быть всегда жизнерадостным, дышать чистым воздухом, есть, как предписывает природа, жить чисто, и тогда не придется делать химический анализ каждому глотку. Не следует бояться доверять себя инстинкту, он естественный руководитель человека.

#### Орошение организма.

Один из основных принципов философии здоровья, хатха-йоги, это разумное пользование даром природы – водой. Не следовало бы даже обращать внимание людей на то, что вода – одно из главных средств для поддержания тела в нормальном состоянии, но человек до такой степени стал рабом искусственных привычек, обычаев, что совершенно забыл о законах природы. Его единственным спасением является возвращение к природе. Ребенок инстинктивно сознает значение воды и требует, чтобы его снабжали ею. Но по мере того как он вырастает, он забывает это и приобретает ложные привычки взрослых людей. Это в особенности справедливо относительно людей, живущих в больших городах, которые получают из кранов только тепловатую воду, лишенную ее естественного вкуса и поэтому мало-помалу отучаются пить ее. Эти люди постепенно приобретают новые привычки удовлетворять свою жажду и, отвергая законы природы, в конце концов совершенно забывают о них. В разговоре нередко приходится слышать: «для чего мы станем пить воду, когда не испытываем жажды?» А между тем, если бы люди продолжали следовать законам

природы, то ощущали бы жажду. Некоторые пошли в этом направлении настолько далеко, что во всеуслышание утверждают: «жажда – болезнь» и советуют людям совершенно отказаться от употребления напитков. Нет смысла вступать в полемику с этими теориями, их несостоятельность станет ясна каждому, кто присмотрится к естественным привычкам жизни как человека, так и животного. Стоит только обратиться к природе и можно убедиться, что употребление воды распространено на все формы жизни от растения до самого высшего животного.

Йоги приписывают настолько важное значение питьевой воде, что считают ее главным условием сохранения здоровья. По их словам, большинство людей больны лишь потому, что телу их не хватает нужного количества жидкости. Как растению необходима вода, так точно и человеку нужно известное количество жидкости для сохранения своего здоровья или для возвращения его в случае болезни. Кому придет мысль лишать растение воды? Кто окажется настолько жестоким, чтобы не дать нужного количества воды своей лошади?

Рассмотрим, какая вода необходима человеку и затем сообразим, нормально ли мы живем в этом отношении.

Прежде всего скажем: наше физическое тело состоит на 70% из воды. Известное количество этой воды непрерывно расходуется на нужды организма, вследствие этого каждая унция ушедшей в дело воды должна быть заменена другой унцией, если мы желаем сохранить наше тело в нормальном состоянии.

Организм постоянно выделяет воду через поры кожи в виде пота и испарины. Испарина представляет собой медленное и постепенное, незаметное и непрерывное испарение воды из кожи, и опытами доказано, что если у животного прекратить испарину, то оно умрет. На празднестве в древнем Риме одного мальчика покрыли с головы до ног золотым лаком, так как он должен был представлять бога; он умер раньше, чем с него смыли этот лак, и только потому, что кожа была лишена возможности испарять воду.

Пот и испарина, как доказано химическим анализом, наполнены испорченными продуктами организма, которые, если в теле человека не будет достаточно жидкости, останутся в организме, отравляя его и навлекая на него сперва болезнь, а затем и смерть. Если дать им оставаться в организме, то они превратятся в яд и породят болезни, начав служить питательной почвой для всякого рода микробов, спор и бактерий.

Вода играет огромную роль в повседневной жизни йога. Он употребляет воду и внутрь и снаружи, чтобы сохранять свое здоровье. Нам хотелось бы дать нашим читателям полное представление о важности воды и просить их помнить об этом, тем более что 7 человек из 10 всегда нуждаются в таком совете. Не обходите этого вопроса, он имеет огромное значение для вашего существования.

Испарина и пот необходимы также для того, чтобы освободить тело от излишней теплоты, поддерживать в организме нормальную температуру. Поскольку пот и испарина содействуют удалению вредных продуктов, кожа фактически не что иное, как дополнительный орган к почкам.

Нормальный взрослый человек выделяет за сутки от полутора до двух бутылок воды в виде пота и испарины, люди же, занимающиеся физическим трудом, выделяют гораздо больше.

В сухой атмосфере можно выдержать жару более сильную, чем во влажной, потому что в первом случае пот скорее испаряется и вызывает охлаждение кожи.

Некоторая часть воды выделяется через легкие. Выделительные органы выводят большое количество при исполнении своих функций. У взрослого человека в течение суток выделение мочи достигает трех бутылок. Все это количество должно быть пополнено, для того чтобы физическая машина наша работала правильно.

Вода необходима организму для нескольких целей. Одной из этих целей является урегулирование сгорания, постоянно происходящего в нашем теле, причиной которого служит химическое действие кислорода, поступающего в наш организм через легкие и приходящего в соединение с углеродом, выделяемым из пищи. Это сгорание происходит в миллионах клеток и вызывает животную теплоту. Вода, проходя по организму, регулирует это сгорание, задерживая его и не позволяя ему стать слишком интенсивным.

Кроме того, тело пользуется водой, как носильщиком. Вода, протекая по артериям и венам, разносит кровяные тельца и питательные элементы в различные части тела, где они идут на сооружение новых клеток. Без жидкостей в организме количество крови неминуемо должно было бы уменьшиться. При возвращении крови через вены жидкости подбирают негодный материал, который мог отравить организм, и несут его к почкам, к порам кожи и легким, где ядовитый, мертвый материал выбрасывается вон из организма. Без достаточного количества жидкости эту работу нельзя было бы исполнять в нужной для природы степени. Без достаточного количества воды вредные частицы пищи, отбросы организма не могли бы быть размягчены настолько,



чтобы пройти через поры тела. Йоги знают, что девять десятых хронических заболеваний происходят от этой причины, и им известно также, что девять десятых всех болезней могут быть быстро устранены возвращением к естественной привычке пить чистую воду. Нам придется вернуться к этому предмету еще не раз, но было бы желательным, чтобы читатель обратил внимание на все значение этого вопроса.

Лица, поглощающие недостаточно жидкости, почти все страдают от недостатка крови, имеют вид малокровных людей, кажутся бледными и анемичными. Кожа у них почти всегда бывает суха, лихорадочна, и они весьма редко потеют. Почти всегда они страдают расстройством пищеварения, а это в свою очередь вызывает сотни других недугов. Их прямая кишка отличается загрязнением, и организм принужден постоянно поглощать испорченные продукты, находящиеся там, и он стремится освободиться от них при помощи дыхания с дурным запахом, ненормального потения и мочевыделения. Это не совсем приятно читать, но приходится прибегать к прямым словам, чтобы обратить должное внимание читателя на эти вещи.

Все внутренние органы человека нуждаются в воде. Телу необходима постоянная поливка, и, если поливка недостаточна, то тело начинает страдать, как страдает поле, нуждающееся в известном количестве воды. Каждая клетка, ткань и орган нуждаются в воде для сохранения себя в здоровом виде.

Вода необходима для правильной работы почек, выделяющих мочу. Она нужна для превращения в слюну, желчь, желудочный сок и другие важные соки организма, без которых не может происходить пищеварение. Уменьшите количество выпиваемой вами воды, и вы немедленно же уменьшите выработку всех этих необходимых жидкостей.

Выше было уже сказано, что почки в течение суток выделяют три бутылки мочи, которая выходит из организма, унося испорченные, отравляющие химические вещества, попадающие из организма в почки. Затем кожа за этот же период времени выделяет от одной до двух бутылок воды в виде пота и испарины. К этому надо прибавить незначительное количество – десять, пятнадцать унций воды, выделяющейся при дыхании через легкие. Небольшое количество воды выделяется организмом в виде слез, а также других выделений тела. Сколько же нужно воды, чтобы возобновить этот запас? Лучшие авторитеты пришли к выводу, что человек в день должен потреблять от четырех до пяти бутылок воды, чтобы восполнить убыль. Если это количество не доставляется в организм, то тело пользуется теми жидкостями, которые находятся в нем самом, и человек начинает «засыхать», причем все физические функции его становятся неправильными, так как механизм тела лишается очистительного материала.

Четыре бутылки – 12 стаканов в день! Это следует помнить тем лицам, которые выпивают не более двух-трех стаканов и считают, что больше пить вредно. Ничего нет мудреного, если они начинают страдать всеми физическими недугами. Ничего удивительного, если у этих людей появляется расстройство пищеварения, малокровие, нервность и другие болезни. Тело человека наполнено разными вредными, ядовитыми веществами, которые природа не в состоянии удалить через почки и кожу, если не поступает достаточного количества воды. Нет ничего удивительного, если прямая кишка человека наполняется вредными отбросами, отравляющими организм, и природа не имеет возможности удалить их нормальным порядком, потому что у нее нет необходимого количества воды. Нет ничего удивительного, что у человека появляется недостаток в слюне и желудочном соке, потому что природа не может выработать их, если не имеет воды. Нет ничего удивительного, если является недостаток крови, – откуда природа возьмет ее, если не имеет жидкостей, из которых может приготовить кровь? Нет ничего удивительного, если нервы человека находятся в ненормальном состоянии.

Бедная природа делает все, что может, даже в тех случаях, когда человек бездумно идет против предписаний. Она старается получить воду из организма, чтобы окончательно не остановить механизм, но запас оказывается слишком мал, и природа признает свое бессилие. Природа делает то же, что человек, когда воды для какой-нибудь работы мало. Она старается заставить малое количество сделать работу большого. И конечно должна довольствоваться тем, что все делается только наполовину.

Йоги не боятся принимать в себя ежедневно достаточное количество воды. Их не пугает, что они «разжижат» кровь, как полагают «высохшие» люди. Природа быстро и скоро выкинет излишек воды. Они не пьют ледяных напитков, это – противоестественный продукт цивилизации; их любимая температура – около 12 градусов по К. Они пьют, когда чувствуют жажду. Они пьют часто, но никогда не пьют большого количества в один прием. Они не вливают в себя воду, так как считают это неестественным и вредным. Они пьют небольшими количествами, но часто и в течение целого дня. Во время работы они ставят

сосуд с водой около себя и время от времени делают глоток или два.

Кто пренебрегал природными инстинктами в течение многих лет и почти забыл об естественной привычке пить воду, тому необходима известная практика, чтобы вернуть себе эту способность. Можно посоветовать держать возле себя стакан с водой и время от времени делать один или два глотка. При этом нужно помнить, для чего это делается. Пусть человек говорит себе: «Я доставляю телу жидкость, необходимую для его функций, это даст мне нормальное здоровье, силу и превратит меня в крепкого, естественного человека».

Перед отходом ко сну йоги выпивают чашку воды. Вода эта воспринимается организмом и очищает органы во время ночи, причем все вредные вещества будут удалены утром, вместе с мочой. Они пьют другую чашку воды, как только встанут утром. По их теории, глоток воды перед едой очищает желудок, промывает его от негодных веществ, скопившихся там во время ночи. Они пьют обыкновенно за час перед принятием пищи и затем делают легкие физические упражнения, полагая, что это подготавливает пищеварительный аппарат к принятию пищи и вызывает естественный голод. Они не боятся пить воду и во время еды, но остерегаются заливать пищу водой. Заливать пищу водой – значит не позволять ей пропитываться слюной, не давать возможности зубам пережевать ее, как следует, а размачивать ее, т. е. совершать противоположное тому, что советуют йоги. Они полагают, что принимать воду во время пищи стоит только для того, чтобы размягчить несколько пищу в желудке, но и это нужно делать очень умеренно, чтобы не ослабить силы действия желудочного сока.

В добавление к тем свойствам, к той пользе воды, о которой говорилось выше, следует еще сказать, что в воде содержится значительное количество праны. Часто человек чувствует необходимость сделать глоток воды. Это служит признаком того, что природа требует возобновления запаса праны, а так как ее скорее и легче всего можно получить из воды, то человеку именно и хочется воды. Каждый из нас может вспомнить такой случай, когда стакан холодной воды подействовал на того или другого из нас восстанавливающим и освежающим образом, когда он придал нам силы и энергию и помог возвратиться к прерванной работе. Не забывайте о воде, если вы чувствуете себя усталым. В соединении с методом дыхания йогов глоток воды волеет в человека свежую энергию скорей, чем всякое другое средство.

Глотая воду, старайтесь некоторое время подержать ее во рту; нервы языка и рта первыми и скорее всех поглощают прану, и такой способ питья воды особенно полезен, когда человек чувствует себя утомленным.

#### Пепел и зола человеческого организма.

Это будет глава, мало приятная для тех, кто еще не освободился от старых понятий о телесной нечистоте. Те из вас, которые предпочитают не знать о существовании некоторых важных функций физического тела и испытывают чувство стыда при мысли, что известные физические функции составляют часть его повседневной жизни, будут думать, что лучше было бы пропустить эту главу. Но мы должны сказать, что не видим никакой пользы (скорее, наоборот, вред) в подражании поведению страуса в старой сказке, который при виде охотников спрятал в песок свою голову. Стараясь не рассматривать неприятных вещей, человек не будет знать об их существовании, пока они не принесут ему вреда. Мы испытываем такое уважение перед всем человеческим телом, всеми его частями и функциями, что не видим ни в чем ничего нечистого или «некрасивого». И, по нашему мнению, тот поступает безумно, кто отказывается рассуждать о тех или иных его отправлениях. Результатом этой политики приличий является то, что многие страдают разными недугами, которых не было бы у них, если бы они глядели разумнее на свои отправления. Здесь будет вестись откровенная беседа относительно отбросов организма и относительно извержения всего ненужного ему.

Беседа эта необходима уже из того соображения, что по крайней мере три четверти людей страдают в большей или меньшей степени запорами. Все это противно природе, а между тем причина настолько легко устранима, что даже непонятно, почему это продолжается. Ответом на это может быть только одно: во всем виноваты люди, не знающие ни о причинах, ни о способах устранения

этих причин.

Кто читал в этой книге главу о пищеварительных органах, помнит, что мы остановились на том месте, когда пища поглощается организмом из кишечника. Теперь мы должны рассмотреть, что происходит с излишними продуктами пищи после того, как организм взял все питательные вещества.

Здесь будет уместно сообщить, что те, кто следуют примеру йогов и хорошо пережевывают свою пищу, скапливают в своих кишках меньше отбросов, чем тот, кто ест много и только наполовину пережевывает. Средний человек извергает приблизительно половину того, что он ест, отбросы же тех, кто следует примеру йогов, сравнительно невелики и менее вредны для организма.

Чтобы понять содержание этой беседы, нужно рассмотреть органы, имеющие отношение к этому. Первой должна быть рассмотрена толстая кишка. Это широкий канал, приблизительно в пять футов длины, идущий от нижней правой стороны брюшной полости, затем возвращающийся к ее верхней левой стороне, снова идущий вниз по левой стороне, где он делает поворот и становится уже, оканчиваясь прямой кишкой, служащей выходом для отбросов организма.

Тонкие кишки соединены с толстой кишкой при помощи особой створки на нижней правой стороне брюшной полости. Эта створка устроена таким образом, что дает выход всему, но препятствует возвращению обратно. Червеобразный отросток, причина аппендицита, находится как раз под этой створкой. Толстая кишка поднимается прямо кверху на правую сторону брюшной полости, затем делает поворот и идет кверху на левую сторону, где образуется сгиб или поворот, известный в медицине под именем сгиба Сигмонда; продолжение его составляет прямая кишка, ведущая к заднему проходу, — это и есть то отверстие, из которого извергаются все отбросы организма.

Толстая кишка является сточным каналом организма, через который должны свободно проходить все нечистоты. Природа устроила так, чтобы это очищение совершалось быстро, и человек, живущий согласно с намерениями природы, точно так же, как и животное, быстро совершал это очищение. Но становясь цивилизованнее, он считает неприличным это и откладывает очищение, несмотря на напоминание природы, которая, в конце концов, устает напоминать и обращает внимание на другие свои обязанности. Человек увеличивает это зло еще тем, что не принимает внутрь достаточного количества воды и не только не предоставляет нужного запаса жидкости для смягчения и растворения отбросов при их прохождении через толстую кишку, но даже для организма у него не хватает воды, и природа, заботясь о предоставлении необходимого количества жидкости в органах, прибегает к тому, что пускает в дело загрязненную воду, находящуюся в толстой кишке, всасывая ее обратно через стенки кишки. Представьте себе, что от этого получается! Вследствие того что человек не старается очистить толстую кишку, у него начинается запор, что влечет за собой целый ряд заболеваний, истинную причину которых нередко упускают из виду. Многие испытывающие ежедневно позыв страдать запором, хотя сами они об этом и не думают. Стенки прямой и толстой кишок покрываются затвердевшими отбросами, часть которых находится там в течение нескольких дней, и только посередине остается самое незначительное отверстие, пропускающее то, что должно непременно быть извергнуто. Запор означает, что толстая кишка не вполне очистилась от фекальных веществ.

Между тем, толстая кишка, наполненная или хотя бы только отчасти наполненная фекальными веществами, служит причиной отравления всего организма. Стенки толстой кишки устроены таким образом, что позволяют просачиваться содержимому толстой кишки. Медицинская практика доказала, что пища, впрыснутая в прямую кишку, быстро усваивается организмом и входит в кровь. Почти невероятно, как долго может оставаться фекальное вещество в толстых кишках в случае запора. Были случаи, когда при очистке находили косточки от вишен и другие зерна, съеденные человеком несколько месяцев тому назад. Слабительные лекарства не могут очистить толстых кишок от затвердевшего фекального вещества, потому что все эти лекарства оказывают действие только на желудок и тонкие кишки и прогоняют отбросы через то узкое отверстие, которое осталось в толстой кишке от затвердевшего фекального вещества. У других толстая кишка наполнена таким твердым фекальным веществом, что по крепости его можно сравнить с каменным углем, а отбросов накапливается такое количество, что брюшная область вздувается и становится твердой. Эти застаревшие отбросы подвергаются гниению; там разводятся глисты и белые черви, и толстые кишки наполняются их яйцами. Отбросы, или кал, попадая из кишечника в толстые кишки, представляют собой мягкое вещество, и, если кишки чисты и свободны, то они выходят из организма почти в таком же мягком состоянии и светлой окраске. Но чем дольше фекальное вещество остается в кишках, тем более оно становится твердым и темным по цвету. Если человек принимает недостаточное количество жидкостей или откладывает требование природы до более удобного времени, а затем совсем забывает об этом, то в толстых кишках начинается процесс

затвердения фекального вещества. Когда позднее человек решит исполнить требование природы, то из прямой кишки выйдет только часть фекального вещества, остальное же задержится в толстых кишках. На следующий день к этому остатку прибавится еще небольшое количество и так далее, пока человек не начнет страдать хроническим запором со всеми неразлучными с ним недугами: несварением, диспепсией, расстройством печени, почек и др.

Поглощение кровью фекальных веществ объясняется двумя причинами: во-первых, желанием и необходимостью природы получить нужное количество жидкостей, а во-вторых, отчаянным усилием организма освободиться от вредных продуктов путем извержения их через кожу, легкие и почки. Неприятный запах испарины и отравленное дыхание человека нередко служат доказательством стремления природы так или иначе побороть зло. Природа понимает опасность застревания фекальных веществ в толстой кишке и прилагает все усилия, чтобы извергнуть их другим путем, несмотря на опасность отравить тем самым кровь. Лучшим доказательством, что многие недуги и болезни вызваны именно этим ненормальным состоянием толстых кишок, служит то, что, как только толстая кишка очистится, исчезают и те болезни человека, которые, казалось, не имели никакой связи с запором. В добавление к тому, что болезни зарождаются под влиянием именно этого ненормального состояния толстой кишки, можно сказать, что все заразные болезни, как тиф и др., легче всего распространяются в силу невнимательного отношения к толстой кишке, которая становится рассадником для зародышей всех таких болезней.

Если толстые кишки только слегка загрязнены затвердевшими фекальными веществами, то их можно очистить путем увеличения приема жидкостей и регулярного движения. Но если толстые кишки загрязнены гораздо больше и фекальные вещества пролежали там в течение нескольких месяцев, приобретая зеленоватый цвет, то тут уже нужны более радикальные средства.

