Заметки о классической технологии

Формула Сутр Патанджали *«йогаш-читта-вритти-ниродха»* (ЧВН) означает торможение ментальной активности, свойственной человеку, пребывающему в типовом состоянии бодрствования. Когда активность эта иссякает, начинается молчание ума. Сутры являются наиболее древним текстом, дошедшим до нашего времени, **поэтому разъясняемая в нем йога именуется классической,** о ней и пойдет речь в данной статье.

Чтобы выжить в России, приходится мыслить и действовать с предельной интенсивностью, поэтому количество психосоматических расстройств населения приобрело масштаб катастрофы. Как правило, это нарушение работы внутренних органов и систем, вызванное острыми либо хроническими психологическими травмами в сочетании с личностными особенностями психоэмоциональных реакций. Стресс продуцирует избыточное напряжение психики, активирующее нейроэндокринную и вегетативную системы, что вызывает изменения в сердечнососудистой системе и внутренних органах. Первоначально они носят функциональный характер, но при частом и длительном повторении могут перейти в органическую, необратимую стадию.

Из таких расстройств наиболее распространены бронхиальная астма, эссенциальная гипертония, нейродермит, заболевания ЖКТ, язвенный колит, разлад сексуальной сферы, онкологические заболевания, ревматоидный артрит, сахарный диабет, зоб, инфаркт, депрессии и неврозы.

При этом медицина профилактическая у нас не представлена, платная подавляющей части народа недоступна, а государственная пребывает в коме, особенно ее провинциальный вариант. Население стремительно превращается в илферов (от англ. illfare – состояние неблагополучия), жертв обстоятельств и скверного образа жизни.

Одним из эффектов йогической практики является устранение функционального разлада психосоматики, и наша Школа в меру сил и возможностей транслирует эту **уникальную технологию** в социум.

Как показывает опыт, разумное культивирование йоги обеспечивает среднестатистическому индивиду высокое качество здоровья и психологическую устойчивость даже при весьма жестких внешних условиях. Если те, кто находится в зоне непрерывного бедствия, именуемого российской реальностью, не заслужили счастья, то они имеют право хотя бы на душевное равновесие.

Как известно, **йога не является действием в обычном смысле, это умение дозированного пребывания в полном покое.**

Вот необходимые и достаточные условия для этого:

- отсутствие движения тела;
- отсутствие произвольного движения мыслей;
- отсутствие эмоций;
- и - как следствие – преобладание активности парасимпатической нервной системы. При этом частота сердечных сокращений и просвет дыхательных путей становятся меньше, артерии скелетных мышц сужаются, а желудочно-кишечного тракта - расширяются. Это приводит к уменьшению кровотока в скелетных мышцах, и его усилению в пищеварительном тракте и миокарде.

Покой физический необходим для покрытия энергозатрат и соблюдения функционального баланса организма, его обеспечивают бытовой отдых и сон.

Однако покой ментальный - временное прекращение работы (усилий) ума, общеизвестными средствами недостижим, спиртное, наркотики, клей и безбашенный экстрим – не в счет. Что касается физической нагрузки, то, например, «качалка» не снимает высокое нервное возбуждение, а только усиливает его.

Клод Бернар в позапрошлом веке показал, что внутренняя среда организма стремится к равновесию и способна к самокоррекции. Уолтер Кеннон в прошлом ввел понятие относительной устойчивости этой среды, постоянства ее компонентов и назвал эту биологическую функцию гомеостазом. **Йога молчания ума, будучи грамотно реализована, создает идеальные условия для формирования гомеостаза высшего, если так можно сказать, качества.**

Организм - самоорганизующаяся структура открытого типа, состоящая из тысяч регуляторных систем, ментальная деятельность представляет лишь малую часть спектра процессов жизнеобеспечения.

Асаны – фиксированные положения (формы) тела. Мизерное их количество имеет реальные исторические корни, а уйма прочих выдумана фальсификаторами йоги XX века. В Сутрах сказано: **асана есть неподвижная и удобная поза.** Минимизация двигательной активности при выполнении асан тормозит и работу ума, вплоть до полного ее прекращения. Тело – это именно тот инструмент, посредством которого можно начать освоение ментального молчания, иных беспроигрышных вариантов не существует.

В йоге классической асаны выполняются так и только так, как позволяет организм. Если занятия групповые, пытаться подражать окружающим бесполезно, у каждого своя уникальная генетика, возраст, состояние здоровья и природный уровень гибкости.

Как известно, синоним удобства – комфорт, когда я какое-то время не чувствую тела, забываю о нем, устроившись, например, на диване для чтения, размышлений, прослушивания музыки и так далее. В

йоге основной работой становится именно пребывание в каком-либо статичном положении! Иного смысла, кроме простого присутствия в позе – нет.

К молчанию ума можно прийти только в неподвижности, ибо, двигаясь, нельзя не осознавать этого процесса. Кроме того, движение активирует моторную кору лобных долей и так называемую премоторную область мозга. Осознанность, как правило, это стандартное бодрствующее сознание, хотя в процессе практики она может превратиться в состояние промежуточное между сном и бодрствованием, когда одновременно присутствует и альфа-ритм, и низкочастотная активность мозга.

Комфорт подразумевает полное отсутствие ощущений, по крайней мере, привлекающих внимание. Однако человек является заложником здравого смысла и набора стереотипов, потому многие, даже после знакомства с книгой «Йога – искусство коммуникации» все равно выполняют асаны в привычном ключе, не принимая это соображение всерьез. Новичков озадачивает и раздражает отсутствие привычного старания и сопутствующей ему атрибутики - волевых усилий, разогрева, потения, усталости и ощущений в теле. Человек говорит: - Если я делаю это и ровным счетом ничего не чувствую, то где сама работа и ее результат?!

Жизнеобеспечением организма управляет вегетативная автоматика, и если все в порядке ее сложнейшая **полезная работа неощутима**. О**на не выводится на экран сознания** пока, повторюсь, субъект функционально здоров и активен в пределах средних значений нагрузки.

Ровно то же самое происходит в традиционной йоге! **Правильно выполненная поза не та, где ты копируешь кого-то, а когда тело в сознании никак не проявлено! Лишь до тех пор, пока оно о себе не напоминает, та поза, в которой ты находишься, имеет право называться асаной, а то, что ты делаешь – йогой.** А неявная полезная работа, которая возникает при удержании формы, резонансно влияет на тело, поскольку имеет размерность, аналогичную параметрам жизнеобеспечения. **Как только форма начала напоминать о себе, все равно, в каком месте, полезное время асаны закончено.** Дальнейшее удержание ее ведет к нарастанию ощущений и проясняет сознание, затем наступает фаза травматизации.

Отсутствие произвольного давления на форму, желания ее улучшить, согнуться сильнее, сделать правильно и т.д., то есть **недеяние в позе** отвечает главному требованию ахимсы: **любое насилие по отношению к собственному телу запрещено!** Не говоря уже о травмах, являющихся результатом стараний выполнить асану лучше и правильней. Лучше чего? Правильней по сравнению с кем? С человеком на фотографии, на экране, либо непосредственно перед тобой, который гнется, как резиновый? Но это другой человек, с другим телом. А у тебя свое, которое сегодня сгибается вот так и не больше, и как бы ты ни старался согнуться сильнее, ничего кроме неприятности или боли не получишь.

При освоении йоги мы учимся влиять на сознание посредством странного, по обычным меркам, использования тела**. Асаны – фиксированные и необычные его формы - никогда не реализуются в повседневности, они ей не свойственны**. Но организм крайне чувствителен к незнакомым воздействиям. В процессе занятий от опорно-двигательного аппарата в упомянутые выше зоны коры мозга поступает мощный поток нестандартных импульсов, ведущий к перевозбуждению этих участков (именно для того, чтобы снять его, в конце занятий всегда выполняется Шавасана). **Это влечет за собой автоматическое падение тонуса остальной коры, что и является, собственно, ментальной релаксацией - выравниванием ее потенциалов.**

Суть йоги вовсе не в том, чтобы выполнять позы согласно каким-то правилам, неизвестно кем и для чего выдуманным. **Асаны не нужно делать, в них надо просто быть.** И все. И только. Ничего от себя, простое рассеянное присутствие. Когда внимание неподвижно остановилось на неподвижном теле, сознание начинает постепенно угасать, сначала в паузах между позами, а затем и в них самих.

