

Николай Калугинский

Алхимия Смерти

Облечение в Силу

Приложения

Условия покупки Вы можете узнать на сайтах
<http://www.kaluginsky.boom.ru>, и <http://www.nikos.boom.ru>. Там же Вы
можете узнать, как приобрести полиграфический вариант книги.

Оглавление

Приложение 1. Дематериализация.....	2
Приложение 2 Кундалини Йога	3
Приложение 3. Исихазм	5
Приложение 4. Св. Отцы.....	6
Антоний Великий	6
Макарий Великий	10
Приложение 5. Эндогенное дыхание.....	13
Вступление	13
Тайны процесса дыхания	13
Знакомство с клеткой	14
Знакомство с эритроцитом	15
Энергетический конвейер организма	15
Микроскопические взрывы в легких	16
Так что же происходит в наших легких в процессе дыхания?	16
“Горячее” возбуждение эритроцита.....	16
“Мягкое” возбуждение — гипоксический этап тренировок.....	17
“Холодное” возбуждение — эндогенный этап тренировок.....	17
Приложение 6. Кундалини-Тантра	18
Пранаяма	18
Еще кое-что	19
Приложение 7. Йога	19
Шива Самхита (фрагменты)	19
Хатха Йога Прадипика	23
Приложение 8. Питание	24
Правила питания.....	25
Сочетание продуктов	29
Приложение 9 Дары Духа.....	32
Восемь Высших Сиддхи	32
Низшие Сиддхи	33
Приложение 10. Дао Любви	34
Сверхвозможности мужчины	34
Совершенствование мужской сексуальной энергии	35
ЛИТЕРАТУРА	36

Приложение 1. Дематериализация

Дематериализация пророка Илии

Пятьдесят человек из сынов пророческих пошли и стали вдали напротив их, а они оба стояли у Иордана. И взял Илия милоть свою, и свернул, и ударил ею по воде, и расступилась она туда и сюда, и перешли оба посуху.

Когда они перешли, Илия сказал Елисею: проси, что сделать тебе, прежде нежели я буду взят от тебя. И сказал Елисей: дух, который в тебе, пусть будет на мне вдвойне.

И сказал он: трудного ты просишь. Если увидишь, как я буду взят от тебя, то будет тебе так, а если не увидишь, не будет.

Когда они шли и дорогою разговаривали, вдруг явилась колесница огненная и кони огненные, и разлучили их обоих, и понесся Илия в вихре на небо.

Елисей же смотрел и воскликнул: отец мой, отец мой, колесница Израиля и конница его! И не видел его более. И схватил он одежды свои и разордал их на две части. (4 Цар.2,7-12)

Дематериализация в XX веке

В Индии и Непале Бессмертный Бабаджи из Хайдакхана (штат Уттар-Прадеш) был известен с 1800-х гг. В 20-х гг. XX столетия Бабаджи в присутствии короля Непала и многих людей, пройдя по поверхности реки до ее середины, превратился в столб света и исчез. Перед этим святой сказал королю, что для него настало время покинуть этот мир и что его тело отслужило свое (хотя и выглядело очень молодо).

Намхай Норбу в своей книге «Кристалл и путь света» рассказывает, что в 1952 г. в районе Тибета жил один старый человек, который в молодости в течение нескольких лет был не то слугой, не то помощником у одного учителя дзогчена (высшие практики непрерывного полного осознания) и слышал много наставлений. Но в остальном он вел жизнь очень скромную, вырезал на камнях мантры, что давало ему средства для пропитания. Он жил таким образом много лет, и никто не замечал за ним чего-либо необычного и не догадывался, что он практик. Однажды этот человек объявил, что должен умереть спустя семь дней, и послал записку своему сыну, который был монахом. Монастырь широко распространил эту новость, поэтому собралось много народа — событие приняло общественный характер. Прибыли представители всех великих монастырей и даже члены китайской администрации и военные. Когда они в присутствии многих людей открыли комнату, в которой старик был заперт семь дней, то увидели, что он не оставил тела. Все, что осталось в помещении — это одежды, а также волосы и ногти. Одежда святого осталась лежать там, где он сидел, с поясом, закрепленным посередине.

«Затем я увидел, как дон Хуан Матус, Нагваль, уводит за собой пятнадцать других видящих, своих компаньонов, своих подопечных, своих друзей, и они исчезают в дымке с северной стороны горы. Я видел, как каждый из них превращается в светящуюся сферу и они все вместе возносятся над горой и плывут над ней, подобно призрачным огням. Как и предсказывал дон Хуан, они сделали круг над горой, в последний раз охватив эту удивительную землю доступным лишь им взглядом. Затем они исчезли.»[15]

Приложение 2 Кундалини Йога

Жизнь в астральном плане

Настанет момент, когда во время практики вы почувствуете, что отделились от тела, и испытаете огромную радость, смешанную со страхом; радость — от обладания новым, легким, астральным телом, а страх — от вступления в незнакомый, неизвестный план. Вначале ваше сознание в этом новом плане будет ощущать себя очень ограниченным, неразвитым. Главным для вас будет ощущение легкого, воздушного тела. Вы ощутите вращение, вибрацию, увидите золотые огни, диковинные объекты и существа и почувствуете, что плывете по воздуху.

Вы еще не можете осознать, каким образом вы остаетесь в этом теле и в то же время покидаете его. Испытываемая вами новая радость невыразима. Это надо почувствовать и испытать самим. После возвращения в сознательное состояние у вас появляется сильное страстное желание вновь обрести новое сознание и остаться в нем навсегда. Кстати, благодаря повторным попыткам, вы сможете выходить за пределы телесного сознания во время Садханы. Упорно практикуя Йоговские упражнения, вы сможете по собственной воле оставлять тело и оставаться в этом состоянии долгое время, или же переноситься в астральном теле в любое место и там материализоваться, получая необходимую энергию либо из Ахамкары, либо из Космоса. Этот процесс очень прост для Йогин, которым известна в деталях техника этой практики. Чтение мыслей и передача их на расстояние, заочное психическое лечение и тому подобное — все это легко выполняется теми, кто умеет работать с астральным телом. Концентрированные ментальные лучи могут проникать сквозь стены и распространяться на многие мили.

Бхастрика

Череда быстрых мощных выдохов — характерная черта этого упражнения. На санскрите “Бхастрика” означает “мехи”. Ваши легкие должны работать подобно кузнечным мехам. Сядьте в свою любимую Асану. Закройте рот. Вдохните и быстро выдохните двадцать раз. Вдыхая и выдыхая сильно расширяйте и сжимайте грудную клетку. Вам следует начинать с мощных вдохов и выдохов, следующих друг за другом в быстрой последовательности. После двадцати таких вдохов и выдохов сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, сколько сможете, не испытывая неудобств, а затем медленно выдохните. Это один цикл Бхастрики.

Начинайте с десяти вдохов-выдохов за цикл и постепенно увеличивайте их число до двадцати-двадцати пяти¹. Период Кумбхаки также должен постепенно и осторожно увеличиваться. После окончания цикла немного отдохните и приступайте к следующему. Начните с трех циклов и, после надлежащей практики, делайте по двадцать циклов утром и вечером.

Продвинутые ученики выполняют эту Пранаяму, частично перекрывая голосовую щель и не производят такого шума, как начинающие. Они могут делать ее даже стоя.

Бхастрика излечивает воспалительные процессы горла, носоглотки и легких, увеличивает желудочный огонь, уничтожает мокроту, лечит астму, туберкулез и другие болезни, возникающие от действия Вайу (ветра), избытка желчи и слизи. Она согревает тело. Это наиболее эффективное упражнение из всей Пранаямы. Оно дает возможность Пране пробиться через три Грантхи.

¹ На мой взгляд, можно рекомендовать и большее количество. Сам я обычно делал 60 вдохов-выдохов. *Пр. Авт.*

Советы по Пранаяме

1. Приступайте к Йоговским упражнениям рано утром. Практикуйте Пранаяму в сухом, хорошо проветренном помещении. Пранаяма требует глубокой концентрации и внимания, практикуйте ее в одиночестве.

2. Перед тем как приступить к Пранаяме, тщательно прочистите нос. Закончив упражнения, спустя десять минут выпейте чашку молока и съешьте легкий завтрак.

3. Избегайте излишеств, старайтесь меньше говорить, есть, спать, общаться с друзьями и напрягаться. Принимая пищу, съешьте немного топленого масла из молока буйволицы с рисом. Это смажет ваш кишечник и позволит Вайу свободно перемещаться вниз.

4. Выполняя Кумбхаку, некоторые люди напрягают мышцы лица, указывая таким образом на то, что они переходят пределы своих возможностей. Этого следует избегать. Такие люди не смогут иметь регулируемые Речаку и Пураку.

5. Пранаяма может также выполняться, как только вы встали с постели, перед Джапой и медитацией. Она сделает ваше тело легким, и вы будете наслаждаться медитацией. Необходимо установить определенный, удобный для вас режим.

6. Не сотрясайте тело без необходимости. Сотрясения нарушают покой ума. Асана во время Пранаямы, Джапы и медитации должна быть устойчивой и непоколебимой, как скала.

7. Во всех упражнениях, повторяя Мантры, выберите для себя тот ритм, который соответствует вашим вкусам. Гаятри или Ом лучше всего подходят для Пранаямы. Вначале вы должны соблюдать для Пураки, Кумбхаки и Речаки определенные временные интервалы. Временной интервал и правильное соотношение между Пуракой, Кумбхакой и Речаккой придут сами собой, в процессе практики Пранаямы. Когда вы продвинетесь в этой практике, вы откажетесь от счета про себя и придете к нормальному их соотношению естественно, в результате выработанной привычки².

8. Все же в течение некоторого времени в начале практики вам придется считать. На продвинутых стадиях, вам не надо будет отвлекать свой ум на счет. Легкие сами подскажут вам, когда вы закончили очередную фазу.

9. Не выполняйте Пранаяму до изнеможения. Во время и после практики всегда должны присутствовать бодрость и радостное настроение. Вы должны заканчивать практику с новыми силами и освеженными. Не связывайте себя слишком большим количеством правил Ниямы.

10. Не принимайте ванну сразу после окончания Пранаямы. Отдохните полчаса. Если вы во время практики вспотели, не вытирайте пот полотенцем — вытрите его рукой. Не выставляйте тело на сквозняк, когда вспотели.

11. Вдыхайте и выдыхайте всегда медленно. Не производите никаких звуков. В Пранаямах подобных Бхастрике и Капалабхати можно производить мягкий, очень низкий звук.

12. Не следует ожидать пользы, выполняя Пранаяму в течение двух-трех минут в день. Вы должны практиковаться вначале по крайней мере пятнадцать минут ежедневно. Не будет пользы и в том случае, если вы будете каждый день перескакивать с одного упражнения на другое.

13. Патанджали не советовал чрезмерно увлекаться практикой различных видов Пранаямы. Его рекомендации на этот счет исчерпывались следующей формулой: “Медленно выдохните, затем вдохните и задержите дыхание. У вас будет ровный и спокойный ум”.

² Действительно, в самом начале практики имеет смысл считать — с тем, чтобы соблюдать примерное соотношение времени вдоха, задержки и выдоха соответственно как 1:4:2. Через некоторое время от счета следует отказаться.

Развитие Пранаямы как науки, включающей различные упражнения с учетом индивидуальных особенностей практикующих — это заслуга Хатха Йоги.

14. Неофит должен в течение нескольких дней выполнять только Пураку и Речаку, без Кумбхаки. Причем, соотношение продолжительности Пураки и Речаки — 1:2.

15. Пранаяму в ее общедоступной подготовительной форме можно практиковать сидя или прогуливаясь, и все же она определенно приносит пользу. Тот, кто практикует ее в соответствии с предписанными правилами, быстро достигнет положительных результатов.

16. Постепенно увеличивайте период Кумбхаки. В первую неделю задерживайте дыхание на четыре секунды, во вторую — на восемь, в третью — на двенадцать и так далее, до тех пор пока не дойдете до собственного предела.

17. Вы должны так хорошо отработать технику Пураки, Кумбхаки и Речаки, что не должны испытывать при их исполнении ни малейшего чувства удушья или неудобства на любой стадии Пранаямы. Вы никогда не должны испытывать необходимости сделать несколько нормальных вдохов-выдохов между любыми последовательными Пранаямами. Длительность Пураки, Кумбхаки и Речаки нужно тщательно отрегулировать. Будьте старательны и внимательны, тогда дела пойдут успешно.

18. Не надо без необходимости продлевать период выдоха. Если вы продлите время Речаки, следующий вдох будет сделан поспешно, и ритм нарушится. Вы должны научиться так тщательно регулировать Пураку, Кумбхаку и Речаку, чтобы выполнять с абсолютными для себя удобствами не только одно из упражнений Пранаямы, но и полный курс ее, и в случае необходимости — повторить его. Будьте настойчивы. Другим важным требованием является то, что вы должны осуществлять эффективный контроль над легкими, чтобы выполнять Речаку плавно и в нужной пропорции с Пуракой.

(Из книги Шри Свами Шивананды «Кундалини-Йога» [10])

Приложение 3. Исихазм

Исихазм — сердцевина и сама суть православия. Цель — очищение сердца (Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят (Мф.5,8)), сердце же есть центральный энергетический спинномозговой канал — сушумна (санскр.). Очищение сердца достигается постом и молитвой. Пост есть любой вид воздержания от удовлетворения “потребностей”, в первую очередь физиологических, а также и от отрицательных эмоций и неправильных, энергозатратных действий. Очищение происходит за счет высвобождающейся при этом энергии, которая хранится в корневом центре и расходуется при обычном, “мирском” образе жизни, на “ублажение бесов”, в рабстве у которых находится человек (рабство греху). При практике поста «невостребованная» бесами энергия поднимается по центральному каналу вверх до головы и постепенно прочищает и расширяет его до того состояния, когда сей канал будет способен пропустить через себя мощный поток “космической” энергии — известный в православии как “нерукотворенный небесный огонь”, — который полностью трансформирует энергетическую систему человека и делает его сосудом Духа Святого, в котором живет Сам Господь.