Ненормальное состояние толстых кишок заставляет прибегнуть, хотя бы временно, к искусственной помощи природе, чтобы удалить скопление нечистот.

Содержимое толстых кишке нередко после первой клизмы удаляется из организма, вызывая неприятное, болезненное ощущение, но гораздо лучше перенести эти неприятные минуты, чем сохранять у себя в организме этот гниющий ядовитый материал. Известны случаи, когда из прямой кишки выходили твердые зеленые куски, напоминающие собой куски бронзы, распространившие от себя такое зловоние, которое лучше и убедительнее всего говорило о том, сколько вреда могли бы причинить они организму, оставаясь внутри.

Это, конечно, неприятно читать, но это необходимо, чтобы доказать читателю важность очищения толстых кишок.

Здесь же кстати следует заметить, что мы вовсе не защищаем продолжительного пользования способом искусственного очищения, — это ни в каком случае не может быть признано полезным. Мы признаем этот способ только как средство для очищения организма от затвердевших отбросов. Но в то же время мы не видим, чтобы применение этого способа раз в месяц могло принести какой-нибудь существенный вред. Есть люди, проповедующие искусственное очищение каждый день. Мы не можем согласиться с ними, так как нашим лозунгом является «возвращение к природе», и мы думаем, что природа вовсе не требует таких мер. Йоги полагают, что хорошая, свежая вода, регулярные привычки и «разговоры» с кишками достаточны для того, чтобы не иметь запоров.

После очищения толстых кишок человек должен начать в достаточном количестве пить воду. Пусть каждый выпивает ежедневно 10–12 стаканов воды, и он заметит, что здоровье его улучшится. Затем нужно установить привычку к освобождению прямой кишки всегда в одно время, все равно, есть ли позыв или нет. Важно установить привычку. А природа любит впадать в привычки. Кроме того, человек, может быть, действительно нуждается в очищении, но не чувствует этого, так как уже давно отвык прислушиваться к голосу природы. Пренебрегать этим не следует, так как это имеет большое значение.

Небесполезно также делать себе внушения в то время, когда пьешь воду: «Я пью эту воду, чтобы снабдить свой организм необходимым запасом жидкости. Это даст возможность моим кишкам совершать свои функции гораздо легче и регулярнее». Нужно всегда думать о том, что делаешь, и благие результаты не замедлят сказаться.

Теперь еще один совет, который может показаться бессмысленным для того, кто не понимает его философской подоплёки. (Об этой стороне будет говориться в одной из следующих глав).

Совет этот состоит в "беседе" с кишками. Человек должен несколько раз ударить слегка рукой по брюшной полости в том месте, где проходят толстые кишки, и сказать: "Теперь здесь все очищено, и я хочу, чтобы дальше все здесь было чисто и свободно. Я даю себе необходимое количество жидкости и приучаю себя к очищению в определенное время, чтобы мой организм мог

Хатха-Йога. Йог Рамачарака filosofff.org  
правильно работать". Говорящий должен слегка ударить себя по животу и повторить: "Теперь все должно работать правильно!" И толстые кишки действительно будут исполнять то, что должны. Это может показаться смешным и детски наивным, но каждый поймет значение этого, прочитав главу о «волевом контроле».

Этот совет возвратит румянец на щеки и придаст гладкость и упругость коже, а вместе с тем уничтожит вялость, белый налет на языке, дыхание с неприятным запахом, боль в печени и все другие симптомы, сопровождающие заполнение толстых кишке отбросами. А теперь в заключение наполним наши стаканы искрящейся, светлой, прохладной водой и провозгласим тост: «За здоровье и здоровых людей!» Глотая же медленно воду, пусть каждый скажет сам себе: «Эта вода принесет мне здоровье и силу – она укрепляющее средство самой природы».

### Действие правильного дыхания.

Привычка полного дыхания застраховывает всякого человека от чахотки и других легочных заболеваний и уничтожает всякое предрасположение к простуде, бронхитам и тому подобным недугам. Чахоткой люди обязаны главным образом пониженной жизнеспособности, являющейся следствием недостаточного количества воздуха, вдыхаемого в легкие. Слабая жизнеспособность делает организм доступным зачаткам всяких болезней. Несовершенное дыхание оставляет значительную часть легких в бездействии, и эта часть становится удобным полем действия для бацилл, которые, наполняя ослабленные ткани, вскоре производят в них страшное разрушение.

Хорошая и здоровая ткань легких может противостоять злокачественным зародышам, а единственным средством иметь здоровую и крепкую ткань легких является умение правильно пользоваться своими легкими.

Почти все чахоточные люди имеют узкую грудь. Что же это означает? Просто лишь то, что эти люди имели привычку неправильно дышать, и потому грудь их не могла развиваться и расширяться. Человек, обладающий полным дыханием, всегда имеет здоровую, выпуклую грудь; узкогрудый человек тоже может развить свою грудь до нормальных размеров, если только он приложит старание и выучится правильно дышать. Вообще правильное пользование дыханием может избавить человека от многих болезней. Часто можно предупредить простуду несколькими минутами полных, сильных вдыханий. Если вы озябли, подышите сильно в течение нескольких минут, и вы почувствуете тепло во всем теле. Большинство простуд может быть излечено с помощью полного дыхания и легкой однодневной диеты.

Качество крови сильно зависит от надлежащего окисления ее кислородом в легких; если кислорода для нее недостаточно, она становится бедной по качеству и обремененной всякими примесями; организм начинает страдать от недостатка питания и часто отравляется остающимися в крови разложившимися продуктами. А так как питание всего тела, каждой части его и каждого органа зависит от крови, то нечистая кровь должна оказывать серьезное влияние на весь организм. Но средство избавления весьма простое: стоит только поупражняться в полном дыхании йогов.

От неправильного дыхания сильно страдают желудок и другие пищеварительные органы. Недостаток в организме кислорода вызывает не одно только плохое питание этих органов; пища должна поглощать кислород из крови и окисляться, прежде чем будет переварена и ассимилирована; отсюда легко видеть, насколько сильно страдают функции пищеварения и усвоения вследствие неправильного дыхания. А где нет нормального усвоения, там организм получает все меньше и меньше питания, аппетит исчезает, тело слабеет, энергия падает и человек вянет и чахнет.

От неправильного дыхания страдает также нервная система; головной и спинной мозг, нервные центры и сами нервы вследствие плохого питания кровью становятся слабыми орудиями. Весь механизм нервной системы становится неработоспособным и делается плохим проводником нервной силы в силу неправильного дыхания.

При полном дыхании, когда человек всей грудью вдыхает в себя воздух, диафрагма сокращается и производит легкое давление на печень, желудок и другие органы, что, совпадая в ритме с работой легких, действует на эти

органы, как легкий массаж, и возбуждает их деятельность, поддерживая в них нормальную работу. Каждое вдыхание помогает этой внутренней работе и вызывает нормальное кровообращение, пищеварение и усвоение. При верхнем или среднем дыхании органы не могут пользоваться преимуществом этого внутреннего массажа.

Теперь на Западе обращают много внимания на физическое воспитание, и это очень хорошо. Но в увлечении им не следует забывать, что упражнения внешних мускулов – еще далеко не все. Внутренние органы тоже требуют упражнений, которые, по плану природы, должно доставлять им правильное дыхание. Главным орудием упражнения внутренних органов и является диафрагма. Ее движения производят колебания важных органов пищеварения и усвоения, массируют и толкают их при каждом вдыхании и выдыхании, заставляя приливать к ним кровь и вытесняя ее; таким образом они сообщают общий тон работе всех органов. Всякий орган или часть тела, лишенные упражнений, постепенно атрофируются и отказываются правильно работать, а отсутствие внутренних упражнений, вызываемых диафрагмой, ведет к заболеванию органов. Полное дыхание сообщает диафрагме надлежащее движение и дает упражнение средней и верхней части груди. Действие его поистине «плотно».

С точки зрения одной только западной физиологии, без всякого отношения к философии и науке Востока, система полного дыхания йогов имеет важное жизненное значение для каждого мужчины, для каждой женщины или ребенка, желающих приобрести и удержать в себе здоровье. Но простота этой системы заставляет тысячи людей относиться к ней недостаточно серьезно; люди тратят целые состояния в погоне за здоровьем и ищут его в сложных и дорогостоящих «системах». Здоровье стучится к ним в дверь, но они не отвечают ему.

#### Дыхательные упражнения.

Ниже мы приводим три формы дыхания йогов. Первая форма – хорошо известное «очищающее дыхание» йогов, которому они обязаны особой выносливостью своих легких. Обыкновенно всякое упражнение в дыхании йоги заканчивают этим очищающим дыханием, и в этой книге мы придерживаемся их системы. Мы приводим также «оживляющее нервы» дыхание йогов, которое из века в век передавалось йогами друг другу. Кроме того, мы даем «развивающее голос» дыхание йогов, способствующее мелодичности и сильному вибрированию голосов.

#### ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

У йогов существует любимая форма дыхания, практикуемая ими тогда, когда они чувствуют необходимость провентилировать и прочистить свои легкие. Очищающее дыхание вентилирует и прочищает легкие, возбуждает деятельность клеточек, сообщает силу всем дыхательным органам, способствуя сохранению их здорового состояния, кроме того, замечательно освежает весь организм. Ораторы, певцы и т. д. увидят, что это дыхание особенно освежает дыхательные органы, когда они утомлены работой.

1. Вберите воздух полным вдохом.
2. Удержите его в себе в течение нескольких секунд.
3. Сложите губы, как бы собираясь свистеть (но не надувайте при этом щек). Затем выдувайте с силой не много воздуха через отверстие в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте это, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с порядочной силой.

Когда человек устал и «измотался», это упражнение необыкновенно освежит его. Первая же проба убедит ученика в этом. Практиковаться в этом упражнении следует до тех пор, пока оно не будет казаться совершенно легким и естественным; им заканчивается целая серия других упражнений, приведенных в этой книге, а потому оно должно быть усвоено в совершенстве.

#### ОЖИВЛЯЮЩЕЕ НЕРВЫ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Это упражнение хорошо известно йогам, которые считают его одним из самых сильных возбуждающих и укрепляющих нервы средств. Оно рассчитано на то,

чтобы поднимать деятельность нервной системы, развивать нервную силу, энергию и жизненность организма. Оно производит возбуждающее давление на важные нервные центры, которые, в свою очередь, поднимают энергию всей нервной системы и посылают усиленную волну силы во все части тела.

1. Станьте прямо.
2. Вберите в себя воздух полным вдохом и задержите его в легких.
3. Вытяните руки прямо перед собой, не напрягая мускулов, так чтобы их только слегка поддерживала нервная сила.
4. Медленно отводите руки назад к плечам, посте пенно напрягая мускулы и сообщая им силу, так чтобы в тот момент, когда рука будет у плеча, кулаки были крепко сжаты и в них чувствовалось бы дрожание.
5. Затем, держа мускулы в напряжении, нужно мед ленно вытянуть кулаки и быстро отвести руки назад, к плечам (все еще напряженными). Повторите это не сколько раз.
6. С силой выпустите воздух через рот.
7. Сделайте очищающее дыхание.

действие этого упражнения сильно зависит от быстроты, с которой руки отводятся назад, и от напряжения мускулов, а также, конечно, от степени наполнения легких воздухом.

#### РАЗВИВАЮЩЕЕ ГОЛОС ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Для развития голоса у йогов есть особая форма дыхания. Йоги славятся своими чудными, сильными, мелодичными и ясными голосами, изумительно резонирующими наподобие трубы. Йоги вырабатывают их особой формой упражнений дыхания, делающей голос мягким, прекрасным и гибким и сообщаящей ему невыразимую звучность и силу. Конечно, эта форма дыхания должна быть принята только в качестве случайного упражнения, а не в качестве постоянного способа дышать.

1. Очень медленно, но с силой вберите в себя воздух полным дыханием через нос, продолжая вдыхать как можно дольше.
2. Задержите дыхание на несколько секунд.
3. С силой выпустите воздух одним духом, широко открыв рот.
4. Сделайте одно очищающее дыхание, чтобы дать легким отдых.

Не вдаваясь подробно в теории йогов относительно того, как создавать звук при разговоре и пении, скажем только, что они на опыте убедились, что тембр, качество и сила голоса зависят не только от голосовых органов, помещающихся в горле, но в значительной степени и от лицевых мускулов и т. п. Многие люди, обладающие широкой грудью, имеют очень слабый звук голоса, тогда как относительно узкогрудые субъекты обладают хорошими голосами поразительной силы. Попробуйте сделать следующий интересный эксперимент. Станьте перед зеркалом, вытяните губы и посвистите, заметив при этом форму вашего рта и общее выражение вашего лица. Затем начните говорить или петь, как вы это делаете обыкновенно, и заметьте получающуюся в лице перемену. Потом опять посвистите в течение нескольких секунд и, не изменяя положения ваших губ и лица, пропойте несколько нот; посмотрите, какой получится вибрирующий, резонирующий, чистый и прекрасный тон.

Приводим семь любимых упражнений йогов, служащих развитию легких, мускулов, связок, клеток и т. п. Они весьма просты, но чрезвычайно действенны. И пусть их простота не заставит вас утратить интерес к ним; они являются результатом тщательных опытов и долгой практики йогов.

#### 1) ЗАДЕРЖАННОЕ ДЫХАНИЕ

Это очень важное упражнение для укрепления и развития дыхательных мускулов легких; частое повторение его будет также способствовать и расширению груди. Йоги убедились, что задерживание по временам дыхания, после того как легкие были хорошо наполнены воздухом, чрезвычайно полезно не только для дыхательных органов, но и для органов пищеварения, нервной системы и самой крови. Это временное задерживание дыхания очищает воздух, оставшийся в легких от прежних вдыханий, и сильнее окисляет кровь кислородом. Йогам известно также, что задержанное таким образом дыхание забирает все разрушенные вещества, и когда воздух снова выдыхается из легких, он уносит из них вместе с собой все ненужные материалы и прочищает легкие. Йоги рекомендуют это упражнение при различных нарушениях деятельности желудка, печени и крови, часто происходящих от недостаточной вентиляции легких. Мы советуем ученикам обратить серьезное внимание на это упражнение,

1. Станьте прямо.
2. Сделайте полное вдыхание.
3. Задержите дыхание как можно дольше, пока это не станет вам трудно.

4. Выдыхайте с силой воздух через открытый рот.

5. Сделайте очищающее дыхание.

Сначала вы будете в состоянии удержать воздух лишь очень недолго, но вскоре вы напрактикуетесь и сделаете большие успехи. Можете ваши успехи отмечать по часам.

#### 2) ВОЗБУЖДЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГОЧНЫХ КЛЕТОК

Это упражнение предназначено для возбуждения клеточек легких. Начинающие должны стараться не переусердствовать, и вообще его никогда не следует проделывать со слишком большой энергией. На первых порах у некоторых может появиться головокружение; в таком случае следует немного, пройтись и некоторое время не повторять упражнения.

1. Станьте прямо, руки опустите вдоль боков.

2. Медленно и постепенно вдохните воздух.

3. Во время дыхания слегка постукивайте грудь концами пальцев, все время меняя место.

4. Когда легкие наполнятся, задержите дыхание и слегка потрите грудь ладонями рук.

5. Сделайте очищающее дыхание.

Это упражнение очень укрепляет и возбуждает все тело и хорошо известно в практике йогов. Многие клеточки легких становятся бездеятельными вследствие неполного дыхания и часто почти атрофируются. Тому, кто в течение многих лет дышал неправильно, нелегко будет сразу заставить работать при полном дыхании все эти плохо действовавшие клеточки, но это упражнение сильно поможет достигнуть желаемых результатов и достойно того, чтобы им заняться.

#### 3) РАСТЯГИВАНИЕ РЕБЕР

Мы говорили, что ребра прикреплены хрящами, которые допускают значительное расширение. При правильном дыхании ребра играют большую роль и время от времени им бывает полезно дать маленькое специальное упражнение, чтобы сохранить в них эластичность. Стояние или сидение в неестественном положении, к чему так многие привыкают на Западе, может сделать ребра малоэластичными; приводимое упражнение сильно способствует устранению этих недостатков.

1. Станьте прямо.

2. Положите руки на бока, высоко под мышки, так чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали на боках грудной клетки, а остальные пальцы были обращены к переду.

3. Сделайте полное вдыхание.

4. Задержите ненадолго воздух.

5. Слегка сдавливайте бока руками и медленно выдыхайте.

6. Сделайте очищающее дыхание.

Будьте умеренны в этом упражнении и не переутомляйтесь.

#### 4) РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ

Грудь легко может стать впалой, если человек постоянно сидит согнувшись над работой. Следующее упражнение очень полезно для восстановления естественных условий и развития грудной клетки.

1. Станьте прямо.

2. Сделайте полное вдыхание.

3. Задержите воздух в легких.

4. Вытяните вперед руки и соедините сжатые кулаки один с другим, так чтобы они находились на одной линии с плечами.

5. Разведите с силой кулаки в стороны, чтобы руки были по бокам туловища, на одном уровне с плечами.

6. Снова сведите кулаки спереди (положение 4) и снова отведите их в стороны (положение 5). Повторите это несколько раз.

7. С силой выпустите воздух из легких через открытый рот.

8. Сделайте очищающее дыхание.

Соблюдайте умеренность, делая это упражнение, и не переутомляйтесь.

#### 5) ДЫХАНИЕ В СОЕДИНЕНИИ С ДВИЖЕНИЕМ

1. Идите ровным шагом, держа голову вверх и слегка подняв подбородок, плечи назад.

2. Вдыхайте полным дыханием, считая (мысленно): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – по одному на каждый шаг – и заканчивая вдыхание, когда дойдете до 8.

3. Медленно выдыхайте через нос, отсчитывая, как раньше, шаги: 1, 2, 3,



4, 5, 6, 7, 8.

4. Сделайте промежуток между вдохами, продолжая ходить и отсчитывая шаги до 8.

5. Повторяйте упражнение с начала, пока не почувствуете усталость.

Отдохните и проделывайте упражнение, пока это вам доставляет удовольствие. Это упражнение следует повторять несколько раз в день.

Некоторые из йогов варьируют это упражнение, удерживая дыхание со счетом только до 4, и выдыхают воздух при счете до 8. Делайте так, как вам больше нравится.

#### 6) УТРЕННЕЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Станьте прямо, в «военную позицию», голову вверх, глаза прямо, плечи назад, колени сжаты, руки по швам.

2. Медленно приподнимайтесь на пальцах ног, медленно и ровно вдыхая воздух полным дыханием.

3. Задержите дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.

4. Медленно опуститесь на пятки, выдыхая воздух через нос.

5. Сделайте очищающее дыхание.

6. Повторите упражнение несколько раз, поднимаясь то на одной правой, то на одной левой ноге.

#### 7) ВОЗБУЖДЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Станьте прямо.

2. Сделайте полное вдыхание и задержите воздух.

3. Медленно нагнитесь вперед и твердо и покойно возьмите в руку палку или трость; постепенно напрягая всю вашу силу, сжимайте палку все крепче.

4. Отпустите палку, вернитесь к прежнему положению и медленно выдохните воздух.

5. Повторите это несколько раз.

6. Закончите очищающим дыханием.

Это упражнение можно проделывать и без палки, сжимая лишь воображаемый предмет и силой воли увеличивая сжатие. Это любимое упражнение йогов для возбуждения кровообращения; артериальная кровь приливает при этом к конечностям, а венозная отливает назад, к сердцу и легким, где она снова может окисляться кислородом втянутого в легкие воздуха.

Дыхание носом или ртом.

Один из самых первых уроков науки йогов о дыхании говорит о том, как выучиться дышать через нос и как преодолеть часто встречающуюся привычку дышать ртом.

Механизм дыхания в человеке устроен так, что человек одинаково может дышать и через нос и через рот, но вопрос жизненного значения заключается в том, который из двух способов человек избирает, ибо один несет с собой здоровье и силу, а другой способствует появлению болезней и слабости.

Казалось бы, излишне доказывать, что правильный способ дышать состоит в том, чтобы пропускать воздух через ноздри, но, увы, невежественность цивилизованных народов в этом простом вопросе прямо изумительна. Мы постоянно встречаем людей, которые дышат через рот и позволяют своим детям следовать этому ужасному примеру.

