

Александр Борилло

Наша йога

Теория и практика

Александр Борилло

Наша йога. Теория и практика

«Издательские решения»

Борилло А. И.

Наша йога. Теория и практика / А. И. Борилло — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905210-0

В книге рассказывается об истинном предназначении йоги, об удивительных возможностях, которые она открывает всем, желающим её изучить, и о том, с чего следует начинать её освоение. Книга рассчитана на широкий круг читателей, заинтересованных в вопросе восстановления собственного физического, психического и душевного здоровья посредством самостоятельного освоения учения йогов. «Наша йога» — это книга для тех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему, во всех смыслах этого слова.

ISBN 978-5-44-905210-0

© Борилло А. И.
© Издательские решения

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	7
ПРЕДИСЛОВИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ	8
ВВЕДЕНИЕ	9
ЧАСТЬ 1	11
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	12
Глава 1: Важный вывод	12
Глава 2: Поиск определения	13
Глава 3: История вопроса	16
Глава 4: О долгожителях	25
Глава 5: О «тёмных силах»	28
Глава 6: Определение «здоровья» – найдено!	30
ЧАСТЬ 2	31
ПРЕГРАДЫ НА ПУТИ К ИДЕАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ	32
ЧАСТЬ 3	33
ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ	34
Глава 1: Известные системы оздоровления	34
Глава 2: Самая эффективная и надёжная система	42
Глава 3: Вопросы и ответы	45
ЧАСТЬ 4	48
О ФИЛОСОФИИ ВООБЩЕ	49
Глава 1: Значение философии	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Наша йога Теория и практика

Александр Игоревич Борилло

Фотограф Мария Владимировна Олейник

© Александр Игоревич Борилло, 2020

© Мария Владимировна Олейник, фотографии, 2020

ISBN 978-5-4490-5210-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Аннотация:

В книге рассказывается об истинном предназначении Йоги, об удивительных возможностях, которые она открывает всем, желающим её изучить, и о том, с чего следует начинать её освоение.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, заинтересованных в вопросе восстановления собственного физического, психического и душевного здоровья посредством самостоятельного освоения учения йогов.

Приводятся три комплекса асан (упражнений) с фотографиями и подробным их описанием для первых 6 месяцев самостоятельных занятий.

«Наша Йога» – это книга для тех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему, во всех смыслах этого слова.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вступление (предисловие)
2. Введение
3. **Часть 1: Здоровье человека:**
 - Глава 1: Важный вывод
 - Глава 2: Поиск определения
 - Глава 3: История вопроса
 - Глава 4: О долгожителях
 - Глава 5: О «тёмных силах»
 - Глава 6: Определение «здоровья» – найдено!
4. **Часть 2: Преграды на пути к идеальному здоровью**
5. **Часть 3: Пути достижения идеального здоровья**
 - Глава 1: Известные системы оздоровления
 - Глава 2: Самая эффективная и надёжная система
 - Глава 3: Вопросы и ответы
6. **Часть 4: О философии вообще**
 - Глава 1: Значение философии
 - Глава 2: Философия Древней Греции
 - Глава 3: Аристотель, Эпикур, Лукреций Кар
 - Глава 4: Главные причины зарождения философии
 - Глава 5: Киники, софисты и стоики
 - Глава 6: Признаки наступающих перемен
 - Глава 7: Влияние древнегреческой философии на цивилизованный мир
 - Глава 8: Метаморфозы европейской философии
7. **Часть 5: Йога: Основы теории**
 - Глава 1: Необходимый минимум по истории
 - Глава 2: Теория для начинающих
 - Глава 3: Основные положения Йоги
 - Глава 4: Пути Йоги
 - Глава 5: Аштанга йога
 - Глава 6: Яма, нияма, асана
8. **Часть 6: Практика для начинающих**
 - Глава 1: Комплекс асан №1
 - Глава 2: Комплекс асан №2
 - Глава 3: Комплекс асан №3
9. **Часть 7: Слово – ученикам нашей школы**
10. **Заключительная часть**
11. Приложения

ПРЕДИСЛОВИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ

Я – не единственный автор этой книги. Её полноправными авторами являются известные всему миру величайшие умы человечества. Здесь выскажут свои мысли философы, писатели, учёные, поэты и самые настоящие йоги. Так, что заслуга моя – лишь в том, что я «пригласил» этих великих людей разных народов и исторических эпох собраться вместе для обсуждения таких важнейших тем, как «Человек и его здоровье» и «Йога».

И ещё. Хочу поблагодарить Казанова Жоржа Алиевича – замечательного, доброго и мудрого человека – настоящего Карма-йога, – за его идею о создании такой книги, за его долготерпение и настойчивость, без которых этой книги бы и вовсе не было. Спасибо Вам, дорогой мой человек!

Пользуясь «служебным положением», хочу поблагодарить своего брата – Борилло Руслана Игоревича, кино- и теле-режиссёра, за «суровую» критику и дельные замечания. Спасибо, ты мне очень помог!

Моя глубокая признательность и благодарность моей ученице и, теперь уже, инструктору школы Хатха йоги – Олейник Марии Владимировне за её самоотверженную фотосессию – демонстрацию йоговских асан. Большое спасибо, Машенька за Вашу отзывчивость и активную поддержку этого проекта!

Остаётся поблагодарить наших читателей за проявленный интерес и терпение, если в нём (в терпении) вдруг возникнет необходимость.