“Единственная жертва, которую требует от нас Бог — это очищение” — говорит св. Григорий Палама в работе “Триады в защиту священо безмолвствующих”. Так же и Авва Исаия свидетельствует: “Кто ищет славы Божией, тот старается уничтожить в себе всякую нечистоту”, а также: “Истончавающий себя воздержанием приближается к здравии”, еще “Душевный пост состоит в отвержении попечений”, “Увлечение попечениями — падение души; исправляется она безмолвием в разуме”. (Отечник св. Игнатия (Брянчанинова), стр. 175, § 379, 380, 391, 392)

Все Святые Отцы являлись йогами (в истинном значении этого слова), практиковавшими очищение души и тела. Очищение начинается с работы над телом, но очищается все энергетическое тело, за счет сжигания нечистот — бесов. Метод задержки дыхания применялся исихастами как самый мощный и эффективный. “А кого из так верующих Божия любовь подняла к подлинному единению с Господом вселенной, те, пребывая в молитве без пищи и *дыхания*, по отеческому наставлению, сводят свой ум вовнутрь и через эту настроенность к божественному единению удостаиваются таинственного, несказанного духовного дара молитвы, который непрестанно с ними и пребывает...” ([7] Триада II, 1, §31, стр.143) У несовершенных душа человека сообразуется с телом, говорят отцы. Поэтому безмолвию души должно предшествовать безмолвие тела, то есть благочиние его, как говорит Иоанн Лествичник. Св. Симеон Новый Богослов по поводу умной сердечной молитвы говорит в числе прочего: “Замедли дыхание, чтобы дышать не слишком свободно. И попытайся мысленно найти в груди место сердечное, где естественно любят иметь свое пребывание все силы душевные, и прежде всего ты найдешь там тьму и грубость неослабную”. Божественный Григорий Синаит, уча также, как должно умом действовать в сердце спасительнейшее призывание Господа, в числе прочего говорит: “Сдерживай же и дыхание легких, чтобы оно не было слишком свободным. Ибо дыхание воздуха, от сердца исходящее, помрачает ум, возбращая или не допуская ему снизойти к сердцу, и развеивает мысль. Не допуская его к сердцу, оно предает его в плен забвению или настраивает его поучаться иному, а не должному, оставляя его нечувственно пребывать в том, в чем не следует. Если увидишь нечистоты лукавых духов, то есть помыслы, возникающие или изображающиеся в уме твоём, не ужасайся, не удивляйся; но если и добрые уразумения некоторых вещей явятся у тебя, не внимай им, но, **удерживая дыхание по возможности**, и ум заключая в сердце... ты скоро истребишь и сокрушишь их... ”. Далее тот же святой, поучая о безмолвии и молитве, продолжает: “В терпении же должно быть твое сидение, ради сказавшего, что в молитве должно терпеть (Лк.18, 1), и не скоро вставать, малодушествуя по причине трудности болезни...”

Приложение 4. Св. Отцы

АНТОНИЙ ВЕЛИКИЙ

1. Еллины отправляются в чужие края и переплывают море, чтобы изучать науки; а нам нет нужды отправляться в чужие края, царствия ради небесного, ни переплывать моря ради добродетели: ибо Господь предотвратил это, сказав: *царствие небесное внутри вас есть* (Лк.17,21). (с.20 — п.7)

2. Все попечение надобно прилагать более о душе, а не о теле, и телу уступать по необходимости малое время, все же остальное посвящать наипаче душе и искать ее пользы, чтоб не увлекалась она телесными сластями, но паче себе поработала тело. Сие-то и значит сказанное Спасителем: *не печетесь душою вашею что ясте, ни телом, во что облечетесь* (Мф.6,25). — И вы не ищете, что ясте, или что пите: и не возноситея. *Всех бо сих языцы мира сего ищут: ваш же Отец весть, яко требуете сих. Обаче ищите прежде всего царствия Его и сия вся приложатся вам* (Лк.12,29-31). (с.22 — п.12)

3. Изводя на подвиг кающегося, Дух Божий, призвавший его к покаянию, подает ему и Свои утешения и научает его не возвращаться вспять и не прилепляться ни к чему из вещей мира сего. — Для этого Он открывает очи души и дает ей узреть красоту чистоты, достигаемой трудами покаяния, и чрез то возгревает в ней рвение к совершенному очищению себя вместе с телом, так чтобы оба стали одно по чистоте. —

Ибо в этом цель обучающего руководства Духа Святого, чтоб очистить их совершенно и возвести их в то первобытное состояние, в котором находились они до падения, истребив в них все, примешанное завистью диавольской, так чтоб не оставалось в них ничего вражеского. — Тогда тело станет во всем покорствовать велениям ума, который будет властно определять его в пище и питии, и сне и во всяком другом действии, постоянно научаясь от Духа Святого, по примеру св. Апостола Павла *умерщвлять тело свое и поработать* (1 Кор.9, 27). (с.24 — п.17)

4. Необходимо — согласно и равно нести труды покаяния и душою и телом, стремясь к совершенной чистоте. (с.26 — п.20)

5. Кто же не явит полной и усердной готовности восстать (от греха), тот пусть знает, что пришествие Господа Избавителя будет ему в осуждение. (с.28 — п.22)

6. Приступившие к благодати опытно познают движения Духа Святого и свое уразумевают духовное устройство; уразумевши же и познавши это, взывают, говоря: *неприяхом духа работы в боязнь, но Духа сыноположения, о Нем же вопием: Авва Отче!* (Римл.8,15) (с.29 — п.27)

7. Кто от всего сердца не возымеет ненависти к тому, что свойственно вещественной и земной плоти, и ко всем ее движениям и действиям, — и ума своего не восторгнет горе к Отцу всех, тот не может получить спасения. Кто же сделает это, над трудами того умиласердится Господь наш, и дарует ему невидимый и невещественный огонь, который попалит все находящиеся в нем страсти и совершенно очистит ум его. Тогда возобитает в нем Дух Господа нашего Иисуса Христа, и пребудет с ним, научая его поклонению Отцу достодолжному. Но пока мы соуслаждаемся вещественной плоти своей, дотоле врагами бываем Богу и Ангелам Его и всем святым. (с.30 — п.30)

8. Тогда узрите вы человека, исходящего из вод Божественных, который сделает, — чтоб одождил на вас дождь духовный, то есть орошение Духа Утешителя. (с.32 — п.33)

9. Я молился о вас, да сподобитесь и вы получить того великого огненного Духа, Которого получил я. Если хотите получить Его, так чтобы Он пребыл в вас, принесите прежде труды телесные и смирение сердца, и восторгая помышления свои на небо, день и ночь възыщите с правотою сердца Духа сего огненного, — и Он дастся вам. Сим образом получил Его Илия Фесвитянин и Елисей с прочими Пророками. Кто воздвывает себя этим возделыванием (показанными подвигами), тому дастся Дух сей на всегда и на веки. Пребудьте в молитвах с преболезненным исканием от всех сердец ваших, — и дастся вам. Ибо Дух тот обитает в правых сердцах. И он, когда принят будет, откроет вам высшие тайны; отгонит от вас страх людей и зверей, — и будет у вас небесная радость день и ночь; и будете в этом теле как те, кои уже находятся в царствии (небесном). (с.35 — п.38)

10. Когда человек, желая иметь в себе свет Божий и силу Его, презирает поношения мира сего, равно как и почеты его, ненавидит все мирское и покой тела, и сердце свое очищает от всех худых помышлений, непрестанно приносит Богу пост и деннонощные слезы, равно как чистые молитвы, тогда Бог ущедряет его тою силою. Такую-то силу стяжать поревнуйте, — и вы будете совершать все дела свои спокойно и легко, получите великое к Богу дерзновение, и Он будет исполнять все ваши прошения. (с.36 — п.39)

Бог слушает любящих Его и ищущих Его от всего сердца своего, и снисходит им во всех их прошениях. Прощения же тех, кои не от всего

сердца своего приступают к Нему, но раздвоены сердцем, и что ни делают, выставляют то на вид для получения славы и похвалы человеческой, — не слушает, но гневается на них; так как дела их — напоказ. И исполняется над ними слово Псалма, который говорит: *Бог разсыпает кости человекоугодников* (Пс.52, 6). По сей причине сила Божия не действует в них, — так как они не тверды сердцем во всех делах, к которым приступают. (с.36 — п.40)

11. Когда престаёт в человеке царство греха, тогда является душе Бог и очищает ее вместе с телом. Если же царство греха живет в теле, то не может человек видеть Бога, ибо душа его находится в теле и не имеет места в ней свет, который есть видение Бога. Давид говорит: *во свете Твоем узрим свет* (Пс.35,10). Что же это за свет, в котором видит человек свет? Этот тот свет, о коем упоминает Господь наш Иисус Христос в Евангелии, — то есть чтоб весь человек был светел, и не было в нем ни одной части темной (Лук. 11, 36). Господь также сказал: *никтоже знает Отца, токмо Сын, и ему же еще волит Сын открыти* (МФ. 11, 27). Сын же не открывает Отца Своего сынам тьмы, но тем, кои пребывают во свете и суть сыны света, коих очи сердечные просветил Он познанием заповедей. (с.41 — п.47)

12. Итак, утончим тела свои, чтоб иметь силу держать себя в порядке; ибо если мы поработим тело, и отдадим его в рабство душе; то плотские помышления, любовь к которым есть вражда Богу, умерщвлены будут чрез умерщвление плоти. Тогда просветится душа и соделается храмом Богу. Кто старается быть чистым во всех членах своих, тот истинно духовный подвижник. И он-то есть обучивший все чувства свои, и не позволяющий им властвовать над собою, но сдерживающий их и подклоняющий под иго Господне великою чистотою. (с.43 — п.50)

13. Хочу сказать вам и то, чему подобна душа, в которую вселился огонь Божий. Подобна двукрылой птице, горе возносящейся по небесному воздуху. (с.45 — п.52)

14. Многие и разные влагает он (диавол) страсти в душу, для погашения в ней Божественного огня, в котором вся сила; особенно же берет покоем тела и тем, что с этим соединено. Когда же увидит, наконец, что всего подобного остерегаются и ничего не принимают от него, и никакой не подают надежды, чтоб когда-нибудь послушали его, — отступает от них со стыдом. Тогда вселяется в них Дух Божий. Когда же вселится в них Дух Божий, то дает им покойными быть, или покой вкушать во всех делах их, и сладким соделывает для них несение ига Божия, как написано в Евангелии: *обрящете покой душам вашим* (Мф.11,29), хотя они взяли и несут иго Его на себе. Тогда становятся они неутомимыми, как в опытах добродетели, так и в исполнении послушания и в ночных бдениях; не гnevаются при человеческих напраслинах, и не боятся никого, ни человека, ни зверя, ни духа: потому что радость Господня с ними пребывает день и ночь, оживляет их разум и питает их. Этою радостью возрастает душа, и является годною на все, или совершенною, и ею восходит на небо. (с.46 — п.53)

Наставления О Доброй Нравственности И Святой Жизни

15. Люди обычно именуются умными, по неправильному употреблению сего слова. Не те умны, которые изучили изречения и писания древних мудрецов, но те, у которых душа — умна, которые могут рассудить, что добро и что зло; и злого и душевредного убегают, а о добром и душеполезном разумно радеют и делают то с великим к Богу благодарением. Эти одни по истине должны именоваться умными людьми. (с.63 — п.1)

16. Воздержание, незлобие, целомудрие, твердость, терпение и подобные им великие добродетели, как бы силы (ратные) получили мы от Бога, чтобы они сопротивлялись и противостояли встречающимся с нами прискорбностям и помогали нам во время их: так что если мы будем упражнять сии силы и иметь их всегда наготове, то ничто из случающегося с нами не будет для нас тягостно, или болезненно, губительно и несносно; ибо все то будет преодолеваемо сущими в нас добродетелями. Этого не имеют в мысли те, у коих душа не умна, ибо они не верят, что все бывает на пользу нам, чтобы просияли добродетели наши и мы увенчаны были за них от Бога. (с.63 — п.3)

17. Умный человек, рассматривая сам себя, познает, что должно и что полезно ему делать, что сродно душе его и спасительно и что чуждо ей и пагубно. И таким образом избегает того, что вредит душе, как чуждое ей. (с.64 — п.5)

18. Не должно говорить, что невозможно человеку проводить добродетельную жизнь, но что это не легко. И точно не для всякого без различия удободостижимо это; но только те из людей приобщаются добродетельной жизни, которые благочестивы и имеют боголюбивый ум. Общий (обыкновенный) ум есть ум мирской и превратный; он дает помышления добрые и худые, изменчив и склонен к вещественному; а ум боголюбивый есть казнитель зла, которое бывает в людях от произвольной их беспечности. (с.64 — п.7)

19. Человеком должно называть или того, что умен (по первому пункту), или того, кто принялся исправлять себя. Неисправного не должно называть человеком; потому это (т.е. неисправимость) есть дело не человеческое. От таковых должно бегать. Сживающиеся со злом никогда не будут в числе бессмертных (т.е. блаженным бессмертием). (с.66 — п.13)

Только самым делом, качествующая в нас умность (по первому пункту), делает нас достойными называться людьми; не имея же такой умности, мы разнимся от бессловесных одним расположением членов и даром слова. Итак, да познает разумный человек, что он бессмертен; и да возненавидит всякую срамную похоть, которая бывает для людей причиною смерти. (с.66 — п.14)

20. Никакой нет пользы изучать науки, если душа не будет иметь доброй и богоугодной жизни. Причина же всех зол есть заблуждение, прелесть и неведение Бога. (с.68 — п.26)

21. Небесные существа бессмертны, но сущей в них доброте; а земные стали смертными, по причине находящегося в них самопроизвольного зла, которое у неразумных умножается от разления их и неведения Бога. (с.72 — п.48)

Смерть для людей, кои понимают ее, есть бессмертие; а для простецов, не понимающих ее, есть смерть. И этой смерти не следует бояться, а (бояться надобно) гибели душевной, которая есть неведение Бога. Вот что ужасно для души! (п.49)

Грех нашел себе опору в вещественном, и тело стало седалищем его. Но умная душа, поняв сие, свергает с себя бремя вещественного, и, возникнув из-под сего бремени, познает Бога всяческих и внимательно смотрит за телом, как за врагом и противоборцем, не доверяя ему. И таким образом душа, победивши злые страсти и вещество, венчается от Бога. (п.50)

21а. Против тех, кои дерзают говорить, что растения и травы имеют душу, написал я сию главу к сведению для простейших. Растения имеют жизнь физическую, но души не имеют. Человек называется разумным животным, потому что имеет ум и способен приобретать познания.

Прочие же животные — земные и воздушные, у которых есть голос, имеют дыхание и душу. Все растущее и умаляющееся можно назвать живым потому, что живет и растет, но нельзя сказать, чтоб все такое имело душу. Живых существ четыре различных вида: одни из них бессмертны и воодушевлены, каковы Ангелы; другие имеют ум, душу и дыхание, каковы люди; иные имеют дыхание и душу, — каковы животные; а иные имеют только жизнь, — каковы растения. Жизнь в растениях держится и без души, и без дыхания, и без ума и бессмертия; но и прочее все без жизни быть не может. Всякая человеческая душа есть приснодвижна.