Многие болезни цивилизованного человека являются несомненно следствием распространенной привычки дышать через рот.

Многие заразные болезни прививаются благодаря скверной привычке дышать через рот, так же как и все простудные и катаральные состояния. Многие люди днем, ради приличия, держат рот закрытым, но зато открывают его ночью и таким образом навлекают на себя всякие болезни.

Единственным защитным аппаратом органов дыхания служат ноздри; они фильтруют воздух и задерживают в себе пыль. При дыхании же через рот на всем пути между ртом и легкими воздух не встречает никакого процеживающего и задерживающего пыль и другие посторонние примеси аппарата. Через рот вся грязь и пыль свободно проходят в легкие, и вся дыхательная система остается

без защиты. Кроме того, такое неправильное дыхание приводит к тому, что в наши органы проникает вредный для них холодный воздух. При вдыхании через рот холодного воздуха часто происходят воспаления дыхательных путей. Человек, который ночью дышит через рот, всегда просыпается с чувством сухости во рту и горле. Он нарушает один из законов природы и подготавливает почву болезням.

Еще раз повторяем: помните, что рот не представляет никакой защиты для органов дыхания, и каналы носа ясно доказывают заботу о нас природы. Ноздри представляют собой два узких извилистых канала, прикрытых многочисленными волосками, которые служат фильтрами для очищения загрязненного воздуха. Вся осевшая в них грязь вместе с выдыхаемым воздухом выходит из носа, а в случае, если грязь накапливается слишком быстро и через фильтр проникает в запрещенную ей область, природа защищает нас, вызывая чихание, которое с силой изгоняет непрошенных посетителей. Но кроме этой важной заслуги ноздри имеют и другую важную функцию: они согревают вдыхаемый в легкие воздух.

Длинный, узкий и извилистый канал ноздрей снабжен теплыми слизистыми оболочками, которые, приходя в соприкосновение с вдыхаемым воздухом, согревают его и мешают ему наносить вред нежным органам горла и легких.

Ни одно животное, кроме человека, не спит с открытым ртом и не дышит через рот, и только цивилизованный человек так искажает функции своей природы.

Вошедший в легкие воздух так же отличается от наружного воздуха, как отличается дистиллированная вода от воды в цистерне. Действие сложного очищающего аппарата ноздрей, останавливающего и задерживающего в себе загрязненные частицы воздуха, так же важно, как работа рта, задерживающая косточки от вишен и кости от рыбы и мешающая им проникнуть в желудок. Человеку должно быть настолько же несвойственно дышать через рот, как и принимать пищу через нос.

Другая невыгода дыхания через рот состоит в том, что носовые каналы, оставаясь в относительном бездействии, перестают быть чистыми; они загрязняются, засоряются и становятся восприимчивыми к разным местным заболеваниям.

Для тех, кто более или менее усвоил себе неестественную привычку дышать ртом, но желает вернуться к правильному и разумному способу дыхания, будет, вероятно, не лишним сказать несколько слов о том, как держать ноздри чистыми и свободными от загрязнения.

Излюбленный восточный способ учит втягивать в нос небольшое количество воды, которая по каналам носа проходит в горло и выплевывается через рот. Некоторые индусские йоги окунают лицо в сосуд с водой, но этот способ требует значительной практики; первый способ, столь же действенный, гораздо проще и легче.

Другой способ состоит в том, чтобы свободно дышать, стоя перед открытым окном и зажимая пальцем попеременно то одну ноздрю, то другую. Необходимо повторять упражнение несколько раз подряд. Этот способ обыкновенно очищает ноздри от всякого загрязнения.

#### «Маленькие жизни» тела.

Хатха-йога учит, что физическое тело состоит из клеточек, из которых каждая заключает в себе «маленькую жизнь», контролирующую действия клеточки. Эти «жизни» суть частицы умственной стихии известной степени напряжения, делающие клеточки способными к надлежащей работе. Эти частицы разумной мысли подчинены, конечно, контролю центрального разума человека и послушно, сознательно или бессознательно, выполняют приказы, посылаемые им высшими центрами. Клеточный разум проявляет совершенную приспособленность к своей специальной работе. Деятельность клеточек, состоящая в извлечении из крови необходимых для питания веществ и отбрасывании ненужных, составляет одну из ступеней общего разума. Процессы пищеварения, усвоения и т. д. показывают всю разумность как каждой клеточки отдельно, так и коллективных их групп. Залечивание ран, передвижение клеточек в теле туда, где они больше всего нужны, и сотни других примеров, известных из элементарной физиологии, — все это для ученика йогов является проявлением внутриатомной «жизни». Каждый атом для йогов есть живое существо, ведущее свою

независимую жизнь. Эти атомы, стремясь к какой-нибудь одной цели, собираются в группы, и группы эти проявляют общий групповой разум все время, пока они существуют. Эти группы слагаются, в свою очередь, в другие группы, составляя тела более сложной организации, которые служат выражением для более высоких форм сознания.

Когда наступает смерть для физического тела, клеточки отделяются друг от друга, их общая деятельность прекращается, наступает то, что мы называем разложением. Сила, скреплявшая все эти клеточки в одно целое, освобождается и образует новые комбинации. Одни клеточки уходят по соседству же в тела растений и могут снова оказаться в теле животного; другие живут в организме растения; третьи на время остаются в глубине почвы. Как сказал один глубокий писатель: «Смерть есть один из видов жизни, и разрушение нашей вещественной формы есть лишь начало постройки другой вещественной формы».

Клеточки тела состоят из трех начал: 1) материи, которую они получают через пищу; 2) праны, или жизненной силы, которая сообщает им способность работать и переходит в них из принимаемой нами пищи, воды и вдыхаемого в легкие воздуха; 3) Разума, или «умственной стихии», составляющей часть Мирового Разума. Рассмотрим сначала материальную сторону клеточной жизни.

Мы уже говорили, что живое тело состоит из соединенных в одно целое отдельных клеточек. То же самое можно сказать и о каждой отдельной части тела, от твердых костных масс до самых мягких тканей, от эмали, покрывающей зубы, до нежнейших частиц слизистой оболочки. Клеточки в теле бывают различной формы; последняя регулируется требованиями назначения клеточек. Но в то же время каждая клеточка остается индивидуальной и сохраняет в себе большую или меньшую независимость, хотя и подчиняется контролю группового разума; большие группы управляют меньшими, и, в конце концов, включая и центральный разум человека, вся контролирующая работа, по крайней мере большая часть ее, подчиняется власти Инстинктивного Разума. Клеточки человеческого тела находятся в непрестанной работе, исполняя все отправления тела. Часть клеточек находится «в резерве» и ожидает времени, когда «по специальному приказу» им придется выполнять свой долг. Остальные клеточки составляют целую армию активных работниц клеточной коммуны и вырабатывают необходимые для разнообразной деятельности организма жидкости и соки. Одни клеточки всегда остаются на одном месте, другие связаны с местом лишь временно, а третьи постоянно пребывают в движении, причем одна часть их совершает определенные, правильные передвижения, а другая скитается по всему организму. Эти клеточки выполняют различную работу: одни служат посыльными, другие делают все, что придется, третьи играют роль мусорщиков; кроме того, в теле существует целый класс клеточек, исполняющих обязанности полиции и войска. Клеточки нервной системы подают вести из частей тела к мозгу и от мозга к другим частям тела; они служат как бы живыми телеграфными проволоками, так как нервы состоят из отдельных клеточек, тесно прилегающих друг к другу; каждая из них имеет отростки, соприкасающиеся с такими же отростками соседних клеточек, так что все они как бы подают друг другу руки и образуют цепь, по которой проходит прана.

В каждом человеческом теле существуют миллионы миллионов представителей клеточной коммуны – посыльных, поденщиков, полицейских, солдат и т. д. В одном кубическом дюйме крови насчитывается по крайней мере 75 000 000 000 одних красных кровяных клеточек, не говоря уже о других.

Кроме красных кровяных клеточек, разносящих кислород, в крови существуют и разного рода другие клеточки. Особенно интересны те, которые исполняют в коммуне обязанности полицейских и солдат. Их роль заключается в том, чтобы защищать организм от проникающих в него зародышей, бактерий и т. п., вызывающих в нем болезни и расстройство. Когда один из таких полицейских наталкивается на попавшую в организм бактерию, он захватывает ее и, если она не слишком велика, старается ее уничтожить; если она слишком больших размеров и одной клеточке с ней не справиться, она призывает себе на помощь другие; общими силами они окружают врага и тащат его в какую-нибудь часть тела, которая легко может выбросить его вон. Болячки, прыщи и т. п. являются примерами таких выбрасываний полицейскими силами проникающих в организм врагов. На долю красных кровяных клеточек приходится много работы. Они разносят кислород во все части тела; они проталкивают извлеченные из пищи питательные соки в те части, которые нужно восстановить или исправить; они извлекают из пищи те элементы, из которых образуется желудочный сок, слюна, сок поджелудочной железы, желчь, молоко и т. д., и комбинируют эти элементы в должные пропорции. Они выполняют тысячу назначений и постоянно трудятся, как муравьи в муравейнике.

В каждый момент нашего существования одни клеточки рождаются в нас, другие умирают. Клеточки размножаются путем расширения и деления.

Клеточки дают телу возможность выполнять работу постоянного обновления. Каждая часть человеческого тела постоянно меняется, а ткани непрерывно

обновляются. Наша кожа, кости, волосы, мускулы и пр. постоянно ремонтируются и «переделываются». Через каждые четыре месяца каждый наш ноготь заменяется другим, через четыре недели меняется вся кожа. Эту удивительную работу производят в нас маленькие рабочие-клеточки. Миллионы этих тружеников беспрестанно движутся в нас или работают на одном месте во всех частях нашего организма, возобновляя изношенные ткани, заменяя их новыми материалами и выбрасывая из тела ненужные или вредные остатки.

В низших породах животных Природа отвела инстинктивному уму больший простор и более широкое поле деятельности; по мере того как жизнь поднимается по скале эволюции и развивается способность рассуждать, поле инстинктивного разума как будто суживается. Так, например, у крабов и членов семейства паукообразных могут вырастать новые челюсти, лапы, клешни и т. п. Улитка продолжает расти, имея только часть головы. У некоторых рыб отрастают снова хвосты. У саламандр и ящериц вырастают не только новые хвосты, но и кости, и мускулы, и даже части спинного хребта. Самые низшие породы животных, оказывается, обладают неограниченной возможностью выращивать вновь свои утраченные части и могут даже совершенно заново восстановить свое тело, если от него осталась хотя бы самая маленькая часть, которая и предпринимает эту работу. Высшие породы животных уже сильно утратили эту способность возрождаться, а человек и почти вовсе лишился ее.

Тем не менее некоторые из учеников хатха-йоги достигли в этом отношении изумительных результатов; да и всякий путем терпеливых усилий может приобрести настолько сильную власть над своим инстинктивным умом и так подчинить ему деятельность клеточек, что достигает замечательных результатов в области восстановления и возобновления отболевших и обессилевших частей своего тела.

Но даже и в обыкновенном состоянии организм человека обладает удивительной степенью восстановительной способности, которая постоянно проявляется в нас, хотя средний человек и не замечает ее. Возьмем, для примера, заживление ран и посмотрим, как оно происходит.

Итак, предположим, что человек ранен, т. е. на теле его имеется разрез или разрыв, причиненный каким-нибудь посторонним предметом. Целостность тканей, лимфатических и кровяных сосудов, желез, мускулов, нервов, а иногда и костей, нарушена и прервана. Из раны течет кровь, рана открыта и причиняет боль. Нервы оповещают об этом мозг, громко взывая о немедленной помощи, и инстинктивный ум рассылает известие по телу во все стороны, сзывая для исправления повреждения достаточное количество рабочих сил, которые и спешат на место опасности. Между тем кровь, сочащаясь из поврежденных кровеносных сосудов, смывает или по крайней мере старается смыть вошедшие в организм посторонние вещества – грязь, бактерии и т. п., которые, оставаясь в теле, могли бы повредить ему. От соприкосновения с внешним воздухом кровь свертывается и образует сгустки, похожие на клей; это – начало будущей корки, или струпа. Миллионы кровяных клеточек, на обязанности которых лежит производство заживляющей работы, быстро спешат на место происшествия и сразу принимаются соединять ткани, проявляя при этом самый поразительный ум и быстроту деятельности. Клеточки тканей, нервов и кровеносных сосудов по обеим сторонам раны начинают разрастаться и умножаться, вызывая к жизни миллионы новых клеточек, которые, подвигаясь навстречу друг другу, соединяются в конце концов в центре раны. Это образование новых клеточек имеет сначала вид беспорядочных, лишенных определенной цели усилий, но вскоре начинает проявляться руководящее влияние разума и участие подчиненных ему нервов. Новые клеточки кровеносных сосудов соприкасаются с клеточками кровеносных сосудов на противоположной стороне раны и образуют новые каналы, по которым начинает циркулировать кровь. Клеточки так называемой соединительной ткани сближаются с подобными себе клеточками и закрывают края раны. Новые нервные клеточки на каждом конце разрозненного нерва образуют ниточки и постепенно исправляют прерванную проволоку, пока наконец по ней не будет беспрепятственно проходить телеграфный ток организма. Когда вся эта «предварительная» работа закончена и кровяные сосуды, нервы и соединительная ткань вполне исправлены, дело заканчивают клеточки кожи и к существованию вызывается новый слой эпидермы; свежая кожа затягивает рану, успевшую зажить за это время. Все методически проявляло дисциплину и разум. Заживление раны – такое простое с виду – ставит внимательного наблюдателя лицом к лицу с Разумом, который охватывает все в природе и позволяет человеку видеть процесс ее творчества.

Такова деятельность клеточек. Клеточный разум есть часть мирового Разума – великого источника «умственной стихии»; клеточный разум порождается и управляется разумом клеточных центров, которые в свою очередь подчинены высшим центрам, и т. д., – пока восходящая линия не достигнет центрального

Хатха-Йога. Йог Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
инстинктивного ума. Но клеточный разум не может найти свое выражение без посредства двух других начал – материи и праны. Ему необходим свежий материал, доставляемый хорошо усвоенной пищей, чтобы создать среду для своего выражения. Ему нужен также запас праны, или жизненной силы, для движения и деятельности. Клеточке, как и человеку, необходим триединый принцип жизни – разум, вещество и сила. Разум требует силы, или энергии (праны), чтобы проявлять себя в материи. Это одинаково как в великом, так и в малом, как в высшем, так и в низшем.

Иногда инстинктивный ум бывает до такой степени подавлен и запуган интеллектом человека, что создает себе абсурдные представления и трепещет перед интеллектом; тогда он перестает хорошо исполнять свою привычную работу и клеточки перестают правильно действовать. Если интеллект вовремя спохватится, он старается исправить свое заблуждение и стремится уверить инстинктивный ум в том, что он отлично понимает обязанности последнего и позволяет ему отныне свободно править в своем царстве, подкрепляя это все время ободряющими словами, похвалами и выражениями доверия, пока инстинктивный ум не придет снова в равновесие и не начнет правильно вести свое хозяйство. Иногда инстинктивный ум бывает настолько подавлен прежним заблуждением своего хозяина или кого-нибудь другого, что ему понадобится много времени, чтобы вернуть свое нормальное значение и власть. В обоих случаях решительные приказания воли необходимы, чтобы восстановить мир, порядок и правильную работу во всех частях тела.

#### Приобретение власти над «непроизвольными» мышцами и органами.

В предыдущей главе мы объясняли, что человеческое тело состоит из миллионов клеточек и что каждая из них наделена: достаточным количеством материи, дающей ей способность работать, достаточной дозой праны, снабжающей ее необходимой энергией, и достаточным напряжением «умственной стихии», одаряющей ее долей разума, который направляет ее деятельность. Каждая клеточка принадлежит к известной группе или семье, и разум клеточки, тесно соприкасаясь с разумом каждой другой клеточки той же семьи или группы, комбинируется в общий групповой разум. Эти группы в свою очередь объединяются частью других, более обширных групп, и, наконец, все они объединяются, образуя громадную республику клеточных разумов, управляемую и контролируемую инстинктивным разумом человека. Контроль над этими большими группами составляет одну из обязанностей инстинктивного разума, который обыкновенно хорошо исполняет свое дело, если в последнее не вмешивается интеллект; но иногда интеллект внушает инстинктивному разуму страх и так или иначе деморализует его, тормозит его деятельность. Так, например, при засорениях желудка интеллект, занятый другой работой, мешает телу отвечать на призывы инстинктивного разума, старающегося удовлетворить запрос клеточек кишечника; не обращает также интеллект никакого внимания на требования воды со стороны организма. Поэтому инстинктивный разум не может отдавать надлежащих приказаний, и, как он, так и известная часть клеточных групп поддаются деморализации и уже не знают, что им делать; дурные привычки начинают заменять собою естественный ход вещей. По временам в некоторых группах возникает нечто похожее на мятеж вследствие междуцарствия и перерыва естественного хода дел. Появление чуждых обычаев порождает замешательства. По временам кажется, что некоторые из меньших групп (а в иных случаях даже и крупные группы) «устраивают забастовку», восставая против необычного и несвойственного им, навязанного силой труда, против переутомления, неправильного питания и т. п. Маленькие клеточки человеческого организма часто действуют так, как действовали бы в подобных обстоятельствах и люди; аналогия эта поражает физиологов. Если дело не уладить сразу, то мятежи или забастовки разрастаются, и даже тогда, когда дело улажено, клеточки как будто нехотя возвращаются к своей работе и, вместо того чтобы хорошо исполнять свои обязанности, работают лениво и только тогда, когда им вздумается. Восстановление нормальных условий, являющееся следствием усиленного питания, внимательного отношения и т. д., постепенно возвращает правильное состояние, но дело может быть налажено быстрее, если клеточным группам непосредственно начинает отдавать приказания воля. Этим способом порядок и дисциплина восстанавливаются

удивительно скоро. Высшие йоги обладают изумительной властью над своей произвольной системой и могут непосредственно воздействовать чуть ли не на каждую отдельную клеточку своего тела.

Тренированная в известном направлении воля путем простой концентрации способна оказывать временное воздействие на клеточки или их группы, но для этого ученику нужна длительная подготовка. Есть и еще способ – призывать волю к действию повторением известных слов; этим ученик заставляет свою волю концентрироваться. Аналогично действует способ самовнушения и увещаний, применяемый западной наукой. Слова сосредоточивают внимание и волю на том месте, где происходят волнения, и постепенно среди забастовавших клеточек водворяется порядок, а направленная туда же усиленная волна праны поднимает в клеточках энергию. В то же время в пораженном месте увеличивается циркуляция крови, давая клеточкам более питания и строительного материала.

Один из самых простых способов достижения власти над пораженным местом и восстановления прочного порядка в клеточках есть тот, который преподает хатха-йога своим ученикам; они должны следовать этому способу, пока не приобретут способность распоряжаться своей концентрированной волей без посторонней помощи. Способ этот состоит в самом простом «уговаривании» плохо повинующихся органов или частей тела. Внушайте им распоряжения так, как будто бы перед вами школьники или рота новобранцев в армии. Отдавайте приказания твердо, говоря органу словами то, чего вы от него хотите, и строго, по нескольку раз повторяйте приказ. Поколачивание или нежное поглаживание больной части или места, непосредственно лежащего над ней, привлечет к ней внимание клеточной группы. Не подумайте, что мы хотим сказать, будто у клеточек есть уши или что они понимают слова обыденной вашей речи. Но твердо произносимые слова помогают вам создать умственный образ того, что вы говорите; эта мысль по каналам симпатической нервной системы, управляемой инстинктивным разумом, прямо передается на место и легко понимается клеточной группой и даже отдельными индивидуальными клеточками. Как мы уже говорили, усиленная волна праны и усиленный приток крови также направляются в пораженную область, привлекаемые туда концентрированным вниманием лица, отдающего приказание. Йоги считают этот способ самым простым и верным в передаче клеточкам приказаний ума. Он веками выдерживал испытание, и пока еще ему не найдено лучшей замены.