Стиль жизни Запада - **непрерывная и полная вовлеченность** индивида во множество различных, параллельно протекающих (да еще и с разной скоростью!) процессов, на Востоке – **простое пребывание**. Как сделать мутную воду чистой? Оставить, не трогать ее, и она отстоится. Иных вариантов в отношении сознания не существует. **Величайшее достижение йоги - открытие фундаментальной важности дозированного молчания ума и способа прийти к нему.**

Работа сенсорной системы человека основана на событиях, которые называются изменениями. Функция зрения, например, реализуется благодаря тому, что глазные яблоки непрерывно дрожат с частотой от восьмидесяти до ста двадцати герц.

Следовательно, тело не должно мешать успокоению ума как своим движением, так и ощущениями от формы. В асанах оно должно быть столь же статично и неощутимо, как и в Шавасане. Или можно сказать так: **Шавасана должна сохраняться на протяжении всего занятия, какие бы позы мы сегодня ни выполняли.**

Это в идеале. Конечно, практика такого качества – с максимальным КПД - у тех, кто начинает осваивать йогу, формируется лишь лет через несколько.

В живом человеке ритмично сокращается сердце, непрерывен, хотя и дискретен процесс дыхания, но, если тело в покое то, **чтобы** эти физиологические движения осознались, на них **приходится обратить внимание.** Сами по себе они в восприятие **не проникают**, оставаясь под его порогом. Если сознательно сконцентрировать внимание на каком-то участке организма, то почти наверняка ощущения там появятся. Особенно это свойственно невротикам, причем возможны два варианта:

- развивается гиперчувствительность, и отдельные процессы организма забивают сознание так, что человек перестает адекватно воспринимать раздражители извне, он тонет в потоке странных ощущений изнутри;

- тело исчезает из восприятия, поскольку субъект полностью зацикливается на бедах и опасностях окружающего. Один из новичков, явный невротик, выполняя Пашимоттанасану, сказал: - *Не могу согнуться – больно… На вопрос: - Где больно? – ответил: - Не знаю… Везде.*

Кроме того, у невротиков и людей, находящихся на грани срыва адаптации ментальный поток нередко выходит из-под контроля и становится самодовлеющим. При этом внешний мир и его события осознаются слабо и неточно.

Требование **отсутствия ощущений** в практике асан, обоснованное в работе «Йога – искусство коммуникации», каждый новичок **понимает по-своему**. Отсюда периодические бессмысленные разборки на форуме сайта Школы, особенно популярные среди чайников.

Итак, смягчая подход, уточним: ощущения считаются допустимыми в тех случаях, когда:

- не проникают в сознание сами по себе, без направления внимания на тело или рабочую зону асаны;

- исчезают в прежнем месте, когда луч внимания переводится на место другое, а в этом другом появляются;

- по каким-то причинам (например – при заболеваниях опорно-двигательного аппарата) ощущения или даже боль присутствуют постоянно и являются для данного субъекта привычными, тогда признаком выхода из позы будет все, выходящее за его рамки;

- их величина («размер») не мешает сознанию «отстегиваться», «отпадать», расплываться;

Если сознание почти угасло, а затем начинает вдруг проясняться, значит, предощущение вышло из-под порога восприятия, и хотя оно еще не осозналось, полезное время выдержки позы исчерпано;

Вот необходимые условия избегания ощущений:

- безупречное функционирование организма;
- полная мышечная релаксация;
- оптимальная (не вызывающая ощущений) скорость входа в позы и выхода из них;
- полный покой (неподвижность) в асанах;
- отсутствие эмоций при удержании внимания на теле или его процессах (например, на дыхании);
- расфокусировка внимания, рассеивание его в теле;
- следовательно – отсутствие движения его луча;
- оптимальная температура воздуха (23 – 25 градусов);
- отсутствие его ощутимого движения;
- отсутствие заметных мышечных усилий (напряжения);
- оптимальное время выдержки формы.

Энергия индивида в бодрствующем состоянии тратится по следующим магистральным направлениям:

- поддержание жизнедеятельности;
- обеспечение двигательной активности - мышечная работа и сопутствующая ей нервная поддержка;
- ментальная активность – работа ума;
- эмоциональные затраты.

Сначала индивид учится контактировать со своим телом в практике асан, ознакомление же с особенностями своего сознания происходит исключительно в паузах между позами, в Шавасане.

Чтобы выйти из навязчивого потока мыслей, надо установить внимание в теле, там, где оно держится более или менее устойчиво. До полного освоения ментальной релаксации нежелательна привязка внимания к дыхательному процессу, кроме того, к**атегорически запрещается наблюдать за работой сердца**, это чревато **очень большими** неприятностями.

Триггерные точки, запускающие снижение ментальной активности, сугубо индивидуальны и на больших выборках группируются примерно так:

- ощущение давления и тяжести в коже переносицы сразу доступно примерно 30% занимающихся;
- тепло в коже ладоней возникает более или менее свободно у 40%;
- расслабление глаз – 20%;
- наблюдение за дыханием – 5%;
- разное или необычное – 5%.

Будучи зафиксированным на чем-то, внимание постоянно норовит ускользнуть , и мы снова непроизвольно втягиваемся в раздумья. Как только это осознано, надо вернуть внимание назад в тело, в место «зацепа». И так раз за разом, подобно тому, как ребенок учится ходить. В начале освоения йоги такой нудный ход событий неотвратим. Затем внимание срывается с точки привязки все реже, а потом уже и залипает на ней. После этого ученик постепенно осознает – и в асанах, и в промежутках между ними – что он больше не думает, что поток собственных размышлений иссяк. Осталось только непрерывное восприятие тела и его неосязаемое перетекание из позы в позу. И тогда становится понятно, что какая-то часть мыслей все равно осталась и вертится в сознании, но они автономны и не управляются субъектом, он просто наблюдает их, отстраненно и безучастно.

Согласно основным типам ведущей репрезентации процесс мышления происходит:
- преимущественно «картинками» - у так называемых «визуалов» (примерно 20% от общей массы людей);
- в виде «болтовни» - монологи и диалоги своим либо чужим голосом;
- смесью «картинок» и «болтовни»;
- мыслями ниоткуда и неясно, в какой форме, но логически и абстрактно - у кинестетиков и дигиталов.

Пустота перед внутренним взором характерна только для кинестетиков, они, действительно, не видят ничего особенного кроме фосфенов – вспышек света, мерцания либо полного мрака. Если я визуал, то после того, как сознание прекратило целенаправленную и управляемую работу, в поле зрения останется все тот же, хотя и померкший, поток «картинок» (образов). Но я в нем уже не участвую, я остаюсь на обочине, а пикник, почти превратившийся в сон, проходит мимо! Аудиалы все так же слышат диалоги или монологи, но как бы со стороны, смысл болтовни теряется. Часто видеоряд перемешан с говорильней, затем приходит стадия хаоса и все затуманивается.

Иногда встречается ментальное раздвоение, например, в одной части сознания субъект практикует йогу, а в другой – с кем-то общается, участвует в каких-то событиях. Что делать с этой шизофренией? Да ничего. Раз за разом неумолимо возвращаться вниманием в тело, как того требует технология. Постепенно не относящаяся к практике часть ментального потока выцветает и свертывается.

Паузы, в которых, собственно, и возникает молчание ума, конечно же, не обязательны после каждой выполненной позы. Подобный подход оправдан лишь в том случае, когда человек очень слаб физически или серьезно болен. Но бывает и по-другому, работал я однажды с парнем из Киева, лет сорока, большим и физически весьма развитым. Набор его проблем выглядел так: хаотичные скачки давления, панические атаки, бессонница, головные боли, невозможность сосредоточиться. Что неудивительно после нескольких осколочных ранений, черепно-мозговой травмы, двух тяжелых контузий, малярии, тифа и чего-то еще по мелочи, я уж не помню, полученных во время резни в Анголе. Ну и потом годы в бизнесе – ни дня, ни ночи. Сначала он старался в асанах отчаянно, но мои внушения и Нидра подействовали на удивление быстро. И тогда возникла противофаза – занимаясь дома, он успевал сделать лишь несколько асан, отключаясь минут на пятнадцать после каждой. Что, в общем, было для него намного важнее воздействия чисто физического. Впоследствии, когда качество расслабления улучшилось, паузы эти усохли до двух минут, но парень неизменно падал в Шавасану после каждой позы, такой вот выработался у него стиль практики.

