

Вадим Финн

Практический курс Высшей Йоги

Практический курс Высшей Йоги и элементов медицинской диагностики и целительства основан на методике и лекциях В.И. Орлова. Использовались опыт и публикации В. Антонова, Г. Стаценко, Я. Колтунова, С. Митрофанова, Б. Сахарова, В.Р.Б. и собственный авторский опыт.

Лекция 1. Яма-Нияма.

Йога это не религия. Вы не обязаны верить в то, что вам говорит учитель, делайте технику и вы сами убедитесь в его правоте. Йога - обобщение двухтысячелетнего опыта психофизической тренировки. Старайтесь, однако, со временем избавляться от скептицизма, нельзя до всего доходить самому, методом проб и ошибок, это отнимает силы и время, вера в учителя сокращает путь.

Рассмотрим вначале основные этические принципы йоги, известные под названием *яма*.

Первый и важнейший принцип ямы - *ахимса* - непричинение вреда. Наиболее полная формулировка ахимсы звучит так:

Не причиняй вреда живым существам делами, словами, помыслами, чувствами и своими подсознательными импульсами.

Непосредственное следствие ахимсы - вегетарианское, а точнее яично-молочно-растительное питание. Принцип ахимсы в истории неоднократно дискутировался и "исправлялся". Например, Махатма Ганди говорил об ахимсе кшатрия (воина), обязанного бесстрастно, без страха, гнева и ненависти добросовестно исполнять свой воинский долг. Даже в одном из основополагающих текстов йоги "Бхагавадгите" Кришна вдохновляет кшатрия Арджуну на участие в битве. В действительности, вопрос не так прост. И введение поправок было бы необходимым почти по каждому поводу, чтобы соблюдать букву ахимсы. Что существенно, ахимсу надо, по возможности, выполнять как некий идеальный принцип. Однако без ненужного фанатизма, который сам по себе непременно рождает нарушение ахимсы.

Второй этический принцип - *сатья* - правдивость. Единственное допустимое нарушение сатьи - это, когда она приходит в противоречие с более важным принципом ахимсы.

Третий принцип - *астея* - отсутствие стремления к обладанию вещами или титулами, не заработанными в поте лица своего.

Четвертый принцип - *анариграха* - не стремись обладать вещами или титулами, которые не абсолютно необходимы.

Пятый и последний принцип - *брахмачарья* - половое физическое, интеллектуальное и эмоциональное воздержание. Если вы не способны длительно, скажем несколько месяцев, соблюдать брахмачарью, вам не приходится надеяться на хорошие результаты.

Черты характера, необходимые для выполнения ямы:

кшама - терпимость к любому инакомыслию;

дайя - глубинная доброта;

арджава - предельная простота в общении;

хри - смиренномудрие, отсутствие гордыни.

Группа из шести принципов, объединяемых ступенью *нияма*, имеющих значительно меньший приоритет, чем принципы ямы:

шауча - держи тело и кишечник в чистоте;

митахара - ешь чистую пищу, не употребляй чай, кофе, спиртное;

сантоша - поддерживай положительный эмоциональный фон;

свадхиана - веди философские размышления, беседы и чтения, направленные на осознание смысла жизни и самосовершенствование;

тапас - соблюдай режим самоограничения;

ишваранпранихана - испытывай постоянное чувство присутствия высшей мудрости и высшей силы в жизни.

Эта группа из одиннадцати принципов *ямы-ниямы* является основополагающей и важнейшей частью йоги. Не освоив эту ступень йоги, бесполезно двигаться дальше.

Яма-нияма осваивается обычно на регулярных продолжительных занятиях учителя с учениками, когда есть обратная связь. Обычно для предварительного ознакомления с ямой-нией нужен год серьезной работы с учителем.

лем. Эта работа не прекращается и при переходе к следующим ступеням йоги. Серьезная проблема йоги состоит в том, что йога без учителя попросту невозможна. Не вполне развитый человек в принципе не может беспристрастно видеть себя со стороны. Должен отметить, что не всякий знающий общие принципы, может самостоятельно вести занятия, быть учителем. Я считаю, что помимо хорошей школы за плечами и не менее 20 лет движения по пути учитель должен иметь способность уверенно видеть цветную ауру всех тел ученика, включая ауру астрального и ментального тела, должен уметь реконструировать рисунок ауры по почерку, фотографии и стилю письма. Ямания осваивается на примерах. Приведу в сокращённом виде три примера, возникших как ответы на вопросы, с последнего очного занятия.