Если вы хотите попробовать этот способ на себе или на ком-нибудь другом, то потирайте слегка ладонью руки большое место тела и с твердостью говорите (например): «Печень, исполний лучше свою работу, ты слишком медлительная, и я тобою недоволен; теперь ты должна работать лучше; работай, работай, говорю тебе, и чтобы больше не было этих глупостей». Деятельность сердца может быть улучшена таким же способом, но в этом случае нужно действовать гораздо нежнее, так как группы клеточек сердца обладают гораздо большей разумностью, чем клеточки, например, печени, и с ними надо обращаться гораздо почтительнее. Мягко напомните сердцу, что вы бы хотели, чтобы оно работало лучше, но говорите с ним вежливо и «не запугивайте» его, как печень. Группа клеточек сердца наиболее разумная из всех групп, контролирующая органы; клеточки печени, напротив, глупее всех других; печень имеет характер лошака, тогда как сердце подобно чистокровной лошади, умной и проворной. Желудок обладает значительной долей ума, хотя и сильно уступает сердцу. Кишки совершенно послушны, хотя терпеливы и многострадалны. Кишкам можно каждое утро отдавать приказание выбрасывать их содержимое, указывая при этом час; и если вы достаточно положитесь на них и будете соблюдать этот час, то таким образом, держа взятое на себя обязательство, вы увидите, что и кишки через короткое время начнут исполнять ваше желание. Однако же помните, что бедными кишками сильно злоупотребляли, и им все-таки потребуется время, чтобы вернуть себе уверенность. В течение нескольких месяцев может быть урегулирована неправильная менструация и восстановлены нормальные привычки организма; нужно отмечать по календарю правильные сроки и каждый день производить над собой легкое лечение по линиям указанной области, говоря контролирующим функции группам клеточек, что еще до срока осталось много времени, что вы желаете, чтобы они приготовились к своей работе и чтобы в назначенный период все оказалось в порядке. По мере приближения срока обращайтесь внимание клеточек на то, что время подходит и что они должны начать свою работу. Не отдавайте приказаний шутя – их надо делать серьезно, как будто бы вы действительно в них верите (да вы и должны в них верить), и клеточки будут вам послушны. У нас не хватает места указать способ лечения каждого недуга; вы сами легко увидите, какой орган или какая группа контролирует пораженное место; отдавайте им ваши приказы. Если вы не знаете, в каком органе гнездится болезнь, то вы, по крайней мере, можете обозначить область, в которой ощущаются неполадки, и можете на нее направить ваши

приказания. Если вы не знаете, какое именно следует отдать приказание, вы можете просто сказать непослушной части: «работай лучше, я хочу, чтобы эта боль прекратилась, пусть будет лучше», или что-нибудь в этом роде.

Вы будете поражены степенью той власти, которую вы можете приобрести над своим телом, следуя указанным нами способам. Вы будете в состоянии прекратить свою головную боль, заставив кровь отливаться от головы и устремляться вниз; вы будете уметь согревать свои похолодевшие ноги, приказав крови прилить к ним в увеличенном количестве, а вместе с кровью в них направится и поток праны; вы сможете урегулировать кровообращение, усиливая тем общую деятельность всего тела; вы сможете дать облегчение утомленным частям тела. Собственно говоря, нельзя даже перечислить всего того, что вы будете в состоянии сделать благодаря нашему методу, если только у вас хватит терпения испробовать его.

### Праническая энергия.

По мере чтений этой книги читатель, вероятно, заметит, что хатха-йога заключает в себе две стороны: эзотерическую и экзотерическую. Под «эзотерической» мы подразумеваем «предназначенную только для посвященных скрытую сторону», под «экзотерической» – «внешнюю, общедоступную, противоположную скрытой». Экзотерическая, или общедоступная, сторона вопроса заключается в теориях, относящихся к извлечению питательных веществ из пищи, к орошающим и разлагающим свойствам воды, к благотворному действию солнечных лучей на быстрое восстановление здоровья, к пользе упражнений, правильного дыхания, свежего воздуха и т. д. Эти теории хорошо известны как на Западе, так и на Востоке, как не оккультистам, так и оккультистам; и те и другие признают правильность их и пользу от проведения их в жизнь. Но существует и другая сторона, известная всем оккультистам, но неизвестная на Западе и вообще тем, кто не занимается изучением оккультизма. Эта эзотерическая сторона нашей темы относится к тому, что на Востоке известно под именем «праны». Представители Востока и все оккультисты знают, что человек получает прану, как и питательные соки, из принимаемой им пищи; что вода, которую пьет человек, кроме своего очищающего свойства, содержит в себе также прану; что путем мускульного развития физического тела человек правильно распределяет прану; что он получает прану вместе с теплом от лучей солнца, вдыхает прану вместе с кислородом из воздуха и т. д.

Вопрос о пране проникает во всю философию хатха-йоги.

Оккультисты всех времен и народов всегда учили, обыкновенно тайно, обращаясь лишь к немногим своим последователям, что в воздухе, в воде, в пище, в солнечном свете и во всем другом находится субстанция или принцип, порождающий всякую деятельность, энергию, силу и жизненность. Мы предпочли обозначить этот жизненный принцип тем именем, под которым он известен индусским учителям и их ученикам, – пользуемся для этого санскритским словом «прана», означаящим «абсолютную энергию».

Мы будем понимать здесь прану как принцип энергии, проявляемой всеми живыми существами, как энергию, которая отличает их от всех безжизненных предметов. Мы будем рассматривать ее как активный принцип жизни – как жизненную силу. Она присутствует во всем живом – от амебы до человека, от самой первичной формы растения до самой высшей формы животного царства. Прана возникает повсюду. Она находится во всем, что «живет», а так как оккультная философия учит, что жизнь присутствует во всех вещах, в каждом атоме и что кажущееся отсутствие жизни есть лишь слабое проявление ее, то прана есть везде и во всем. Прана не есть «Я» человека. «Я» – это частица Божественного Духа в каждой душе, вокруг которой группируется материя и энергия. Прана же есть лишь та мировая энергия, часть которой употреблена нашим «Я» для своего вещественного проявления. Когда «Я» уходит из физического тела при его смерти, прана, освобождаясь из-под действия «Я», повинуется лишь приказам отдельных атомов или их групп, составлявших раньше физическое тело, а так как физическое тело разлагается на свои составные части, то каждый атом удерживает в себе лишь столько праны, сколько ему надо, чтобы быть способным войти в новые комбинации. Остаток праны возвращается к ее общему мировому источнику. Пока же существует «Я», существует и сила сцепления, и атомы объединяются действием воли этого «Я».

Именем «Праны» мы обозначаем мировую энергию, сущность всякого движения, силы или энергии, проявляющейся в законе тяготения, в электричестве, в обращении планет и во всех формах жизни, от самой высшей до самой низшей. Прана – это как бы душа всякой силы или энергии, в какой бы форме последняя ни проявлялась. Это принцип, который, действуя известным образом, порождает вид активности, присущий всякой жизни.

Прана, хотя и находится во всех формах материи, однако же она не материя; хотя находится в воздухе, но не воздух и не одна из химических составных его частей. Прана есть в пище, которую мы едим, но она не представляет из себя ни одной из питательных субстанций пищи. Она находится в воде, которую мы пьем, но не есть одна из составляющих воду субстанций. Она существует в солнечном свете, однако же не есть тепло или свет его лучей. Она – лишь «энергия», присущая материи, и всякая материя является проводником праны.

Человек может получать прану из воздуха, из пищи, из воды и солнечного света и может обращать ее на пользу своего организма. Постарайтесь правильно понять нас: мы отнюдь не утверждаем, что прана находится в этих вещах только ради употребления ее человеком. Это далеко не так – прана проникает все эти вещи согласно великому закону природы, и умение человека извлекать и употреблять ее для себя – это лишь простой случай. Прана существовала бы в природе, если бы вовсе не было человека.

Животные и растения вдыхают прану вместе с воздухом, и, если бы воздух не содержал в себе прану, все живые существа умерли бы, хотя бы легкие их и были переполнены воздухом.

Мы непрестанно вдыхаем воздух, насыщенный правой, и, непрестанно извлекая ее из воздуха, пользуемся ею для себя. В своем наиболее свободном состоянии прана находится в атмосферном воздухе; свежий воздух сильно насыщен правой, и из воздуха мы получаем ее легче, чем из какого-либо другого источника. При обычном дыхании мы поглощаем и выделяем нормальное количество праны, но при контролируемом и урегулированном дыхании (обыкновенно известном под именем дыхания йогов) мы можем вдыхать в себя большее количество праны, которая сохраняется в мозгу и нервных центрах и может быть употреблена нами, когда явится в этом необходимость. Мы можем накапливать в себе прану, как электрическая батарея накапливает электричество. Достигшие высокого развития оккультисты обязаны в значительной степени своими силами этому факту и разумному пользованию этой накопленной энергией. Йоги знают, что при известных формах дыхания они устанавливают известное соотношение в количествах праны и могут направить ее, куда им желательно. Таким путем они не только укрепляют все части своего тела, но и посылают большое количество энергии самому мозгу; они развивают благодаря этому источнику свои скрытые силы и укрепляют физическую мощь. Тот, кто сознательно или бессознательно овладел искусством накопления праны, часто излучает из себя физическую силу, и всякий, кто приходит в соприкосновение с ним, ощущает его энергичность; такой человек может передать часть своей силы другим и усилить в них жизненность и здоровье.

Кислород воздуха усваивается кровью и переходит в нашу кровеносную систему. Прана же из воздуха усваивается нервной системой и расходуется последней. И как окисленная кровь разносится во все части организма, воссоздавая и пополняя эти части, так точно и прана разносится во все части нервной системы, сообщая им крепость и жизненность. Подобно тому, как кислород в крови расходуется на нужды организма, количество праны расходуется нервной системой и истощается процессами нашего мышления, желаний, действий и т. д., а потому необходимо постоянно пополнять наш запас праны. Каждая мысль, каждое действие, каждое усилие воли, каждое движение мускулов расходует часть нашей нервной силы, которая, в действительности, есть лишь форма праны. Для того чтобы двинуть мускулом, мозг посылает импульсы по нервам, мускул сокращается и тратится известное количество праны. Если же вспомнить, что большую часть праны человек приобретает из вдыхаемого легкими воздуха, то важное значение правильного дыхания станет ясно само собой.

Прежде чем идти дальше, нам следует кинуть беглый взгляд на то, что представляет из себя нервная система.

Нервная система человека распадается на две большие системы: голово-хребетную и симпатическую. В голово-хребетную систему входит вся та часть нервной системы, которая заключена в полости черепа и в канале позвоночного столба; она обнимает головной и спинной мозг, вместе с выходящими из них нервами. Эта система управляет функциями животной жизни, ощущениями, желаниями и т. д. Симпатическая система обнимает собой всю ту часть нервной системы, которая помещается преимущественно в грудной,



Хатха-Йога. Йог Рамачарака filosoff.org  
брюшной и тазовой полостях и которая управляет деятельностью внутренних органов. Она ведает произвольными процессами нашего тела: ростом, питанием и т. д.

Голово-хребетная система контролирует зрение, слух, вкус, обоняние, осязание и т. д. Она управляет движениями. «Я» пользуется ею при процессе мышления – для проявления сознания. Эта система является орудием сообщения «Я» с внешним миром. Ее можно уподобить телефонной системе, центральную станцию которой составляет головной мозг, а кабелями и проводами являются позвоночник и нервы.

Мозг представляет собой большую массу нервной ткани: он делится на три части: большой мозг, занимающий верхнюю, лобную, среднюю и заднюю части черепа; мозжечок, или «малый мозг», занимающий нижнюю часть черепа; продолговатый мозг, являющийся расширенным началом спинного мозга, продолговатый мозг лежит ниже и спереди от мозжечка.

Большой мозг служит органом той части ума, которая проявляется в действии интеллекта. Мозжечок управляет движениями произвольных мускулов. Продолговатый мозг представляет собой верхнюю, широкую часть спинного мозга; из него и из большого мозга ответвляются черепные нервы, направляющиеся в различные части головы, в органы специальных чувств, в некоторые грудные и брюшные органы и в органы дыхания.

Спинной мозг, или спинно-костный мозг, заполняет канал позвоночного столба, или «спинного хребта». Он представляет собой длинную массу нервной ткани, из которой, в различных позвонках, выходят нервы, сообщаемые со всеми частями тела. Спинной мозг подобен как бы большому телефонному кабелю, а выходящие из него нервы служат сообщающимися с ним проводами.

Симпатическая нервная система состоит из двойной цепи ганглий (или узелков), расположенных по бокам позвоночника, и узелков, рассеянных в голове, шее, груди и животе. (Ганглия – это нервная масса, состоящая из нервных клеток). Узелки соединяются между собой клеточками, а с голово-хребетной системой соединяются двигательными и чувствительными нервами. Из узелков выходят многочисленные нервные нити, которые направляются в различные органы тела, в кровеносные сосуды и т. п. В различных пунктах нервы встречаются друг с другом и образуют так называемые сплетения.

Сила, передающаяся по нервам от мозга во все части тела, есть проявление праны. По характеру своему и быстроте она похожа на электрический ток. Без нее не может биться сердце, не может циркулировать кровь, не могут дышать легкие, не могут функционировать различные органы, и весь механизм тела останавливается. И даже больше того – без праны не может мыслить и сам мозг.

В одном важном вопросе, касающемся нервной системы, учение йогов опередило западную науку; мы имеем в виду то, что по западной терминологии называется «солнечным сплетением» и что западная наука считает просто одним из многочисленных сплетений симпатических нервов, идущих от рассеянных по телу узелков.

Учение же йогов считает солнечное сплетение самой важной частью нервной системы; это особый вид мозга, играющий одну из главных ролей в человеческом организме. Солнечное сплетение помещается в поджелудочной области, как раз позади «желудочной ложечки», по обе стороны позвоночного столба. Оно, как и всякий мозг человека, состоит из белого и серого мозгового вещества. Оно управляет главными внутренними органами человека и играет гораздо большую роль, чем это обыкновенно думают. Мы не будем подробно останавливаться на теории йогов, касающейся солнечного сплетения, и скажем лишь, что йоги считают его главным центром накопления праны. Известно, что некоторые люди мгновенно умирали от сильного удара в область солнечного сплетения; борцы знают уязвимость этого места и часто на время парализуют противника ударом в эту область.

Название «солнечное» вполне применимо к этому «мозгу», который излучает из себя силу и энергию во все части тела; от него, как от центра накопления праны в теле, зависит в своей деятельности и головной мозг.

Пранические упражнения.

В предыдущих главах мы объясняли, что прану человек получает из воздуха, пищи и воды. И мы дали подробные указания относительно дыхания, еды и питья. Чтобы исчерпать вопрос о пране, нам остается прибавить очень немного. Но прежде чем закончить этот отдел, нам хочется познакомить вас с высшими теориями и практикой хатха-йоги, касающимися накопления и распределения праны. Мы имеем в виду «ритмическое дыхание», являющееся ключом к очень многому в искусстве йогов.

Вся суть заключается в вибрации. Все в природе – от самого маленького атома до величайшего по своим размерам солнца – находится в вибрации. В природе нет абсолютного покоя. Работа миров сопровождается постоянной вибрацией. Материя непрерывно приводится в движение энергией; возникают бесчисленные формы и бесконечные их разнообразия. Они начинают меняться с самого момента своего появления и порождают из себя неисчислимо множество других форм, которые, в свою очередь, меняются и дают начало еще новым формам, и так далее, до бесконечности. В мире форм нет ничего постоянного, и тем не менее великая Сущность остается неизменной. Формы – это одна только видимость, они приходят и уходят, сущность же вечна и неизменна.

Атомы человеческого тела находятся в постоянной вибрации. В теле происходят непрерывные перемены. В несколько месяцев в человеческом теле происходит полная смена составляющей его материи и едва ли в теле остается хотя бы один прежний атом. Вибрация, непрерывная вибрация – перемена, постоянная перемена.

Во всякой вибрации существует известный ритм. Ритм проникает весь мир. Вращение планет вокруг солнца, подъем и падение волны, биение сердца, прилив и отлив моря – все подвержено закону ритма. Всякое движение – проявление закона ритма. Наше тело так же подвержено ритмическим законам, как и обращение планет вокруг солнца. Эзотерическая сторона учения йогов о дыхании основана на признании этого принципа природы. Совпадая в дыхании с ритмом своего тела, йог может поглощать в себя большее количество праны.

Тело – жилище нашего «Я» – можно уподобить небольшому проливу, идущему из моря на материк. С виду это пролив как будто бы повинуетесь лишь собственным своим законам, на самом же деле он подвластен силе прилива и отлива в океане. Великое море жизни вздымается и падает, волнуется и утихает, и ритм его и колебания находят отклик в каждом из нас.

При нормальных условиях ритм и вибрации великого океана жизни передаются нам, и мы отвечаем им, но иногда устье пролива забивается водорослями, мы перестаем ощущать дыхание и движение океана, и тогда в нас проникает дисгармония. Вероятно, вам приходилось слышать, что если долго и ритмично повторять какую-нибудь ноту на скрипке, она вызовет ответные колебания, которые могут в конце концов расшатать целый мост. Когда полк солдат идет по мосту, им всегда отдается команда «разбить шаг»; иначе их общий ритм передастся мосту и могут погибнуть и мост и солдаты. Эти примеры силы ритмического движения дадут вам представление о той мощи, которую в теле может развить ритмическое дыхание. Весь организм подхватывает колебания и приходит в гармонию с волей, которая передает ритмические движения легким, и, пока организм находится в такой полной гармонии, он легко повинуетесь приказам воли. Когда же тело настроено подобным образом, йог без всякого труда может увеличить кровообращение в любой части тела одним действием воли, а также направить усиленный поток нервной силы в любой орган или часть тела, возбуждая и укрепляя последние.

Таким путем ритмического дыхания йог поглощает в увеличенном количестве прану и регулирует ее, так что она оказывается совершенно послушной его воле. Он пользуется ею, как средством для передачи другим своих мыслей и для привлечения к себе всех тех, чьи мысли настроены по одному камертону с его мыслями. Способность телепатии, передачи мыслей на расстоянии, психического лечения, месмеризма и т. д. может быть значительно усилена, если лицо, передающее мысли, будет перед этим дышать ритмично.

В ритмическом дыхании главное, что следует приобрести, это мысленное чувство ритма. Тем, кто знает музыку, идея мерного счета знакома.

Йоги в основу своего ритмического счета ставят единицу, соответствующую биению сердца. Проверьте биение вашего сердца, прослушав рукой пульс и отсчитывая: 1, 2, 3, 4, 5, 6; – 1, 2, 3, 4, 5, 6; и т. д., пока ритм твердо не запечатлется в вашем уме. Вскоре вы так хорошо запомните этот ритм, что будете в состоянии легко воспроизвести его. У начинающих обыкновенно вдыхание охватывает лишь шесть ударов пульса, но потом оно делается гораздо продолжительнее. Правило йогов при ритмическом дыхании требует, чтобы вдыхание и выдыхание продолжались одинаковое время, а задержание воздуха в легких и промежуток между вдохами равнялись бы половине этого времени. Следующее упражнение в ритмическом дыхании должно быть старательно усвоено; оно составляет основу многих других упражнений, о которых речь будет впереди.

1. Сядьте прямо, в удобной позе; грудь, шея и голова должны, насколько это возможно, составлять одну прямую линию. Плечи слегка откиньте назад, руки спокойно положите на колени. В этом положении тяжесть тела хорошо поддерживается ребрами и позу легко сохранить. Йоги находят, что действие ритмического дыхания труднее достигается, если грудь выпячена, а живот втянут.

2. Медленно вберите воздух полным вдохом, отсчитав шесть ударов пульса.

3. Задержите воздух в легких в продолжение трех ударов пульса.

4. Медленно выпустите воздух через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.

5. Прежде чем начать следующее вдыхание, пропустите три удара пульса.

6. Повторите упражнение несколько раз, не доводя себя до утомления.

7. Собираясь закончить упражнение, сделайте очищающее дыхание, которое даст вам чувство отдыха и прочистит легкие.