Уменьшение времени пауз, потребного для перевода сознания на холостой ход, происходит постепенно у каждого занимающегося. Если это позы «стоячие», то следует между правым и левым вариантом, например, Триконасаны либо сесть, либо постоять с закрытыми глазами. Учитывая, что время отдыха должно быть не меньше времени фиксации самой позы. Длинная пауза следует либо после пары выполненных вправо-влево асан, либо после двух, четырех, шести, словом – после какого-то их блока.

Итак, после того, как новичок разобрался с телом, акцент практики смещается на перерывы между позами и те изменения сознания, которые в них происходят. А если изменений нет, это не йога, а сильно замороченная физкультура.

Когда «измененка» в длинных паузах становится устойчивой, она постепенно проникает и в асаны, вначале – на гибкость и растяжку, затем в силовые. В итоге мы приходим к тому, что молчание ума возникает уже в самом начале, а затем держится устойчиво все занятие. И после его окончания невозможно припомнить точно, что же именно сегодня ты делал.

Рост мастерства состоит в том, что через пару-тройку лет практики время неощутимой выдержки асан заметно вырастает, соответственно увеличивается и эффект в целом.

Обучая желающих йоге, Школа специализируется и на терапии, поскольку поток людей с проблемами здоровья непрерывно растет. Те, кто попадает к нам, как правило, либо крайне запущены, либо до безобразия залечены экстрасенсами, колдунами, мутного разлива «йогами», а также истребительной отечественной медициной.

На вопрос: - Как можно было довести себя до такого?! – обычно следуют типовые ответы:
- Со мной никогда этого раньше не случалось…
- Не хочется верить…

Незнание не освобождает от ответственности, в данном случае – от расплаты за невнимательность по отношению к организму. А попытки игнорировать расстройство, затягивая эту ситуацию, ведут к тому, что может оказаться пройденной точка возврата, после чего здоровье не вернет к его исходному уровню никакая йога.

Часто спрашивают: - Чем йогатерапия отличается от обычных занятий, когда к вам приходят не пациенты, а ученики, у которых нет проблем?

Да ничем кроме одного момента: у здорового человека ощущения в асанах возникают от соприкосновения с пределами резервного диапазона гибкости, у больного – с ограничениями, конфигурация которых сформирована конкретным расстройством и психоэмоциональным состоянием.

Для обучения йоге индивида со средним уровнем здоровья нужен один вид опыта, но терапевтические занятия для людей с расстройствами – это совсем иное! Хотя технология одна и та же, суть ее в грамотном учете ощущений, продуцируемых телом в его текущем состоянии – каким бы оно ни было!

Преподаватель йоги, занимающийся терапией, должен хорошо знать физическую историю пациента, историю возникновения и развития его проблем, а также попыток лечения, если таковые были. По сути йогатерапия - штучная работа, иногда приходится вникать в такие детали бытия и самочувствия человека, которые неизвестны даже его близким. Каждый инструктор – своеобразный генератор, источник покоя, который он невербально транслирует окружению. **Без этого основного качества войти в коллектив нашей Школы весьма проблематично.**

До сих пор распространено ошибочное представление о том, что йога – это супергибкость, овладение которой сулит, как утверждают хитроумные акробаты, получение неких удивительных свойств. На самом деле под маркой йоги ловкачи успешно продают свои врожденные физические особенности, а порой и аномалии.

Надо понимать, что гибкость тела – такая же константа, как папиллярные узоры на пальцах, изменить ее природные границы нельзя. Хотя, на самом деле, знал я двоих индивидов, которым это удалось. Они победили свою материальную оболочку, почти не повредив ее, и могли сворачиваться в три погибели, считаясь крутыми йогами. Но в обоих случаях головокружительный успех с годами завершился крахом, ибо к тому, что люди эти делали со своим опорно-двигательным аппаратом так и не смогли приспособиться внутренние органы. Постоянное нарушение их топологии (взаимного расположения) и формы привели к хроническому расстройству целого ряда функций, потому здоровье этих деятелей начало рассыпаться слишком рано.

Целью йоги развитие гибкости никогда не было! Грамотная практика действительно ведет к ее увеличению, но лишь до пределов, обусловленных генетически.

Природную гибкость можно подразделить условно на три диапазона, первый назовем типовым, в нем реализуется подавляющее большинство бытовых движений. Амплитуды их здесь, если телосложение и здоровье нормальное, свободные, тело в восприятии не присутствует - никакие ощущения в движениях и покое не продуцируются, усилий также нет - если мы перемещаем только свой вес и с оптимальной скоростью. Поскольку формы здесь преобладают архетипические, то сохраняются они без ощущений и достаточно долго.

Второй диапазон – резервный. Его мы используем лишь в тех случаях, когда действие по необходимости выходит за привычные рамки – какая-то вещь закатилась куда-нибудь, и ее надо достать, извернувшись, и т.д. Здесь мы приближаемся вплотную к доступной на сегодня границе движений, скорость, ловкость и амплитуда их падают, выполняются они с усилием. Время сохранения формы – малое.

Третий – потенциальный, от границ диапазона резервного, до абсолютного потолка гибкости, свойственной данному индивиду, но обычно неизвестного ему и недоступного.

Грамотно выполняя асаны мы, так или иначе, выходим на границу между двумя последними диапазонами. И зависаем, едва касаясь ее, **без заметных ощущений** в теле!

Отсутствие их – **основной критерий в асанах на растяжку, гибкость и разработку суставов**. А вот в силовых позах ход событий иной: пусть вы изобразили, скажем, Чатуранга Дандасану. Тут же в мышцах рук возникает ощутимое напряжение (усилие), но через несколько секунд исчезает – мышцы рук адаптировались. **И какое-то время вы не чувствуете ничего, это и есть интервал полезной работы**. Затем усилие появляется снова и начинает нарастать – асана завершилась. Если человек достаточно силен физически, то на необходимость выхода из позы указывает начавшаяся (до появления ощущений в руках!) дрожь в теле, прилив крови к лицу либо его разогревание.

И когда мы, регулярно выполняя асаны, следуем вышеизложенной технологии, граница гибкости начинает смещаться, диапазон потенциальный уменьшается, а рабочий и резервный – растут. При этом происходит общее функциональное оздоровление организма. Когда третий диапазон освоен и стал доступным, значит, вы добрались до абсолютных пределов мобильности тела, отпущенных природой. Теперь в силу вступает вторая часть задачи – сохранить эту гибкость на всю оставшуюся жизнь, поскольку она является одним из атрибутов молодости.

Когда на время практики мы закрываем глаза (кстати, в таком положении их желательно оставлять на все занятие) и отпускаем их, они сами находят удобное положение, подворачиваясь у кого-то вверх, у кого-то вниз – неважно. В конце концов, они обездвиживаются сами по себе и перестают ощущаться.

Какая-то часть людей просто не чувствуют глаз, хотя они непрерывно двигаются, но если направить на них внимание - напрягаются до болезненности. В этих случаях связываться с ними не следует, напротив, надо забыть об их существовании, пассивно наблюдая то, что происходит перед внутренним взором. С визуалами понятно, они видят привычное кино, но вот у кинестетиков и аудиалов возможны варианты. Лично я, закоренелый кинестетик, зависая между сном и бодрствованием, попадаю изредка в странную реальность пепельной гаммы, как правило, это вода, камни и растения.

Когда перед внутренним взором присутствует либо мелькает нечто, вовсе не факт, что мы наблюдаем экран ума. На самом деле он возникает только в определенном «слое» релаксации, в который надо еще попасть.

Например, сегодня утром в Сиддхасане, переставая понимать самого себя, я оказался именно там. Из смутной мглы в поле зрения материализовалось светло-серое поле, отороченное дрожащей каймой.