1. В Америке мы легко теряем старых друзей. Допустим, ваш друг, как вы считаете, вас подвел, скажем, обманул, повел себя, по отношению к вам, на ваш взгляд, неэтично. И вы, натурально, обиделись. Уже 10 лет прошло, и вы с ним из принципа не общаетесь. То есть 10 лет вы не едите мясной пищи и думаете, что ведете себя праведно. Но все эти 10 лет вы грубо нарушаете законы ямы-ниямы.

Как же вы должны были бы вести себя в таком случае? Первое - не судите, да не судимы будете. Если ваш друг, скажем так - из вашего лагеря, то есть его идеология, его установки не враждебны вашим, то те мелкие его ошибки, которые, как вам казалось, вы видели, надо было просто проигнорировать. Во-первых, потому что, скорее всего, они были созданы вашим воображением. Во-вторых, они, скорее всего, были вынужденными в его положении, ибо не дано вам влезть в душу другого человека. И в-третьих, ваш гнев и ваша нетерпимость делают для вас вашу собственную жизнь бессмысленной и бесперспективной, и эта однажды проявленная нетерпимость породит для вас жизнь, заполненную постоянными разочарованиями.

Как долго надо свою вину заглаживать? Считается, что для не очень серьёзных проступков вы несёте свою вину в течении половины того срока, когда вы вели себя неправильно, то есть, в данном случае, вы будете должником около 5 лет. Поэтому так важно немедленно разрешать возможные недоразумения.

2. В Америке легко возникает расслоение, вы начинаете общаться только с людьми, получающими такую же примерно зарплату, а также испытываете удовольствие от поучения новоприбывших. Это расслоение, конечно, грех, грех гордыни и себялюбия, но если вы при этом никого не обижаете персонально, грех сравнительно небольшой, который обедняет только вашу собственную жизнь, но в первом приближении не нарушает, так называемых кармических законов, о которых мы будем подробнее говорить позднее. Вы имеете право и должны ограничивать свой круг общения, но не людьми равносостоятельными, а людьми тонкими, духовными.

3. Мы в Америке становимся честнее в бизнесе, но из-за большей разобщённости, в целом, чаще обманываем в личном общении, чаще хвастаемся реальными и воображаемыми успехами. Например, вы безработный, встречаете преуспевающего коллегу и, пытаясь скорее закончить разговор, небрежно роняете, что разочаровались в американской академической карьере и работаете в фирме. Вроде бы вы никого не обидели, и всякий вашу ложь простит, но ложь есть ложь, она порождает неестественные, нездоровые отношения и, конечно, ложь абсолютно неприемлема для человека, стремящегося к духовности. Лучше несколько “прибедниться”, чем похвастаться.

Проанализировав свою жизнь, вы найдёте множество подобных примеров нарушения ямы-ниямы. Чем больше вы их найдёте, чем адекватнее их оцените, чем точнее наметите план к исправлению и чем последовательнее этот план реализуете, тем скорее очиститесь. Пишите мне на адрес редакции, задавайте вопросы. Я не смогу ответить на большинство писем в ответных письмах, но я отвечу на все вопросы, явно или неявно, в лекциях.

Лекция 2. ЧАКРЫ.

По йоговской традиции в теле человека имеется 7 чакр. Мы не будем спекулировать об их природе или эзотерической функции, отметим только, что если использовать эти места в теле человека для медитации на них или лечения больного, то достигаются удивительные эффекты.



Самая главная чакра - *сахасрара* или теменная чакра. Она подобна диску, лежащему под теменной костью. Ее проекция для медитации находится на два-три пальца выше головы, над теменем.

Вторая чакра - *аджна*. Она тесно связана с сахасрарой, как говорят, они имеют общий корень. Положение ее проекции относят к точке, находящейся между глаз на расстоянии примерно двух пальцев выше бровей и двух пальцев в глубину, так что глаза и аджна образуют равнобедренный прямоугольный треугольник. В европейской традиции аджну называют также “третьим глазом”. Это название несет очень глубокий смысл.