После нескольких упражнений вы будете в состоянии увеличить время вдыхания и выдыхания, пока, наконец, не дойдете до пятнадцати ударов пульса. При этом всегда помните, что промежуток между вдохами, т. е. задержание воздуха в легких, всегда должен равняться половине числа ударов пульса при выдыхании и выдыхании.

Желая увеличить продолжительность вдыхания, не делайте слишком больших усилий, главное внимание обращайтесь на ритм, который важнее, чем длительность вдыхания. Практикуйтесь и пробуйте, пока не достигнете мерного «размаха» дыхания и пока не «почувствуете» ритма вибрирующих движений во всем теле.

#### ПРИВЛЕЧЕНИЕ ПРАНЫ

Лежа на ровном полу или на кровати, совершенно без всякого напряжения, положите (легко) руки на солнечное сплетение (на «подложечку», где ребра начинают разделяться) и дышите ритмично. Когда ритм совершенно установился, желайте, чтобы каждое вдыхание приносило в вас усиленное количество праны, или жизненной силы, из мирового источника и передавало ее вашей нервной системе, накапливая прану в солнечном сплетении. При каждом выдыхании желайте, чтобы прана распространялась по всему телу, передаваясь в каждый орган и каждую отдельную часть, в каждый мускул, клетку и атом, в каждый нерв, артерию и вену, от головы до самых пяток, чтобы она укрепляла, оживляла и усиливала каждый нерв, чтобы она заряжала каждый нервный центр, разливая энергию, силу и крепость по всему организму. Упражняая волю, пытайтесь вообразить себе, как прана разливается по вашему телу, вливаясь в легкие и передаваясь оттуда солнечному сплетению, и как во время выдыхания воздуха из легких прана распределяется по всем частям организма, до самых пяток и концов пальцев. Волю не нужно непременно напрягать с усилием. Все, что нужно, – это отдавать приказание и создавать в уме картину тех действий, о которых вы говорите. Спокойное приказание, сопровождаемое умственным представлением производимого действия, гораздо лучше, чем усиленное желание, на которое лишь напрасно тратятся силы.

Описанное упражнение в высшей степени полезно; оно сильно освежает и укрепляет нервную систему и разливает чувство отдыха по всему телу. В особенности оно приятно в тех случаях, когда человек устал или чувствует в себе упадок энергии.

#### ПЕРЕМЕНА КРОВООБРАЩЕНИЯ

Лягте или сядьте прямо и начните дышать ритмично; при выдыхании направляйте движение крови в ту часть тела, куда вам желательно, и где кровообращение замедлено. Это хорошо при ощущении холода в ногах или при головной боли; в обоих случаях кровь следует отвлечь книзу; в первом случае, чтобы согреть ноги, а во втором – чтобы освободить мозг от слишком большого давления. Часто вы будете чувствовать горячую струю в ногах от идущей вниз волны крови. Кровообращение легко поддается действию воли, и ритмическое дыхание значительно облегчает задачу.

Если вы чувствуете в себе упадок жизненной энергии и вам необходимо быстро пополнить запас ее, самый лучший способ будет следующий: сложите ноги вместе (конечно, боковыми их поверхностями) и сомкните пальцы обеих рук друг с другом так, чтобы вам было удобно. Это, так сказать, замыкает круг и мешает пране излучаться через конечности. Сделайте несколько ритмических дыханий, и вы почувствуете в себе прилив новых сил.

#### ВОЗБУЖДЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА

Следующее упражнение йоги находят весьма полезным, когда нужно возбудить деятельность ума и заставить его мыслить и рассуждать яснее. Это упражнение

Хатха-Йога. Йог Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
производит удивительное действие и очищает мозг и всю нервную систему. Люди, занятые умственным трудом, найдут его в высшей степени полезным; оно даст им возможность работать лучше и в то же время очистить и освежить ум после трудной умственной работы.

Сядьте прямо так, чтобы позвоночник был совершенно выпрямлен, а глаза смотрели прямо перед собой; руки сложите на коленях. Дышите ритмично, но не через обе ноздри, как при других упражнениях, а зажимая левую ноздрю пальцем, вдыхайте воздух через одну правую ноздрю. Потом отнимите палец и, зажав им правую ноздрю, выдыхайте через левую ноздрю. Затем, не меняя пальца, вдыхайте воздух через эту же левую ноздрю и выдыхайте его через правую. Опять вдохните через правую и выдыхайте через левую, и так далее, меняя ноздри, как выше, и затыкая отдыхающую ноздрю большим или указательным пальцем. Это одна из древнейших форм дыхания йогов; она очень важна и вполне достойна применения.

#### ВЕЛИКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

У йогов существует любимая форма психического дыхания, которым они пользуются время от времени и которое носит санскритское название. Наше заглавие является дословным переводом санскритского. Мы приберегли эту форму дыхания под конец, так как она требует большой практики со стороны ученика в области ритмического дыхания и умения создавать в уме представления. Навык в этом приобретается путем предшествовавших упражнений. Общие принципы большого психического дыхания выражает старое изречение индусов: «благо йогу, умеющему дышать своими костями». Упражнение в этом дыхании наполняет правой весь организм, и ученик, проделав его, увидит, что каждая кость его, каждый мускул, нерв, клеточка, ткань, орган и каждая часть тела будут переполнены энергией, праной и ритмом дыхания. Оно является общей чисткой организма, и тот, кто тщательно упражняется в этом дыхании, почувствует себя так, как будто бы он вновь создан от головы до самых пяток. Но пусть упражнение говорит само за себя.

1. Лягте в удобное положение, без всякого напряжения.

2. Дышите ритмично, пока ритм не установится.

3. Затем, вдыхая и выдыхая воздух, создайте в уме картину дыхания, входящего в вас через кости ног и проходящего по ним; потом оно переходит по костям рук и через верхушку черепа; через желудок и воспроизводит тельные органы; потом поднимается вверх и вниз вдоль спинного хребта, и, наконец, как будто дышит каждая пора кожи, вдыхает и выдыхает воздух и все тело наполняется праной и жизнью.

4. Продолжая дышать ритмично, направьте поток праны в семь жизненных центров, по очереди, вызывая в уме образы их, как в предшествовавшем упражнении:

а. в лоб,

б. в затылок,

с. в основание мозга,

д. в солнечное сплетение,

е. в область крестца (нижняя часть спины),

ф. в середину живота,

г. в воспроизводительную область.

Закончите, несколько раз проводя поток праны взад и вперед, от головы к ногам.

5. Сделайте очищающее дыхание.

Наука об освобождении мускулов от напряжения.

Наука «о распускании мускулов» составляет весьма важную часть хатха-йоги, и многие йоги посвящают немало труда и забот этой стороне своего учения. На первый взгляд, мысль обучать людей отдыху большинству читателей может показаться смешной: неужели человек сам не сумеет сделать такой простой вещи, как ослабить напряжение мышц? И большинство это окажется право – отчасти. Природа в совершенстве учит нас отдыхать и успокаиваться; ребенок – великий знаток этого дела. Но, вырастая, мы приобретаем массу искусственных привычек и утрачиваем те, которые

Хатха-Йога. Йог Рамачаракa filosoff.org  
продиктовала нам сама природа.

Почти каждый врач может привести несколько очень интересных свидетельств того, что люди плохо понимают основные принципы отдыха, и скажет вам, что большой процент людей с нервными расстройствами обязан последними полному незнанию того, что значит «отдых».

Отдых и спокойствие мышц сильно разнятся от «праздности», «лености» и т. д. Напротив, те люди, которые умеют хорошо отдыхать, обыкновенно оказываются наиболее деятельными и энергичными; они только не теряют энергии даром, у них каждое движение идет в счет.

Рассмотрим вопрос об освобождении мышц от напряжения и попробуем уяснить себе, что это значит. Для того чтобы лучше это понять, рассмотрим сначала противоположное состояние мышц – их сокращение. Желая сократить мускул, чтобы произвести какое-нибудь действие, мы посылаем в мускул импульс из мозга; вслед за этим импульсом в мускул передается добавочный поток праны, и мускул сокращается. Прана проходит по двигательному нерву, доходит до мускула и заставляет концы его сближаться друг с другом и, передавая усилие члену или части, которые мы хотим двинуть, приводит их в действие. При сознательном акте умственные способности посылают оповещение инстинктивному уму, который немедленно повинует и посылает поток праны в надлежащую часть тела. При бессознательном движении инстинктивный ум, не ожидая приказаний, сам берется за дело; он и отдает и выполняет приказы. Но каждое действие, сознательное или бессознательное, расходует известное количество праны, и, если это количество превышает запас, обыкновенно накапливаемый организмом, человек слабеет и «изнуряется». Утомление же отдельных мышц – вещь несколько иная; она происходит от непривычной работы, которую пришлось выполнить мускулу, и от повышенного количества праны, направленного в мускул для его сокращения.

До сих пор мы говорили о действительных движениях тела, вызванных сокращением мышц вследствие притока в них праны. Но есть еще и другая форма расходования праны, т. е. траты мускульного вещества; эта форма большинству из нас почти неизвестна. Мы поясним нашу мысль, сравнив потерю праны с утечкой воды в бассейне, где неплотно закрыт кран: вода из него убывает с каждым часом.

То же самое происходит все время во многих из нас: мы позволяем нашей пране убывать из нас непрерывной струйкой и вызывать разрушение и утомление в наших мускулах, а за ними и во всем организме, включая и мозг.

Нашим читателям, без сомнения, известна следующая аксиома психологии: «Мысль принимает форму в действии». Когда мы хотим выполнить какое-нибудь действие, наш первый импульс – сделать мускульное движение, необходимое для выполнения действия, порожденного мыслью. Но следующая мысль может удержать нас, и мы этого движения не делаем, ибо вторая мысль внушает нам желание подавить это движение. Так, при вспышке гнева у нас может появиться желание ударить рассердившего нас человека. Мысль едва только пробежала у нас в мозгу, и мы еще не успели совершить действия. Но, прежде чем мускулы придут в движение, наше благоразумие заставляет нас подавить импульс (все это происходит в течение одной секунды), и противоположная игра мышц задерживает действие первого толчка. Оба действия – приказывающее и отменяющее приказ – происходят так быстро, что ум не может уловить никакого движения, тем не менее мускул уже начал дрожать ударным импульсом, когда задерживающий импульс произвел обратное действие и задержал движение.

Тот же принцип вызывает легкий приток праны в мускул и производит легкое мускульное сокращение, когда являющиеся в нашем мозгу мысли остаются не подавленными; при этом происходит постоянная потеря праны и беспрестанное давление нервной системы на мускулы.

Многие люди с возбужденным, раздраженным, волнуемым характером держат свои нервы в постоянной деятельности, и мускулы их постоянно напряжены вследствие несдерживаемых и неконтролируемых движений ума. Мысли облекаются формой в действии, и у человека с таким темпераментом и такими привычками мысли постоянно вызывают направляемые в мускулы токи и затем, сейчас же, – другие, задерживающие действие, токи. Наоборот, человек, спокойный от природы или выработавший в себе сдержанный, находящийся под постоянным контролем воли характер, не будет иметь подобных импульсов и, следовательно, не подвергнется последствиям их. Он совершает свой путь в жизни уравновешенный и сдержанный и не позволяет своим мыслям перескакивать с предмета на предмет. Он хозяин своих настроений, а не раб их.

Постоянные попытки возбужденных мыслей выражаться в действии и –подавление этих попыток часто превращаются в регулярную, хроническую привычку, и тогда нервы и мускулы человека постоянно находятся в напряжении; в таких случаях человек чувствует постоянное истощение праны во всем организме. У таких людей многие мускулы находятся в состоянии напряжения, т. е. к ним постоянно, без необходимости, приливает сильный

поток праны, и нервы, передавая прану, находясь в непрерывной работе. Мы нетерпеливо стремимся вперед, когда перед нами есть какая-нибудь цель, и, так или иначе, все время напрягаем наши мускулы. Мы сжимаем кулаки, хмуримся, сжимаем губы или кусаем их, сдвигаем челюсти и т. п., выражая свое умственное состояние физическим действием. Все это ведет к пустой трате сил, так же как и дурные привычки колотить рукой по столу или по ручке кресла, хрустеть пальцами рук, стучать ногой об пол, махать палкой, кусать карандаш. Все это и многое другое – пустая, непроизводительная трата сил.

Теперь, когда мы знаем, что такое сокращение мускулов, вернемся снова к науке об их покое. При покое в мускулы не направляется поток праны. (Однако же небольшое количество ее у здорового человека всегда рассылается в различные части тела, чтобы поддерживать нормальное их состояние, но эта струя праны очень мала в сравнении с тем потоком, который направляется в мускулы при их сокращении). В спокойном состоянии мускулы и нервы отдыхают; прана накапливается и сохраняется в организме, вместо того чтобы непроизводительно расходоваться.

Состояние мускульного покоя можно наблюдать у детей и животных. Некоторые взрослые также еще обладают им; такие индивидуумы обыкновенно отличаются выносливостью, крепостью, силой и жизненностью. Праздность не является условием покоя; между покоем и «бездельем» существует громадная разница. Покой – это ощущаемый всем телом отдых в промежутки от вызываемых работой усилий; праздность же – это следствие внутреннего нерасположения к работе и вытекающее из этого состояния действие (или бездействие) как форма такой мысли.

Человек, хорошо понимающий, что такое покой и сохранение энергии, работает всегда лучше других. Он не расточает своих сил даром. В среднем человек, не понимающий закона отдыха, затрачивает в три-двадцать пять раз больше энергии, чем нужно для выполнения его работы, все равно, какая она – умственная или физическая.

На Востоке, где йоги-гуру (или учителя) собирают класс своих чел (или учеников), занимающихся не по книгам, уроки даются обыкновенно наглядно, с натуры. Гуру, хатха-йога, преподавая науку о покое мускулов, часто обращает внимание учеников на кошку или на животных из кошачьей породы – например пантеру или леопарда.

Смотрели ли вы когда-нибудь на кошку, присевшую перед мышинной норой? Помните ли вы, в каком удобном, грациозном положении она сидит – в ней незаметно никакого сокращения мускулов, никакого напряжения в позе; это – прекрасная картина интенсивной жизненности, находящейся в покое, но готовой немедленно перейти в действие. Животное сидит тихо, без движения; по-видимому, оно не то уснуло, не то умерло. Но вот оно делает движение. Как вспышка молнии, оно бросается вперед. Отдых ожидающей кошки, хотя и абсолютно лишенный движения или напряжения мускулов, самый настоящий отдых, весьма разнящийся от «праздности». Заметьте полное отсутствие в ней дрожания в мускулах или «приподнятости» нервов. Действующий механизм не напряжен ожиданием. У кошки не существует напрасного движения или натянутости; все в ней готово к действию, и, когда приходит момент его, прана устремляется в свежие мускулы и бодрые нервы, и действие следует за мыслью, как искра из электрической машины.

Без способности к полному покою не может существовать и большой силы быстрого и целесообразного действия. Люди, которые суетятся, волнуются, сердятся и топают ногами, не принадлежат к числу лучших работников; они изнашивают свои силы, прежде чем наступит момент действия.

Пусть, однако же, «суетливые» люди не отчаиваются: покой и отдых можно выработать и приобрести, как всякий другой драгоценный дар.

В следующей главе мы дадим несколько простых указаний тем, кто действительно желает усвоить науку о покое.

#### Правила освобождения мышц от напряжения.

Мысли принимают форму в действии, а действие снова влияет на ум. Эти истины нераздельны. Мы многое уже знаем о влиянии ума на тело, но мы не должны забывать, что и тело, или его положения и позы, оказывает обратное

действие на ум и вызывает те или иные умственные состояния. Рассматривая вопрос об отдыхе тела, мы должны помнить обе эти истины.

Многие вредные и безрассудные привычки и сокращенное состояние мускулов вызываются умственными состояниями, выливающимися в форму физического действия. А с другой стороны, многие наши умственные состояния вызваны прямо или косвенно небрежными привычками нашего тела и т. д. Когда мы сердимся, наша эмоция проявляется в сжимании кулаков, мы хмуримся, стискиваем губы и принимаем грозный вид; этими привычками мы легко можем привести ум в такое состояние, что самая ничтожная вещь будет повергать его во власть ярости. Все вы по опыту знаете, что если заставить себя улыбаться и удерживать эту насильственную улыбку некоторое время, то обыкновенно через минуту у вас действительно создается настроение улыбки.

Один из первых шагов к тому, чтобы прекратить вредную привычку мускулов сокращаться, терять прану и изнашивать нервы, заключается в выработке спокойного и ровного настроения ума. Это вообще достижимо; вначале дело пойдет медленно, но, в конце концов, ваши усилия увенчаются успехом. Умственного равновесия и спокойствия можно добиться путем искоренения в себе привычки волноваться и сердиться. Правда, чувство страха еще опаснее, чем гнев и волнения, но так как нам более часто приходится иметь дело с гневом и волнениями, которые являются элементарными состояниями ума, то мы и начнем с них. Йог с ранней юности приучает себя подавлять и уничтожать в себе обе эти эмоции; поэтому, когда он достигает своего полного развития, он отличается абсолютной ясностью и спокойствием и имеет могучий и крепкий вид. Он производит такое же впечатление сдержанной силы, как гора, море и т. п. мощные явления. В присутствии йога человек чувствует, что перед ним, в состоянии полного покоя, находится величавая сила и крепость. Йог считает гнев недостойной эмоцией. Йог смотрит на гнев, как на временную болезнь, и жалеет того человека, который настолько теряет самообладание, что впадает в ярость. Йог знает, что гневом нельзя достигнуть ничего, что гнев – лишь бесполезная потеря энергии. Но это не значит, что йог – боязливое существо. Напротив – йог не знает, что такое страх. Вероятно, вам приходилось замечать, что особенно крепкие люди почти никогда не бывают шумливы и бранчливы; шуметь и браниться они предоставляют людям слабым, желающим прослыть за сильных. Волнения йог также изгнал из настроений своего ума. Он научился признавать, что беспокойства ведут лишь к безрассудной потере энергии, которая не только не дает хороших результатов, но всегда приносит вред. Йог серьезно обдумывает подлежащие разрешению проблемы и взвешивает препятствия, которые ему нужно преодолеть, но он никогда не опускается настолько, чтобы волноваться и мучиться. Йог слишком хорошо знает свою натуру и свою силу, чтобы позволить себе терзаться. Он учит своих учеников, что освобождение от гнева и волнений есть первый шаг на пути совершенствования йога.

Человек, поддающийся волнениям, постоянно находится в состоянии нервного напряжения, и его мускулы сокращаются. Поэтому тот, кто освобождается от этих ослабляющих эмоций, в то же время освобождается и от большей части тех мускульных сокращений, о которых мы говорили выше.

С другой стороны, умение отдыхать, избегать напряженного состояния в мускулах окажет свое действие на ум и даст ему возможность вернуть себе нормальную уравновешенность и спокойствие.

Один из первых уроков физического покоя хатха-йога дает своим ученикам в следующем параграфе. Но прежде чем приступить к нему, мы бы хотели запечатлеть в уме учеников основное правило йогов в науке об отдыхе. Оно заключается в двух словах: «Освободите мускулы». Если вы усвоите себе вполне значение этих двух слов и будете в состоянии применять их на деле, то, значит, вы поняли секрет учения йогов и овладели наукой об отдыхе.