Нижняя правая часть его представляла собой прямоугольник из квадратных серых плиток. По центру каждой из них виднелись глубоко вдавленные значки. Когда я стал к ним присматриваться, плитки начали

странный танец, погружаясь одна под другую, они тонули и всплывали, менялись местами справа налево и сверху вниз, словно играя в чехарду. Длилось это довольно долго, как мне показалось, затем зрелище померкло, и сознание выключилось вместе с ним.
Когда я пришел в себя, то нечувствительно двигался сквозь просвеченную солнцем лесную чащу. Прямо перед глазами беззвучно отклонялись в стороны вертикальные, напоминающие бамбук стволы и пучки длинных, светло-зеленых остроконечных листьев. Далекий звонкий голос звал настойчиво: - Сюда! Сюда! На этот раз я был в самой картинке, кайма экрана разошлась в стороны и пропала.
Снова отключение, затем эпизод третий, и снова я внутри происходящего. Главное здание отеля «Тара» (Черногория, Будва) устроено так, что центр его образует пустое пространство, закрытое сверху полупрозрачным пластиком кровли, номера располагаются по периметру на этажах. Я иду в сторону лифтов и вижу их сзади – кабины, тросы и прочую начинку. А под крышей плавно движется к ним, вращаясь, объемная мерцающая сеть красоты несказанной, по хрустальным нитям ее пробегают сиреневые всполохи.
Очередной провал, и я выныриваю из небытия. Теперь снова передо мной экран, в левой верхней его части повисли наискось три разновеликих фиолетовых параллелепипеда. Они попеременно мутнеют и вновь становятся прозрачными. Затем пейзаж мгновенно стягивается в яркую точку, тут же затерявшуюся среди проступившей на тьме экрана звездной россыпи. Она мерцает, вздрагивает, и кроме нее я ничего не вижу больше до конца занятий.
После такой визуализации, случающейся, как правило, в начале практики, она проходит с непревзойденным качеством. Физическая релаксация – исключительная, организм полностью утрачивает сопротивление и гнется до предела, дыхание исчезает, время исчезает. Так бывает каждое четвертое или пятое занятие, в остальных случаях сознание просто гаснет, расплывается, теряет четкость.
Все описанное не противоречит тому факту, что я кинестетик. В массе лишь около двадцати процентов людей мыслит образами, и научить этому нельзя. Но посредством глубокого расслабления можно создать условия, при которых визуализация становится возможной и возникает спонтанно.
Еще вариант: я устроился с утра на коврике, закрыл глаза, и тут же отяжелела переносица. Значит, сегодня получится ощущать ее в течение всей практики. Либо стоит только вспомнить о дыхании, как становится ясно, что внимание уже на нем залипло. Или само по себе растворяется во всем теле, и мыслей нет. Короче говоря, по мере роста личного опыта появляется выбор. Через какое-то время в той или иной форме молчание ума будет достигнуто и начнет автоматически воспроизводиться в каждом разовом занятии.
И тогда возникает любопытная возможность, суть ее такова: я устраиваюсь в позе комфортно и «отъезжаю». Затем медленно, сохраняя измененное состояние сознания, сжимаю (напрягаю) какую-то отдельную мышцу ноги, руки либо туловища, не участвующую в силовой схеме данной формы. Через несколько секунд эта мышца также исчезает из восприятия, как и все тело. Но, в отличие от прочих незагруженных мышц, свисающих со скелета, как белье с веревки, эта - локально работает! Может быть, она напомнит о себе до того, как асана закончена, и тогда я отпущу ее, либо она разожмется сама до окончания позы, либо вместе с выходом из нее. Так же можно обходиться и с отдельными мышечными группами, что обеспечивает их великолепную проработку, но релаксация сознания в данном процессе не нарушается!
В позах, где форму держит именно статическое усилие, **прирост времени также зависит от степени сохранности ментальной релаксации под нагрузкой**, что далеко не просто! Но если это выйдет, то длительность силовых поз может сильно увеличиться.
Сигналом к выходу из них становятся не растущее ощутимо локальное либо общее мышечное напряжение, но одно только прояснение сознания! Подобная практика, будучи освоенной, делает физические кондиции идеальными, но, в общем, является отклонением от магистрального пути к ЧВН.
Итак, суть практики асан в том чтобы, пребывая в них, не думать о постороннем, а сохранять внимание на теле, отслеживая появление первого же ощущения, которое показывает необходимость выхода из позы. Неподвижность и покой физический успокаивает при этом ум и дает сознанию возможность расслабиться, потерять резкость.
До сих пор речь шла преимущественно о материальной оболочке, теперь перейдем к сознанию. Считается, что под его «слоем» в психике, условно говоря, располагается подсознание, а еще глубже – бессознательное, природа которого до сих пор не ясна. Грегори Бэйтсон утверждал, что в нем содержится некая матрица личности - системный разум. Он, как считал Бэйтсон, обладает абсолютной полнотой информации о субъекте, начиная с момента его рождения, а, может быть, и с этапов еще более ранних.
Принимая эту гипотезу за основу, отметим следующее:
- подсознание является демпфером, защитным «устройством», его функция – посредством вытеснения сохранить личность (Эго) и ее разум;
- вытеснение – один из механизмов психологической защиты, процесс неосознанного устранения из сознания и перевода в сферу неосознаваемого непереносимых мыслей и переживаний. Но и после этого влияние вытесненного материала продолжается, субъект постоянно переживает немотивированную тревогу, дискомфорт, беспокойство, неуверенность и психическое перенапряжение, не осознавая при этом причин.
- подсознание имеет конечную информационную ёмкость;
- психика ребенка развивается, как правило, соответственно телу, вся ее структура, включая и подсознание, приобретает завершенность только к моменту полного созревания личности (18 – 23 года);

- функция семьи заключается в том, чтобы ограждать детей от таких влияний социума, которые их незрелая психика не в состоянии вынести без ущерба;
- если такие повреждающие влияния имеют место (либо их продуцирует сама семья), структура психики ребенка оказывается сильно (а иногда и необратимо) деформированной задолго до перехода его во взрослое состояние;
- подсознание и память таких субъектов (которых можно считать без преувеличения инвалидами детства) перегружены негативным материалом, что обуславливает привычную аберрацию восприятия, мышления, умозаключений, действий и стабильный психоэмоциональный дисбаланс;
- такой же дисбаланс может случиться у любого индивида со здоровой психикой и счастливым детством в результате долговременных и систематических перегрузок;
- травматический материал подсознания двояк, одна его часть субъекту неизвестна, поскольку миновала восприятие и осознана не была, подвергнувшись немедленному вытеснению, другая была воспринята и пережита;
- во многих случаях, вытесняясь, материал этот уносит с собой близкие, прилегающие во времени события, потому память субъекта страдает фрагментарностью, он может ничего не знать о целых периодах своей жизни;

Итак, выполняя асаны, мы постепенно **обучаемся не думать во время практики**, пространство ума все более опустошается. И, в конце концов, там остаются только редкие и разрозненные фрагменты автономной продукции сознания, вырождающиеся в белый шум.

Возникает уникальная ситуация: один из двух соседних слоев психики, сознание – практически пуст, а другой, подсознание – переполнен. И тогда содержимое «отсека» переполненного начинает просачиваться в более свободный, это и будет началом процесса самокоррекции психосоматики в целом, и разгрузки подсознания в частности.

В обычных условиях такой ход событий нереален, поскольку человек непрерывно действует в социуме, и сознание его всегда занято. На время сна оно выключается, его просто нет. **Разгрузка же возможна лишь в том случае, когда сознание «включено», но не функционирует, оставаясь, что называется, на холостом ходу. И создать такую ситуацию возможно только посредством йоги ЧВН!**

При этом негативная информация, запечатленная в памяти, но вытесненная затем под порог восприятия, начинает обратное движение, из глубин психики к ее «поверхности».

Наиболее безопасные и эффективные каналы разгрузки определяет системный разум, о котором сказано выше, потому она не может быть ошибочной или вредной, будучи элементом структурной оптимизации.

У индивида взрослого кроме тяжких эмоциональных травм вытесняется также и то, что несовместимо с моральными установками и логикой разума. У Лорки в «Ноктюрне пустоты» читаем:

…В сумерках тела, - сколько там поездов под откосом…

Те, у кого слишком интенсивное вытеснение началось с глубокого детства, не догадываются, сколько токсичного балласта находится в трюмах подсознания, и **не осознают** степени перекоса своего бытия.

С подсознанием пытались разобраться давно. Тут и психоанализ, призывающий вспомнить, пережить заново и освободиться, терапия двигательная, телесно ориентированная, десенсибилизация с проработкой травм через движение глаз, эриксоновское перепрограммирование и Бог еще знает что. Цель всех этих методик едина: они пытаются устранить запечатленные в психосоматике травмы прошлого, которые деформируют личность, мешая полноценно жить сегодня, а, следовательно, и в будущем.