Третья чакра - *вишудха* или горловая чакра. Ее корень находится в верхнем отделе позвоночника, а ее проекция практически совпадает со щитовидной железой.

Четвертая чакра - *анахата* или грудная чакра. Ее корень в грудном отделе позвоночника, а ее проекция - спереди в центре груди, на уровне сердца. Ее еще называют сердечной чакрой, впрочем, без достаточных оснований.

Пятая чакра - *манипура* или пупочная чакра. Она имеет две проекции. Корень, как всегда, в позвоночнике, а проекция - два-три пальца ниже пупка, а вторая - четыре пальца выше пупка.

Шестая чакра - *свадхистана*. У нее тоже две проекции. Одна находится на четыре-пять пальцев ниже пупка, другая - в глубине под половым членом (клиитором, соответственно).

Седьмая чакра - *муладхара* или корневая чакра. Ее проекция находится между половым органом и задним проходом, два-три пальца в глубину тела.

Степень развития отдельных чакр отражает психологические особенности человека.

Так, человек с хорошо развитой сахасрарой наделен интуицией, позволяющей ему даже при недостатке информации прекрасно ориентироваться в любой ситуации.

Развитая аджна дает способность к глубокой концентрации на одной проблеме, что, например, необходимо для занятий наукой. Ученые, особенно математики, часто имеют гипертрофированную аджну.

Развитая вишудха дает способность к эстетическому восприятию. Эта чакра художников и артистов.

Анахата дает способность глубоко любить.

Манипура дает жизненную энергию, иногда со склонностью к гневливости.

Свадхистана также дает жизненную энергию и отвечает за репродуктивную функцию.

Муладхара дает психическую устойчивость, твердость, внутреннее чувство опоры. С муладхарой ассоциируют особую силу - *кундалини*, которую индусы видят в образе свернувшейся змеи. Освобождение этой силы, которая из муладхары попадает в сахасрару, приводит к самадхи (маха-самадхи) - цели большинства ветвей йоги.

Согласно йоге, правильная медитация на чакре, точнее на ее проекции, чакру развивает, обогащая ученика вышеупомянутыми способностями.

В теле также имеются три основных канала-*нади*: проходящий в центре позвоночника - *сушумна*, несколько слева от позвоночного столба - *ида* и несколько справа - *пингала*. По этим каналам циркулирует “тонкая энергия”, и они связывают чакры друг с другом. По сушумне, в норме, поднимается “змей-кундалини”, достигая сахасрары.

Имеется также множество других второстепенных каналов, многие из которых так же начинаются в муладхаре и кончаются в сахасраре. Они проходят по передней части тела. Однако возгонка кундалини по ним считается неправильной и приводит к болезням.

Важной частью йоги является прочистка многочисленных каналов и “открытие” чакр для циркуляции потоков “тонкой энергии”. “Загрязнение” каналов также может быть причиной различных болезней.

Есть также большая группа полуатрофированных каналов, сходящихся вблизи пупка. Возможно, это остаток энергосистемы, связывавшей плод с матерью. Некоторые ветви йоги занимаются оживлением этой энергосистемы для гармонизации человека и развития способностей.

Лекция 3. Митахара.

Поговорим о митахаре - искусстве чистого питания. Вы можете есть всё. Однако, если вы стремитесь к быстрому успеху, лучше следовать митахаре. Строгая митахара предписывает употреблять минимальное количество комплиментарной пищи на прием. Питаться в два или в три приема. Одним из приемов пищи может быть стакан молока с сухофруктами, другим - горсточка риса с водой, третьим - кислые фрукты. Питание предполагается вегетарианским с добавлением молока, молочных продуктов, изредка яиц всмятку. Соленого (соленых помидор, огурцов, маслин, грибов, икры) и сладкого (варенья, джемов, мёда, конфет, печенья, шоколада, тортов, пироженных) употреблять нельзя. Вообще, пристрастие к сладкому или соленому считается отражением заложенных в детстве комплексов, с которыми надо бороться. Рис, естественно, должен обрабатываться термически (вариться на пару) - рис может быть как не очищенный, так и очищенный. Допускаются практически все зерновые и бобовые. Если вы плохо переносите свежее молоко, употребляйте вместо него кислое молоко. Избегайте жирного творога. Старайтесь ничего не жарить. Хлеб должен быть из грубых сортов пшеницы или ржи, содержащих много волокон. Избегайте кофе, крепкого чая, кока-колы, пепси-колы и других подслащенных, так называемых, содовых напитков.