Вот любимое упражнение йогов, дающее отдых от напряжения мускулов. Лягте на спину. Распустите, насколько можете, все мускулы. Затем, продолжая распускать мускулы, обведите умственным взором все ваше тело, от головы до пальцев ног. Делая это, вы увидите, что некоторые мускулы все еще напряжены, – освободите их. Если вы будете старательно это делать, то, в конце концов, каждый мускул вашего тела будет совершенно свободен и нервы будут вполне отдыхать. Сделайте несколько глубоких вдохов, лежа спокойно и свободно. Это упражнение можно варьировать, слегка сгибаясь в одну сторону и затем снова полностью освобождая мускулы. Потом согнитесь в другую сторону и опять отпустите мускулы. Это не так легко, как кажется на первый взгляд; вы убедитесь в этом после первых же попыток. Однако не отчаивайтесь. Попробуйте снова и снова, пока не овладеете этими приемами. Лежа свободно, воображайте, что вы лежите на мягком ложе и что члены вашего тела тяжелы, как свинец. Повторяйте несколько раз слова: «тяжелы, как свинец; тяжелы, как свинец», поднимая в то же время руки. Затем, перестав сокращать мускулы, выпустите из них всю прану и предоставьте рукам в силу

собственной тяжести упасть на место. Большинству людей это сначала плохо удастся. Руки их не умеют опускаться собственной тяжестью – настолько укоренилась в них привычка бессознательно сокращать мускулы. Выучившись владеть руками, перейдите к ногам; сначала упражняйте каждую ногу отдельно, затем обе вместе. Заставьте их опускаться в силу собственной тяжести, оставаясь совершенно без всякого напряжения. Во время упражнения делайте перерыв для отдыха и не слишком усердствуйте; цель упражнения – заставить вас отдохнуть и приобрести контроль над вашими мускулами.

Затем поднимите голову и также уроните ее, как и руки. Потом лежите тихо и старайтесь представить себе постель или пол, на которые опирается вся тяжесть вашего тела. Вы можете сказать, что, если вы лежите, то вся тяжесть вашего тела всегда опирается на постель, но вы ошибаетесь. Вы увидите, что вы сами, невольно, берете часть тяжести на себя, напрягая некоторые мускулы – вы как будто сами себя поддерживаете. Прекратите это и передайте весь труд постели. Пусть образцом для вас будет спящий ребенок. Вся тяжесть его тела опирается на кровать. Если вы в этом сомневаетесь, посмотрите на кровать, где спал ребенок; вы увидите, что на ней остался след – отпечаток его маленького тельца. Если вам трудно будет достигнуть полного освобождения мускулов от напряжения, то может быть вам поможет разрешить задачу следующий прием: представьте себе в уме, что ваше тело так же «мягко», как мокрая тряпка – мягко от головы до ног, что оно лежит свободно и плоско без всякого признака упругости. Путем продолжительных упражнений вы добьетесь положительно чудес, и из этого «успокоительного упражнения» вы выйдете сильно освеженным и почувствуете в себе способность хорошо выполнять свою работу.

В преподавании и практике йогов существуют и другие упражнения для отдыха. Лучшие, которые известны йогам под названием «освобождающих», мы приводим дальше.

#### НЕСКОЛЬКО «ОСВОБОЖДАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ»

1. Постарайтесь выгнать всю прану из кисти руки, так чтобы мускулы были совершенно свободны и рука на запястье висела безжизненно, как плеть. Покачивайте ее взад и вперед. Потом сделайте то же самое другой рукой. Потом обеими руками вместе. Некоторая практика даст вам правильное понятие об этом упражнении.

2. Это упражнение несколько труднее первого. Оно состоит в том, чтобы совершенно ослабить пальцы, сделать их мягкими и заставить их свободно качаться в суставах. Сначала упражняйте одну руку, потом другую, потом обе вместе.

3. Выпустите всю прану из рук и заставьте их висеть, как плети, по сторонам тела. Раскачивайте тело из стороны в сторону, так чтобы руки при этом качались, как пустые рукава одежды, вследствие движения тела, не делая никаких собственных усилий. Качайте сначала одной рукой, потом обеими сразу. Это упражнение можно видоизменять, наклоняя тело по различным направлениям и свободно качая руками. Чтобы правильно делать это упражнение, помните постоянно о «пустых рукавах одежды».

4. Освободите от напряжения руку в локте и заставьте ее свободно висеть на локтевом суставе. Двигайте верхней частью руки, но не сокращайте мускулов предплечья. Раскачивайте нижней частью руки мягко и свободно. Сначала одной рукой, потом другой, потом обеими сразу.

5. Совершенно освободите от напряжения стопу ноги и заставьте лодыжку быть совершенно мягкой. Это требует некоторой практики, так как мускулы, двигающие стопой, обыкновенно бывают более или менее напряжены. Нога ребенка, пока он еще не начал ходить, бывает свободна. Упражняйте сначала одну ногу, потом другую.

6. Освободите голень, выпустив из нее всю прану заставив ногу быть совершенно свободной в колене. Раскачивайте сначала одной, потом другой ногой.

7. Встаньте на подушку, на стул или на толстую книгу и пусть одна ваша нога свободно и мягко раскачивается на бедренном суставе, в котором не должно чувствоваться ни малейшего напряжения. Упражняйте сначала одну ногу, потом другую.

8. Поднимите руки над головой и, выпустив из них всю прану, заставьте их опуститься на место в силу собственной тяжести.

9. Согните колено, подняв его как можно выше, и, выпустив из него всю прану, заставьте его опуститься в силу собственной тяжести.

10. Освободите от напряжения голову, нагните ее вперед и движением тела заставьте ее качаться во все стороны. Затем сядьте в кресло и, снова освободив голову, откиньте ее назад. Она склонится куда ей удобно, лишь только в ней не будет больше праны. Чтобы лучше понять, что от вас



требуется, представьте себе заснувшего человека: когда сон побеждает его, он освобождает от напряжения мускулы шеи и голова его падает на грудь.

11. Освободите мускулы плеч и груди, и пусть торс ваш свободно и легко склонится вперед.

12. Сядьте в кресло и освободите мускулы талии; верхняя часть тела вследствие этого нагнется вперед, как торс ребенка, заснувшего в своем кресле и постепенно свешивающегося с него.

13. Тот, кто совершенно овладел всеми этими упражнениями, может, если это ему нравится, освободить от напряжения все тело, начав с головы и постепенно переходя на другие части, до самых колен; дойдя до колен, он мягко, «как сноп», свалится на пол. Это упражнение очень полезно и может пригодиться в случае падения во время сна или какого-нибудь несчастного происшествия. Привычка вполне освобождать мускулы тела от напряжения может защитить вас от ушибов при несчастном падении. Заметьте, что тело совсем маленького ребенка, когда он падает, всегда освобождается от напряжения и потому ребенок почти не ушибается при таких падениях, от которых бы сильно пострадали и даже получили бы переломы костей взрослые люди. То же самое мы видим и у людей в состоянии опьянения: они теряют власть над своими мускулами, которые пребывают у них почти в полном бездействии. Если им случается упасть, то они валяются, «как сноп», и ушибаются сравнительно мало.

Делая эти упражнения, повторяйте каждое из них по несколько раз и затем переходите к следующему. Каждое упражнение можно видоизменять до бесконечности, соответственно находчивости и изобретательности ученика. Вы можете и сами придумать упражнения, придерживаясь вышеописанных лишь как схемы.

Практика этих упражнений, освобождающих мускулы от напряжения, развивает в человеке чувство самообладания и спокойствия, что является весьма ценным приобретением. Сила в покое – вот идея, которую нужно всегда иметь в виду, думая о теориях йогов, касающихся распускания мускулов. Умение контролировать напряжение мускулов очень полезно для успокоения расшатанных нервов и предохраняет человека от «сведения мускулов». Кроме того, эти упражнения являются ценным подспорьем, давая человеку возможность отдохнуть и вернуть себе жизненность в самое короткое время. Представителям восточной науки хорошо знакомо искусство освобождения мускулов от напряжения, и они применяют его в своей повседневной жизни. Жители Востока предпринимая экскурсии, способные привести в ужас западного человека; пройдя большое количество миль, они выбирают себе место для отдыха, бросаются на землю, освобождают от напряжения и от праны каждый мускул своего тела, делая тело на несколько минут мягким и безжизненным от головы до пяток. Если возможно, они засыпают ненадолго, а то и просто лежат с открытыми глазами, сохраняя полную деятельность и ясность своих внешних чувств, но предоставив полное бездействие телу. Один час такого отдыха освежает их так же хорошо, если не лучше, как целая ночь сна всякого другого человека. Освеженные и полные новой жизни и энергии, они продолжают путь. Почти все кочующие народы и племена обладают этим умением отдыхать.

#### ВЫТЯГИВАНИЕ

«Вытягивание» является другим приемом отдыха у йогов. На первый взгляд оно кажется противоположным приемом ослабления мускулов, но на самом деле это явление того же порядка; оно также уменьшает напряженность мускулов, привыкших слишком сокращаться, и посылает по ним прану во все части организма, уравнивая ее распределение. Когда мы устали, природа побуждает нас зевать и потягиваться. Почерпнем же урок из книги самой природы. Научимся потягиваться по нашему желанию, так же как мы делаем это помимо нашей воли. Это не так легко, как вам кажется, и вам придется поупражняться, прежде чем этот прием принесет вам желаемые результаты.

Возобновите упражнения в бездействии мускулов в том порядке, в котором они приведены в этой главе, но, вместо того чтобы освобождать от напряжения каждую часть тела, просто расправляйте все части. Начните со ступни, перейдите к ногам, потом к рукам и к голове. Вытягивайте по всем направлениям, выворачивайте ноги, руки, голову и все тело, как только вам вздумается, лишь бы это выворачивание пошло вам на пользу. Не бойтесь зевать при этом, зевота – это тоже одна из форм потягивания. При потягивании вы, конечно, будете напрягать и сокращать мускулы, но отдых и успокоение их скажутся в наступившем затем покое. Мы не будем приводить упражнений для вытягивания мускулов – разнообразие их так велико, что излишне иллюстрировать их какими-нибудь примерами. Однако же есть один общий прием: станьте на пол, расставьте ноги и закиньте руки над головой, направив их в разные стороны. Потом приподнимайтесь на пальцах и постепенно

Хатха-Йога. Йог Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вытягивайтесь кверху, как бы стараясь дотянуться до потолка. Это  
чрезвычайно простое упражнение, но оно удивительно освежает человека.

Вместо потягивания вы можете потряхивать себя во все стороны, мягко и  
свободно, заставляя действовать, насколько возможно, все тело.

Все эти приемы отдыха, если правильно и заботливо выполнять их, вызовут  
в человеке ощущение обновленной энергии.

#### УПРАЖНЕНИЕ В ОТДЫХЕ УМА

Укажем еще одно упражнение – для умственного отдыха. Физический отдых  
влияет на ум и успокаивает его, но умственный отдых тоже оказывает влияние  
на тело, принося ему успокоение.

Сядьте в спокойную, не напряженную позу и, насколько возможно, отвлеките  
ум от всяких посторонних предметов и от всяких мыслей, требующих активного  
умственного усилия. Направьте мысли внутрь себя, на ваше настоящее «Я».  
Думайте о вашем «Я», не зависящем от тела и могущем оставить его, сбросив с  
себя все оковы индивидуальности. Постепенно вы начнете испытывать чувство  
блаженного отдыха, спокойствия и довольства. Внимание должно быть  
совершенно отвлечено от физического тела и всецело сосредоточено на высшем  
«Я», которое, в сущности, и составляет человека. Думайте о громадном  
окружающем нас мире, о миллионах солнц, окруженных каждое своими планетами.  
Представляйте себе всю необъятность пространства и времени, думайте о  
многообразии жизни во всех ее формах. Затем перейдите к мысли о том, что,  
хотя вы только маленький атом в громадном целом, но тем не менее вы  
все-таки представляете из себя кусочек самой жизни и частицу Духа, что вы  
бессмертны, вечны и нетленны, что вы – необходимая часть целого, без  
которой не может двигаться колесо этого целого, что вы – необходимое  
приспособление в механизме целого. Подумайте, что вы соприкасаетесь со  
всеми элементами жизни, почувствуйте бьющуюся в вас жизнь целого –  
громадный океан жизни, качающий вас на своей груди. А затем вернитесь к  
действительности и к вашей физической жизни, и вы увидите, что тело ваше –  
свежо, ум спокоен и силен и вы готовы приняться за ту работу, которую так  
долго откладывали. Странствование в высших умственных сферах было вам  
полезно и укрепило вас.

#### МИНУТНЫЙ ОТДЫХ

Любимый прием йогов, когда им бывает нужен отдых среди дневных занятий,  
который не взял бы много времени, состоит в следующем.

Станьте прямо, голову держите прямо и плечи откиньте назад, руки  
опустите свободно вдоль боков. Медленно отделите пятки от пола, постепенно  
переноса всю тяжесть тела на ступни ног; в то же время поднимайте руки,  
пока они не будут распростерты, словно крылья у орла, наравне с плечами.  
Когда вся тяжесть вашего тела перейдет на ступни ног, а руки будут наравне  
с плечами и вы почувствуете себя как бы летящим в воздухе, сделайте  
глубокий вдох. Выдыхайте воздух медленно, постепенно опускаясь на пятки и  
приводя руки в их первоначальное положение. Если угодно, повторите  
упражнение несколько раз. Поднятие и простираание рук сообщат вам чувство  
легкости и свободы.

#### Пользование физическими упражнениями.

Физический труд, не сопровождаемый умственной работой, калечит жизнь  
человека, так же как умственная деятельность, не сопровождаемая  
каким-нибудь видом физической работы. Природа требует поддержания  
равновесия – соблюдения золотой середины. Естественная, нормальная жизнь  
вызывает к деятельности все силы человека, как умственные, так и  
физические, и тот человек, который умеет регулировать свою жизнь так, чтобы  
в ней отводилось место и физическим, и умственным упражнениям, может быть  
наиболее здоровым и счастливым.

Дети получают достаточно физического движения в играх; естественный  
инстинкт ребенка зовет его предаваться играм и спорту. Взрослые люди, если  
они достаточно разумны, также стремятся разнообразить спортом и играми свой

умственный труд и сидячую жизнь.

Нормальное, здоровое тело – это такое тело, которое одинаково хорошо питается во всех своих частях, а никакая часть тела не может хорошо питаться, если она находится в бездействии. Часть тела, остающаяся без употребления, получает меньшее против нормы количество питания и со временем слабеет. Человек, занимающийся только каким-нибудь одним ремеслом, упражняет лишь одну часть мускулов; такой человек столько же нуждается в упражнениях, как и тот, который целый день сидит за конторкой.

Совершенная система физического развития – та, которая стремится вызвать равномерное развитие всего тела, добивается деятельности всех мускулов и питания каждой части тела, вкладывая в то же время в предлагаемые упражнения как можно больше интереса и заставляя ученика проводить больше времени на открытом воздухе.

Свою повседневную жизнь йоги наполняют работой и таким образом доставляют себе массу упражнений. Кроме того, они предпринимают большие прогулки по холмам и лесам (йоги любят гористые местности и стараются жить подальше от равнин и больших городов). Но у них существует еще и множество спокойных упражнений, которыми они разнообразят часы, посвященные занятиям и размышлениям. Йоги заставляют вместе с телом работать и ум. Так как именно интерес привлекает к работе и к игре внимание ума, то ум и бывает занят при упражнениях йогов. Йог с интересом следит за своим упражнением и усилием воли посылает увеличенный поток праны в ту часть тела, которая находится в движении. Таким образом, он извлекает для себя двойную пользу, и несколько минут упражнения действуют на него не менее благотворно, чем в десять раз большее количество упражнений, лишенных интереса и увлекательности.

Умение привлечь ум к желаемой части тела приобретает легко. Необходимо лишь принять за факт утверждение, что этого можно достигнуть, и таким образом уничтожить всякое подсознательное противодействие, вызываемое сомневающимся состоянием ума; затем остается только приказать уму направить поток праны в желаемую часть тела и тем усилить в ней кровообращение. До известной степени ум делает это автоматически, раз внимание сосредоточено в какой-нибудь одной части тела, но эффект сильно увеличивается усилием воли. При этом отнюдь не нужно сдвигать брови, сжимать кулаки или вообще делать страшное физическое усилие, чтобы заставить волю работать в известном направлении. Самый лучший способ достигнуть желаемых результатов – это доверчиво ожидать, что то, чего вы желаете, непременно случится. Это «доверчивое ожидание» действует, как строгое и положительное приказание воли.

Во время упражнений думайте о том, что вы делаете и для чего, и вы достигнете желаемого результата. Наполняйте жизнью и интересом ваше упражнение и избегайте небрежных или механических движений. Старайтесь создать себе из упражнений «развлечение» и наслаждайтесь ими. Таким путем получается польза для ума и тела.

В следующей главе мы дадим несколько простых упражнений, посредством которых вы сообщите необходимые движения всему вашему телу, заставив действовать каждую часть тела, укрепляться каждый орган, и тело ваше будет не только хорошо развито, но и крепко и стройно, как тело индуса, гибко и ловко в движениях, как тело атлета. Эти упражнения заимствованы из некоторых восточных систем гимнастики и скомбинированы с движениями, составляющими приемы военной гимнастики в армиях Европы и Америки, и одинаково полезны как мужчинам, так и женщинам.

#### физические упражнения йогов.

Прежде чем приступить к описанию этих упражнений, мы еще раз напомним вам, что упражнение, продельваемое без всякого интереса, не оказывает должного действия на человека. Вы должны постараться с интересом заниматься вашей гимнастикой и заставить ваш ум принимать в ней участие. Следуя нашему совету, вы извлечете из ваших занятий большую пользу.

Каждое упражнение должно начинаться с того, что вы станете в естественную позу, т. е. пятки вместе, голову вверх, глаза вперед, плечи назад, грудь выдвиньте, живот слегка подберите, руки опустите по швам.

#### УПРАЖНЕНИЕ I

1. Вытяните руки перед собой на одном уровне с плечами; ладони рук должны касаться друг друга.

2. Отводите руки назад, пока они не окажутся по сторонам тела наравне с плечами или даже слегка будут откинута назад (если вы это можете сделать без особого затруднения); быстро приведите руки в первое положение; повторите это движение несколько раз. Откидывать руки назад следует быстрым движением. Не позволяйте себе дремать за работой. Это упражнение чрезвычайно полезно для развития груди, мускулов плеч и т. д. Хорошо, если во время откидывания рук назад вы будете подниматься на носки и снова опускаться на пятки при обратном движении рук вперед. Повторять движения следует ритмично – «назад, вперед», как быстрый размах маятника.

#### УПРАЖНЕНИЕ II

1. Вытяните руки в стороны на одном уровне с плечами; ладони рук разожмите.

2. Описывайте вытянутыми руками круги (не слишком большие), откидывая руки как можно дальше назад, а спереди не позволяйте им переходить за линию груди. Сделайте кругов двенадцать. Действие упражнения будет полное, если при этом делать полные выдыхания (по системе йогов) и задерживать воздух в легких на время нескольких кругов. Это упражнение развивает грудь, плечи и спину. Постарайтесь вносить в него оживление и с интересом следите за тем, что вы делаете.

#### УПРАЖНЕНИЕ III

1. Вытяните перед собой руки ладонями кверху так, чтобы мизинцы рук соприкасались друг с другом.

2. Не разъединяя мизинцев, согните руки круговым движением и приведите их к голове, пока концы пальцев обеих рук не коснутся темени над самым лбом и пальцы не будут касаться друг друга верхней стороной; локти во время этого движения должны постоянно расходиться, и, когда пальцы дотронутся до головы (причем большие пальцы будут обращены назад), локти будут находиться по сторонам тела.

3. В течение нескольких секунд подержите пальцы на голове, затем отведите локти назад (это заставит податься назад и плечи), откиньте руки по косой линии назад, чтобы они во всю свою длину легли по бокам тела, как при стоячем положении.

#### УПРАЖНЕНИЕ IV

1. Вытяните руки в стороны на одной линии с плечами.

2. Продолжая держать их в таком положении, согните руки в локте и отведите круговым движением предплечье вперед, пока концы вытянутых пальцев не коснутся слегка верхней поверхности плеч.

3. Оставив пальцы на плечах, выдвигайте локти вперед, пока они не встретятся или почти не встретятся (после некоторых упражнений локти будут касаться друг друга).

4. Держите пальцы в том же положении и отведите локти назад, насколько возможно дальше (с каждым разом это будет становиться легче). Повторите движение локтями несколько раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ V

1. Положите руки на бедра, большими пальцами к спине, локти откиньте назад.

2. Нагибайтесь верхней частью туловища вперед, как можно дальше, выгибая при этом грудь и откидывая плечи.

3. Выпрямитесь и станьте в первоначальное положение (все еще держа руки на бедрах); нагибайтесь туловище назад. При этом не следует сгибать колени, а само движение надо производить плавно и медленно.