Практика асан освобождает тело от привычных мышечных зажимов, действуя в русле Вильгельма Райха с одной стороны, и, с другой - опустошает сознание, чья освобожденная энергия отчасти передается подсознанию, дополнительно активируя его содержимое, что помогает разгрузке запуститься.

Для удобства я называю ее коротким словом **сброс**. От громадного количества известных способов терапии он отличен следующим:
- является **следствием** глубокой релаксации и работы тела в трофотропном режиме;
- представляет собой **естественный процесс, не вызванный, не поддерживаемый и не контролируемый извне,** безошибочность и безопасность его обеспечивает сама психосоматика;
- она же реализует **оптимальные варианты** разгрузки, а также **допустимую степень осознания** субъектом отдельных компонентов ее процесса;
- весьма вероятно, что после начала сброса к нему **подключается** психосоматика в целом.

Сброс происходит непредсказуемо, он может быть представлен как неприятности физического характера, негативные воспоминания, отрицательные эмоции, тяжелые сны, спонтанные движения тела и самые разные комбинации перечисленного.

В процессе сброса и по мере его течения происходит следующее:

- стирается вовсе либо утрачивает патологическую активность травматический материал подсознания и прочих, так или иначе вовлеченных в процесс вытеснения элементов психосоматики. К воздействиям, необратимо травмирующим психику, относятся те, что получены ребенком до пятилетнего возраста, а взрослым человеком при переживании природных и/или социальных катастроф;
- насколько позволяет оставшийся ресурс, восстанавливаются физические и психоэмоциональные кондиции.

- и, наконец, после этого может произойти (а может, и нет) то, что мистики всех времен и народов пышно именуют просветлением.

Сброс характерен бесконечным индивидуальным разнообразием, вот фрагмент одного из отчетов:

«Перекосило позвоночник. За день до этого переносил столы, нагрузка небольшая, но в спине что-то почувствовал. Обнаружил утром по пути на работу. Спина не подходила к форме кресла. Приблизительно до двенадцати дня кривизна усиливалась, начала кружиться голова и в позвоночнике появились ощущения, не болезненные, но неприятные. Немного поташнивает, отпросился с работы, поехал домой. Позвоночник чешется и разогревается. Мышцы плеч напряжены, шея ограничена в подвижности. Состояние странное, непонятно, плакать или смеяться.

Лег слушать Нидру. В этот день слушал ее дважды, состояние как в тумане. С позвоночником что-то происходит, а мне любопытно и весело. Вечером гулял примерно минут сорок. Плечи устали и затекли, но судорога в них не проходит.

Следующий день начал с Нидры. Есть не хочется. Лежу на спине, позвоночник горячий и чешется. Но теперь у него каждый позвонок как бы отдельно лежит. Двигаться неприятно, не больно, но ощущения сильные и оттого их хочется избегать.

Нидру за день слушал пять раз. К обеду стало смешно, полтора часа лежал на спине и смеялся. Потом позвоночник остыл и начал немного болеть, как после нагрузки. Отпустило плечи, они расслабились. Состояние как в тумане.

Стал вспоминать историю с позвоночником. Когда что поднял не очень удачно. Когда падал, когда били, когда сейф носил... В общем, все повреждения. Набралось эпизодов двадцать, и заняло это примерно полтора часа. Подлинность некоторых сомнительна, во всяком случае, я такого не помнил. Процессом не управляю. Он сам по себе, а я сам по себе. Лежу на спине – смотрю в потолок.

Вечером стало трясти. Дрожь прямо по спине, минут двадцать. Потом холод в позвоночнике, тоже недолго. Спать трудно. Состояние примерно такое же, как днем, просто время от времени проваливаешься в сон, потом просыпаешься.

На следующий день позвоночник снова горячий и чешется, но уже выпрямился. За день его перекашивало и отпускало раза четыре. Нидру слушал пять раз. Около двенадцати часов дня решил включить телевизор. Смотреть не могу, реакция как на индийские мелодрамы у советского народа. Хочется плакать, когда герою плохо. Выключил.

К четырем дня стало совсем непонятно, что происходит. На внешние раздражители не реагирую. Перед глазами – желтые круги медленно сходятся в точку. Хотел ими заинтересоваться, но потом подумал, что тело само сообразит, что делать и помогать ему не стоит. В общем растерялся. Занял мозги какой-то книжкой. Решил, если через пару часов не пройдет – буду звонить ВСБ.

К пяти утра все резко закончилось, форма восстановилась. Осталась только усталость. Спал хорошо. Утром пошел на работу».

Отметим еще раз, что кроме эмоций и памяти **сброс обязательно задействует тело**. Всплывают, и переживаются в ощущениях давние травмы, конечно, в значительно стертом виде. У столкнувшихся с этим возникает четкое понимание того, что произошло полное и окончательное устранение остаточных следов этих травм.

Надо отметить, что качественное освоение йоги **далеко не всегда** сопровождается сбросом! В конце концов, не так мало людей, у которых нет, и пока не было чрезвычайных проблем, жизнь с детства складывалась вполне благополучно и стрессы не выходили из полосы средних значений. Конечно, благополучно – это не значит идеально, в подсознании, так или иначе, накапливается вытесненный психоэмоциональный «мусор». Другое дело, что его количество далеко от критической массы, накопление которой сопровождается системными деформациями. Тем не менее, освоив йогу, беспроблемный человек также получит полезные эффекты, и придет к состоянию просветленности, описанному ниже.

Почему культивируемое в классической йоге молчание ума оказывает такое удивительное воздействие? Да потому что это - единственная альтернатива непрерывной его активности, свойственной людям Запада! Известно, что нельзя шагать одной ногой, а попытка полета с одним крылом заканчивается срывом в штопор. Нельзя безостановочно есть либо не есть, двигаться или не двигаться, спать или не спать, жизнь – это чередование взаимоисключающих и одновременно поддерживающих друг друга состояний - синергия. В Древнем Китае даосы знали, что только попеременное, ритмическое чередование Инь и Ян образует Путь – дао. А если остается только Инь либо Ян – значит, нет вообще ничего.

Современный же человек, продукт рекламной лоботомии, желает обладать слишком многим, потому мысль его изощряется без конца. Тот, кто постоянно старается выжить, ломает голову над этим день и ночь. Еще сильней разрушает психику переизбыток денег, сколько бы их ни было - кажется мало. Как больной анорексией дистрофик видит себя в зеркале безобразно толстым, так богатого постоянно жмет неполнота богатства, заставляющая его постоянно мучиться, думая, как, с одной стороны, разбогатеть еще больше, с другой – уберечь то, что уже есть. Такие индивиды, по выражению Юза Алешковского, неизбежно становятся деньгинератами. Короче говоря, индивид западного склада из-за несметного количества причин отключают мышление только на время сна.

