

Владимир Иванович Орлов

**Курс лекций по
психофизиологии и
технике Йоги**

Владимир Иванович Орлов

Курс лекций по психофизиологии и технике Йоги

Лекция 1

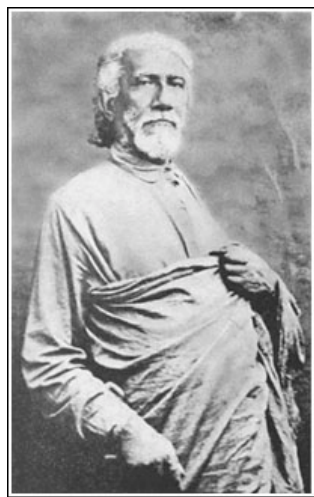
ПРОПЕДЕВТИКА. ВВЕДЕНИЕ

Поскольку курс лекций предназначен для естествоиспытателей, в основном для физиков, математиков, химиков и биологов, я буду строить своё изложение, в отличие от всех ранее написанных руководств, дедуктивно, сжато, без повторения, рассчитывая на высокоразвитую логику и полное отсутствие интуиции у слушателей. Мой курс помимо косвенной цели сообщения некоторой информации о психофизиологии йоги ставит цель развить у слушателя интуицию, столь необходимую не только йогу, но и любому развитому европейцу.

Мы практически не будем пользоваться санскритскими терминами, кроме одного. Йога - это союз, единение.

Мы часто говорим о комфорте, о том, что наша жизнь с каждым годом становится всё красочней, богаче, интересней, комфортабельней. Учёные говорят о зоне комфорта, домохозяйки стремятся к комфорту, все мы стремимся к тому, чтобы наше тело, наш мозг не испытывали бы неудобств. Когда в самолете мягкие кресла и кондиционированный воздух, а на откидном столике свежие газеты - комфорт ли это? А если перед вашими глазами вмонтирован телевизор, а в ваших руках шнур дистанционного управления, и вам даже не надо подниматься с кресла, чтобы включить его, является ли это комфортом? Конечно, да, и все мы интуитивно это чувствуем.

Комфорт - это состояние, в котором мы удовлетворяем наибольшее число наших желаний с наименьшими усилиями. Оправдано ли это биологически? Да. Мы всегда стремимся к комфорту, но к комфорту надёжному, долговому, непреходящему. Мы отказываемся иногда от высоких должностей и связанных с ними удобств, персональных машин, удобных кабинетов, высоких окладов, именно потому, что мы стремимся к долговому комфорту. Высокая же должность - это ненужные волнения, трудная возбуждающая работа и всегдашняя боязнь не справиться, и лишиться своего комфорта. Эти отрицательные эмоции внутри нас сводят на нет любой внешний комфорт. Стало быть стоит определить область комфорта, как ту область, где человек чувствует себя полностью внутренне удовлетворенным. Нужны для этого высокие оклады, дистанционное управление телевизором или кадиллак цвета зелёной осины, на котором вы каждое лето отправляетесь во Флориду? Тысячелетняя человеческая мудрость говорит, что не нужны. Более того, почти ничего не нужно из того, что считается у нас предметом первой необходимости, чтобы быть счастливым, т.е. жить в комфорте.



Шри Юктешвар

Есть древнее поверье, мне о нём рассказал мой старый друг Шри Юктешвар, что когда-то на Земле условия были совсем иные. Я не могу точно сказать какие, то ли был иной уровень радиации, то ли были иные гравитационные поля, то ли состав атмосферы иной, но жили тогда высокоразвитые люди в условиях абсолютного комфорта. И вдруг всё стало быстро меняться. Некоторые люди вымерли. Некоторые, самые сильные, привыкли, притерпелись, выжили, а некоторые, самые умные, ушли в глубокие пещеры, забрались на высокие горы, где этот процесс преобразования атмосферы происходил медленнее, и там они искали пути, которые позволили бы им выжить не изменяясь. Они эти пути нашли и назвали их йогой. А дело происходило в районе Тибета. А йогой они называли свой метод потому, что он не только объединил их в тесную секту собственников истины, но и потому, что название очень чутко отражало суть метода. Чтобы выжить, надо было все силы организма бросить на одно дело, объединить всё для борьбы с грозной опасностью. Сделать единым сознание и подсознание. Не потому, что люди не доверяли подсознанию или не верили сознанию, а потому, что боялись разлада. И название своей науке они выбрали самое красивое, сильное и поэтическое - "единство". Я слышу смех в зале, но не спешите смеяться. Я знаю не хуже вас, что Отто Юльевич Шмидт уже давно раз и навсегда доказал, что ничего из того, что я рассказывал, никогда быть не могло и не было. Примите то, что я вам сказал сейчас, как красивую притчу, которую мне в стародавние времена рассказал мой хороший друг.