4. Затем сгибайтесь в правую сторону (руки все еще держа на бедрах), твердо опираясь на пятки, вытянув колени и не искривляя тела.

5. Примите первоначальное положение и затем плавно сгибайтесь в левую сторону (соблюдая все правила предыдущего движения). Это упражнение

Хатха-Йога. Йог Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
довольно утомительно, и вы не должны сразу переутомлять себя. Развивайте его постепенно. Держа руки на бедрах, описывайте верхней частью туловища круги, причем голова, конечно, будет делать круги больших размеров. Не сдвигайте с места ноги и не сгибайте колени.

#### УПРАЖНЕНИЕ VI

1. Станьте прямо и поднимите руки над головой, выпрямив ладони. Когда руки будут прямо над головой, большие пальцы их должны соприкоснуться друг с другом и ладони должны быть обращены вперед.
2. Не сгибая колен, нагибайте верхнюю часть туловища вперед, стараясь коснуться концами пальцев пола. Если с первого раза вам это не удастся, нагибайте туловище насколько можете; через некоторое время вы достигнете желаемого, но помните, что ни колени, ни руки не должны сгибаться.
3. Станьте прямо и повторите движение несколько раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ VII

1. Стоя прямо и держа руки на бедрах, поднимитесь несколько раз на носках, как бы качаясь. Приподнявшись на пальцах, на мгновение остановитесь, затем опустите пятки на пол. Повторите это, как сказано, несколько раз. Колени не сгибайте, пятки держите вместе. Это упражнение особенно полезно для развития икр, которые в первое время после упражнения будут слегка болеть. Если икры ваших ног плохо развиты, то это упражнение специально для вас.
2. Держа руки на бедрах, расставьте ноги приблизительно на два фута и присядайте «на корточки»; остановитесь на мгновение и снова поднимитесь; повторите это несколько раз, но вначале не слишком много, так как первое время будут болеть бедра. Это упражнение прекрасно развивает бедра. Еще лучше будет действие этого упражнения, если при приседании переносить всю тяжесть тела с пяток на носки.

#### УПРАЖНЕНИЕ VIII

1. Станьте прямо; руки положите на бедра.
2. Не сгибая колена, отведите правую ногу в сторону дюймов на пятнадцать (носок должен быть немного вывернут наружу и подошва ноги выпрямлена); придвиньте ногу обратно, все время держа колено выпрямленным.
3. Повторите движение несколько раз.
4. Прделайте то же самое левой ногой.
5. Держа руки на бедрах, поднимите правую ногу, согнув колено, чтобы верхняя часть ноги (бедро) была спереди перпендикулярна телу (или, если возможно, даже поднята немного выше).
6. Поставьте ногу на место и повторите то же движение левой ногой.
7. Повторите движение несколько раз, правой и левой ногой поочередно, сначала медленно, но постепенно ускоряя темп, пока не достигнете скорости медленного шага на месте.

#### УПРАЖНЕНИЕ IX

1. Станьте прямо с вытянутыми перед собой на уровне плеч руками; ладони рук должны быть обращены вниз, пальцы вытянуты; большие пальцы слегка подогнуты и соприкасаются друг с другом.
2. Нагибайте верхнюю часть туловища вперед, делая при этом одной ногой большой шаг вперед и продвигая руки соответственно с этим вперед, вниз, назад и опять вперед, так чтобы в тот момент, когда тело дошло до предела своего нагибания, руки были вытянуты назад и находились выше тела; руки держите в напряжении и не сгибайте колени.
3. Примите первоначальное положение и повторите движение несколько раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ X

1. Вытяните руки в стороны на уровне – с плечами и держите их в напряжении, вытянув пальцы.
2. Быстрым движением, с силой сожмите кулаки, крепко прижимая пальцы к ладоням.
3. Быстро и с силой разожмите кулаки, широко расставляя пальцы в виде веера.
4. Насколько возможно быстро повторите это движение несколько раз, вносите в упражнение побольше движения. Это прекрасное упражнение для развития мускулов и ловкости рук.

#### УПРАЖНЕНИЕ XI

1. Лягте на живот, вытянув руки над головой; согните руки в локтях и направьте их вверх; ноги вытяните во всю длину и согните их назад и вверх.
2. Опускайте и поднимайте руки и ноги несколько раз.
3. Перевернитесь на спину и, вытянувшись во весь рост, вытяните руки вперед над головой, чтобы задняя сторона пальцев касалась пола.
4. Поднимите вверх обе ноги, чтобы они стояли в воздухе, как мачты корабля, а тело ваше оставалось в лежачем положении. Поднимите и опустите ноги несколько раз.
5. Примите снова положение 3 лежа на спине, с вытянутыми над головой во всю длину руками, задней стороной пальцев касаясь пола.
6. Постепенно приведите тело в сидячее положение, вытягивая руки прямо перед собой наравне с плечами. Снова постепенно вернитесь к лежачему положению и повторите это движение несколько раз.
7. Перевернитесь снова на живот, лицом вниз, приняв следующее положение: все тело от головы до ног должно быть напряжено; постепенно приподнимайтесь, пока вся тяжесть тела не будет опираться с одной стороны только на ладони рук (руки были вытянуты прямо перед вами), а с другой – на концы пальцев ног. Постепенно сгибайте руки в локте и опускайте грудь на пол; затем снова вытягивайте руки, поднимая грудь и верхнюю часть туловища и перенося всю тяжесть тела на руки; носки должны служить только поддержкой. Это движение трудное, и им не следует переутомлять себя на первых порах.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ РАЗМЕРОВ ЖИВОТА

Это упражнение назначено для тех лиц, у которых живот принял слишком большие размеры вследствие скопления в нем жира. Живот можно значительно уменьшить, если осторожно применять это упражнение; помните, что всегда следует во всем соблюдать умеренность, и не повредите себе слишком большими стараниями и торопливостью. Упражнение заключается в следующем:

1. Выдохните из легких весь находящийся в них воздух, не делая при этом слишком больших усилий; делайте животом движения взад и вперед, втягивая его насколько возможно и отпуская; остановитесь на мгновение и приведите живот в нормальное положение. Повторите упражнение несколько раз; сделайте один-два вдоха и отдохните с минуту. Снова повторите движение несколько раз. Путем кратковременной практики можно достигнуть удивительной власти над непослушными брюшными мускулами. Это упражнение не только уменьшит слой жира на животе, но и сильно укрепит брюшные мускулы.
2. Хорошенько (но не слишком сильно) разотрите и разомните живот рукой.

#### Купание йогов.

Казалось бы, нет надобности посвящать целую главу этой книги важности купаний. Однако же и в нашем двадцатом веке широкие массы публики остаются поразительно невежественными в этом вопросе. И потому мы считаем полезным обратить внимание наших читателей на этот вопрос и объяснить им, почему йоги придают такое значение чистоте тела.

В естественном своем состоянии человек не нуждался в частом купании; его тело не было закрыто одеждой, оно омывалось дождями, а ветви кустов и деревьев, прикасаясь к нему, счищали с него все скопившиеся продукты разложения, постоянно отбрасываемые человеческой кожей. Кроме того, первобытный человек, как и животное, имел всегда под рукой ручейки и, следуя своему природному влечению, время от времени погружался в них. Но обычай употребления одежды изменил все это, и в наше время человек, хотя кожа его и продолжает постоянно выводить из тела ненужные продукты, не имеет уже возможности отделяться от них, как в доброе старое время, и, накапливая их на своей коже, испытывает физические недомогания и болезни. Тело может казаться чистым невооруженному глазу, а на самом деле быть сильно загрязненным.

Посмотрим, почему человеку нужно часто мыться. Очень немногие из нас

хорошо понимают, в чем тут дело, и не думают, что мыться нужно только для того, чтобы удалить с кожи пыль и заметную для глаз грязь.

Мы уже объясняли в одной из предыдущих глав, какое важное значение имеет для человека нормальное выделение пота, и говорили, что, если поры кожи закупориваются или засоряются, то тело не может освободиться от продуктов происходящего в нем разложения. А как же оно освобождается от них? Через кожу, дыхание и почки. Многие люди переутомляют свои почки, заставляя их кроме своей работы исполнять еще работу кожи, ибо природа скорее заставит органы работать вдвойне, чем совсем не исполнит какую-нибудь работу организма. Каждая пора кожи представляет собой выходное отверстие канала, называемого потовой железкой, идущего из кожи к поверхности тела. В каждом квадратном дюйме нашей кожи находится до 3000 таких маленьких канальчиков. Они постоянно выделяют влагу, называемую потом или испариной; эта влага есть жидкое отделение из крови, содержащее в себе грязь и ненужные продукты организма. Помните, что в теле происходит постоянное разрушение тканей и восстановление их с помощью новых материалов и что телу необходимо выбрасывать эти излишние продукты. Кожа является одним из способов удаления из тела излишков. Если эти излишки останутся в организме, то они явятся рассадником и пищей для бактерий, микробов и т. д. Кожа выделяет также маслянистую жидкость, придающую ей мягкость и эластичность.

Сама кожа постоянно испытывает большие перемены в своем строении, как и вообще всякая часть тела. Внешний покров кожи, называемый эпидермой, состоит из клеток, которые весьма недолговечны. Эти изношенные и отслужившие клетки, если их не удалять или не смывать, образуют на поверхности кожи слой разлагающихся продуктов. Правда, большое число их стирается с кожи одеждой, но все-таки значительная часть остается, и смыть их может только обмывание или купание.

Мы уже указывали, как важно поддерживать открытыми поры кожи. Если тело не держать постоянно чистым, скопление отживших клеток, сала, пота и т. д. непременно в конце концов отчасти закроет поры. Кроме того, этот сор на поверхности кожи является прямым приглашением для носящихся в воздухе зародышей бактерий, которые легко оседают тут и начинают развиваться. Желаете ли вы приглашать к себе таких друзей, как бактерии?

Каждый человек должен мыть свое тело по крайней мере один раз в день. Мы не говорим, что непременно надо принимать ванну (хотя, конечно, ванна является большим преимуществом), но необходимо хорошо обмывать тело.

Лучшее время для обмывания или для принятия ванны – утро, когда человек встает с постели. Ванна на ночь также оказывает хорошее действие. Никогда не следует купаться непосредственно перед едой или после еды. Хорошенько разотрите тело грубым полотенцем; это удаляет омертвевшие частицы кожи и усиливает кровообращение. Никогда не принимайте холодной ванны, когда вам холодно. Сделайте какую-нибудь гимнастику, чтобы согреться, прежде чем садиться в холодную ванну. Если вы хотите погрузиться в воду всем телом, всегда смочите голову и грудь, прежде чем окунуться.

Любимая привычка йогов после холодной или прохладной ванны – сильно растереть тело руками (а не полотенцем) и затем одеваться, пока тело еще остается влажным. Это не только не заставляет человека зябнуть, как думают многие, но наоборот, вызывает противоположное действие; лишь только человек накинёт на себя одежду, как по телу распространяется ощущение приятной теплоты, еще усиливаемое легкой гимнастикой, которую йоги всегда делают после купания. Гимнастика не должна быть трудной и прекращается сейчас же, как только тело начнет слегка гореть.

Йоги предпочитают купаться в прохладной (но не холодной) воде. Они старательно обмывают все тело руками или полотенцем и затем растирают его руками, делая во время обмывания и растирания глубокое дыхание йогов. В очень холодную погоду они не погружаются в воду, а обмывают тело полотенцем и затем растирают его. В результате купания, практикуемого некоторое время по способу йогов, человек становится сильным и «крепким», тело его делается выносливым, упругим и эластичным, а простуда становится ему совершенно незнакома.

Теперь позвольте предостеречь наших читателей против слишком холодных купаний в начале. Не прибегайте к ним, особенно если вы не очень крепкого здоровья. Сначала возьмите воду приятной температуры и затем постепенно переходите на более холодную. Скоро вы установите приятную для вас температуру – придерживайтесь ее. Утреннее прохладное обмывание должно быть для вас удовольствием, а не наказанием. Если вы откроете «вкус» в этих обмываниях, вы никогда не подумаете отказаться от них. Они заставляют человека весь день хорошо себя чувствовать. Если вы принимаете прохладную ванну, а не обмываетесь полотенцем, не оставайтесь в ванне более одной минуты и сильно действуйте руками все время, пока вы остаетесь в воде.

При таких утренних обмываниях необходимость в истых теплых ваннах

исчезает, хотя время от времени полезно бывает хорошо вымыться, от этого вы будете только лучше себя чувствовать. Хорошенько разотрите тело и надевайте платье на сухую кожу (это в случае теплой ванны).

Людям, которым приходится много ходить или долгое время стоять, мы рекомендуем ножную ванну перед отходом ко сну; она окажет на них самое успокоительное действие и вызовет хороший сон ночью.

#### УТРЕННЕЕ ОБМЫВАНИЕ ЙОГОВ

Следующие указания могут дать вам понятие о том способе, при котором достигаются наилучшие результаты от утренних обтираний. Способ этот хорошо укрепляет, возбуждает силы организма и на целый день улучшает самочувствие человека. Йоги начинают обыкновенно с легкой гимнастики, которая усиливает кровообращение, разгоняет по всему телу правую после ночного отдыха и подготавливает тело к тому, чтобы оно могло извлечь наибольшую пользу из прохладных обтираний или ванны.

#### ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Станьте прямо, в военную позицию: поднимите голову вверх, глядите прямо перед собой, плечи назад, руки по швам.
2. Медленно поднимитесь на носках, глубоким вдоханием, медленно и ровно выдыхая в себя воздух.
3. Задержите дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.
4. Медленно опуститесь на пятки, медленно выдыхая воздух через ноздри.
5. Сделайте очищающее дыхание.
6. Повторите упражнение несколько раз, поднимаясь попеременно то на одной правой ноге, то на одной левой.

После этого примите ванну или произведите обтирание тела. Если вы предпочитаете обтирание, наполните таз прокладной водой (не слишком холодной, но приятной, возбуждающей температуры, которая могла бы вызвать реакцию). Возьмите грубую простыню или полотенце, смочите ее в воде и наполовину отожмите. Сильно разотрите ею тело, начиная с груди и плеч, переходя на спину, живот и бедра, затем на ноги и ступни ног. Выжмите остальную воду из простыни, поливая ею все тело, чтобы свежая струя воды обдала все части его. Во время обтираний останавливайтесь несколько раз на секунду, чтобы сделать один-два глубоких вдоха. Не слишком торопитесь и проделывайте обтирание спокойно. Сначала холодная вода вызовет в вас легкую дрожь, но скоро вы привыкнете и полюбите эти обтирания. Не совершайте только в самом начале ошибки – не начинайте со слишком холодной воды; понижайте температуру постепенно. Если вы обтиранию предпочитаете ванну, то наполните ее наполовину водой нужной температуры и станьте на колени, пока производите растирание тела, потом на минуту погрузите в воду все тело и сразу выходите вон.

Как при обтирании, так и при купании следует сильно растирать все тело руками. Человеческие руки обладают свойством, которое не могут заменить ни простыня, ни полотенце. Вы увидите это на деле. Лишь только вы наденете на себя белье, проделывайте следующее упражнение.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Станьте прямо; протяните руки прямо перед собой на одной линии с плечами; сложите кулаки и соедините их друг с другом; отводите кулаки назад, чтобы руки были прямо по сторонам тела (или, если это вам не особенно трудно, даже чтобы они заходили слегка назад) на одном уровне с плечами – это растягивает верхнюю часть груди; повторите движение руками несколько раз и отдохните с минуту.
  2. Протяните руки в стороны на уровне плеч; делайте руками вращательное движение спереди назад и обратно; затем вращайте поочередно то одну, то другую руку, как крылья ветряной мельницы; повторите все это несколько раз.
  3. Станьте прямо; руки поднимите над головой; пальцы рук вытяните и большие пальцы соедините друг с другом; не сгибая колен, старайтесь достать до пола концами пальцев; если не можете достать самого пола, нагибайтесь, насколько можете; вернитесь к первоначальному положению.
  4. Поднимитесь на носках или на суставах пальцев несколько раз, как бы раскачиваясь.
  5. Оставаясь в стоячем положении, расставьте ноги фута на два, медленно опуститесь на корточки и снова поднимитесь. Повторите это несколько раз.
  6. Повторите несколько раз № 1 этого упражнения.
  7. Закончите очищающим дыханием.
- Изучите и испробуйте каждую часть упражнения, прежде чем возьмете ванну.



Тогда оно пойдет легко и не отнимет у вас много времени. Оно оказывает чрезвычайно укрепляющее действие, вызывает к деятельности все части тела и совершенно обновит вас, будь вы мужчина или женщина, если только вы будете проделывать его тотчас же после ванны или обтирания. Обмывание по утрам верхней части туловища сообщает крепость и жизненность на весь день, а обмывание тела от талии вниз (вместе с ногами) на ночь вызывает успокоительный сон и очень освежает человека.

### Солнечная энергия.

Наше солнце является центром энергии для нашей планетной системы, состоящей из нескольких известных науке планет, среди которых Земля является лишь членом обширного семейства.

Наше солнце, как и все солнца, постоянно излучает из себя энергию в пространство; эта энергия оживляет окружающие планеты и делает возможной жизнь на них. Без лучей солнца на земле не было бы жизни – даже в самых простых ее формах. Наша жизнь – наша жизненная сила – находится в зависимости от солнца. Эту жизненную силу, или энергию, йоги называют праной. Прана, конечно, проникает все, но известные центры постоянно поглощают и вновь рассылают эту энергию, как бы поддерживая постоянный ее ток. Между солнцем и планетами существует постоянный ток праны.

Солнечная субстанция не находится в расплавленном состоянии или в состоянии горения, как мы это обыкновенно понимаем. Но она непрерывно втягивает из планет поток праны, проводя его через какой-то удивительный процесс природы, и посылает обратный поток в планеты. Как известно нашим ученикам, воздух является главным источником, снабжающим нас праной; сам же воздух получает ее из солнца. Мы говорили уже, что принимаемая нами пища насыщена праной, которую мы извлекаем и потребляем, но сами растения получают прану от солнца.

Мы не будем здесь описывать изумительные факты, касающиеся творческой деятельности солнца, – они известны всем; мы касаемся этого вопроса лишь для того, чтобы ученики наши знали, что такое солнце, и поняли, какое значение оно имеет для всех живых существ. Цель этой главы – раскрыть перед вами тот факт, что лучи солнца непрерывно несут энергию и жизнь, которые мы и поглощаем, но которыми, очень вероятно, мы не пользуемся во всем возможном для нас объеме. Современные цивилизованные народы как будто боятся солнца – они затемняют свои комнаты, закрываются с ног до головы тяжелыми одеждами, не пропускающими лучей солнца, и всячески избегают его. Кстати, заметьте: говоря о лучах солнца, мы не имеем в виду теплоты их. Теплота происходит от действия солнечных лучей, приходящих в соприкосновение с атмосферой земли; вне земной атмосферы (в междупланетном пространстве) царит сильный холод, так как там отсутствует сопротивление, оказываемое атмосферой лучам солнца. Итак, когда мы советуем вам пользоваться солнечными лучами, то мы не предписываем вам жариться на полуденном солнце.

Вы должны отказаться от привычки избегать солнечного света. Впустите солнце в ваши комнаты. Не дорожите так вашими коврами и портъерами. Не закрывайте все время лучших ваших комнат. Неужели вы хотите, чтобы ваше жилище было похоже на погреб, куда никогда не заглядывает солнце? Открывайте рано утром ваши окна и пусть лучи солнца, прямые или отраженные, заливают вашу комнату – вы создадите себе атмосферу здоровья, силы и жизнеспособности, которая постепенно заполнит ваш дом и заменит прежнюю атмосферу болезней, слабости и отсутствия жизни.

Ходите иногда по солнцу, не избегайте солнечной стороны улицы, разве только уж в слишком сильную жару или в полуденное время. Принимайте при случае солнечную ванну. Вставайте на несколько минут раньше и стойте, сидите или лежите на солнце, пускай оно освежает все ваше тело. Если есть возможность, снимите вашу одежду и пусть солнечные лучи падают прямо на ваше тело, не проходя через ткани платья. Если вы никогда еще не пробовали этого, то вам трудно и представить себе, сколько пользы приносит солнечная ванна и как она укрепляет человека.