Хатха-Йога.

Хатха-йога - это система ухода за своим телом, важнейшую часть которой составляют позы тела - асаны. Для нас важно, что поза для медитации должна быть удобной и устойчивой, а дыхание свободным и незаметным. По Хатха-йоге есть много хороших книжек, и вы всегда найдёте в них трудные, экзотические позы, правила гигиены, дыхательные упражнения, если захотите. Мы не будем здесь вдаваться в многочисленные детали, однако отметим, что пранаяма (дыхательные упражнения) - это могущественная техника, смыкающая хатха-йогу с Высшей йогой. Мы приводим в качестве справочника рисунки наиболее важных асан.

Асаны.



Лекция 4. Мантра-Йога.

Среди различных путей в йоге особенно выделяется *мантра-йога*. Ее можно также назвать техникой молитвы. В той или иной форме такая техника присутствует во всех религиях и психологических упражнениях. Суть ее состоит в многократном произнесении обычно коротких слов или фраз. Такое произнесение должно сопровождаться эмоциональным фоном - *бхавой*. Произносить можно вслух или про себя. Мантры используются для развития чакр, духовного очищения и являются относительно безопасным способом достижения *самадхи* (религиозного экстаза). Существует четкое соответствие между чакрами и чакровыми мантрами. Сахасрара - *аум*, аджна - *ом*, вишудха - *хам*, анахата - *ям*, манипура - *рам*, свадхистана - *вам*, муладхара - *лам*. Мелодика произнесения мантры и бхава довольно сложные и не могут быть объяснены здесь, их надо услышать и получить от учителя. Учитель должен вам пропеть и артистически показать, возможно, телепатически передать, то чувство - бхаву, которое необходимо испытывать. Приведем здесь две простые мантры, одна из индийской традиции (кришнаитская), другая - из еврейской.

Кришнаитская:

**Харе Кришна, Харе Кришна,
Кришна, Кришна, Харе, Харе.
Харе Рама, Харе Рама,
Рама, Рама, Харе, Харе.**

Смысл мантры очень прост, все строчки переводятся примерно, как Слава Богу, а бхава - *некое чувство отдачи себя Всевышнему*.

Еврейская:

**Хине ма тов, ума наим
Шевет ахим гам яхад.**

Перевод с иврита:

*Как хорошо, как приятно
Быть братьям вместе.*

Бхава - *чувство единения со своими..., со своим народом*.

Еще раз повторяю, что мелодика произношения и бхава не может быть здесь в деталях описана.

Мантра должна повторяться без перерыва довольно долго. В начале - 15 минут, полчаса; потом - до полутора-трех часов. Канон требует повторения в течение 8 часов, что, как вы понимаете, трудно совместить с работой по найму. Тем не менее, повторение мантры не должно вызывать утомления, оно должно быть радостным, освежающим. Малейшее неудобство, возникающее при произнесении мантры, говорит о неверной технике ее исполнения или слишком долгим для вас на данном этапе исполнении. Обе мантры очень хорошо петь вслух или про себя в кругу учеников (от 3 до 12 человек).

Вторая мантра заметно сильнее, эффективнее и глубже. Я рекомендую пользоваться именно ей под руководством учителя.

Вопросы и ответы.

Вопрос: В книге, которую я читал, пятым принципом ямы является принцип прощения, у вас этот принцип не упомянут.

Ответ: По-видимому, речь идет о принципах *астея-апариграха*, у нас они идут под номерами третьим и четвертым. Каждая школа интерпретирует принципы по своему, с учетом того, что актуально в данный исторический период и в данной стране. В так называемой русской школе, которой я придерживаюсь, принципы не являются чем то догматически жестким, и эти два принципа формулируются как непривязанность к чему то, не заработанному в поте лица своего, и к тому, что не абсолютно необходимо.

Приведем здесь классический набор принципов ямы в традиционном порядке: *ахимса* (неагрессивность), *сатья* (правдивость), *астея* (неворовство), *брахмачарья* (воздержание) и *апариграха* (ненакопительство).