МАКАРИЙ ВЕЛИКИЙ

22. Посему кто старается уверовать и придти к Господу, тому надлежит молиться, чтобы здесь еще приять ему Духа Божия, потому что Он Есть жизнь души, и для того было пришествие Господа, чтобы здесь еще дать душе жизнь — Духа Святого. (с.197 — п.116)

23. Посему надлежит нам возлюбить Господа, всемерно стараться преуспевать во всех добродетелях, неумоимо и непрестанно просить, чтобы всецело и совершенно приять нам обетование Духа Его, да оживотворятся души наши, пока еще мы во плоти. Ибо если душа в сем еще веке не примет в себя святыни Духа за многую веру и за молитвы и не сделается причастною Божеского естества, срастворясь благодатью, при содействии которой может непорочно и чисто исполнять всякую заповедь, то она непригодна для небесного царствия. (с.197 — п.118)

Вследствие преслушания первого человека, приняли мы в себя странное для естества нашего — вредные страсти, и привычкою, долговременным усвоением обратили их для себя как бы в природу; и опять необычайным же даром Духа надлежит изгнать из нас сие странное и восстановить нас в первоначальную чистоту. И если ныне со многим молением, прошением, с верою, молитвою, с отвращением от мира не примем в себя оной небесной любви Духа, и естество наше, оскверненное пороком, не прилепится к любви, то есть ко Господу, и не будет освящено оною любовью Духа, и мы до конца не пребудем непреткновенными, во всей точности живя по заповедям Господним, то не возможем улучшить небесное царство. (с.198 — п.119)

24. Господь, как скоро видит, что мужественно отвращается кто-нибудь от житейских удовольствий, от вещественных развлечений и забот, от земных уз и от кружения суетных помыслов, — подает таковому благодатную Свою помощь и непреткновенно соблюдает эту душу, которая прекрасно совершает течение свое в настоящем лукавом веке. И таким образом, душа от Бога и от Ангелов удостоивается небесных похвал за то, что прекрасно охранила и себя и хитон тела своего, сколько возможно ей было, отвращаясь от всякого мирского вожделения, и вспомоствуемая Богом, прекрасно совершила течение свое на поприще мира сего. (с.211 — п.150)

25. Помощь Свою подаст Он тому, кто отвращается от вещественных удовольствий и от прежних навыков, с усилием устремляет всегда мысль свою к Господу, отрекается от себя самого, взыскует же Единого Господа. Того и Бог блюдет, кто в дебри мира сего при всяком случае остерегается сетей и тенет, кто со страхом и трепетом свое спасение содевает (Фил.2,12). (с.212 — п.151)

26. Должно христианину иметь упование, радость и чаяние будущего царства и избавления, и говорить: “если не избавлен я сегодня, буду избавлен на утро”.

Так и здесь, если не будет у человека пред очами радости и надежды, что примет избавление и жизнь, то не возможет стерпеть скорбей и принять на себя бремя и шествие тесным путем. (с.213 — п.153)

27. Верующему должно просить о себе Бога, чтобы переменилось произволение сердца. К Нему должен ты возводить ум и помыслы, и не содержать в мысли ничего иного, кроме чаяния узреть Его.

Сказано: *не бойся, Аз пред тобою пойду, и горы уравнию, врата медяная сокрушу и верей железныя сломя* (Ис.45,2). И еще сказано: *внемли себе; не будет слово тайно в сердце твоём беззакония* (Втор.15,9); не говори в сердце своем: *Язык сей мног и крепок* (Втор.2,21)³. (213 — п.154)

28. Мир страждет недугом порока, и не знает того. (с.217 — п.163)

29. Посему, кто старается уверовать и придти ко Господу, тому надлежит молиться, чтобы здесь еще приять ему Духа Божия, потому что Он есть жизнь души, и для того было пришествие Господа, чтобы здесь еще дать душе жизнь — Духа Святого. Ибо сказано: *дондеже свет имате, веруйте во свете* (Ин. 12, 36); *придет ночь, егда не можете делати* (Ин. 9,4). Посему, если кто здесь не искал и не принял жизни душе, то есть Божественного света Духа, то он во время исшествия из тела отлучается уже на шую страну тьмы, не входя в небесное царство, и в геенне имея конец с диаволом и с аггелами его. Или, как золото или серебро, когда ввержено оно в огонь, делается чище и добротнее, и ничто, ни дерево, ни трава не могут изменить его, потому что само бывает как огонь и поядает все приближающееся к нему: так и душа, пребывая в духовном огне и в Божественном свете, не потерпит никакого зла и ни от одного из лукавых духов; а если и приблизится что к ней, то потребляется небесным огнем Духа. Или, как птица, когда летает в высоте, не имеет забот, не боится ни ловцов, ни хитрых зверей, и паря высоко над всеми посмевается: так и душа, прияв крылья Духа и воспаря в небесные высоты всего выше, над всем посмевается. (с.222 — п.173)

30. Ум и разумение христиан, по общению и причастию Святого Духа, достигают постоянства, твердости, безмятежия и покоя, не рассеиваются и не волнуются уже непостоянными и суетными помыслами; но пребывают в мире Христовом и в любви Духа, как и Господь рассуждая о таковых сказал, что перешли они от смерти в живот (Ин.5,24). Обновлением ума, умирением помыслов, любовью и небесною приверженностью ко Господу от всех людей в мире отличается новая тварь — христианин. Для того было и пришествие Господне, чтобы истинно уверовавшие в Господа сподобились сих духовных благ. (с.225 — п.181)

31. Напротив того, пусть всякий, будучи внимателен к себе, непрестанно разбирает совесть свою, и испытывает дело сердца своего, с каким рачением и усилием ум стремится к Богу: имея в виду совершенную цель — свободу, бесстрастие и духовное упокоение, непрерывно и неленно да течет, не полагаясь несомненно ни на какое дарование или оправдание. (с.235 — п.205)

32. Велико достоинство христиан; оно ни с чем несравнимо. (с.236 — п.209)

33. А когда вкусит он благодати Господней, насладится плодами духовными, снято будет покрывало тьмы, и свет Христов воссияет и воздействует в неизглаголанной радости; тогда удостоверится в великой любви, имея с собою Господа. (с.236 — п.210)

³ Язык — народ (*церк.-слав.*). Речь идет о бесах-блокировках, число которых порой кажется подвижнику бесконечным, что может вселить в него уныние и расслабление. (*Прим. Автора*)

34. Посему, потребна великая рачительность, чтобы войти в пристань упокоения, в совершенный мир, в вечную жизнь и вечное наслаждение, во град святых — в небесный Иерусалим, в церковь первородных (Евр.12, 23). (с.237 — п.211)

35. Мирские люди подлежат иному влиянию духа лести, по которому мудрствуют земное; а у христиан иное произволение, иной ум; они — люди иного века, иного града; потому что Дух Божий пребывает в общении с душами их. (с.241 — п.223)

36. Так и в благодати: когда дар Божий и благодать приумножаются в человеке, и богатеет он в Господа, тогда порок, хотя отчасти и остается в человеке, не может вредить ему и не имеет никакой над ним силы, или никакой в нем доли. Ибо для того и пришествие и промысление Господне, чтобы нас, порабощенных, повинных и подчинившихся пороку, освободить и соделать победителями смерти и греха. (с.247 — п.239)

37. ...так и христиане, будучи облечены в совершенную силу и имея у себя небесное оружие, если захотят, соуслаждаются вместе с сатаною и пребывают в мире с ним, а не воюют; потому что природа удобоизменяема, и человек, по причине остающегося у него произвола, если захочет, делается сыном Божиим, или также и сыном погибели. (с.248 — п.240)

38. Тебе надобно сораспяться с Распатым, пострадать с Пострадавшим, чтобы после сего и прославится с Прославившимся (Рим.8, 17). Ибо невесте необходимо пострадать с Женихом и чрез сие сделаться сообщницею и сонаследницею Христовою. И никому не дозволено без страданий, не путем негладким, тесным и узким войти в град святых, упоковаться и царствовать с Царем нескончаемые веки. (с.252 — п.249)

39. ...таким же образом в небесную Церковь Святых войти и наслаждаться в ней дано всем желающим подвизаться, но узнать и объять число Святых, — сие принадлежит Единому Богу. (с.262 — п.269)

40. А что души праведных соделываются светом небесным, — о сем Сам Господь сказал Апостолам: *вы есте свет мира* (Мф.5,14). Сам, соделав их светом, повелел, чтобы чрез них просвещался мир, и говорит: *Ниже вжигают светильника и ставят под спудом, но на свещнице, и светит всем, иже в храме (суть). Тако да просветится свет ваш пред человеки* (Мф.5,15-16). А сие значит: не скрывайте дара, какой прияли от Меня, но сообщайте всем желающим. И еще: *Светильник телу есть око: аще убо будет око твоё светло, все тело твоё просветится; аще же око твоё лукаво, все тело твоё темно будет. Аще убо свет, иже в тебе, тма есть, то тма кольми?* (Мф.6,22-23) (с.263 — п.270)

41. Сии, совершенные христиане, помазуемые елеем небесного насаждения, древа жизни — Иисуса Христа, бывают сподоблены войти в меру совершенства, то есть царствия и усыновления, так как, находясь еще в этом мире, они уже сотоварищи небесного Царя, имеют дерзновение пред Вседержителем, входят в чертог Его, где Ангелы и духи Святых. Ибо, и не получив еще совершенного наследия, уготованного им в оном веке, — тем залогом, какой прияли ныне, обезопасили себя, как уже венчанные и царствующие, и при обилии и дерзновении Духа, не находят они для себя удивительным, что будут царствовать со Христом? Почему же? Потому что, будучи еще во плоти, имели уже в себе оное ощущение сладости и оное действие силы. (с.264 — п.273)

Приложение 5. Эндогенное дыхание

Употребляя различные методы лечебные, не думайте только, что Вы лечите самую суть болезни. Врач лишь помогает организму справиться с болезнью, справиться его собственными защитными приемами.

С.П. Боткин

ВСТУПЛЕНИЕ

Уважаемые читатели! В этой брошюре Вы найдете информацию об удивительном свойстве нашего организма, которое крайне необходимо всем нам в повседневной жизни и которое мы никогда не используем, так как не предполагаем, что оно у нас есть! Мало того, мы ежедневно и ежечасно с упорством, достойным лучшего применения, делаем все, чтобы подавить это свойство, и при этом считаем, что мы сохраняем и улучшаем свое здоровье. Вот уж, действительно, “не ведаем, что творим”.

К счастью, жизнь устроена так, что в свое время “все тайное становится явным”. Наука в России не стоит на месте, и каждый из нас имеет реальную возможность воспользоваться ее достижениями.

Эта брошюра позволит Вам познакомиться с самой современной гипотезой о дыхании и энергетическом конвейере организма. Вы узнаете о том, как Ваш организм способен сам вырабатывать кислород, необходимый ему для дыхания! Это уникальное свойство — достояние каждого из Вас и, если Вы сочтете это необходимым, то сможете научиться использовать его себе во благо.

Тысячи людей уже освоили эндогенное дыхание и больше не страдают от недостатка внутренней энергии и иммунодефицита.

Читайте и решайте, все зависит от Вас!

ТАЙНЫ ПРОЦЕССА ДЫХАНИЯ

Знаете ли Вы, что **основной** дыхательной мышцей является диафрагма, а все остальные мышцы, участвующие в процессе дыхания, — вспомогательные?

Диафрагма — граница между грудной и брюшной полостями. Во время вдоха диафрагма сокращается, опускается вниз и становится плоской, под ее давлением живот выпячивается вперед. На выдохе диафрагма расслабляется, выгибается вверх и живот втягивается.

Диафрагмальное дыхание — самое естественное: в процессе сокращения и расслабления диафрагма помогает работе сердца и органов в брюшной полости (Л5).

При вдохе воздух проходит через носоглотку в трахею, бронхи и, наконец, через бронхиолы⁴ и попадает в **альвеолы**⁵. Именно в альвеолах совершаются таинства процесса дыхания.

Стенка альвеолы содержит несколько слоев. Внутренний слой — **сурфактантная пленка** — состоит из ненасыщенных жирных кислот (фосфолипидов). Наружный слой — оболочка⁶ — устроен таким образом, что при растяжении альвеолы между клетками образуются крошечные щели, через которые может выпячиваться сурфактантная пленка.

⁴ Бронхиолы — самые малые ветви бронхов.

⁵ Альвеолы — мельчайшие пузырьки, расположенные на окончаниях бронхиол. Легкие человека содержат более 700 миллионов альвеол, общая площадь которых у взрослого человека составляет до 90 квадратных метров.

⁶ Клеточная оболочка альвеолы состоит из больших и малых альвеолоцитов: большие вырабатывают сурфактант и малые альвеолоциты.

Оболочка альвеолы покрыта желобами капилляров, именно желобами, а не трубочками. Если давление в капилляре станет ниже, чем в альвеоле, то находящийся в альвеоле воздух продавит пленку сурфактанта через щели между клетками оболочки прямо в капилляр. Таким образом, в русло капилляра внедряются маленькие пузырьки воздуха в сурфактантной оболочке. При обычном дыхании это явление наблюдается только при определенном совпадении между фазами работы сердца и дыхания.

До последнего времени считалось, что кислород воздуха диффундирует в кровь через стенку альвеолы и разносится по всему организму эритроцитами. Однако, исследования этой гипотезы выявили ее несостоятельность.

В 1922 году появилась новая гипотеза о дыхании (Л2), на основании которой автор дыхательного тренажера ТДИ-01 В. Ф. Фролов разработал теорию и практику **освоения человеком эндогенного дыхания**⁷. Чтобы понять, что это такое, нам необходимо хотя бы поверхностно ознакомиться с устройством клеток нашего тела.

ЗНАКОМСТВО С КЛЕТКОЙ

Обычную живую клетку называют дифференцированной, как бы подчеркивая, что входящие в ее состав элементы четко разделены между собой. Недифференцированная клетка, как правило, бывает видоизмененной, например, раковая клетка. Дифференцированные клетки отличаются строением, объемом и специализацией (например, почечные, печеночные или сердечные клетки). Клетка состоит из трех основных компонентов: клеточной оболочки, цитоплазмы и ядра.

Клеточная оболочка состоит из мембран: наружной плазматической и основной многослойной (обычно 3-4 слоя). Мембраны в большом количестве содержат липиды (жиры), основную часть которых составляют ненасыщенные жиры — фосфолипиды.

Как правило, клетка имеет одно ядро, которое управляет всей работой клетки, а также хранит и передает наследственную информацию: в ядре находятся молекулы ДНК, несущие генетический код клетки. Ядро заключено в двухслойную мембрану.