Ранние, утренние лучи солнца особенно полезны, и, тех, кто встает рано и пользуется этими лучами, мы можем только поздравить. После пяти часов, когда солнце поднялось уже высоко, живительное действие лучей уменьшается и

затем, по мере приближения вечера, еще постепенно ослабевает. Заметьте, что те цветочные клумбы, которые освещаются утренним солнцем, разрастаются гораздо пышнее, чем те, которые получают солнце только после полудня. Приглядитесь же к жизни растений, вернитесь назад к природе и почерпните урок из ее книги.

В других отделах этой книги мы говорили о том, что, пользуясь силой ума, человек может привлекать в организм увеличенное количество праны из воздуха, пищи, воды и т. п. То же можно сказать и относительно солнечных лучей: вы можете увеличить их полезное действие соответственным настроением вашего ума. Гуляйте на утреннем солнце; поднимите голову, откиньте назад плечи и глубоко вдыхайте насыщенный праной солнечных лучей воздух. Пусть солнце светит на вас. Вы же, повторяя следующие (или приблизительно такие) слова, старайтесь создать в уме соответствующий им образ: «Я купаюсь в прекрасном солнечном свете природы, я пью из него жизнь, здоровье, крепость и жизнеспособность. Он делает меня сильным и наполняет энергией. Я чувствую в себе приток праны, я чувствую, как она разливается по моему организму, с головы до ног, укрепляя все мое тело. Я люблю свет солнца и наслаждаюсь им вполне».

Делайте это при всяком удобном случае, и вы постепенно начнете понимать, чего вы лишали себя все прежние годы, убегая от солнца. Не подвергайте себя бесполезно зною полуденного летнего солнца, особенно в жаркие дни. Но утренние лучи солнца ни зимой, ни летом не принесут вам вреда. Научитесь любить свет солнца и все, что он дает..

### Свежий воздух.

Выше мы говорили о значении дыхания, как в его эзотерическом, так и экзотерическом смысле. В этой главе мы не будем снова разбирать вопроса о дыхании, но лишь дадим маленькое наставление, касающееся необходимости для человека большого количества свежего воздуха; в этом наставлении сильно нуждаются жители Запада, где так сильно распространены закупоренные спальни и не проницаемые для воздуха дома. Мы говорили вам о важности правильного дыхания, но наставления наши принесут вам мало пользы, если вы не будете дышать свежим воздухом.

Нельзя выдумать ничего глупее, чем привычка людей запирается в закупоренных комнатах, не имеющих хорошей вентиляции. Как можно допускать эту привычку, будучи хоть сколько-нибудь знакомым с деятельностью и функцией легких?

Вспомните, что легкие непрерывно выводят из организма излишние вещества. Дыхание исполняет в теле роль мусорщика, выбрасывая из всех частей организма негодные продукты, использованные и ненужные вещества. Вещества, отбрасываемые легкими, почти так же вредны, как и вещества, отбрасываемые кожей, почками и даже кишками. Действительно, если организм получает недостаточное количество воды – природа заставляет легкие работать вместо почек, выводя из тела вредные и ядовитые продукты разложения. Если кишки не в достаточной степени освобождают тело от излишних продуктов – значительная часть содержимого кишек постепенно рассасывается по организму, ища себе выход, переходит в легкие и при выдыхании выводится вместе с воздухом наружу, и вот подумайте: если вы запираетесь в герметически закупоренной комнате, вы выдыхаете в ее атмосферу в один час около трех ведер углекислоты и других ядовитых газов. За восемь часов вы выбросите из себя 23 ведра углекислоты. Если в комнате спят два человека, то это количество удваивается. Воздух становится отравленным, и вы снова и снова вдыхаете в себя эти ядовитые вещества, а качество воздуха ухудшается с каждым новым вашим выдыханием. Неудивительно, что вы чувствуете себя сердитым, отупевшим, раздражительным и вообще «развинченным» после ночи, проведенной в таком зачумленном доме.

Думали ли вы когда-нибудь о том, зачем люди спят? Затем, чтобы дать природе возможность восстановить потери сил за день. Вы перестаете деятельно расходовать вашу энергию и даете природе возможность восстановить и возобновить силы вашего организма, так чтобы наутро вы были в полном порядке. А чтобы хорошо исполнить эту задачу, природа требует по крайней мере нормальных условий. Она требует воздуха, заключающего в себе

надлежащее количество кислорода, воздуха, насыщенного действием солнечного света за день и, следовательно, хорошо заряженного праной. А между тем вы даете в ее распоряжение лишь ограниченное количество воздуха, наполовину отравленного отбросами вашего тела. Неудивительно поэтому, что природа вместо хорошей работы дает вам только очень слабую починку.

В комнате, пропитанной тем особым, неприятным запахом, который все вы, вероятно, замечали в плохо вентилируемом помещении, нельзя спать, пока она не будет проветрена и наполнена свежим воздухом. В спальне воздух должен быть почти так же свеж, как воздух на улице. Не бойтесь схватить простуду. Накиньте на себя побольше одеял, и вы не заметите холода; надо только слегка привыкнуть к нему. Вернитесь назад к природе! Но помните, что свежий воздух и сквозняк – не одно и то же.

То, что мы говорили о спальнях, нужно сказать и о других жилых комнатах, конторах и т. п. Конечно, зимой нельзя впускать слишком много холодного воздуха в дома, так как это слишком понизило бы температуру. Открывайте окна на время, давая возможность воздуху свободно циркулировать. Не забывайте, что по вечерам лампы и газовое освещение также поглощают большое количество кислорода, поэтому проветривать комнаты необходимо и вечером.

Ежедневно выходите на открытый воздух, и пусть он обвеивает вас со всех сторон. Он полон свойств, дающих жизнь и здоровье. Все это знают и знали всегда. И все-таки вы прячетесь в комнатах, поступая против всяких правил природы. Неудивительно, что вы плохо себя чувствуете. Правил природы нельзя нарушать безнаказанно. Не бойтесь воздуха. Он приспособлен к вашей натуре и вашим потребностям. Научитесь любить его. Гуляя и наслаждаясь свежим воздухом, говорите себе: «Я – дитя природы, она дает мне этот чистый, хороший воздух, чтобы я мог стать крепким и здоровым. Я вдыхаю в себя здоровье, силу и энергию. Я наслаждаюсь ощущением обвеивающего меня свежего воздуха и чувствую на себе его благотворное действие. Я дитя природы и наслаждаюсь ее дарами».

#### Сон – восстановитель сил.

Из всех безрассудных привычек, приобретенных человеком на пути отдаления его от природы, к самым худшим относится привычка не вовремя ложиться спать и вставать. Часы, отведенные природой для самого хорошего сна, человек проводит в возбуждении и тратит на развлечения, а в те часы, когда природа наиболее одаряет его возможностью поглощать жизненную силу и крепость, он спит. Лучший сон бывает в часы между заходом солнца и полночью, а лучшее время для работы на открытом воздухе и для поглощения человеком жизненной силы – это первые часы после восхода солнца. Так что мы теряем с двух концов.

Во время сна природа совершает большую часть своей восстановительной работы, и доставить ей к этому благоприятный случай чрезвычайно важно. Мы не будем приводить никаких правил сна, так как у различных людей бывают различные потребности, а в этой главе мы лишь слегка касаемся вопроса. Говоря вообще, природа человека требует около восьми часов сна.

Спать всегда следует в хорошо проветренной комнате по причинам, изложенным в главе о свежем воздухе. Укрывайтесь достаточно тепло, чтобы вам было удобно и приятно, но не приобретайте привычки зарываться в массу тяжелых одеял. Никогда не спите ни в чем, что вы носили днем, – это нездорово и нечистоплотно. Под голову не кладите слишком много подушек – достаточно одной и не очень большой. Освободите от напряжения каждый мускул и каждый нерв; научитесь «быть ленивым» в постели и культивировать «чувство лени», лишь только вы завернулись в одеяло. Приучите себя в постели не думать о том, чем вы занимались в течение дня, сделайте себе из этого неизменное правило, и вы скоро научитесь спать, как здоровый ребенок. Посмотрите, как спит ребенок и как он поступает, добравшись до постели; попытайтесь насколько возможно ближе следовать его примеру.

Тому, кто составил себе верное понятие о действительной природе человека и о том месте, которое отведено человеку в мироздании, вероятно легче погрузиться в этот детский отдых, чем всякому другому. Он будет себя чувствовать в мире настолько у себя дома и будет обладать такой спокойной верой в правящую силу, что будет, как дитя, давать полный покой своему телу

Хатха-Йога. Йог Рамачарака filosofff.org  
и отдых уму и постепенно будет погружаться в мирный сон.

Мы не станем приводить здесь каких-либо специальных наставлений о том, как вызвать сон людям, страдающим бессонницей. Мы думаем, что если они последуют изложенному в этой книге плану рациональной и естественной жизни, то они получат возможность и нормально спать без всяких специальных советов. Однако одно или два правила мы можем указать тем, кто уже находится «на пути». Прохладная ножная ванна на ночь вызывает сон. Сосредоточение мыслей на ногах тоже оказывается полезным – оно заставляет кровь приливать к нижней части тела и отливает от мозга. Но прежде всего, не старайтесь непременно заснуть – это худшее для того, кто хочет заснуть, и обыкновенно вызывает обратное действие. Самое лучшее, что вы можете сделать, это заставить себя думать, что вам совершенно безразлично, заснете вы или нет, что вы прекрасно отдыхаете, наслаждаетесь своей «праздностью» и вполне удовлетворены тем, как обстоит дело. Вообразите, что вы уставший ребенок, старающийся найти отдых в дремоте, – он полуспит, полубодрствует, – и попробуйте использовать это представление. Не засиживайтесь поздно по ночам и, хотите вы спать или нет, ложитесь в один определенный час.

Упражнения, приведенные в главе о покое мускулов, помогут вам, по желанию, освободить их от напряжения и тем, кто страдает бессонницей, помогут приобрести совершенно новые привычки.

Мы, конечно, знаем, что трудно ожидать, чтобы все наши читатели отправлялись спать вместе с детьми и вставали так же рано, как дети или крестьяне. Мы бы хотели, чтобы это было возможно, но мы отлично понимаем требования современной жизни, особенно в больших городах. Поэтому все, что мы можем требовать от наших читателей, это чтобы они, насколько возможно, согласовали требования природы с условиями современной жизни. Избегайте по мере возможности позднего сидения по ночам и возбуждения и, лишь только представится случай, ложитесь и вставайте пораньше. Мы сознаем, что это столкнется с тем, что вы научились считать «удовольствиями», но мы просим вас время от времени давать себе отдых от этих «удовольствий».

Если вы можете среди дня или в другое время уделить полчаса на то, чтобы доставить мускулам полный покой или даже «вздремнуть» немного, вы увидите, что это окажет чудесное действие: этот отдых освежит вас и ваша работа пойдет гораздо лучше. Прерывая свою работу коротким отдыхом, человек может сделать вдвое больше, чем если бы он работал весь день без передышки.

## Возрождение.

В этой главе мы кратко обратим ваше внимание на вопрос, имеющий жизненное значение для человеческой расы. Обыкновенно люди не склонны серьезно останавливаться на этом вопросе. Тем не менее некоторым писателям удалось хорошо ознакомить публику с вопросом о воспроизведении, так что большинство наших читателей свободно поймут то, что мы хотим сказать.

Хотя йоги и ведут такую жизнь, в которой физические отношения полов не играют большой роли, тем не менее они признают и ценят важность здорового состояния воспроизводительных органов и действие их на общее здоровье индивидуума. Если эти органы находятся в слабом состоянии, то рефлективное воздействие и симпатическое страдание распространяется на весь физический организм. Полное дыхание (описанное в этой книге выше) дает ритм, поддерживающий, по плану самой природы, нормальное состояние этой важной части нашего организма; тут прежде всего следует заметить, что симпатическим рефлексом, дающим общий тон всему организму, всегда укрепляются и оживляются воспроизводительные функции. Мы не хотим сказать этим, что надо будить животные страсти, отнюдь нет. Йоги проповедуют воздержание, целомудрие и чистоту в брачных отношениях, так же как и вне брака. Йоги умеют подавлять в себе животные страсти и подчиняют их контролю высших начал ума и воли. Но власть над половыми инстинктами не является синонимом половой слабости, и учение йогов говорит, что как мужчина, так и женщина со здоровыми воспроизводительными органами обладают более сильной волей для подавления своих страстей. Йоги думают, что многие извращения этой удивительной области человеческого здоровья и являются следствием скорее болезненного, чем нормального ослабления деятельности воспроизводительной системы.

Йоги знают также, что половую энергию можно сохранять и употреблять на развитие тела и ума индивидуума, вместо того чтобы расточать в неестественных излишествах, составляющих потребность многих невежественных людей.

На следующих страницах мы приведем одно из обычных упражнений йогов, направленное к сохранению воспроизводительной силы. Читатель, желает ли он следовать теориям йогов о воздержании или нет, увидит, что полное дыхание окажется могущественным средством в восстановлении здоровья этой части его организма. Но Под нормальным здоровьем мы вовсе не подразумеваем чрезмерного развития. Чувственный человек найдет, что нормальное здоровье скорее уменьшает желание, чем увеличивает его; слабые мужчины или женщины найдут, что нормальное здоровье является синонимом укрепления и освобождения от угнетавшей их до сих пор слабости. Мы не хотим быть неправильно понятыми. Идеалом йогов служит сильное во всех своих частях тело, одушевленное высокими идеалами, под контролем мощной и развитой воли.

Йоги обладают громадными познаниями относительно пользования и злоупотреблений производительными способностями у обоих полов. В этой книге мы обратим ваше внимание на тот способ, который поможет ученику производительную энергию переводить в жизненную силу всего организма, вместо того чтобы рассеивать ее и тратить на удовлетворение своей чувственности. Воспроизводительная энергия есть энергия творчества; она может сохраняться в организме и, усиливая крепость и жизненность человека, может служить, вместо зарождения новой жизни, его собственному возрождению.

Такая передача воспроизводительной энергии всему организму сообщает практикующим ее большую жизнеспособность. Она преисполняет их большой жизненной силой, которая будет излучаться из них в качестве особого магнетизма. Превращенная таким образом энергия может быть направлена по иному руслу и использована с большим преимуществом. В воспроизводительной энергии природа сосредоточила одно из самых могучих проявлений праны, ибо назначение ее – творчество. Таким образом, величайшее количество жизненной силы сконцентрировано в самой небольшой области. Воспроизводительный организм является самой сильной батареей, накапливающей в себе силы для животной жизни; силы эти можно извлекать себе на пользу, так же как и расходовать в обычных функциях воспроизведения или расточать в невоздержном сладострастии.

Йоги «превращают» производительную энергию посредством весьма простого упражнения. В него входит ритмическое дыхание, и оно легко выполнимо. Его можно делать всегда, но оно особенно рекомендуется, когда человек чувствует в себе инстинкт наиболее сильно; в это время воспроизводительная энергия может быть «превращена» в другую энергию для целей возрождения человека. Мы приводим упражнение в следующем параграфе. Мужчины и женщины, занятые умственным творчеством или требующей творчества физической работой, могут, при помощи этого упражнения, вкладывать эту творческую энергию в свое призвание; с каждым вдохом они будут превращать энергию и с каждым выдохом – распределять ее. Конечно, ученики поймут, что извлекается не настоящая производящая жидкость, а оживляющая последнюю эфирная праническая энергия, как бы душа воспроизводительного организма.

#### ВОЗРОЖДАЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ

Сосредоточьтесь умственно на мысли об энергии, не допуская обыкновенных чувственных мыслей или представлений. Если же эти мысли начнут вам приходить в голову, не поддавайтесь отчаянию и смотрите на них, как на проявление силы, которую вы намерены употребить на укрепление вашего тела и ума. Лежите неподвижно или сидите прямо и думайте о том, чтобы воспроизводительная энергия поднималась к солнечному сплетению, куда она и будет передаваться и где будет накапливаться в качестве резерва жизненной силы. Потом делайте ритмичное дыхание, создавая в уме представление о том, как каждый новый вдох извлекает вашу воспроизводительную энергию. Каждое дыхание сопровождайте приказанием воли, чтобы воспроизводительная энергия поднималась в солнечное сплетение. Когда ритм хорошо установится и умственное представление будет совершенно ясно, вы почувствуете совершившееся в вас превращение энергии и ощутите ее укрепляющее действие. Если вы желаете увеличить в себе умственную силу, вы можете направить энергию не в солнечное сплетение, а в мозг, отдавая соответствующий приказ воле и создавая умственное представление перехода энергии в мозг. При этой последней форме упражнения в мозг переходит только известная, нужная для умственной работы, часть энергии; остальная часть скапливается в солнечном сплетении. Обыкновенно во время упражнения для перевода энергии голову

### Душевное настроение.

Тот, кто хорошо ознакомился с учениями йогов об инстинктивном уме и о власти его над физическим телом, а также с действием воли на инстинктивный ум, легко увидит, что состояние ума человека оказывает сильное влияние на его здоровье. Ясное, веселое и счастливое настроение ума создает нормальное функционирование физического тела; подавленное состояние ума, меланхолия, терзания, страх, ненависть, ревность и гнев вызывают в нем физическую дисгармонию и временные заболевания.

Все мы знаем, что радостные вести и веселая обстановка вызывают у человека аппетит, а дурные вести, угнетенное настроение окружающих и т. д., наоборот, причиняют потерю аппетита. Упоминание о каком-нибудь любимом блюде вызывает во рту отделение слюны, тогда как воспоминание о неприятном вкусе или неприятном зрелище может вызвать тошноту.

Наши умственные или душевные настроения отражаются, как в зеркале, в нашем инстинктивном уме, а так как последнему принадлежит непосредственный контроль над физическим телом, то легко понять, почему душевные состояния отражаются на физических функциях тела.

Угнетенные мысли влияют на кровообращение, замедление которого, в свою очередь, отражается на каждой части тела, лишая ее надлежащего питания. Нестройные мысли разрушают аппетит, вследствие чего тело не получает должного питания и кровь беднеет в своем составе. С другой стороны – веселые, оптимистические мысли содействуют пищеварению, усиливают аппетит, помогают кровообращению и действуют на весь организм, как укрепляющее средство.

Многие опыты доказали, что тело чрезвычайно легко отзывается на душевные настроения или представления, и люди иногда заболевали, а другие излечивались благодаря простому самовнушению или внушениям других людей. А «внушение» есть не что иное, как результат сильного умственного напряжения.

Слюна под влиянием гнева становится ядовитой; молоко матери превращается в яд для ребенка, если мать проявляет сильный гнев или страх. При угнетении или страхе желудочный сок у человека перестает свободно выделяться. Подобных примеров можно привести тысячи.

Хорошо засвидетельствован также и тот факт, что во время свирепствующих заразных болезней боязнь заразиться часто вызывает случаи заболевания и даже смерти, при сравнительно слабой степени болезни. Это становится вполне понятным, если мы вспомним, что заразные болезни легче прививаются к людям с уже пониженной жизненной энергией, что боязнь и подобные эмоции также понижают жизненность в человеке.

Вся философия йогов стремится вызвать в своих учениках спокойное настроение ума, мир, крепость и абсолютную неустранимость, которые, разумеется, отражаются и на их физическом состоянии. Душевное спокойствие и отсутствие страха приходит к ним само собой, без всяких особых усилий с их стороны. А тем, кто еще не достиг этого спокойствия, может помочь вызвать надлежащее душевное настроение постоянная мысль о нем и повторение слов, рассчитанных на то, чтобы запечатлеть в уме соответствующую мысленную картину. Мы предлагаем им постоянно повторять слова: «Спокоен, весел и счастлив» и почаще созерцать смысл этих слов. Постарайтесь проявлять эти слова в физическом действии, и вы получите большую пользу как в умственном, так и в физическом отношении, а также подготовите ваш ум к принятию высших духовных истин.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

Хатха-Йога. Йог Рамачарака [filosoff.org](http://dostoevskiyfyodor.ru/)  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!