Итак, вернёмся к делу. Выходит, что комфорт мало зависит от внешних условий в плане использования успехов цивилизации, то есть мало, но всё же зависит. И от комфорта, разумеется, не надо было бы бежать, если бы за него не приходилось платить слишком дорогую цену - отравленные растения и животные; а мы, употребляющие мясо отравленных животных в пищу, мы ведь тоже отравлены. Наш мозг отравлен суетой и волнением. Идиотскими страхами, боязнью самого себя, своих соседей, своих друзей. Может ли это называться комфортом? Разумеется нет. И когда нам предлагают способ жить в обществе и всё-таки оставаться людьми здоровыми, молодыми, жизнерадостными, вправе ли мы отказываться? Разумеется нет. А мы отказываемся, воротим презрительно нос от всех способов избежать душевного нездоровья. Многие ли делают по утрам зарядку? Здесь 100 человек, а подняли руки

двое. Утренняя гимнастика, конечно, слишком слабое средство и неспособное обеспечить организму нормальную жизнедеятельность, но я не уверен, что и действительное средство, такое как система йогов, найдёт много последователей.

Что же такое йога? Я этот вопрос буду задавать много раз на каждой лекции и ни разу не отвечу на него до конца. Ибо трудно до конца расчленишь и рассказать произведение искусства, созданное вдобавок гениальным мастером. А именно это я и пытаюсь делать. Поэтому так много хороших учителей, и нет ни одной хорошей книжки про йогу. Нет, и я осмелюсь сказать, никогда не будет книжки, по которой можно было бы научиться йоге. Нужно показывать, но показать сразу сотне людей нельзя. Можно только одному, двум, самым способным. А хочется, очень хочется заронить искру любви к йоге всем. Поэтому я и предпринял свою заранее безнадежную попытку.

Как же производится концентрация сил человека в одном направлении? Есть такой закон переноса в психофизиологии. Суть его в следующем.

Если мы упражняем гирей правую руку, то через некоторое время с удивлением заметим, что левая тоже стала сильнее.

Если мы тренируем взгляд, удерживая его долго в одной точке, то ещё с большим удивлением обнаруживаем, что становимся выносливее и эффективней не только в умственной, но и в физической работе. Или тренируем, преодолевая себя, задержку дыхания, или очень неудобную позу. А потом нам становится всё легче преодолевать себя, чтобы подняться с зарёй или выложиться на соревнованиях.

Именно такой перенос, на основе, главным образом, локальных воздействий, составляет базис всей методологии йоги. В частности, роль пранаямы (дыхательных упражнений) выходит далеко за рамки обычной тренировки (закаливания).

Некоторые функции организма связаны сильнее или слабее. Например, сила левой толчковой ноги мало зависит от силы взгляда или от развития интеллекта. Но есть функции связанные чрезвычайно. Связанные настолько тесно, что когда я более полувека назад такую связь обнаружил, примерил, испытал во всей полноте и сладости, я был потрясён так сильно, что безоговорочно поверил во всё остальное, во что верить невозможно, немислимо, от чего даже верующий христианин с негодованием отвернётся, скажет: враки, надувательство, - а я ведь был материалист, атеист, врач и спортсмен в одном лице.

Эта связь, о которой я говорю, между состоянием ума, психики, интенсивностью внимания и другими такими характеристиками нашего “я”, и с другой стороны обычной физиологической функцией - дыханием. Повторяю, эта связь очень сильная и однозначная. Она много стабильней и однозначней связи между частотой сердечных сокращений или двигательной активностью и состоянием мозга. Есть школа йогов, где учеников учат делать упражнения во время ходьбы. И последователи этой школы тоже иногда добиваются кое-каких результатов. Но вот никто и никогда не добивался успеха, если и сидел в нужной позе, и даже правильно сидел, и даже правильно питался, и руководствовался только добром и любовью в своих поступках, но всего лишь неправильно дышал. Что же такое правильное дыхание? Я подробно остановлюсь на этом вопросе позднее, буду говорить об этом очень подробно. А сейчас только предостерегу от ошибок, наиболее частых. Дышать правильно - это значит ни в коем случае не задерживать дыхание силой воли. И ни в коем случае той же силой воли не менять естественный в данный момент ритм дыхания на более редкий или частый. Не делать волей своей дыхание поверхностным или глубоким, то есть ваша воля не должна явно вмешиваться в акт дыхания. Ни в коем случае. Я сейчас перечислил то, что делать нельзя, а то, что делать можно и нужно, оставим до главы, которую назовем “Пранаяма” и расскажем позднее.