Цитоплазма составляет основную массу клетки и представляет собой клеточную жидкость, в которой расположены органеллы: рибосомы, лизосомы, митохондрии и т.д. Нас больше всего интересуют **митохондрии**, которые называют электростанциями клетки. Количество митохондрий в клетке зависит от ее специализации и может варьироваться от десятков до сотен и даже тысяч. Например, клетки сердечной мышцы на 2/3 состоят из митохондрий.

Каждая митохондрия имеет две системы мембран: наружную и внутреннюю. Наружная мембрана гладкая и содержит примерно равное количество жиров и белков. Внутренняя мембрана обладает высоким электрическим сопротивлением и способна аккумулировать энергию, подобно хорошему конденсатору. Она содержит множество складок, покрытых грибовидными выростами со шляпками, направленными во внутреннее пространство между складками, это дыхательные ансамбли. Они содержат в себе полный набор ферментов, участвующих в окислении питательных веществ, а также железосодержащие белки-цитохромы. В процессе жизнедеятельности клетки, в зависимости от ее энергетических потребностей, число дыхательных ансамблей может увеличиваться или уменьшаться. Это необходимо для химического ферментативного окисления и энергетического обмена за счет веществ, усвоенных организмом из съеданной пищи.

В митохондриях углеводы, белки и жиры превращаются в адезинтрифосфат или АТФ — “клеточное горючее”. До 1980 года считалось, что именно на этой энергии и функционирует клетка, однако

⁷ Эндогенное дыхание — внутреннее дыхание, когда организм сам вырабатывает основную массу воздуха, необходимую ему для жизнедеятельности.

точные исследования американских ученых показали, что энергии АТФ явно недостаточно для обеспечения энергетических затрат клетки и, следовательно, жизненных потребностей человека, особенно при большой нагрузке.

Заканчивая краткое знакомство, обратим внимание на тот факт, что клетка содержит множество различных мембран, содержащих в своей структуре большое количество фосфолипидов — ненасыщенных жирных кислот. Как станет ясно далее, именно фосфолипиды, а не АТФ являются основным источником энергии для клетки.

ЗНАКОМСТВО С ЭРИТРОЦИТОМ

Возможно, Вы помните, что своим цветом наша кровь обязана именно эритроцитам. Популяция эритроцитов является одной из самых многочисленных в организме. Эритроциты являются “рабочим телом” энергетического конвейера организма, участвуют в обмене веществ и выводе из организма продуктов обмена, обеспечивают работу силовых и защитных систем организма.

Основная форма эритроцита — двояковогнутый диск диаметром 7-8 и толщиной 2,4 микрона. Средняя продолжительность жизни эритроцита составляет 4 месяца. Основную массу эритроцита (95% сухого остатка) составляет гемоглобин.

Снаружи эритроцит покрыт сурфактантной оболочкой, под которой находится четырехслойная мембрана: средние два слоя состоят из липидов с белковыми включениями, а внешний и внутренний слой имеют белковую природу. Эритроциты легко изменяют свою форму, что позволяет им легко проходить через самые мелкие сосуды.

Среди других клеток крови эритроциты выделяются способностью набирать самый большой отрицательный поверхностный заряд и легко отдавать его клеткам с меньшим зарядом.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОНВЕЙЕР ОРГАНИЗМА

Ниже излагается новая гипотеза об эндогенном дыхании клеток и организации энергетического конвейера нашего организма по Г. Н. Петраковичу (Л2) и В.Ф. Фролову (Л1).

- В митохондриях, кроме процесса ферментативного окисления питательных веществ и образования АТФ, происходит процесс свободно-радикального окисления фосфолипидов мембран. **Именно этот процесс является основным поставщиком энергии для клетки.** В результате этого процесса в митохондриях образуется целый спектр веществ, необходимых для жизнедеятельности клетки в том числе кислород, множество ионов водорода и свободных электронов. **КЛЕТКА САМА ОБЕСПЕЧИВАЕТ СЕБЯ И ЭНЕРГИЕЙ, И КИСЛОРОДОМ.** Свободные электроны способствуют образованию в дыхательных ансамблях **СВЧ поля** (сверхвысокочастотного электромагнитного поля). Таким образом, энергия, накопленная в фосфолипидах мембран, переводится в энергию СВЧ поля, благодаря которому митохондрия работает как живой синхрофазотрон, ускоряющий ионы водорода до **ионизирующего протонного излучения**⁸. Именно эти процессы обеспечивают передачу энергии как внутри клетки, так и от клетки к клетке: СВЧ поле и протонное излучение возбуждают **в соседних клетках** процесс свободно-радикального окисления, дающий им энергию.

- Первичным возбудителем энергетического конвейера организма является эритроцит. Энергетическое возбуждение эритроцита происходит в капиллярах легочных альвеол и может осуществляться “горячим”, “мягким” или “холодным” способами.

- **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОНВЕЙЕР ОРГАНИЗМА** работает следующим образом: получив возбуждение в альвеолах, эритроциты,

⁸ энергия СВЧ поля переводится в энергию протонного излучения и практически без потерь передается различным органеллам внутри клетки.

продвигаясь по кровеносной системе, раздают возбуждающие энергетические импульсы клеткам крови и клеткам стенок артерий и капилляров, передающих энергетическое возбуждение клеткам тела. Получив возбуждение, клетка сама обеспечивает себя энергией. Успех работы энергетического конвейера организма зависит от того, как далеко могут пройти по артериям и капиллярам эритроциты, не теряя способности отдавать энергию, это зависит от **способа возбуждения** эритроцита в альвеолах.

МИКРОСКОПИЧЕСКИЕ ВЗРЫВЫ В ЛЕГКИХ

ТАК ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ В НАШИХ ЛЕГКИХ В ПРОЦЕССЕ ДЫХАНИЯ?

За счет сокращений сердца в капиллярах альвеол возникает подсасывающий эффект. Если в этот момент в альвеоле существует повышенное (относительно атмосферного) давление воздуха, то через щели между клетками в капилляр всасываются воздушные пузырьки в тончайшей сурфактантной оболочке.

Через капилляр бесконечным потоком проходят отрицательно заряженные эритроциты. Они сталкиваются с воздушными пузырьками, захватывают их своей вогнутой поверхностью и увлекают с собой. Воздух и сурфактант образуют воздушно-масляную **горючую** смесь. Далее, как в двигателе внутреннего сгорания, происходит компрессия захваченного пузырька, только поршнем в данном случае является эритроцит, прижимающий пузырек к стенке альвеолы или капилляра. Происходит разряд электрического заряда эритроцита через пузырек, вызывающий **МИКРОВЗРЫВ**. Сурфактант мгновенно сгорает, образуемый углекислый газ и горячий пар прорываются через щели между альвеолоцитами и сурфактантную оболочку в альвеолы и выдыхаются.

Таким образом, при обычном дыхании в капиллярах наших легких непрерывно происходят мириады микровзрывов: в кислороде воздуха **СЖИГАЕТСЯ СУРФАКТАНТНАЯ ПЛЕНКА АЛЬВЕОЛ**.

Кроме продуктов сгорания, микровзрыв продуцирует поток электронов, который вызывает в мембранах эритроцита и ближайших клеток реакцию свободно-радикального окисления. В результате этой реакции уже **в самом эритроците** образуется кислород и множество свободных электронов. Необходимо заметить, что мощность реакции свободно-радикального окисления зависит от мощности вспышки, а последняя прямо зависит от величины пузырька и количества содержащегося в нем кислорода.

“ГОРЯЧЕЕ” ВОЗБУЖДЕНИЕ ЭРИТРОЦИТА

При активной работе мышц грудной клетки альвеолы испытывают дополнительное растяжение, обычно это происходит при глубоких вдохах, эмоциональном возбуждении или усиленной физической нагрузке. В результате просветы между клетками альвеол увеличиваются и в капилляры всасываются большие пузырьки воздуха, это приводит к **мощным микровзрывам** и, соответственно, сильному первичному возбуждению эритроцитов. Энергия взрыва столь велика, что на стенке капилляра возникают микроскопические повреждения. Такое возбуждение эритроцитов называется **“горячим”**.

При “горячем” возбуждении в мембране эритроцита начинается бурная реакция свободно-радикального окисления, сопровождающаяся быстрой выработкой кислорода и свободных электронов. Кислород накапливается под внешней сурфактантной оболочкой эритроцита и будет использован для повторного микровзрыва. Одновременно восстанавливается утраченный при первом микровзрыве отрицательный заряд. Процесс идет очень быстро и в течение нескольких секунд

эритроцит накапливает столько кислорода и такой отрицательный заряд, что происходит второй микровзрыв и сброс энергии на стенку кровеносного сосуда.

Практически всегда второй мощный сброс энергии при горячем возбуждении происходит в легочных, сердечных или мозговых артериях, что приводит к их повреждению. Организм реагирует на это холестериновыми “заплатками”, что со временем диагностируется как атеросклероз.

Как показывают исследования В.Ф. Фролова, при обычном дыхании “практически здорового человека” преобладает именно “горячий” способ возбуждения эритроцитов.

“МЯГКОЕ” ВОЗБУЖДЕНИЕ — ГИПОКСИЧЕСКИЙ ЭТАП ТРЕНИРОВОК

Тренажер ТДИ-01 позволяет уменьшить концентрацию кислорода во вдыхаемом воздухе и повысить давление в альвеолах на выдохе, так как используется только диафрагмальное дыхание. В результате исчезает дополнительное растяжение альвеол, а повышенное давление на выдохе и вибрация воздушного потока многократно увеличивают число внедряющихся в капилляры и захватываемых эритроцитами воздушных пузырьков. Таким образом значительно возрастает число возбуждаемых эритроцитов и **снижается** энергия их возбуждения. Это позволяет эритроцитам избежать второго микровзрыва и длительное время сохранять свои энергетические свойства, передавая возбуждающие импульсы без повреждения стенок сосудов.

Итак, на гипоксическом этапе тренировок устраняется “горячее” возбуждение эритроцитов и основным становится способ “мягкого” возбуждения.

“ХОЛОДНОЕ” ВОЗБУЖДЕНИЕ — ЭНДОГЕННЫЙ ЭТАП ТРЕНИРОВОК

По мере восстановления клеток ткани легких и сердечно-сосудистой системы нормализуется внутриклеточный обмен и совершенствуется межклеточный энергетический обмен. Возрастает число дыхательных ансамблей в митохондриях клеток⁹, усиливается мощность СВЧ поля вырабатываемого в клетках легких и сердечно-сосудистой системы, увеличивается ионизирующее протонное излучение, испускаемое клетками. Эти два фактора приобретают все большую роль в первичном возбуждении эритроцитов.

При достаточной мощности СВЧ поля и ионизирующего протонного излучения в клетках альвеол, все большее значение приобретает режим “холодного” возбуждения эритроцитов. В этом режиме эритроциты получают возбуждение от СВЧ поля клеток альвеол¹⁰, что позволяет им сохранять свои энергетические возможности вплоть до достижения мельчайших капилляров. При этом эритроцит на протяжении всего своего длительного путешествия по артериальным сосудам и капиллярам многократно отдает свою энергию и вновь вырабатывает ее за счет управляемой реакции свободно-радикального окисления фосфолипидов своих мембран.

ГЛОССАРИЙ

Аденозинтрифосфат — АТФ один из носителей энергии в организме.

Альвеолоциты — клетки альвеол.

Андрогены — половые гормоны.

Аускультация — метод слухового исследования внутренних органов.

Аутогенный — возникающий в самом организме.

Гепатоцит — клетка печени.

Гипоксия — кислородное голодание.

⁹ Подробнее смотри раздел “Краткое знакомство с клеткой”

¹⁰ Клетки альвеол содержат много митохондрий; это позволяет им вырабатывать большое количество кислорода и генерировать сильное СВЧ поле.

Доплерография — вид инструментального исследования.
 Лизосомы — органеллы, содержащие ферменты.
 Липиды — жироподобные вещества, входящие в состав клеток.
 Митохондрии — органеллы, участвующие в процессах эндогенного дыхания и энергообразования.
 Облитерация — заращение полости или просвета органа.
 Обструктивный — сопровождающийся закупориванием (бронхов, сосудов и т.д.).
 Органеллы — клеточные структуры, расположенные в цитоплазме.
 Реовазография — вид инструментального исследования сосудов.
 Рибосомы — органеллы, в которых происходит биосинтез белков.
 Свободно-радикальное — вид окисления, сопровождающийся образованием протонов, электронов, кислорода и т.д.
 Сурфактант — тонкая пленка, более чем на 50% состоящая из фосфолипидов, внутренний слой альвеол.
 Тимус — вилочковая железа, орган иммунной системы организма.
 Фосфолипиды — соединения фосфора с липидами.
 Цитохромы — разновидность белковых клеток, содержат молекулы железа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фролов В. Ф., Эндогенное дыхание — настоящее и будущее человечества, эффективная технология обеспечения молодости и долголетия, 1997 г., г. Кинель.
2. Петракович Г. Н., Свободные радикалы против аксиом. Новая гипотеза о дыхании, ж. “Русская мысль”, №2, 1992 г.
3. Кустов Е. Ф., Кустов Д.Е., Третье дыхание, М. 1998, 96 стр.
4. В. Фролов, Как дышать эффективно, газета “ЗОЖ” №5 (113), 1998.
5. Экотехнология 2000, “+50 лет жизни” дыхание — основа здоровья и долголетия, справочно-методическое пособие, Новосибирск, 1997 год.

Адрес в Интернете: www.frolov.com

Приложение 6. Кундалини-Тантра

ПРАНАЯМА

Если ученик, достаточно подготовленный, практикует интенсивную пранаяму в тихой прохладной и спокойной обстановке (предпочтительно на возвышенности), питаясь лишь для поддержания жизни, однажды в нем, подобно молнии, взорвется кундалини и стремительно взлетит к сахасраре... Пранаяма — не просто дыхательные упражнения или средства увеличения телесной праны, но мощный метод разжигания йогического огня, столь необходимого для разогрева и пробуждения кундалини. Однако неквалифицированная практика не привет к этим результатам, и поэтому культивируют джаландхару, уддияну и мула бандхи, чтобы замкнуть прану и продвинуть ее вверх, к передней части мозга. Правильно практикуемая пранаяма автоматически подчиняет ум, но научиться управлять пранаямой не так уж просто. Разжигая телесный огонь, пранаяма может возбудить отдельные мозговые центры и воспрепятствовать воспроизводству спермы и тестостерона. Она может также понизить температуру тела, ритм дыхания и биовибрации мозга. Это означает, что без предварительной шаткармы и очищения организма процесс пробуждения кундалини выйдет из-под вашего контроля. Есть два способа пробуждения кундалини — прямой и косвенный. Пранаяма — прямой способ. Для того, кто не подготовлен физически, эмоционально, ментально и интеллектуально, взрыв энергии может оказаться трагическим. Поэтому, хотя пранаяма является элитарным методом, он весьма радикален, сложен, и с ним не каждый может справиться. (с.39)

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Если вы пробуждаете кундалини с помощью пранаямы, тантрического посвящения или шактипата, от вас мало что зависит — результат неизбежен, но если вы используете другие методы и результат зависит от вас, вы должны предпринять определенные шаги при негативных реакциях. (с.46)

Приложение 7. Йога

ШИВА САМХИТА (ФРАГМЕНТЫ)

Часть 3

22. Пусть мудрый практикующий закроет большим пальцем правой руки Пингалу — правую ноздрю, вдыхает воздух через Иду — левую ноздрю и сохраняет воздух заключенным так долго, как он может, после чего пусть выдохнет медленно через правую ноздрю.