А это, как говорил Талейран, **больше, чем преступление, это ошибка**. Ум, как и тело, нуждается в отдыхе, покое, **не в переключении с одной колеи движения на другую, а в дозированной, но полной остановке.**
«В аду у Данте есть образ бегущих, которые наказаны тем, что все время должны бежать сломя голову. Есть внутренний бег, который страшнее нас изматывает, чем бег физический, внешний» (М.Мамардашвили).
«Когда мысли разбросаны, надо знать, как собрать их воедино. Когда мысли сошлись в одной точке, надо знать, как их рассеять. Если не умеешь этого, то, даже если одолеть помраченность, в сердце поселится беспокойство» (Хун Цзы-чен).
«Горе вам от колеса, которое вращается в мыслях ваших» (Евангелие от Фомы Атлета).
Вторая цитата ясна и так. В первой и третьей речь идет о безальтернативной непрерывности бега и мышления, что превращает их в дурную, убойную бесконечность.
Долгие ментальные перегрузки ведут к неуклонному ухудшению общего состояния, затем – к истощению жизненной энергии. Пытаясь любой ценой соответствовать требованиям среды, человек перенапрягается окончательно, полностью утрачивая интуицию, периферийное восприятие, четкость мышления и адекватное понимание текущей ситуации. Затем наиболее вероятны три сценария:
- крушение психоэмоциональной сферы при сохранении здоровья физического;
- распад тела, при сохранности психики и нервной системы;
- одновременное крушение всего сразу.
В любом их этих сценариев даже кратковременная, но регулярная и качественная остановка ума дает мощнейший позитивный эффект.
Основная проблема российской экзистенции не в том, что мы делаем что-то в жизни неправильно, а в том, что приходится брать на себя слишком многое и делать это слишком быстро. Осваивая йогу, субъект начинает снижать непосильную скорость действий, с удивлением убеждаясь, что эффект их при этом не только не уменьшается, но даже растет.
Психосоматика, получая ежедневную дозу глубокой релаксации, утилизирует ее и постепенно развитие патологических процессов замедляется, организм перестает функционально «тонуть». На какое-то время он зависает в таком состоянии, при этом, как правило, сброс идет очень активно. Затем, когда большая часть вытесненного материала аннигилирует и суммарный «крен» системы существенно уменьшается, человек постепенно приходит к самому себе. Такому, каким ему свойственно быть от природы, если бы не удары непреодолимой силы, которые деформировали исходную, обусловленную генетикой его структуру.
Взрослея, человек осваивает определенный набор социальных ролей. Каждый одновременно может быть сыном, мужем, зятем, отцом, братом, начальником, женой, дочерью и так далее. Постепенно адаптируясь, индивид начинает отлично соответствовать ролям приоритетным. Но часто обратной стороной такого успеха является утрата самой важной роли – самого себя! И тогда, например, субъект начинает вести себя в семье, как в офисе. Кроме того, взрослея, мы забываем детство. Вначале детские проявления кажутся нам зазорными. Потом на них хронически недостает времени, а впоследствии они **забываются** и отмирают, как в пословице: – Десять лет искал я дорогу назад, а потом забыл, откуда пришел. Детская непосредственность восприятия – очень важный признак психологического благополучия.
Когда регенерация психосоматики завершена, индивид приходит в состояние, которое я называю просветлением.
Но это **вовсе не то** просветление, приводящее к полному выпадению из социума, которое описывает философская часть Сутр, нет, **это просветление экзистенциальное, в русле Гиты - искусство бытия в социуме!**
Культивируя йогу, мы снижаем интенсивность и количество внешних (тела) и внутренних (ума) движений до оптимальной величины. Жизненный ресурс расходуется не менее интенсивно, но более разумно. Мысли очищаются от горячки, ментальная муть исчезает, эмоции входят в полосу средних значений. Действия обретают безошибочность, как у мастера дзэн, который, выходя на охоту, брал с собой только одну стрелу, потому что не мог промахнуться.
Составим схематичный перечень признаков (атрибутов) просветления. При этом надо иметь в виду, что все они – результат качественной практики от пяти лет и выше, а если субъект пришел к йоге с проблемами здоровья, то время это может существенно вырасти.
Итак – бонусы физические:
- здоровье - тело никогда не напоминает о себе, не подвержено эпидемиям и болезням, характерным для мегаполиса;
- яркий цвет лица и кожи в целом;
- отсутствие какой бы то ни было бытовой усталости;
- равнодушие к избытку жары, холода, смене геомагнитных факторов;
- постоянное ощущение свежести и переизбытка сил;
- высокая переносимость любых нагрузок;
- явное снижение количества потребляемой пищи;
- безразличие к гастрономическим изыскам;
- изменение запаха пота – он становится приятным настолько, что это отмечают окружающие;

- увеличение ловкости движений и скорости реакции;
- замедление – по сравнению с окружением – темпа старения, минимальность либо отсутствие типовых признаков, указывающих на возраст;

Изменения ментальные:

- выраженное улучшение памяти;
- четкость восприятия;
- постоянная прозрачность и увеличение мощности мышления;
- увеличение его скорости;
- мгновенное развертывание ассоциативных цепочек;
- уход оперативного мышления под порог восприятия;
- исчезновение процесса обдумывания, после осознания проблемы я о ней просто забываю, через некоторое время решение просто приходит на ум в готовом виде;
- повышается качество вербальной коммуникации (постоянно помогаешь собеседникам точнее формулировать их же мысли);

Психологические аспекты:

- постепенно развивается эмоциональная стабильность, исчезают лишние, бесполезные и бесплодные переживания. Если ничего больше сделать нельзя, ждем, пока появятся новые возможности. Либо работаем над их созданием, не впадая в истерию, депрессию, панику;
- всегда сохраняется хорошее настроение, после жизненных нокаутов восстанавливаешься на порядок быстрей, чем прежде;
- приходит устойчивый внутренний покой, в корне отличающийся от безразличия либо тупой непробиваемости, это комфортное самоощущение не могут испортить никакие воздействия извне – пока, конечно, они не достигли определенного критического уровня;
- возникает привычка довольствоваться тем, что уже есть;
- уменьшается количество желаний, выбор их смещается в сторону потребностей, становится понятным, что тебе требуется на самом деле;
- становится ясно, что человек может сделать многое, но не все сразу;
- возникает понимание ненужности и вредности обмена того, что уже есть, на то, что хочется;
- утрачиваются иллюзии по поводу себя, мира и своего в нем места, своей роли;
- исчезает черно-белая логика, приходит осознание факта, что в подавляющем большинстве случаев люди не хорошие и не плохие, а такие, как есть, переделывать их бессмысленно, бесперспективно, а порой и опасно;
- приходит осознание того, что ты сам источник своих проблем, а не кто-то еще, как сказал Лао-Цзы: - Весь мир ярко освещен, только я один погружен во мрак;
- как правило, происходит перестройка жизненной тактики и стратегии;
- завершается погоня за смыслом жизни, начинаешь четко осознавать свое место в ней, потенциал и задачу;
- порой адепт йоги открывает в себе способности, о которых не подозревал раньше;

Следствия самонастройки.

Занимаясь регулярно йогой, человек делает с собой то, чего не делают другие. Естественно, со временем у него появляются качества, которых у других нет. Одно из них я называю **силой покоя.**

Мир – это огромный конгломерат взаимообусловленных взаимодействий. В социуме все они, так или иначе, инициированы людьми. Каждый процесс имеет собственную конфигурацию протекания, соответствующую его природе. Однако, человек всегда желает ускорить все и улучшить, интенсифицируя динамику происходящего вложением личной энергии и ресурсов. В результате естественность рушится, в событийной сети возникают перекосы, напряжения и сбои.

Йога учит грамотно создавать условия для автономной трансформации тела, ума и сознания - без вмешательства Эго. Следствия такой самонастройки постепенно проникают и в действия повседневности, из них уходит избыточность, исчезает лишнее. Поведение индивида выходит на **аттрактор**, траекторию, не вызывающую сопротивления среды, а, напротив, идеально встроенную в ее ткань. **Суть экзистенциального просветления состоит в том, что субъект гармонизируется сначала со своей природой, а потом и с окружающим миром.**

После этого проявляется необычная тенденция: мир начинает содействовать индивиду до такой степени, что даже маловероятные полезные события становятся регулярными.

И первой в их ряду будет интуиция. В обычном перегретом (омраченном) состоянии сигналы от системного разума просто не достигают сознания, оно не способно воспринять их, будучи болезненно напряженным. После окончания сброса, когда психосоматика регулярно освобождается (если в этом возникает потребность) уже от текущего вытеснения, системный разум начинает поставлять субъекту актуальную информацию, по каким-то причинам миновавшую сознание. Во время практики всплывают дельные мысли, ответы на важные, но не заданные вопросы, различные коллизии предстают под новыми углами зрения.