Лекция 2

После прошлой лекции мне был задан вопрос, на который я не смог ответить подробно - “возникают удивительные аналогии между шизофренией и галлюцинациями и ясновидением йогов, их видением Бога, учителя и пр...”

Да, очень много схожих черт, но это, если хотите, неизбежное сходство... абсолютных противоположностей. Никогда ни одного шизофреника учитель йоги не возьмет в ученики. Никогда опытный психиатр не признает ни одного йога психически больным. Впрочем, последний вывод несколько излишне категоричен. Йоги, конечно, болеют и психическими, и физическими болезнями, просто много реже.

Совпадение отдельных симптомов шизофрении и феноменов йоги не дают оснований проводить какую-либо параллель. Однако развиваемая бесконтрольной йогой аутичность может оказаться, правда, чрезвычайно редко, тем самым слабым звеном в цепи, которое вызывает её разрыв.

К йоге обращаются за подтверждением своих бредовых безумных идей, или для оправдания своей аутичности, уже вполне готовые шизофреники.

Для того, чтобы заниматься йогой, нужен ясный, острый, незамутнённый ум и весьма здоровое тело. Поэтому йогой шизофреники заниматься, разумеется, не могут. Но для лечения разных болезней, в том числе и шизофрении, можно использовать методы йогов. Всякий знакомый с йогой знает, как трудно, даже обладая ясным умом, под неусыпным контролем опытного учителя добиться цели. Большая часть вполне способных учеников так никакого успеха по разным причинам и не добивается. Лечить же человека с поражённым мозгом особенно трудно. И здесь

надо инсулином или как-либо ещё добиться стойкой ремиссии, и лишь после этого опытный учитель может пытаться продолжать лечение. Впрочем, здесь всё в значительной степени зависит от квалификации учителя, более, чем от тяжести состояния больного.

Техника йоги

Беда всех книжек по технике йоги для европейцев заключается в том, что в них формулируется непонятная цель этой техники. Техника ради техники существовать не может, и прежде, чем выполнять ритуал техники, надо чётко понять в рамках уже имеющегося мировоззрения, удовлетворяет ли вас цель. Существует очень много техник саморазвития. Каждая из них служит своей цели, и если вы учились в школе, институте, изучали какие-то науки, то вы выполняли какую-то технику, цель которой обогатить вас знаниями, которые сделали бы вас на данном этапе полезным обществу. Общество готовит для себя полезных и нужных членов. Техников готовится больше, чем физиков, физиков больше чем лингвистов - техники на данном этапе обществу нужнее. Но нужнее всего обществу те люди, которых не хватает; почти постоянно имеет место дефицит тех или иных профессий, и нужность для общества данной профессии определяется количеством людей, работающих в этой области, умноженному на величину дефицита этого количества. Например, управляющих, командиров производства нужно довольно немного, но хороших руководителей с чрезвычайно высокой управленческой культурой мало. Образуется большой дефицит, и можно сказать, что на данном этапе люди с управленческими способностями нужнее всего государству. И техника, развивающая эти управленческие способности, на данном этапе развития общества самая ценная. И эта техника всегда и во всём должна следовать цели. Если цель оказывается сама по себе, а техника - сама по себе, то это ложная техника, она не может найти последователей среди нормальных людей. Все техники ставят цель совершенствовать человека. Но в каком направлении? Нельзя быть совершенным во всех направлениях. Нет лекарства от всех болезней и панацеи от всех зол.

Какова же цель йоги?