23. Снова пусть он втягивает дыхание через правую ноздрю, задерживает, и выдыхает через левую.

24. Пусть он выполняет двадцать задержек — кумбхак. Он должен практиковать это без лени, и освободится от всех двойственностей: любви и ненависти, сомнений и споров и так далее.

25. Эти кумбхаки должны выполняться четыре раза: один рано утром при восходе солнца, второй в полдень, третий на закате, четвертый в полночь.

26. Когда это выполняется ежедневно в течение трех месяцев регулярно, Нади, сосуды тела, очистятся быстро и уверенно.

27. Когда таким образом Нади ищущего правду йога очищены, тогда все его дефекты разрушаются, он входит на первую ступень Йоги, называемую Арамбха.

28. Определенные знаки замечаются в теле йога, чьи Нади очищены. Коротко я опишу все эти различные знаки.

29. Тело практикующего регулировку дыхания становится гармонично развитым, выделяет приятное благоухание. Во всех видах Йоги существует четыре ступени пранаямы: ступень начала, уровень объединения души и высшей души, знание, окончательное достижение.

30. Я уже описал ступень начала, позднее опишу все остальные. Они разрушают грехи и печали.

31. Следующие качества всегда, несомненно, обнаруживаются в теле каждого йога: сильный аппетит, хорошее пищеварение, хорошее настроение, красивая фигура, большая отвага, громадный энтузиазм и полнота силы.

32. Сейчас я расскажу тебе великие препятствия к Йоге, которые необходимо избегать, так как их устранением йоги легко пересекают этот океан мировой печали.

ОТВЕРГАЕМЫЕ ВЕЩИ

33. Йог должен отказаться от: 1) кислого, 2) вяжущего, 3) острого, 4) соли, 5) горчицы, 6) горького, 7) длительных прогулок, 8) раннего сна, 9) жареного в масле, 10) воровства, 11) убийства животных, 12) враждебности к любому человеку, 13) гордости, 14) двуличности, 15) нечестности, 16) постов, 17) неправды, 18) мыслей других, чем о мокше, 19) жестокости по отношению к животным, 20) общества женщин, 21) поклонения, обращения или сидения около огня, 22) болтовни, приятных или неприятных речей, 23) обжорства.

СРЕДСТВА

34. Эти средства должны удерживаться в тайне практикующим, так, чтобы успех мог прийти наверняка.

35. Великий Йог должен соблюдать следующие правила: он должен использовать 1) очищенное молоко и масло, 2) приятную пищу, 3) бетель из лимона, 4) камфору, 5) добрые слова, 6) удобный монастырь или маленькую келью с дверью, 7) слушать правдивые речи, 8) всегда выполнять свои обязанности домохозяина, без привязанности, 9) воспевать имя Всевышнего Господа, 10) слушать приятную музыку, 11) иметь терпение, 12) постоянство, твердость, 13) прощение, 14) аскетизм, 15) очищение, 16) скромность, 17) преданность, 18) служение Гуру.

36. Когда воздух входит в солнце, подходящее время для йога принимать пищу (т.е. когда дыхание течет через Пингалу, или правую ноздрю), когда воздух входит в луну, он должен идти спать (т.е. когда дыхание течет через Иду, или левую ноздрю).

37. Йога (Пранаяма) не должна практиковаться ни сразу после еды, ни перед едой, перед началом практики нужно принять немного молока и масла.

38. Когда установится режим, тогда нет необходимости соблюдать эти предписания. Он должен есть мало, пусть даже часто. Должен выполнять кумбхаки ежедневно в одно время.

39. Когда йог по своей воле может управлять воздухом и прекращать дыхание, тогда он достигнет успеха в кумбхаке. От успеха в кумбхаке он может:

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

40. Тело йога начинает потеть. Когда он потеет, необходимо растирать тело, в противном случае оно теряет свою дхату (энергию).

ВТОРАЯ И ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

41. На второй ступени имеет место дрожание тела, третьей — подпрыгивание наподобие лягушки, и когда практика становится продвинутой, адепт путешествует по воздуху.

ВАЙЮ-СИДДХИ

42. Когда йог, оставаясь в падмасане, может подниматься в воздух и покидать землю, тогда знайте, он приобрел Вайю Сиддхи (власть над воздухом), который разрушает темноту мира.

43. До тех пор, пока он не приобретет его, пусть он практикует, соблюдая все правила и предписания. От совершенства пранаямы следуют: уменьшение сна, кала и мочи.

44. Ищущий истину йог становится свободным от болезней и печали или несчастий, он не потеет, избавлен от отравленной слюны и глистов.

45. Когда в теле практикующего не существует никакого увеличения ни флегмы, ни ветра, ни желчи, тогда он может безнаказанно быть нерегулярным в своем питании и остальном.

46. Вредные последствия тогда не последуют от того, примет ли йог большое количество пищи или очень малое, или не поест совсем. Благодаря силе постоянной практики, йог достигает Бхучари-сиддхи, он двигается так, как лягушка прыгает по земле, когда испуганно отпрыгивает от хлопка рук.

47. Поистине, существует много трудных и почти непреодолимых препятствий в йоге, все же йог должен идти со своей практикой на все опасности, даже если его жизнь подошла к горлу.

48. Тогда пусть практикующий, сидя в уединенном месте и сдерживая чувства, произносит неслышное повторение, длинную пранаву Ом, для того, чтобы разрушить все препятствия.

(Примечание: А, У, М, все три должны раздельно произноситься.)

49. Благодаря регулировке дыхания, мудрый практикующийся несомненно разрушает всю свою карму, то ли приобретенную в этой жизни, то ли в прошлой.

50. Великий йог разрушает 16-ю пранаямами разнообразные добродетели и пороки, накопленные в прошлой жизни.

51. Эта пранаяма разрушает грех, как огонь сжигает кучу хлопка, она делает йога свободным от греха, затем она разрушает узы его добрых действий.

52. Могущественный йог, достигнув, благодаря пранаяме, восемь видов психических сил, и переплыв океан добродетели и порока, двигается повсюду свободно в трех мирах.

УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ

53. Затем постоянно он должен делать себя свободным, практиковать в течение трех гхари (полтора часа времени, он должен быть способным сдерживать дыхание в этот период). Вследствие этого йог несомненно приобретает все многочисленные силы.

СИДДХИ ИЛИ СОВЕРШЕНСТВА

54. Йог приобретает следующие силы: вакья-сиддхи (пророчество), силу переносить себя куда угодно по желанию (камачари), ясновидение (дурадришти), яснослышание (дурашрути), тонкое зрение (сукшмадришти), силу вхождения в тело другого (паракая-правешана), превращения основы металлов в золото, натирая их своими экскрементами и мочой и силу становления невидимым, и последняя — сила движения по воздуху.

ГХАТА АВАСТХА

55. Когда практикой пранаямы йог достигает уровня Гхата (водяной белки), тогда для него не существует ничего в этом круге мира, чего бы он не смог достичь.

56. Гхата, сказано, является ступенью, в которой прана и апана, вайю нада и винду, дживатма (человеческий дух) и Параматма (Мировой Дух) соединяются и сливаются.

57. Когда он достигает силы удержания дыхания (т.е. быть в трансе) в течение трех часов, тогда, несомненно прекрасный уровень Пратьяхара достигается без падения.

58. Какой бы объект йог ни воспринимал, пусть он рассматривает его как дух. Когда образы действия различных чувств известны, тогда они могут быть побеждены.

59. Когда, благодаря великой практике, йог может выполнять одну кумбхаку в течение полных трех часов, когда на восемь данд (три часа) дыхание йога приостановлено, тогда этот мудрый может удерживаться на большом пальце, но другим он кажется сумасшедшим.

ПАРИЧАЙЯ

60. После этого йог достигает Паричайя-авастхи. Когда воздух, покидающий солнце и луну (правую и левую ноздри) остается неподвижным и прикрепленным к пространству Сушумны, тогда этот уровень Паричайя.

61. Когда он практикой йоги, приобретает силу действия (крийя-шакти) и проходит через шесть чакр и достигаются уверенно условия Паричайи, тогда йог, определенно, видит тройственные (трехчастные) результаты кармы.

62. Тогда пусть йог разрушит многочисленные кармы посредством пранавы Ом, пусть он достигнет кайя-вьюхи (мистического процесса приведения в порядок различных скандх тела), для того, чтобы радоваться и страдать от последствий всех его действий в одной жизни, без необходимости возрождения.

63. В это время пусть великий йог практикует пятичастную дхарану форм концентрации на Всевышнего Господа, который достигается управление пятью элементами и страх, исходящий от любого из них удаляется (земля, вода, огонь, воздух и акаша не могут повредить ему.)

64. Пусть мудрый йог практикует дхарану таким образом: 5 гхати (3 часа) в адхара-лотосе — Муладхаре, 5 гхати в месте линги — Свадхиштхане, тоже в области над ней в солнечном сплетении —

Манипуре, также — в сердце — Анахате, тоже в горле — Вишуддхе и в пространстве между бровей — Аджнапуре. Этой практикой элементы прекращают причинять всякий вред великому йогу.

65. Мудрый йог, который таким образом практикует концентрацию (дхарану), никогда не умирает в сотнях циклах великого Брахмы.

НИШПАТТИ

66. После этого, благодаря постепенному упражнению, йог достигает Нишпатти-авастхи — условия осуществления. Йог, разрушив все семена кармы, которые существовали от начала, пьет воды бессмертия.

67. Когда спокойный йог достигает, благодаря практике, дживамукти — освобождения в этой жизни, осуществляется Самадхи-медитация, и когда этот уровень совершенного самадхи может быть произвольно вызван, тогда пусть йог удерживает Четану — сознательный рассудок, вместе с воздухом и силой (крийя-шакти) побеждает шесть колес и поглощает это в силу, называемую Джняна-шакти.

68. Сейчас мы описали управление воздухом для того, чтобы устранить беспокойства, которые ожидают йога, но благодаря этому знанию вайю-садханы исчезают все страдания и наслаждения в круге этого мира.

Часть 5

ВЯЛЫЕ, ИМЕЮЩИЕ ПРАВО НА МАНТРУ

11 Люди малой смелости, рассеянные, нездоровые и находящие ошибки у своих учителей, жадные, грешные обжоры, беспомощно привязанные к своим женам, непостоянные, робкие, болезненные, зависимые, жестокие, те, чьи характеры плохи и которые слабы — знай, все они вялые садхаки. С великими усилиями они добиваются успеха за 12 лет, их учитель должен знать как подходящих для Мантры-йоги.

СРЕДНИЕ, ИМЕЮЩИЕ ПРАВО НА ЛАЙЯ-ЙОГУ

12 Либеральные, милосердные, желающие добродетели, приятные в речах, те, кто не идут на крайности в любом предприятии — это средние. Они иницируются в Лайя-йогу.

ГОРЯЧИЕ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ХАТХА-ЙОГИ

13 Устойчивого ума, знающие Лайя-йогу, независимые, полные энергии, великодушные, полные симпатии, продвинутые, правдивые, смелые, полные веры, поклоняющиеся лотосным стопам Гуру, всегда вовлеченные в практику йоги — знай таких людей как адхикари. Они достигают успеха в практике за шесть лет и должны иницироваться в практику Хатха-йоги и ее ответвления.

НАИБОЛЕЕ ГОРЯЧИЕ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ВСЕХ ЙОГ

14 Те, кто имеет величайшее количество энергии, предприимчивы, обаятельны, смелы, которые знают Шастры, свободны от влияния слепых эмоций и нелегко смущаются, которые в цвете своей молодости, ограниченные в своем питании, правители своих чувств, бесстрашные, чистые, искусные, щедрые, помогающие всем, сведущие, крепкие, талантливые, удовлетворенные, всепрощающие, с хорошей натурой, религиозные, кто держит свои попытки в тайне, приятной речи, мирные, которые имеют веру и поклоняются Богу и Гуру, свободны от любых горестных болезней, которые ознакомлены с обязанностями адхикары, и практикующие любой вид йоги — несомненно, они достигнут успеха за три года, они имеют право быть иницированы во все виды йоги, без всяких колебаний.

ХАТХА ЙОГА ПРАДИПИКА

ПРАНАЯМА

3. Сила движется в теле — это жизнь. Истечением Силы из тела знаменуется смерть. Потому дыхание необходимо ограничивать, накапливая Силу внутри.

4. Потоки забиты нечистотами — Сила не пойдет по срединному пути.

5. Все потоки от нечистот избавлены — йогин обретает способность управлять Силой.

6. Потому ежедневно практикуется пранаяма — дыхание Силы. Ум отрешен и спокоен. Этим срединный путь от нечистот будет избавлен.

7. Сидя в падмасане, пусть наполняется Силой сквозь луну, и, внутри задержав сообразно своим способностям, сквозь солнце пусть выдыхает.

8. После вдыхает солнечной, и, внутри задержав, как раньше, медленно выдыхает лунной.

9. Так, вдыхая той, которой выдыхал, и сколько сможет задерживая внутри, выдыхает сквозь другую — медленно и никогда не сильно.

10. Воздух входит слева и выходит с другой стороны, и, входя справа, выходит слева, будучи остановленным там в промежутке. Поступая так, стороны меняет местами справа налево и слева направо, и в три месяца очистит все потоки.

11. Постепенно четырежды в день — утром и в полдень, на закате и в полночь — пока не достигнет восьмидесяти за один раз и трехсот двадцати всего.

12. В самом начале будет обильный пот, после — дрожание, и в конце — устойчивость. Затем дыхание останавливается, и движение его прекращается.

13. Пот, который обильно выделяется во время практики, должно втереть обратно в тело. Это придаст ему твердость и силу.

14. В начале практики нужно много молока и топленого масла — ими хорошо питаются. Для того, кто утвердился в пранаяме, необходимости в таких ограничениях нет.

15. Как постепенно приручают львов, слонов и тигров — так же шаг за шагом учатся управлять дыханием. Иначе Сила убьет практикующего.

16. Правильной пранаямой все недуги разрушаются, неправильной — порождаются.

...