Насущность действий жизни либо отказ от них определяется теперь не логикой, как прежде, но исключительно внутренними импульсами «да» или «нет». При этом личная статистика подтверждает высокую их безошибочность. Приходя домой, я вставляю плоский ключ в замочную скважину только нужной стороной кверху никогда не думая, как это сделать правильно, и не ошибаюсь. А если такое

произойдет, что случается крайне редко, то это повод для анализа своего состояния, что-то в нем разладилось.
И то, что нужно, происходит почти всегда. Подчеркиваю: то, что действительно необходимо, но не то, что хочется!
Вспомним «Понедельник…» Стругацких: *«Саваоф Баалович… мог все. И он ничего не мог. Потому что граничным условием уравнения совершенства оказалось требование, чтобы чудо не причиняло никому вреда. Никакому разумному существу. Ни на Земле, ни в иной части Вселенной. А такого чуда никто, даже сам Саваоф Баалович, представить не мог. И он навсегда оставил магию…».*
В нашем случае, слава Богу, все не так круто, речь не идет о чудесах подобного масштаба, но, тем не менее, ответственность за свое поведение у того, кто получил силу покоя, возрастает многократно.
Правда, дон Хуан Матус смотрел на это проще:
«Я не могу отвечать за то, что произойдет с людьми, которым доведется встретить меня в этой жизни».
Если он существовал реально, то не ошибся, что подтвердила печальная судьба Кастанеды.
На самом деле сила может быть полезной только для других, но не для себя! И лишь в том случае, когда это действительно требуется, что бывает иногда трудно понять.
Но у всего в этом мире есть цена, и хотя социальный статус обладателя силы постоянно растет, число контактов личностных неуклонно уменьшается, сводясь в итоге к общению чисто терапевтическому. Людям нужна только твоя сила, но не ты сам. Чем больше сила – тем прочней одиночество.
Как у Розенбаума: *«Заходи, старик, я вновь один, как всегда, со всеми - и ни с кем, и хоть сердце вроде бы в груди, кожу рвёт мне вена на виске…».*
Коллективная истерия сближает и сплачивает людей, а внутренний покой разделяет, поскольку носителей его мало и они в толпе не нуждаются. И здесь крайне важна собственная семья, благополучие которой надо хранить с особой тщательностью.
Сила амбивалентна, и сопутствующий просветленному индивиду покой даже при кратковременной его утрате способен вызвать сильнейшую эмоциональную дестабилизацию близкого окружения. Потому надо учиться управлять не только силой, но и ее издержками, что очень не просто.
Вот примеры действия силы.
В городе Н. назревала война между бизнесом и местным криминалом. Чтобы ее предотвратить, чиновник, давно и качественно практикующий йогу, о чем, конечно, никто и не догадывался, собрал за одним столом местных предпринимателей и авторитетов. После чаепития присутствующие подписали «мирную декларацию» и разъехались. На другой день у чиновника не умолкал телефон, суть вопросов была однообразной: - Что ты вчера с нами сделал, и как мы это подписали!?
Пример второй. Человек работает в крупной компании (ее объекты разбросаны по Сибири и Дальнему Востоку) сотрудником среднего звена. Йогой занимается больше десяти лет. Однажды один из генеральных директоров, человек наблюдательный и умный, присмотрелся внимательно к атмосфере, работе и КПД подразделения, в котором трудился данный индивид. В результате его оттуда изъяли, повысили на несколько рангов, предоставили особый статус и начали командировать туда, где что-то не клеилось в строительстве, наладке либо запуске оборудования. Причем – внимание! – не затем, чтобы он разбирался в происходящем и вносил профессионально полезные коррективы, а потому что при нем все проблемы разрешаются сами собой! Ему вообще ничего не надо делать, просто присутствовать! Как у Анненского: «…Не потому, что от нее светло, а потому что с ней не надо света».
Пример третий. Супружеская чета, с которой я работал здесь около двух лет, уехала на ПМЖ в Канаду, где продолжила занятия йогой.
Вот фрагмент отчета, присланного когда-то главой семьи.
«… С практикой ничего особенного не происходило. Всё шло ровно. Были трудности с регулярностью. Дети малые не дают два часа заниматься, а в остальном всё нормально. Тут я впервые надёжно почувствовал эту самую силу. Проявлялось это в том, что у меня перестали складываться отношения со всякого рода мошенниками. Вот вроде познакомишься с человеком. Ну, заранее ведь неясно, что у него на уме. Вот начинает он тебе что-то предлагать. И тут у него возникают проблемы! То машина не заводится, то контрагент не приходит. В общем, какие-то случайности всё время. Месяца через три я усвоил, что это значит, и с тех пор в таких случаях не настаиваю. Чуть позже понял, что могу уговорить человека сделать то, чего он не хочет, но при этом обязательно проявятся незапланированные последствия. Можно продавить ситуацию в свою пользу, но потом обязательно придётся иметь дело с какой-нибудь гадостью. Это сильно напоминает некоего ангела-хранителя. Ясно теперь, что скрыто за выражением «бог бережёт».
Вот еще случай из прошлого. Однажды я проводил рядовой семинар в подмосковной Черноголовке. Вечером в день приезда в номер мой примчались двое из уже прибывших и хорошо знакомых семинаристов:
- Сергеич, тут прибыла дама странная, молчит, как партизан и по виду сумасшедшая. Что делать? – Как что? Давайте ее сюда!
Уже потом Людмила эта рассказала мне, что почти до совершеннолетия мать ежедневно зверски била ее. Девушка очень рано сбежала из дому, вышла замуж и в темпе родила троих детей. А месяц назад повесился

ее супруг, судьба которого была не менее жестокой, хотя и по-своему. Такие индивиды часто находят друг друга. Сидит она передо мной, бритая наголо, глаза черные и безумные, трясется, как на вибростенде. Явно человек на грани срыва и неясно, во что это может вылиться. Есть правило: когда система пребывает в неустойчивом равновесии, делать резких движений нельзя. Я выгнал всех, усадил девицу напротив, велел ей положить руки на стол ладонями вверх и закрыть глаза, накрыл ее ладони своими, и расслабился.
Через несколько минут меня начало трясти, как осиновый лист, так что стучали зубы, а девушка уронила голову на стол, и заснула. Ее отнесли в номер и сложили на койку, где она проспала почти двое суток.
А когда очнулась, то была уже в состоянии более или менее вменяемом. Мне после сеанса такой терапии пришлось принять теплый душ, и сделать цикл перевернутых поз. Вот, собственно, и все. При высокой психоэмоциональной устойчивости такие штуки изредка делать можно, но, в общем - никому не советую.
Впоследствии Людмила долго пыталась освоить йогу, но, на мой взгляд, без особого успеха, поскольку уже на жизненном старте психика ее была повреждена необратимо.
Завершая этюд о силе, могу добавить следующее:
- ее возникновение и наличие является следствием многолетней практики йоги молчания ума;
- никаким желанием либо иным путем заполучить ее нельзя;
- у каждого есть предел силы;
- по мере приближения к нему иссякает желание, а также исчезает необходимость ее применения;
- когда этот предел достигнут, сила перестает иметь значение, поскольку с ее обладателем происходит лишь то, что необходимо ему на самом деле;
- попытки меркантильного применения приводят обладателя силы к досрочному самоуничтожению;
- востребованность обладателей силы накладывает на них дополнительные обязательства, которым приходится соответствовать;
- все перечисленное - ИМХО.
Теперь некоторые соображения о пределах йогической садханы. Как сказал Блок: - *Венец трудов превыше всех наград.*
Среди несметного количества спекуляций в отношении йоги особенно возбуждает дилетантов тема самадхи, сполна утилизированная за последнее столетие корифеями эзотерики. Об этой религии немыслящего большинства разговор вообще отдельный, не для рамок данной статьи. Хотя уже ясно, что тексты Блаватской, Рерихов, Хаббарда, Кастанеды, Грабового и прочих «титанов мысли» являются специфичными объектами, стремящимися к развитию и самосохранению. Объектами активными, способными автономно вести себя. Они паразитируют на информационной среде социума, конкурируя между собой за носителей. Объединения людей, утилизированные этими информационными квазиорганизмами, выполняют функции их нервной ткани. По ряду параметров образования эти ведут себя как живые системы, модифицирующие человеческое поведение, потому степень их эпидемической ментальной опасности предстоит еще выяснить, все это далеко не так безобидно, как кажется.
Возвращаясь к самадхи, вспомним молитву Иисусову и ее итог – обожение, соединение человека с Богом, приобщение его к жизни божественной через действие благодати.
«Непрестанная молитва… необъяснима разумом и словом. От нее подвижник приходит в нищету духовную: приучаясь непрестанно просить Божьей помощи, он постепенно теряет упование на себя… и начинает ощущать присутствие Бога. Это ощущение мало-помалу может возрасти и усилиться до того, что око ума яснее будет видеть Бога в промысле Его, нежели видит чувственное око вещественные предметы мира... Непрестанная молитва… вводит в святую простоту, отучая ум от разнообразных помыслов… всегда содержа его в скудости… мыслей... Непрестанно молящийся постепенно… может прийти в состояние младенчества, заповеданное Евангелием, ***соделаться буим (сумасшедшим*** *– В.Б.)* ***ради Христа****, то есть утратить лжеименный разум мира и получить от Бога разум духовный* (Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты. Т. 2. Слово о поучении или памяти Божьей).
Но какая разница, отчего сойти с ума – из-за ударов сансары или беспощадного стремления к Богу? Безумие едино и неделимо, свихнуться Христа ради либо через самадхи – отличная перспектива!
Обратимся к роли пропорции. Для всех процессов и переживаний существует оптимальная величина, сверх нее любая переменная становится вредной. У англичан есть пословица *«Use it or lose it» («Используй, не то потеряешь»).*
Вот описание эксперимента по костно-мышечной гипотрофии в НИИ космической медицины МО СССР, который проводился на добровольцах, солдатах срочной службы.
«Лежат рядовые Виктор Малышев и Эльдар Сумамбаев. Персонал не нарадуется – капризов никаких, с неподвижной жизнью смирились полностью. На девятом месяце эксперименту конец – все биохимические изменения и электрофизиологические отклонения выяснены. Однако солдатам дату окончания опыта до последнего не сообщали, ориентировали их на год эксперимента. За день до финиша пришли генералы и полковники медицинской службы, пожали руки героям и вручили сберкнижки с оговоренной суммой денег. Эльдар отнесся к этому философски – конец мучениям завтра в двенадцать дня, вот завтра и приходите после последнего забора крови. Виктор же спать не мог, так ждал завтрашнего полудня. Всю ночь проболтал, мечтая вслух…