Рассмотрим судьбу психически здорового, но физически слабого мальчика из двора, где главный аргумент в любом споре - кулак. Он либо начнёт заниматься физическим развитием с целью сделать свой кулак ещё более сильным аргументом (будет заниматься боксом, борьбой и пр.), либо придумает себе внутренний мир, в котором никогда не дерутся, не ругаются, где живут милые, интеллигентные люди, в котором физическая сила - не главное, а нечто второстепенное, а главное - это высокая самооценка всего человеческого. А неутолимый инстинкт соревнования, изменения заставит ребенка придумать технику саморазвития, которая бы ни от чего не зависела, которой можно было бы предаваться в любую минуту своей жизни, чтобы не нужны были книжки под рукой, или спортивные снаряды, или другие доброжелательные люди, или глубокие предварительные знания, ибо окружение, которому мальчик не вполне доверяет, может помешать это всё иметь с собой. А нужно иметь постоянно. Предаваться своему делу с полной самоотдачей, чтобы утолить свой безграничный темперамент, загнанный в бутылку аутичности неблагоприятными обстоятельствами. Именно из таких детей вырастают йоги. Они находят в йоге именно то, что искали - технику, не зависящую ни от чего, возвышенную цель, идею любви к человеку, и что самое главное - безразличие, презрение к насилию. В руки ребенка даётся оружие, которым он обороняется от насилия. Он его просто не замечает. Его интересы и цели мало связаны с телом, которому можно принести вред. И в то же время йога обращает такого ребенка к людям, вырывает из тисков аутичности.

По существу цель йоги - создать себе остров. Островок собственной физической безопасности. Избавиться от страха смерти и разных неблагоприятных перемен. А кроме того, быть физически здоровым, с устойчивым умом и развитой интуицией. Интуиция часто помогает избежать опасности там, где логика бессильна. Причём всего этого надо добиться малыми средствами: не применять специальных приборов и, по возможности, незаметно для окружающих.

Из этих целей и требований вырастает техника йоги.

В первой части курса я изложу только идеи этой техники. Во второй части рассмотрю некоторые вопросы техники, наиболее простые, наиболее подробно, так, чтобы их можно было осторожно применять тем, кто чувствует в себе сильное желание и способности.

Лекция 3

Я изложу идеи так называемой КРИЙЯ-техники. Крийя-техника состоит из трёх главных компонент: позы, дыхания, концентрации. Эти компоненты могут применяться как независимо друг от друга, так и в произвольных сочетаниях друг с другом. Начнем с поз.

АСАНА - это неудобное положение тела, вызывающее статическое напряжение различных, тщательно подобранных мышц и сохраняющаяся неподвижно в течение долгого времени. Очень нервные и развитые дети часто сами придумывают себе такие позы. Они их успокаивают. Встречаются подобные оцепенения у людей и как симптом одной из форм шизофрении - кататонии. Правда, здесь позы обычно более простые. При правильном выполнении асаны нет необходимости ни в сопровождающем выполнении дыхательных упражнений, ни упражнений на концентрацию. При

неправильном выполнении даже совмещение с дыханием и концентрацией не поможет. Что такое правильное выполнение? Упражнение выполняется правильно, если оно сопровождается необычайно приятным ощущением: блаженством мышечной радости. Прекращать это упражнение долго не хочется. Однако при первом же признаке усталости упражнение надо прекращать. После одного однократно выполненного правильно упражнения сохраняется оптимизм, уравновешенность, приподнятое, радостное ощущение в течение 2-3 дней. Но чтобы правильно выполнить - нужно много работать. Причём стоит сделать вам большой перерыв в занятиях йогой, и вы разучитесь делать асаны. И опять нужно потратить много времени, чтобы “научиться” их делать. Лучше всего делать только одну асану, тщательно её отобрав. Одну асану можно научиться делать быстрее. И практически любая из сложных асан может заменить вам все остальные и стать вашим верным помощником и спутником жизни, если вы, конечно, не собираетесь посвятить жизнь изучению и развитию хатха-йоги. Для выполнения асан нужны всё же некоторые способности. Лишь каждого пятого ребёнка и каждого двадцатого взрослого удаётся научить правильно выполнять асаны. Но программное заявление йоги в том, что можно научить любого. Только нужно потратить больше времени и сил. У меня никогда не было такого большого количества времени и сил, поэтому я всегда учил только способных. Всё это относится также к дыханию и концентрации. Далеко не все люди, способные к выполнению асан, могут научиться концентрации и дышать. Но, если человек не способен к асанам, к дыханию и концентрации ему лучше не приступать. В мире есть очень много более безопасных и увлекательных занятий: мотогонки, альпинизм, горные лыжи и т.д.