37. Некоторые Мастера полагают, что пранаяма самодостаточна, что ею устраняются все шлаки в Нади, и никакие другие практики не нужны.

...

71. Говоря о вдохе, выдохе и задержке, скажу, что пранаяма бывает трех типов. Но если считать, что вдох и выдох — одно, тогда двух типов: сахита — с вдохом и выдохом, и кевала — без них.

72. Сахиту практикуют, пока кевала не возникнет сама собой. Последняя же есть просто свободная остановка дыхания без вдоха и без выдоха.

73. Успех в кевала-пранаяме достигнут, когда дыхание само собой останавливается независимо от вдоха и выдоха. Это кевала-кумбхака — свободная задержка.

74. В трех мирах нет ничего недостижимого для того, кто способен удерживать кевала-кумбхаку сколь угодно долго в свое удовольствие.

75. Несомненно, он достигает состояния раджа-йоги. Змеиная Сила — Кундалини — пробуждается и Сушумна Нади освобождается от нечистот.

...

77. Остановка дыхания останавливает ум. Так достигается состояние раджа-йоги.

78. Признаки того, что потоки чисты и успех в хатха-йоге достигнут, следующие: худощавое и легкое мускулистое тело, гладкая плотная кожа, слышание внутреннего звука, ясный взгляд, освобождение от всех

болезней, полный контроль над сексуальной силой и сильный пищеварительный огонь.

САМАДХИ

68. В практике йоги — множество путей. Однако, по какому бы из них не двигался йогин, он всегда проходит четыре ступени. Первая — начало. Вторая — состояние полого кувшина. Третья — наполнение. Четвертая — прорыв.

69. Вот состояние начала. Брахма-грантхи — сердечный узел потоков — пронзен Силой вследствие практики Дыхания Силы — пранаямы. В пустоте сердца — блаженство, в теле слышны звуки анахата-нада, подобные тонкому звону колокольчиков.

70. Тело йогина божественно прекрасно, сияет здоровьем и дивный сладковатый аромат исходит. В сердце — пустота.

71. Вот состояние полого кувшина. Потоки Силы слиты воедино и текут по срединному пути. Йогин владеет асанами в совершенстве и делается божественно мудр.

72. Вишну-грантхи — узел потоков в горле — пронзен Силой. Йогин испытывает высочайшее блаженство и слышит в пустоте горла звук, подобный барабанной дробе, — это звук бхери-нада.

73. Вот состояние наполнения. На третьей ступени звук барабанов слышен в пустоте между бровями. Воздух достигает Великой Пустоты — вместилища всех магических сил.

74. Уловки ума преодолены, блаженство приходит само собой и делается устойчивым. Йогин свободен от невзгод, боли, старости, болезней, голода и необходимости спать.

75. Пронзив Рудра-грантхи — узел Шивы в межбровье, Сила вступает в обитель Единого. Совершенный звук, подобный звучанию флейты.

76. Соединение внутреннего звука и разума — это раджа-йога. Йогин делается подобным Господу и способен творить и разрушать вселенную.

77. Этим порождается нескончаемое счастье. И не имеет значения, достигнуто освобождение или нет. Это счастье — результат растворения в Едином посредством раджа-йоги.

78. Кто не стремится к раджа-йоге и практикует хатху для здоровья — впустую ищет Силу. Я так считаю.

Приложение 8. Питание

Питание представляет собой одну из важнейших, если не самую важную процедуру в человеческой жизни — по крайней мере до тех пор, пока человек не достиг способности обходиться без питания (речь здесь, естественно, о питании физическом, плотноматериальном, при помощи органов пищеварения).

В процессе овладения Силой (Христовой) человек проходит чрезвычайно глубокую трансформацию всего своего существа — вернее, его существо очищается от всего лишнего, чуждого и болезненного. Одним из болезненных проявлений нашего неочищенного тела является чувство голода. По мере преуспевания подвижника чувство голода постепенно трансформируется в ощущение приятной легкости и пустоты в области пищеварительных органов.

На определенном этапе очищения Сила в нашем теле достигает таких показателей, что нам уже становится совершенно безразлично, придерживаться или нет каких-либо правил в нашем питании. До тех же пор мы вынуждены соблюдать определенные разумные ограничения в пище, впрочем, постепенно все менее и менее строгие по мере того, как мы становимся сильнее.

Ниже приводятся выдержки из книги «Начала Хатха Йоги», касающиеся правил питания. Я позволил себе снабдить их некоторыми комментариями, касающимися практики остановки дыхания.

Сюда же хочу добавить несколько правил, отсутствующих там в явном виде.

1. Никогда нельзя пить раньше, чем через час после еды. Вполне допустимо пить до еды или в процессе еды (запивать). При этом необходимо соблюдать правило: продукты (блюда) должны поступать в желудок начиная с наиболее жидких и кончая наиболее твердыми. (Что, конечно, не отменяет необходимости разжевывать всю твердую пищу до жидкого равномерного состояния)

2. Необходимо тщательнейшим образом отслеживать поступление сигнала от желудка о насыщении. Этот сигнал поступает только один раз. Обычный взрослый человек его как правило не чувствует — отчасти из-за сниженной чувствительности к тонкоэнергетическим процессам, отчасти из-за невнимательности. Для этого требуется своего рода тренировка. С момента, как вы перестали ощущать чувство голода, необходимо тщательнейшим образом прислушиваться к ощущениям, идущим от желудка. Буквально после каждой ложки надо задавать себе вопрос: а не будет ли следующая ложка уже лишней? Надо иметь ввиду, что «засор» между чувством голода — алканием, и чувством переедания — отягощением, весьма незначителен, и составляет не более 100-150мл объема принимаемой пищи. Со временем вы научитесь распознавать легкую волну, указывающую на достижение оптимального уровня наполненности желудка. Главный критерий правильного его наполнения — полное отсутствие хотя бы малейшей тяжести в животе. Если мы пропускаем этот сигнал, следующий приходит только тогда, когда мы уже объелись.

Что касается церковных постов, для православных я бы рекомендовал следующее. На подготовительной стадии соблюдать все церковные посты как можно строже, вплоть до одноразового приема пищи, голодания один или два дня в неделю и т.д. От начала практики задержки дыхания и до открытия царского пути — отказаться от поста в отношении *молочных* продуктов. Всю остальную скоромную пищу, кроме рыбы, не есть вообще, а не только постом. После открытия царского пути, по силе, начинать поститься обычным порядком. Вначале отказ от молочного во время поста может быть слишком тяжел. Через некоторое время сил прибавится, и пост вообще перестанет замечаться. Вам станет совершенно все равно — есть скоромное или нет.

Не следует считать то время, которое будет как бы нарушаться пост, проведенным во грехе. Трехразовые ежедневные тренировки на задержку дыхания являются гораздо «большим» постом, чем общепринятый церковный. С того дня, как вы приступите к этой практике, вы поститесь *всегда*, более того, принимаете участие в трехразовом ежедневном Богослужении и трижды в день причащаетесь Христовых Таин¹¹ (что, в прочем, не должно мешать делать это и обычным порядком).

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

"Вы — то, что Вы едите", — считают йоги, и вполне обоснованно. Съедаемая пища не только является строительным материалом для нашего тела и источником биохимической энергии. Характер пищи в известной мере влияет и на интеллектуальные способности, эмоциональный фон, общее самочувствие и настроение. Вопросы культуры питания сегодня особенно актуальны. Можно считать, что девять человек из десяти питаются неправильно и страдают в связи с этим различными нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта, и как следствие, приобретают целый букет хронических болезней.

Разумеется, рациональное питание является лишь одной слагаемой здорового образа жизни. Только при комплексном применении законов Ямы и Ниямы, асан, пранаям, соблюдении правил питания и гигиены, нормализации всех физиологических отправлениях возможно достижение и сохранение полного здоровья. При этом вовсе не обязательно с завтрашнего дня разом отказаться от всех вредных привычек, стать

¹¹ Подробно этот вопрос был рассмотрен в гл. «Причастие».

вегетарианцем и выполнять многочасовые комплексы, что и невозможно. Вступивший на путь йоги и посвящающий упражнениям хотя бы 20-30 минут в день, со временем сам почувствует потребность увеличить объем занятий, применять все более тонкие способы очищения. Это автоматически скажется и на характере питания. Очень быстро появится отвращение к табаку и спиртному, а со временем и ко всем вредным продуктам. Занимающийся обнаружит, что ему достаточно меньшего количества пищи, чем раньше. Упорный ученик сам придет к преимущественно молочно-растительной диете как наилучшей. Разумеется, некоторые волевые усилия здесь необходимы, но йога — отнюдь не аскетизм, как считают многие¹².

Ниже приводятся основные правила для начинающих, соблюдать которые не составляет никакого труда, если вы "едите, чтобы жить, а не живете, чтобы есть".

1. Основа основ — совершенное разжевывание. Разумеется, не стоит подсчитывать, сколько произведено жевательных движений — а в некоторых книгах их рекомендуют делать от 30 до 80 на каждый кусочек. Пережевывать твердую пищу нужно до тех пор, пока она не станет жидкой. Молоко, кефир, соки — тоже пища, только жидкая, которая нуждается в пережевывании. Йоги говорят, что "твердую пищу надлежит пить, а жидкую — есть". При совершенном разжевывании даже самая грубая пища, например жареное сало, усваивается относительно легко¹³.

2. За стол стоит садиться, лишь будучи по-настоящему голодным. Если есть не очень хочется, лучше пропустить этот прием пищи. Никогда не надо перекусывать в промежутках между едой. Вообще придерживаться режима в отношении питания целесообразно при установившемся ритме труда и отдыха. В противном случае лучше руководствоваться появлением хорошего аппетита¹⁴.

Никогда нельзя есть в состоянии усталости, раздражения, сильной радости и других стрессов, сразу после перегрева или переохлаждения. Сначала необходимо немного отойти, отдохнуть минут 15-20, а уж потом садиться за стол.

Во время еды не позволяйте никому портить вам аппетит неприятными разговорами или отвлекать делами. Чрезвычайно вредно читать за едой, вернее есть за чтением, или смотреть телевизор.

3. Очень полезны овощи, зелень и фрукты. Они являются динамическими регуляторами процессов пищеварения, источниками витаминов и других биологически ценных веществ и по объему должны составлять не менее половины рациона.

4. Обязательно нужно пить достаточно воды. Йоги выпивают в день не менее 15 стаканов (около 3 литров). Разумеется, объем потребляемой воды зависит от климатических условий и времени года. Перед употреблением воду следует аэрировать — перелить несколько раз из одной чаши в другую. При этом она насыщается кислородом, а по воззрениям йогов — Праной. Вода должна быть приятной температуры — горячей, но не обжигающей. Пить рекомендуется мелкими глотками, представляя, что каждая порция приносит определенную пользу.

Обязательные приемы воды: вечером, перед сном, утром, после пробуждения, и в течение дня за полчаса до еды, примерно по стакану каждый раз. Промежуток времени между окончанием трапезы и первым

¹² Нетрудно видеть, что предыдущие рассуждения говорят об обратном, если, конечно, не рассматривать аскетизм как форму мазохизма. Йога естественным путем постепенно, как бы незаметно, приводит человека к аскетическим предпочтениям. *Пр. Авт.*

¹³ Даосы дают этому весьма интересное объяснение: главной пищей являются не продукты, которые мы потребляем, а наша собственная слюна, выделяемая в процессе их пережевывания. Поэтому чем дольше мы жуем, тем сильнее насыщаемся. *Пр. Авт.*

¹⁴ В отношении практики задержки дыхания — вайю-садханы — мы должны придерживаться режима. При трехразовой ежедневной тренировке я бы рекомендовал двухразовое питание — после утренней и после дневной. Об аппетите не беспокойтесь — он будет.

приемом воды зависит от характера съеденного и варьируется от получаса до 3-4 часов.

Ограничивать прием воды следует только при некоторых нарушениях водно-солевого обмена, например при беременности. Причина отеков при таких нарушениях — не сама вода, а избыток поваренной соли. Недостаток же потребляемой жидкости проявляется своеобразным синдромом. Йоги говорят про таких людей: "высохший человек". Причем пить такому "высохшему" не хочется, да и внешний вид отнюдь не "сухой", поэтому человек никак и не связывает свои недомогания с недостаточным орошением¹⁵.

5. Физиологическая норма поваренной соли для взрослого человека, не занимающегося тяжелым физическим трудом — от 1 до 3г в день. Соль содержится во всех продуктах питания, в 100г черного хлеба, например, ее около 1 г. При нормальном питании требуемое количество соли человек получает автоматически, не подсаливая специально пищу. Избыток соли задерживает в организме воду, способствуя образованию отеков, нарушает обмен веществ и является одной из причин гипертонии и атеросклероза.

6. Хуже всего усваивается жареная пища, она же наиболее раздражает желудок и кишечник. Жиры, особенно растительные, при температурной обработке, разлагаются, выделяя ядовитые вещества (акролеин и др.). Наименее вредны продукты, жаренные на топленом масле. Маргарин, несмотря на рекламируемые достоинства, желудок принимает с трудом в любом виде. Вообще жареного следует избегать, это поможет не допустить или одолеть язвы, гастриты, колиты и т.д.

Приведенные шесть правил очень просты. Следуя им, даже без серьезных самоограничений можно существенно поправить здоровье, повысить работоспособность и отдалить старость. Остальные рекомендации предназначены для тех, кто укрепился в намерении питаться правильно.

1. Нельзя делать из еды культ. При этом имеются в виду любые излишества, как в увлечении застольями, так и в следовании модным диетам. Смешно подсчитывать число витаминов в супе или калорийность бутерброда. Представление об этих вещах надо, конечно, иметь, но не доводить дело до абсурда.

2. Многие широко распространенные продукты питания обладают особой вредностью, от их употребления лучше воздерживаться. Это все колбасы, мясные и рыбные консервы, особенно шпроты, майонез, маргарин, кулинарные жиры, кофе, специи. С развитием правильного вкуса все они вызывают отвращение.

Не рекомендуется употреблять также белый сахар, кондитерские изделия, продукты из высокосортной белой муки, рафинированные масла, черный чай, какао, напитки "фанга" и "пепси-кола", столовый уксус.

3. Питаются йоги, как правило, два или три раза в день. При рациональном питании и установившихся ритмах труда и отдыха желудок исправно, в назначенные часы подает сигналы голода.

Последний прием пищи должен быть не позднее чем за три часа до сна. Завтракать желательно не ранее чем через 3-4 часа после пробуждения, лучше около 12 часов. При этом основная пищевая нагрузка должна приходиться не на завтрак, как принято считать, а напротив, на ужин. Это более соответствует характеру обменных процессов и многими практикуется инстинктивно.