Ровно в полдень… сестричка вену кольнула, взяла последнюю пробирку крови на анализ. Отстегнули ремни, и рядовой Малышев с радостным криком под аплодисменты вскакивает с осточертевшей кровати. И тут же крик этот переходит в ужасный вопль. Солдат падает без сознания и лежит на полу бледный, с неестественно выгнутыми ногами. Подхватили его офицеры медицинской службы, и тут же стала ясна причина: не ортостатический коллапс, как можно было бы подумать, а двусторонний перелом шеек бедра! Самые крупные кости от недвижимости стали настолько хрупкими, что не вынесли веса тела. Солдата тут же перевели в клинику травматологии, начались реанимационные мероприятия. «Нормальный» перелом бедренных костей может человека на полгода в кровать уложить, а вот перелом костей, где кальция почти не осталось…
Около года выздоравливал рядовой Малышев, опять пришлось ему на койке полежать, только еще больший срок. И срослось плохо, вышел парень с инвалидностью.
Но с Эльдаром все получилось, как надо, его уже сам персонал от поспешных движений удерживал. Вначале переложили солдата на обычную горизонтальную кровать. Потом разрешили поджать ноги. Потом сесть. Садиться он несколько дней не мог – терял сознание. Наконец гладкомышечная мускулатура кровеносных сосудов натренировалась, и парню разрешили вставать. Две санитарки подхватывали его под бока и тащили вокруг кровати, так он делал пять «облегченных» шагов. А потом его опять клали на кровать, но уже не лениво – давали жгут, который солдат брал в руки и пропускал под согнутую ногу, а затем эту ногу разгибал. Получалась синхронная тренировка мышц рук и ног. Затем к нему в палату принесли велосипед, а в диету добавили калорий. Назначили лошадиные дозы витаминов и кальция в уколах. Через месяц видел я рядового Сумамбаева, бегающего трусцой по парку…» (А Ломачинский «Курьезы военной медицины»).
Итак, **длительная неподвижность тела ведет к весьма опасному ослаблению** многих его функций и систем. Кстати, в приведенном эксперименте сознание испытуемых, в отличие от самьямы, трансформациям не подвергалось.
Что же происходит на подступах к завершению йоги?
«*Согласно Йога-сутрам, самадхи есть остановка всей психической активности, но это… предельный случай толкования термина. Выражением «великое Махасамадхи» обозначается сосредоточение, приводящее у совершенных йогов к отбрасыванию тела и освобождению от него. В телесных останках* ***это выражается****, по-видимому,* ***в инсульте****. В глубоком самадхи температура тела понижается на несколько градусов, все функции организма едва теплятся, возможно длительное пребывание почти без воздуха»* (А.Парибок).
Пусть треть суток человек спит, на бытие, полное ярости и шума, остается две трети. Опыт показывает, что одного, максимум двух часов пребывания в ЧВН хватает с избытком для того, чтобы психосоматика полностью восстановила исходные кондиции (посредством сброса) и не перегружалась впредь.
Известно, что **освоению высших стадий йоги адепт должен, как и молитве Иисусовой, посвящать все свое время**, кроме сна. Но **к чему ведет такой режим** молитвы – известно.
Что получится, если ежедневно из шестнадцати часов бодрствования один час ум (сознание) будет работать в привычном режиме, а на пятнадцать часов выключаться? То есть, **преобладание неподвижности тела и ума** станет абсолютным? Ясно, как Божий день, что при длительном сохранении таких условий рано или поздно **наступит мышечная атрофия и безумие,** что не используешь, то теряется!
Но для чего это нужно и в чем польза? Ни от кого из ярых приверженцев самадхи не удалось мне услышать вразумительного ответа. Поэтому стремление к инсульту, сформированному собственной волей, как это было у Свами Шивананды, мне чуждо в корне.
А еще есть йога Тантры, абсолютно несовместимая с гармонией и равновесием. Тексты Гхеранда и Шива самхит, а также Хатха-йога-прадипики описывают способы поднятия так называемой силы Кундалини. Сущностью этого процесса является преднамеренная разбалансировка системы и сдвиг ее в запредельные режимы функционирования. Автоматика жизнеобеспечения начинает сбоить, в ней возникают психоэмоциональные конвульсии, сопровождающиеся необычными переживаниями и эффектами, которые Тантра объявила признаками высшей трансмутации, правда, за сохранность рассудка при этом не ручаясь.
Что до сиддх, вызванных молчанием ума в йоге классической, то очевидно, они могут проявляться до тех пор, пока здравствует сам адепт, не повредивший психику избытком такого молчания либо созерцанием глюков автономной психической активности.
Нет числа легендам о самадхи великих йогов и полученных ими сиддхах. Только никак не повлияли они на реальный мир, равно как и вера в Бога, никого не спасающая от голодной смерти сейчас, как и в прошлом. И цивилизацию развивают не те, кто окончательно тормозит активность ума, впадая в священный кретинизм, а индивиды мыслящие.
Я думаю, что болтовня о запредельном является вечным искушением для неистребимой когорты сталкеров, желающих остановить сердце, дыхание, достичь самадхи, короче говоря – любым, даже самым диким образом самоутвердиться. Никогда не задаваясь при этом вопросом – зачем? Вообще романтика экстрима, особенно в отношении йоги, за последние годы бурно расцвела в среде молодых индивидов с дефицитом интеллекта и переизбытком здоровья, еще не растраченного в пустых и бездарных экспериментах. И не ведающим слов «Бхагавадгиты»:

- *Преданный мудрости покидает и заслуги, и грехи; поэтому предайся йоге:* ***йога есть искусство в действиях*** (II.50).
- *Пребывая в йоге, совершай дела, оставив привязанность… равный в успехе и неудаче.* ***Равновесием именуется йога*** (II.48).

Любому подвижнику, будь то христианство или йога, обожение или самадхи, необходима уверенность в том, что он тратит жизнь на нечто высшее, для этого и создавалось понятие святости. *«…Когда вслед за таинствами мы именуем святым многое другое, то имеем в виду именно особливость,* ***отрезанность от мира, от повседневного, от житейского****… того, что мы называем святым»* (Павел Флоренский). **Таким образом, цели и православного подвижничества, и йоги в ее пределе расположены вне обычного бытия и не имеют к нему касательства, следовательно – бесплодны и никчемны**. А святость есть не что иное, как изощренное, создававшееся веками, высокомерное пренебрежение повседневностью при одновременном на ней паразитировании, что отлично показывает «Игра в бисер» Германа Гессе.

Потому, отметая замшелую философию, эзотерику и бесчисленные варианты йожеских фальсификаций рекомендую всем, у кого есть желание и здравый смысл, осваивать дозированное молчание ума посредством реальной йоги, что на долгие годы обеспечит и продлит гармонию души и здоровье тела.

Ибо сказано в Дхаммападе:

- Как пограничный город, охраняемый изнутри и снаружи, так охраняй себя. Не упускай же времени, ибо упустившие его предаются печали, обреченные на жизнь в преисподней.

9 - 15 сентября 2012 года, Черногория, Будва.
Виктор Бойко (ВСБ)