Асаны не только дают приподнятое настроение, психическое и физическое здоровье, но и подготавливают к дальнейшему восхождению по лестнице йоги. Овладев какой-либо асаной в совершенстве, вы можете пробовать концентрацию. Причём концентрироваться не обязательно в асане. Можно в любой удобной позе. Например, лёжа. Цель концентрации - добиться глубокого самогипноза. Техника гипноза и самогипноза хорошо известна, поэтому я не буду на ней подробно останавливаться. Возможно словесное самовнушение. Можно глазами фиксировать блестящую точку, можно смотреть на собственный пуп или на точку на 10 см выше пупка. Можно слушать звук тишины, можно представлять себе яркие картины теплоты и тяжести, ярко представлять цвета, а можно представлять бога, можно повторять слово “ОМ” или любое другое слово, можно представлять касание воды или огонь, который понимается по позвоночному столбу, можно видеть водную рябь, а потом гладь и обратно, можно представлять динамичный процесс. Можно делать всё это сразу, а можно по очереди. Я советую выбрать какой-либо один способ концентрации и не менять его уже никогда. Лучше всего выучить наизусть, довести до автоматизма молитвы, стандартный текст гипнотического внушения, который есть в любом учебнике по гипнозу: “Ваши веки закрываются, вам хочется спать...”. (Только вместо “ваши”, надо говорить “мои”).

Лишь когда вы научитесь себя погружать в глубокий гипноз, научитесь автоматически, без самоконтроля, выполнять приказы, заключённые в формуле самовнушения (например, если в формуле есть приказ нарисовать на бумаге цветок лотоса, то, проснувшись по заученному неосознанному самоприказу в конце текста “проснитесь”, вы абсолютно не будете помнить, каким образом у вас в руках оказался рисунок лотоса), только тогда вы сможете считать, что овладели концентрацией и переходить к дыханию. Можно, конечно, пользоваться для самогипноза магнитофоном, но это будет нарушением традиции йоги, хотя сильно облегчит задачу. Упражнения дыхания нельзя выполнять до совершенного овладения самогипнозом (концентрацией). В отличие от концентрации, которую в принципе можно делать без предварительного выполнения асан.

Есть лишь единичные случаи успеха упражнения дыхания, выполняемых в бодрствующем, активном состоянии. Причём, дыхательная техника резко усложняется. Усложняется настолько, что описать её понятно словами становится невозможно, и тем не менее я о ней несколько слов скажу позднее.

При обычной практике вы погружаете себя в состояние глубоко гипноза, скажем, с помощью магнитофона и внушаете себе тот или иной ритм дыхания, именно внушаете. Когда, либо ваш товарищ, либо учитель подтвердил, что ритм который задается магнитофоном (можно просто считать при записи), выполняется, тогда можно переходить к пранаяме, то есть очень медленному, максимально глубокому дыханию с максимальными задержками на вдохе и выходе. Причём, наращивать величину задержек надо очень медленно и постепенно. Вы должны добиться ритма: 1 мин на вдох, 1 мин на задержку, 1 мин на выдох, 1 мин на задержку и т.д.

Дышать надо согласно всем правилам полного дыхания (сначала диафрагма, потом рёбра, потом верхушки). После достижения 1:1:1:1 по 1 мин дыхания, последовательно тренируются другие виды дыхания (“очистительное”, дыхание йогов и т.д.).

Если же дыхание тренируется раньше концентрации (т.н. сверхбыстрый путь), то надо начинать и очень долго тренировать ритмическое дыхание, а потом поверхностное дыхание. Но это легко сказать - тренировать ритмическое и поверхностное дыхание. Вы попробуйте их когда-нибудь выполнить верно. При верном выполнении ритмического дыхания всё тело начинает вибрировать, потом покрывается испариной, потом вы долго чувствуете себя обновлёнными, очищенными, ясными, лёгкими, даже если тренировок не продолжать недели две. А при правильном выполнении поверхностного дыхания вы приобретаете удивительную способность концентрации, силу взгляда, силу и гармонию каждого вашего движения. И только после дыхательной практики поверхностного дыхания можно переходить собственно к пранаяме - очень глубокому дыханию с очень большими задержками.