4. Молоко и молочные продукты — существенные компоненты рациона йогов. К сожалению, у многих взрослых молочный сахар — лактоза, усваивается с трудом и прием молока сопровождается газообразованием. В этом случае молоко можно с успехом заменить

¹⁵ Рекомендуемое здесь количество воды на мой взгляд явно излишне. Достаточно употреблять 1-1,5 литра воды в день. Я обычно ограничивался двукратным приемом жидкости, причем в виде зеленого чая из *родниковой* воды, по ½ литра перед каждым приемом пищи. *Пр. Авт.*

кисломолочными продуктами, которые содержат полный набор аминокислот, витамины, великолепно усваиваются и нормализуют состав микрофлоры кишечника.

Шри Йогендра, например, рекомендует молоко и молочные продукты в качестве основного продукта питания, советуя придерживаться в остальном вегетарианской диеты¹⁶.

5. Во многих ашрамах (школах йоги) ученикам йогам запрещается: горькое, острое, соленое, кислое, сладкое, чай (черный — *Пр. Авт.*), кофе, какао, мясо, рыба, яйца. Таким образом, диета ученика сводится к молоку и молочным продуктам, злакам, орехам и другим вегетарианским блюдам. Но это применимо для людей, привыкших к подобному питанию и самых ревностных учеников. Как уже говорилось, к такой диете подходят совершенно безболезненно после долговременного систематического занятия Хатха-Йогой.

6. Как ненасилие считается главной среди Ям, так и умеренность в еде — лучшая из Ниям. Существуют следующие предписания относительно количества съедаемого за один раз: "восемь глотков для странствующего монаха, 16 — для отшельника, 30 — для семьянина и любое количество для ученика". Такая умеренность достигается сама собой. В нормальных условиях вставать из-за стола нужно с чувством, что можно было бы съесть еще. Имеется очень простой критерий истинной сытости: если хочется съесть кусочек черного хлеба, значит человек голоден, а если уж нет — пора прекращать еду. Следует помнить, что человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил. Следовательно, чем меньшим количеством пищи довольствуется человек, тем совершеннее у него обмен.

7. Людям старше 50 лет рекомендуется употреблять животную пищу не чаще, чем один-два раза в неделю, более молодым — до трех раз в неделю. К животной пище относятся мясо, рыба, яйца и блюда из них¹⁷.

В конце лета — начале осени, в период обилия овощей и фруктов, от животной пищи можно вообще отказаться, зимой и в начале весны — несколько увеличить ее потребление.

Бывает, что отказаться от мяса очень тяжело. В этом случае отвыкать лучше постепенно. Скажем, на протяжении месяца — двух есть животную пищу только один раз в день. Затем устраивать раз в неделю разгрузочный день — есть обычную пищу, но без мяса, рыбы, колбасы, яиц, бульонов. Когда этот этап будет пройден — примерно через два месяца, перейти на два разгрузочных дня в неделю и т.д., в соответствии с поставленными задачами.

Все сказанное относится только к взрослым старше 14-15 лет. До этого возраста организм сам регулирует характер съедаемых продуктов и их количество, главное тут — разнообразие и естественность пищи.

Хорошая замена животным продуктам — молоко и все изделия из него, особенно творог и сыр, кроме того орехи, семечки, в известной мере сухие горох и фасоль, злаки. Правда, в горохе, фасоли и злаках отсутствуют некоторые незаменимые аминокислоты, но они есть в других продуктах. В одном литре молока или кисломолочных продуктах содержится половина количества белков, необходимого человеку в сутки, и эти белки полноценны по своему составу. Полный набор аминокислот можно получить, комбинируя различные продукты растительного происхождения, но тут необходим опыт.

8. Чистое вегетарианство вряд ли целесообразно в наших климатических условиях. Правильнее будет дополнять растительную пищу молоком и молочными продуктами¹⁸.

¹⁶ На мой взгляд, для практики вайю-садханы в качестве основных продуктов предпочтительнее хлеб и крупяные блюда (потолстеть при этом не удастся). *Пр. Авт.*

¹⁷ К началу практики задержки дыхания от мяса и яиц желательно отказаться полностью, рыбу употреблять не чаще 1 раза в месяц. *Пр. Авт.*

¹⁸ Если есть возможность, желательно употреблять козье молоко. *Пр. Авт.*

При составлении меню лучше ориентироваться на те продукты, которые произрастают в данной местности, но не на "заморские" дары природы. Картошка с капустой для нас гораздо ближе и полезней бананов и апельсинов.

"Вы сами являетесь лучшим судьей в отношении вашей пищи и напитков. Вы должны знать особенности своего организма и климатические условия, и видеть, какой вид пищи и напитки устраивают вас больше всего и поддерживают ваше умственное и физическое здоровье в нормальном состоянии. Избегайте пищи (напитков), которые вызывают ненормальный жар или холод (в организме) и не могут быть легко и должным образом переварены. Избегайте такой пищи, которая вызывает чувственное возбуждение или сонливость. В очень холодном климате производящая тепло пища и напитки могут быть необходимы, но в очень жарком климате только охлаждающая пища и напитки благоприятны... Природа сама снабдила различные страны различной фауной и флорой при различных сезонах. Учитесь у природы и не производите путаницы в отношении пищи и напитков." (Шри Свами Нарайянананда)

9. Очень важны в питании различные каши — гречневая, овсяная, пшенная и т.д. Их полезно есть каждый день. Но каши должны вариться на воде, без сахара и молока.

10. Готовить желательно на один раз. При хранении и повторном разогревании остаются только "чистые калории", биологически ценные компоненты разрушаются. Кроме того, на кухне обычно не соблюдаются правила асептики и в приготовленной пище при хранении неизбежно начинаются процессы гниения и брожения.

11. Следует помнить, что вредна как очень горячая, так и очень холодная пища. При этом зимой лучше ориентироваться на горячее, а летом — на пищу комнатной температуры.

12. После еды около получаса надо отдохнуть, но не лежать и не спать. Можно применить ускоренный метод: принять Ваджарасану и сидеть от 10 до 15 минут, прижав большим пальцем левой руки левую ноздрю. Можно также принять Тадасану у стены, чтобы пятки, ягодицы, спина и голова прижимались к стене. Дышать также через правую ноздрю (женщины должны прижимать правую ноздрю и дышать через левую).

СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ

Большую роль для хорошего пищеварения и уменьшения интоксикации организма от процессов гниения и брожения в желудке и кишечнике играет правильное сочетание продуктов, употребляемых за один раз. Дело в том, что на каждый вид пищи выделяются пищеварительные соки определенного состава, способствующие наиболее эффективному перевариванию данного продукта. При смешанном питании часто возникают такие сочетания продуктов, когда один вид пищи препятствует усвоению другого.

Герберт Шелтон писал: "Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время портить пищу в пищеварительном тракте — напрасная трата пищи. Но еще хуже — испорченная пища приводит к образованию ядов, которые очень вредны... Поразительное количество случаев пищевой аллергии исчезает полностью, когда больные научатся есть пищу в правильных сочетаниях. Такие люди страдают не от аллергии, а от неусваивания пищи. Аллергия — это термин, применяемый к белковому отравлению. Ненормальное пищеварение несет в кровеносный поток не питательные вещества, а яды.

Ниже приводится классификация пищевых продуктов с указаниями на правильные и неправильные их сочетания. Все продукты подразделяются на 10 групп.

Группа 1. Сладкие фрукты

Бананы, финики, хурма, инжир, все сухофрукты.

Идеально сочетаются друг с другом (бананы с инжиром), с полукислыми фруктами (хурма с яблоком) и с кисломолочными продуктами (финики с простоквашей).

Допустимо сочетать с орехами, молоком, умеренно крахмалистыми и крахмалистыми овощами, зеленью и некрахмалистыми овощами.

Будучи соединенными со всеми другими продуктами, вызывают брожение.

Примечание

Все фрукты очень полезны, если употребляются как самостоятельная еда. Нельзя употреблять фрукты и фруктовые соки в качестве десерта. Соки лучше пить за полчаса — час до еды.

Группа 2. Полукислые фрукты

Абрикосы, манго, арбузы, дыни, черника, голубика;

сладкие на вкус: яблоки, груши, виноград, вишня, слива, персики и т.д. К этой же группе по своим свойствам относятся помидоры.

Отлично сочетаются между собой (яблоко со сливой), со сладкими фруктами (груша с хурмой), с кислыми фруктами (персик с апельсином), с кисломолочными продуктами (яблоко с кефиром).

Совместимы с белковыми продуктами, содержащими много жиров — с сыром, орехами, жирным творогом (вишня с сыром, груша с орехами), с зеленью и некрахмалистыми овощами (огурец со сливами).

Сочетания с другими белковыми продуктами вредны (яблоко с мясом, абрикосы с яйцом).

В соединении с крахмалами (виноградный сок с хлебом) и с полукрахмалистыми овощами (слива с тыквой) вызывают брожение.

Примечание

Дыня, черника и голубика несовместимы ни с одним другим продуктом. Они великолепно перевариваются, если их съесть не в дополнение к еде, а в качестве еды (или в небольшом количестве за час до еды).

Группа 3. Кислые фрукты

Апельсины, мандарины, грейпфруты, ананасы, гранаты, лимоны; кислые на вкус: яблоки, груши, вишня, слива, персики, виноград; смородина, ежевика, клюква и т.д.

Хорошо сочетаются с полукислыми фруктами (грейпфрут с яблоком), с кисломолочными продуктами (ряженка с апельсином).

Допустимы в сочетании с жирным творогом, орехами, семечками, сырами, с зеленью и некрахмалистыми овощами (смородина с салатом). С другими белковыми продуктами несовместимы (мандарин с яйцом, клюква с рыбой).

Несовместимы с крахмалами (апельсин с картошкой), со сладкими фруктами (ананас с финиками) и с полукрахмалистыми овощами (лимон с зеленым горошком).

Группа 4. Некрахмалистые овощи

Огурцы, капуста, сладкий перец, стручковая фасоль и др.

Отлично сочетаются с белками (мясо с огурцами), жирами (капуста с маслом), умеренно крахмалистыми овощами (помидор с кабачком), крахмалами (хлеб с огурцами), зеленью (сладкий перец с укропом и луком).

Допустимо соединять с фруктами.

Нельзя употреблять с молоком.

Группа 5. Умеренно крахмалистые овощи

Свекла, репа, брюква, морковь, морская капуста, кабачки, баклажаны, тыква, зеленый горошек.

Удачно сочетаются с крахмалами (кабачки с хлебом), некрахмалистыми овощами (зеленый горошек с огурцом), жирами (морковь со сметаной), зелению.

Допустимо соединять с кисломолочными продуктами (кефир с морковкой), сыром, творогом, орехами, семечками.

Вредны соединения с белками (баклажаны с мясом, зеленый горошек с яйцом), сахарами (тыква с вареньем), фруктами (репа с бананом), с молоком.

Группа 6. Крахмалистые продукты

Пшеница, рожь, овес и продукты из них; крупы; гречневая, пшенная, перловая, рисовая; картофель, каштаны и т.д.

Идеально сочетаются с зелению (хлеб с салатом), некрахмалистыми овощами (картофель с капустой) и умеренно крахмалистыми овощами (каша с тыквой).

Допустимо сочетать различными виды крахмалов между собой (макароны с хлебом) и крахмалистые продукты с жирами (каша с маслом). Однако соединения различных крахмалов не рекомендуется людям, склонным к полноте. при употреблении крахмалистых продуктов с жирами желательно съедать также что-либо из зелени или некрахмалистых овощей.

С большой натяжкой допускаются сочетания с сыром, орехами, семечками.

Очень вредны сочетания крахмалов с животными белками, в т.ч. с молоком (хлеб с картошкой, картошка с рыбой), с сахарами (каша с сахаром, хлеб с вареньем), с любыми фруктами (картошка с яблоком, хлеб с виноградом).

Примечание

Грибы в любом виде, квашенная капуста и другие соленья (огурцы, помидоры и т.д.) хорошо совместимы с картофелем и плохо с хлебом.

Группа 7. Белковые продукты

Мясо, рыба, яйца, творог, сыры, молоко, простокваша, кефир и др.; сухие фасоль, бобы и горох, орехи (кроме арахиса), подсолнечные и тыквенные семечки.

Идеально сочетаются с зелению (сыр с салатом) и некрахмалистыми овощами (рыба с огурцом).

Допустимы сочетания с умеренно крахмалистыми овощами (мясо с кабачком).

Недопустимо соединение двух видов белков (мясо с сыром), белков с крахмалистыми продуктами (яйца с хлебом, мясо с кашей), белков с сахарами (яйца с сахаром), белков со сладкими фруктами (рыба с бананом).

Нежелательно также комбинировать белки с жирами (мясо со сметаной), с кислыми фруктами и с полукислыми фруктами (яйцо с яблоком).

И с к л ю ч е н и я . Жирный творог, сыры, орехи, семечки допустимо сочетать с кислыми и полукислыми фруктами и ягодами (творог с яблоком).

Молоко допустимо сочетать со сладкими и полукислыми фруктами и ягодами (молоко с инжиром).

Кисломолочные продукты совместимы со сладкими, полусладкими и кислыми фруктами (ряженка с бананом, ацидофилин с абрикосами, пахта с грейпфрутом).

Группа 8. Зелень

Щавель, одуванчик, крапива, подорожник, лук, салат, кориандр, редька. Хрен, цикорий, шалфей, акация, лепестки роз и т.д.

Сочетаются со всякой пищей, кроме молока.

Группа 9. Жиры

Сливочное и топленое масла, растительные масла, сало и прочие животные жиры, сливки, сметана.

Идеально сочетаются с зеленью (салат со сметаной), с некрахмалистыми овощами (огурцы со сливками) и умеренно крахмалистыми овощами (кабачок с маслом).

Допустимы сочетания с крахмалами (хлеб с маслом), но в этом случае желательно употреблять также зелень или некрахмалистые овощи.

Вредны соединения с животными белками (яйцо со сметаной), с фруктами (яблоко со сметаной), с сахарами (сливки с сахаром, кондитерские изделия).

Группа 10. Сахара

Белый и желтый сахар, мед, варенье, сиропы.

Лучше всего употреблять отдельно от других продуктов, за час — полтора до еды. В соединении с белками, крахмалами и жирами сахара вызывают брожение. Поэтому нельзя есть десерты.

В принципе, допустимы сочетания сахаров с зеленью и некрахмалистыми овощами.

Примечание

Мед является исключением из общего правила. В умеренных количествах он совместим со всеми продуктами, кроме животной пищи.

Приложение 9 Дары Духа

ВОСЕМЬ ВЫСШИХ СИДДХИ

Завершив обучение, Поорна¹⁹ Йоги получают во владение восемь главных Сиддхи: Аниму, Махиму, Лагхиму, Гариму, Прапти, Пракамью, Вашитвам и Ишитвам.