Всё остальное - это интерпретация различных учителей различных школ.

Наиболее глубокий учитель русской йоги В.И. Орлов, например, говорил: "...непривязанность и безвредность, - эти два понятия практически, на первый взгляд, исчерпывают яму. Если смотреть глубже, и непривязанность может быть грехом, и безвредность - преступлением, и надо учить не принципами и законами, а прецедентами..."

Вопрос: *Что если следование принципам йоги (не фанатическое, конечно) приведёт к подрыву материального благополучия человека? При этом я не имею в виду какие-то предметы роскоши..., а самое насущное: оплату скромного жилья, еды и т.д. Как быть в этом случае, при этом учитывая обязанности... в семье, в обществе?*

Ответ: Это типичный вопрос. В.И. Орлов на него отвечал так: “Почему когда люди изучают философию, или учатся рисовать, или стихи пишут, а это, как вы понимаете, тоже чревато и карьерой неуспешной, и нелюбовью властей, и семейной жизнью неустроенной, никто ведь тогда детски беспомощных вопросов не задаёт, потому что призвание - это судьба, от неё не уйдёшь. Если же чувствуешь, что можно уйти, хотя и хочется немножко, значит не судьба, уходи не раздумывая...”

От себя я смягчу, как обычно, жёсткое суждение Орлова. Любое хобби, если ему отдаваться с головой, безрасчётно, может повредить работе и семейной жизни, просто найдите вашу меру, не переходите вашу черту. В Америке многие профессиональные йоги - очень богатые, предприимчивые люди, счастливые в семейной жизни. Йога это мировосприятие, в упрощенных началах своих, не противоречащее материальному житейскому счастью, а скорее позволяющее сохранять свою личность при любых невзгодах или, наоборот, успехах.

Занятие 5.

На этом занятии мы будем снова говорить об этических принципах. Вопросах к своей совести, как говаривал замечательный воспитатель нравственности Александр Мень. К этим вопросам надо всё время возвращаться, чем чаще, тем лучше. Мы приведём здесь принадлежащую Александру Менью памятку. Читайте её чаще, думайте над вопросами, стараясь дать честный ответ.

Грехи против ближних.

1. Как отношусь к своим родителям? Если они умерли, не забываю ли о них? Умею ли я быть благодарным им?
2. Как отношусь к членам своей семьи, к людям, с которыми приходится часто встречаться или работать? Умею ли терпеть их слабости? Часто ли раздражаюсь? Не бывал ли заносчивым, обидчивым, нетерпимым? Сдерживаю ли порывы гнева? Допускаю ли бранные слова?
3. Умею ли хранить мир в семье, в обращении? Не позволяю ли себе злословия, обсуждения, злых насмешек? Бываю ли внимателен к нуждам и заботам людей? Не замкнут ли на себе? Умею ли обуздывать словоохотливость?
4. Бывал ли лжив, нечестен, двуличен? Допускал ли недобросовестность в работе? Предавал ли людей? Хранил ли доверенные тайны?
5. Не был ли причиной горя? Не разрушал ли семью? Винават ли в нарушении супружеской верности? Не брал ли на себя греха убийства нерожденного ребенка? Не содействовал ли этому? Не был ли склонен к непристойным шуткам, не оскорблял ли святыню любимым цинизмом?
6. Не был ли завистлив, зложелателен, злораден? Не относился ли к людям с презрением? Не бывал ли излишне подозрителен, видя во всех лишь дурное?
7. Не искал ли господства? Не стремился ли подавлять людей, навязывая им свою волю?

Грехи против самого себя.

1. Не поддавался ли унынию, отчаянию? Не допускал ли мыслей о самоубийстве?
2. Не разрушал ли себя излишествами, пьянством, развратом? Боролся ли с чувственными помыслами? Избегал ли соблазнов?
3. Не тратил ли впустую своего времени? Употреблял ли во благо дарованные тебе Богом таланты? Укреплял ли себя в намерении служить ближним? Боролся ли с эгоизмом, самомнением, чувством превосходства? Какой грех присущ мне в наибольшей степени? Какова причина его? Прилагал ли усилия к своему духовному росту и просвещению?