Ещё несколько слов о поверхностном дыхании. Это дыхание очень важное. Оно производится при почти пустых лёгких. Основная его задача - свести почти к нулю глубину выдоха и вдоха. И тем не менее оно очень ритмичное, без задержки и плавное. Проводить такое дыхание рывками и с задержками ни в коем случае нельзя. Вообще это очень сложное, пожалуй, самое сложное дыхание. Технику его выполнения я описывать подробно не берусь. Скажу только, что определённым образом напрягается глотка (причем воля даже в этом напряжении почти не принимает участия), и бронхи производят некоторые ритмические движения (гладкая мускулатура бронхов), которые необычайно приятны, которые не хочется прекращать. Вы не должны при выполнении упражнений испытывать чувство нехватки воздуха - ни в малейшей степени. Это самая грубая ошибка. Вы не должны напрягать волю для выполнения упражнений. Чувство покоя, свободы и счастья с необычайной силой охватывают вас при правильном выполнении поверхностных дыхательных упражнений. Причём эмоциональный подъём необычайно стоек. После однократного выполнения этих дыхательных упражнений он остаётся на многие месяцы при очень умеренном образе жизни и воздержанном питании.

Самое сильное упражнение йоги - пранаяма. Эффект этого дыхания самый длительный и сильный. Он далеко выходит за пределы эффектов других дыхательных упражнений. Пранаяма приводит к пробуждению ещё не изученных способностей человека. Пранаяма в сочетании с глубокой концентрацией приводит к состоянию, называемому САМАДХИ.

Человек, который произвольно в любую минуту может погрузиться в управляемое самадхи, достигает самой высокой прижизненной ступени йоги. Получает право быть учителем.

При ещё несколько более высокой ступени прогресса, которая достигается постоянной "практикой самадхи" йог практически полностью управляет своим телом и всеми своими способностями. Как обычными, так и необычными, очень мало изученными. Он умеет читать книгу ощущений любого другого человека на любом расстоянии. Умеет делать многие другие вещи. Но ни при какой ступени прогресса йог не становится всемогущим и всезнающим, как это часто пишут в плохих книгах. Все йоги также смертны, как и простые люди. Даже живут, как правило, не на много дольше. Даже болеют. И иногда неизлечимо. И они не то что не хотят, но и не могут себе помочь. Но йоги умирают всегда с поднятой головой. Они не знают страха даже перед смертью. Этого не даёт никакая другая философия и психофизиология.

И ещё я хотел вспомнить несколько программных заявлений йогов. Например, что если правильно выполнять самые простые упражнения (асаны, концентрацию, простые дыхательные упражнения) или просто быть очень честным, добропорядочным человеком и хорошо выполнять порученную тебе работу в государственном учреждении, то этого уже достаточно, чтобы стать настоящим йогом и достичь самадхи, как пишут в некоторых книжках, особенно плохих книжках по суффизму (один из упрощённых вариантов йоги, так сказать, йоги для всех). Как программные заявления они может быть и оправданы, но я о таких простых способах достичь самадхи ничего не знаю.

Йога - это прежде всего тяжёлый, изнурительный труд. И все молниеносные пути - это либо обман, либо самообман. Во всяком случае, это пути для самых одарённых личностей. Эти пути плохо разработаны и предполагают очень солидную подготовку, которую надо получить, используя другую технику.

Впервые в глубокое самадхи я погрузился полвека назад, то есть опыт у меня довольно солидный, но когда я читаю разные книги по йоге и пытаюсь аккуратно практиковать изложенную там технику (в тех очень немногих случаях, когда она не представляет явного бреда), то как правило не получаю никакого результата. Только в 2-3% книг содержится указание на технику, которой можно воспользоваться. И то, зная идею и конечный результат, легче придумать технику самому. Правда, недавно мне попалась очень хорошая книжка Захарова на немецком языке, с помощью которой я прошел путь Захарова примерно за 3 часа и получил не только указанные автором результаты, но и несколько большие. Это очень простая, но недостаточно быстрая и эффективная техника. На неё при хороших способностях надо потратить лет 20 для достижения глубокого самадхи. Другие книги ещё хуже. Ещё тренировка по методу Захарова очень небезопасна. Надо иметь опытного учителя.

На этом я заканчиваю первую часть курса. Во второй части будет подробно рассмотрена техника асан, один метод концентрации и пранаяма, малая и большая с помощью глубокой концентрации. Кроме того, я подробно расскажу один безопасный и несколько более эффективный вариант метода Захарова, совсем немного расскажу о технике суффизма, предложу один более простой и безопасный путь, аналогичный суффизму, и в заключении дам вам полную библиографию книг по йоге. Коротко расскажу о некоторых неписанных законах взаимоотношения учеников и учителей.