1. **Анима.** Йогин может стать таким маленьким, каким пожелает.

2. **Махима.** Противоположна Аниме. Йогин может стать таким большим, каким пожелает. Он может заставить свое тело принять огромные размеры, может заполнить собой всю Вселенную. Он может принять Вират Сварупу²⁰.

3. **Лагхима.** Йогин может сделать свое тело легким, как перо или вата. Вайустамбхан делается через эту Сиддхи. В Джаластамбхане Йогин может с минимальными усилиями сделать тело легким благодаря Плавини Пранаяме. Йогин уменьшает свой вес благодаря заглатыванию большой дозы воздуха и путешествует в небе с помощью этой Сиддхи. Он способен преодолеть тысячи миль в минуту.

4. **Гарима** Противоположна Лагхиме. В ней Йогин приобретает способность увеличивать свой вес. Поглощая атмосферную влагу, он может сделать тело тяжелым, как гора.

5. **Прапти.** Йогин, стоя на земле, может коснуться любой самой высокой точки, даже солнца, луны или неба. Через эту Сиддхи Йогин достигает желаемых целей и обретает сверхъестественные силы — способность предсказывать события, способность ясновидения, яснослышания, телепатии, чтения мыслей и так далее. Он может

¹⁹ Достигший высшей ступени; полный, наполненный. *Пр. Авт.*

²⁰ изначальную духовную форму, изначальное положение души. *Пр. Авт.*

понимать язык животных и птиц, неизвестные ему языки. Он может лечить все болезни.

6.Пракамья. Йогин может нырнуть в воду и вынырнуть, когда захочет. Последний Трилинга Свами из Бенареса бывало жил под водами Ганги шесть месяцев. Это процесс, благодаря которому Йогин делает себя иногда невидимым, как утверждают некоторые авторы — за счет способности входить в тело другого человека (Паракайя Правеш). Шри Шанкара вошел в тело Раджи Амарука из Бенереса. Тирумудар из Южной Индии вошел в тело пастуха. Раджа Викрамадитья также делал это. Такая способность позволяет сохранять молодость и жизненные силы сколь угодно долгое время. Раджи Яяти владел этой способностью.

7.Вашитвам. Способность приручения диких животных и управления ими, гипнотизирования людей и подчинение их своей воле. Это способность сдерживать страсти и эмоции, а также подчинять себе мужчин, женщин и стихии.

8.Ишитвам. Обретение Божественной силы. Йогин, достигший этой Сиддхи становится Владыкой Вселенной. Владеющий этой силой, как, например, Кабир, Тулси Дас, Акалкот Свами и другие, могут превратить в жизнь смерть.

Низшие Сиддхи

Йогин приобретает также следующие Сиддхи:

1. Освобождение от голода и жажды.
2. Освобождение от воздействия тепла и холода.
3. Освобождение от Рага Двеш²¹.
4. Доора Даршан: ясновидение или Доора Дришта и Доора Правачана.
6. Мано Джайя: контроль над умом.
7. Кама Рупа: Йогин может принимать любую форму, которую пожелает.
8. Паракайя Правеш: Йогин может входить в любое другое тело, может оживить мертвое тело и войти в него благодаря перенесению своей души.
9. Иччха Мритья: Йогин может по своей воле умереть.
10. Деванам Саха Крееда и Даршана: познание богов²², посвящение в правила Божественных игр и участие в них.
11. Ятха Санкальпа: Йогин может получить все, что пожелает.
12. Трикала-Джняна: знание прошлого, настоящего и будущего.
13. Адвандва: постижение Единого.
14. Вакья-Сиддхи: чтобы Йогин ни предсказывал — это сбудется, благодаря действию Сатьи и Пророчеству.
15. Йогин может превращать металл в золото.
16. Кайа-Вьюха: способность к телесному перевоплощению для исчерпания своей Кармы.
17. Даодури-Сиддхи (или Бхучари): сила прыжка лягушки.
18. Патала-Сиддхи: Йогин становится хозяином желаний, уничтожает горе и болезни.
19. Он получает знание о своей прошлой жизни.
20. Он получает знание о созвездиях и планетах.
21. Приобретение Сиддхи.
22. Он получает власть над стихиями (Бхута Джайа) и власть над Праной²³ (Прана Джайа).
23. Камачари: он может перемещаться в любое место, которое пожелает.
24. Он получает всемогущество и всеведение.
25. Вайю-Сиддхи: Йогин поднимается в воздух и покидает землю.
26. Он может указать место, где спрятаны сокровища.

²¹ Рага — привязанность, влечение. Двеша — ненависть, отвращение. *Пр. Авт.*

²² Т.е. Ангелов и Святых, не имеющих физического тела. *Пр. Авт.*

²³ Жизненной энергией. *Пр. Авт.*

Приложение 10. Дао Любви

СВЕРХВОЗМОЖНОСТИ МУЖЧИНЫ

Упражнение 4 (с.70)

Тренировка лонно-копчиковой мышцы

Вдохните и сконцентрируйте внимание на предстательной железе, промежности и анусе.

При выдохе сжимайте лонно-копчиковую мышцу вокруг предстательной железы и ануса, в то же время сжимая мышцы вокруг глаз и рта.

Вдохните и расслабьтесь, расслабив лонно-копчиковую мышцу и мышцы глаз и рта.

Повторите шаги 2 и 3 от девяти до тридцати шести раз, напрягая мышцы во время выдоха и расслабляя их во время вдоха.

Упражнение 5 (с.80)

Начните со смазки своего пениса. Смазка усилит ваши ощущения. Растительное масло, вообще говоря, лучше лосьона, который быстрее высыхает.

Доставляйте себе удовольствие любым способом, который вам нравится, не забывая массировать и стимулировать весь пенис, мошонку и промежность с точкой “Миллион долларов” (Хуэй-Инь).

Старайтесь замечать возрастание уровней своего возбуждения: замечайте покалывание или пощипывание в основании пениса, замечайте стадии эрекции, замечайте изменение частоты сердцебиения.

Когда вы доходите почти до эякуляции, остановитесь и отдохните. Постарайтесь замечать сокращения лонно-копчиковой мышцы и мышцы ануса, имеющие место при оргазме в фазе сокращения, хотя и не удивляйтесь, если вы не сразу будете уметь испытывать это без эякуляции. Вы можете также пытаться стиснуть лонно-копчиковую мышцу вокруг предстательной железы, если та начинает сокращаться, а вы боитесь, что можете перейти через край.

После того, как вы восстановите контроль над своим возбуждением, вы можете начать снова столько раз, сколько вам хочется, и продолжать это так долго, как хочется.

Упражнение 8 (с.106)

Стойте и стимулируйте себя до тех пор, пока у вас не наступит сильная эрекция, но не подходите близко к “точке без возврата” (остановитесь за тридцать-шестьдесят секунд до возможной эякуляции).

Прекратите стимулировать себя и отдохните немного, чтобы восстановить контроль над собой. Затем одновременно сильно стисните лонно-копчиковую мышцу вокруг предстательной железы и “вгрызйтесь” пальцами ног в пол.

Вдохните и, сильно стиснув ягодицы, тяните сексуальную энергию из области промежности к анусу и позвоночнику.

Как если бы вы прокачивали тормоза в автомобиле, волнами сокращайте мышцы в направлении от ануса к позвоночнику, каждый раз делая короткий вдох. Покачивание спины взад-вперед, как если бы вы ехали верхом на лошади, также поможет энергии продвигаться к позвоночнику.

Когда энергия достигнет основания черепа, не забудьте слегка втянуть подбородок, чтобы она могла перетечь из позвоночника в голову.

Закатите глаза вверх, как если бы вы смотрели на макушку головы, что поможет вам привести энергию к макушке.

Когда вы провели энергию к макушке головы, вы выполнили одно “Большое вытягивание”. Состояние эрекции вашего пениса является

мерой успешности выполнения вами “Большого вытягивания”: когда вы вытягиваете энергию из половых органов в позвоночник, эрекция должна уменьшаться.

Повторите шаги с третьего по шестой еще восемь раз.

После того как вы подтянете энергию к макушке головы девять раз, используйте ум, глаза и все свои органы чувств, чтобы крутить в мозгу эту созидательную сексуальную энергию девять, восемнадцать или тридцать шесть раз — сначала в одном направлении, а затем в другом. Когда вы закончите это вращение энергии по спирали, отдохните немного и испытайте сенсационное ощущение энергии в своем мозгу — в виде тепла или покалывания, — напоминающее миниоргазм.

Когда вы почувствуете, что вам мозг полон, прикоснитесь языком к нёбу и позвольте энергии стекать по Переднему каналу из мозга, через межбровье, нос, горло, сердце и солнечное сплетение в пупок, где она может накапливаться.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Как избежать поллюций

Поллюции могут вызываться различными причинами: одной из них является ежедневное сексуальное стимулирование, а другая связана с обильной пищей и едой на ночь. Еще одной причиной может быть слишком теплое одеяло или слишком тесное белье. Поллюции могут также возникать в случаях, когда вы пьете слишком много жидкости, вследствие чего переполненный мочевой пузырь давит на предстательную железу.

Для нормального взрослого иметь поллюции раз в месяц считается нормальным. Но некоторые теряют семя от четырех до восьми раз в месяц, потому что они слишком ослаблены, или имеют слишком много секса, или слишком много мастурбируют. Так что если вы переполнены спермой и стимулируете себя, вы будете иметь эякуляцию. Такие болезни как инфекционные заболевания мочеиспускательного канала или предстательной железы или венерические заболевания наносят вред половым органам и могут быть причиной очень легкой эякуляции.

Еще хуже, если поллюции случаются с еще большей частотой — каждую ночь. Некоторые имеют их даже во время дневного сна. У них очень бледные лица, их глаза являются тусклыми, их тела являются неуклюжими, у них плохая память и они всегда физически ослаблены. После практикования этого метода в течение нескольких недель силы начинают возвращаться к ним.

Сначала постарайтесь прекратить утечки. Потому что, чем слабее тело, тем больше будет вытекать спермы. Главное — это закрыть или “запечатать” протекающий пенис. Практика называется “запечатывание Протекающей Двери”. Если вы будете прилежно практиковать этот метод, вы прекратите утечки за одну неделю. Метод, который мы здесь излагаем, давал хорошие результаты для тех людей, кто имел серьезные проблемы с поллюцией.

Для практикования используются две позиции. В одной из них вы лежите на спине, концентрируясь на приведении тепла к точке Хуэй-Инь и к яичкам. Делайте это приблизительно десять минут. После этого выполняйте большое вытягивание, стискивая зубы и кулаки, прижимая язык к нёбу и втягивая в тело усилием мышц ягодицы и ноги. Начинайте втягивание с точки Хуэй-Инь, яичек и пениса, задерживая на это время дыхание. Удерживайте это состояние в течение двух минут, постепенно доводя время до пяти минут.

Делайте тридцать шесть повторений пять раз в день — всего 180 раз. Или используйте сидячую позицию с прямой спиной, постепенно стискивая зубы и кулаки и напрягая ноги и ягодицы. Выполняйте большое вытягивание также по тридцать шесть повторений пять раз в день в течение от двух недель до месяца.

Во втором упражнении вы лежите плоско на кровати, потирая одну руку об другую, пока они не станут горячими. Положите правую руку под голову, а левую — под яички. Втянув пенис, сожмите ладонью все яички и начните вытягивание, думая о том, что энергия передается из спины в голову и от левой руки в правую руку. Напрягите ноги, стисните зубы и выполняйте большое вытягивание пять раз в день по 24 повторения.

Третий метод заключается в том, чтобы сидеть на полу с прямой спиной и положить левую ступню на правую. Потрите всю ступню, особенно точку Юн-Цюань, 36 раз. Смените ноги и повторите, приводя энергию вниз к ногам, а потом возвращая ее в голову.

Наиболее эффективным является первый метод, особенно для тех людей, кто уже медитирует и может постепенно привести энергию в голову. Эта техника оказывается весьма сильнодействующей и для тех, кто не имеет опыта медитации. В этом случае она потребует большего времени, но также даст хорошие результаты. Вторая техника предназначена для тех, кто не имеет опыта медитации и не может хорошо контролировать свой ум. Третий метод хорош для любых условий и времени, потому что потирание ступней вообще полезно для здоровья.

Я снова подчеркиваю, что эти методы держались в чрезвычайной секретности. Многие книги говорят об этом, но они никогда не раскрывают основных секретов. Хотя метод и прост, эффективность его велика, потому что он уже помог очень многим людям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Библия
2. Добротолюбие т.1, Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993
3. Православный молитвослов. Изд-во «Сатись», С.-Пб. 1994
4. Паисий Величковский. «Крины сельные или цветы прекрасные». Изд. Русского Свято-Ильинского скита на Афоне. 1910
5. «Об умной или внутренней молитве сочинение» блаженного старца схимонаха и архимандрита Паисия Величковского. Изд. 3-е Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, М. 1902
6. «Аввы Исаака Сирина Слова подвижнические». Православное издательство «Правило Веры». М., 1993
7. Св. Григорий Палама. «Триады в защиту священно безмолвствующих». «Канон». М., 1995
8. Практика работы с тренажером Фролова ТДИ-1. Часть I. М., 1999
9. Шива Самхита М., 1993
10. Шри Свами Шивананда. «Кундалини Йога». «Культ-информ-пресс». С.-Пб., 1993
11. Свами Сватмарам. «Хатха-Йога Прадипика». Минск 1996
12. Свами Сатьянанда Сарасвати. «Кундалини-Тантра», ЧМП «Консент», Изд-во «Ника-Центр». Киев 1997
13. Т.Э. Васильев. «Начала Хатха Йоги». «Прометей». М., 1990
14. Мантак Цзя (Mantak Chia), Майкл Винн. «Даосские секреты. Совершенствование мужской сексуальной энергии». Изд. «Либрис». М., 1995
15. Мантак Цзя, Дуглас Арава. «Даосские секреты. Сверхвозможности мужчины, доступные каждому». «Либрис». М., 1996
16. Карлос Кастанеда. «Активная сторона бесконечности». «София». 1999
17. Стивен Лаберж. «Осознанное сновидение». «София», Киев. Трансперсональный Институт, Москва. 1996.
18. Патриция Гарфилд. «Творческое сновидение». Издательство Трансперсонального Института. М., «Евразия», С.-Пб. 1996.
19. Мантак Цзя. «Даосские секреты. Пробуждение целительной энергии Дао». ЧП «Лотос». Кишинев 1996

20. А. Сидерский. «Йога восьми кругов». ЧМП «Консент». Киев 1996
21. «Летопись Серафимо-Дивеевского монастыря» изд. 2-е, С.-Пб. 1903