Теперь, начнём.

ВВЕДЕНИЕ

Как было бы хорошо жить, не совершая ошибок! К сожалению, ошибки совершают все. Но, если в первой половине жизни, принятие неверного решения – естественно, то в зрелом, и тем более в пожилом возрасте, естественным это назвать трудно. В зрелом возрасте человек, по идее, должен уже обладать определённым опытом и знаниями, позволяющими ему с честью выходить из самых сложных жизненных ситуаций, правильно и мудро разрешая любые проблемы. Но это – «по идее».

В действительности всё происходит, как у классика:

«Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу...»

(Данте Алигьери «Божественная комедия»).

12-й год третьего тысячелетия.

Наука – на грани фантастики, техника поражает скоростью своего развития! Перечислить достижения во всех областях человеческой деятельности – просто невозможно, и это замечательно. Вот только, лучше ли, в результате всего этого, стала наша жизнь – жизнь каждого отдельного человека? Стали ли мы умнее, здоровее, духовнее, счастливее, наконец, наших родителей, дедушек и бабушек? Если – нет, то это значит, что высокий технический уровень цивилизации не является главным критерием правильного развития общества. Это означает, что что-то мы, наверное, делаем неправильно, что-то неправильно понимаем. «А, что такое „правильно“? – скажут некоторые, – разве это понятие не субъективно? Что для одного правильно, для другого – совсем не обязательно».

Ответ: так, да не так!

Если подумать, нетрудно догадаться, что причиной всех бед и несчастий человеческих, является невежество. Слово это уже почти вышло из употребления, поэтому его следует объяснить. **Невежество – это незнание или неведение, и нежелание знать.** В современном мире активно и тайно действуют некоторые силы, использующие невежество людей в своих целях. Это – тёмные силы, и занимаются они тем, чем должны заниматься мы с Вами – воспитанием и обучением наших детей. Только учат они – не тому, и воспитывают – не то!

Есть свет, есть тьма. Знание – свет, незнание – тьма. Слово «просвещение», к примеру, образовано от корня «свет». Вот и давайте просвещаться! И это будет – правильно!

Первоочередной задачей на пути самопросвещения является избавление от заблуждений в вопросе о здоровье. И, обращаю Ваше внимание: вопрос о здоровье везде и всегда – под №1!

Теперь позволю себе высказать крамольное, по нынешним временам, предположение: всё, что касается нашего драгоценного здоровья, вовсе не является прерогативой медицины. Забота о собственном здоровье – исключительное право и обязанность каждого из нас!

А, что среднестатистическому гражданину известно о таком понятии, как «здоровье»? – Не очень много, судя по ситуации, сложившейся к настоящему моменту. Почему? Так ведь, этому нигде не учат: ни дома, ни в школе, ни в ВУЗе – нигде!

Ну, что же, раз уж так получилось, значит необходимо науку о здоровье создавать заново и обучать этому знанию с детства.

«Создавать заново» – потому, что наши с Вами предки этим знанием обладали и делились им с другими народами. Знание это было утеряно, и теперь приходится всё собирать по крупицам. Ничего, соберём! (Правда, тогда может возникнуть проблема с безработицей у врачей. Ну, что ж, пусть развивают науку о здоровье, а не только изучают одни болезни, число коих приближается к бесконечности.)

Избавившись от ошибочных представлений, мы станем недостижимы для бед и несчастий, которые постоянно обрушиваются на головы «тёмных», невежественных людей.

Для получения доступа к этому знанию необходимо сформировать в себе желание: изменить свою жизнь к лучшему.

На одну минуту прикройте глаза (только, чур – не засыпать!), и подумайте, желали бы Вы изменить свою жизнь в лучшую сторону? Подумайте, пожалуйста.

Подумали? Очень хорошо! (если такого желания нет – дальше можно не читать.)

Теперь, чтобы таковое желание полностью сформировалось в Вашем сознании, должно пройти какое-то время. Пока желание формируется, обсудим некоторые вопросы.

ЧАСТЬ 1

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Глава 1: Важный вывод

Каково Ваше мнение: может ли больной человек быть счастливым?

Конечно, можно было бы порассуждать на эту тему... но, по большому счёту, ответ будет категоричен – нет!

Скорее, можно предположить, что только здоровый человек может испытать состояние счастья во всей его полноте. А больной может испытывать лишь, минуты радости и называть это счастьем. Мы же – все люди, – желаем полного счастья, всеобъемлющего, а не какие-то минуты радости, как у больного. Ситуация, как в песне: «...Не могут все на свете быть красивыми, а счастье почему-то нужно всем!».

Почему «все не могут» – понятно: по причине отсутствия этого самого здоровья. Нет здоровья – нет красоты, нет и счастья. (Разве может быть некрасивым, абсолютно здоровый человек? Нет! Значит истинная красота – признак здорового начала в человеке).

И вот, многие люди, и мужчины и женщины, придумывают способы обойти это необходимое условие – достичь счастья, заменив «здоровье» чем-нибудь другим. Например, «богатством». Как мыслят – известно: «Будут деньги – всё куплю, а понадобится – и лучшие врачи у меня тоже будут!»

Да врачи-то, конечно, будут и лечение, допустим самое-пресамое, но ведь это – борьба с болезнью, а вовсе не счастье. И потом, тот, кто идёт по этому пути, обязательно попадает в заколдованный круг, состоящий из одних и тех же проблем: сколько всего не имеет такой человек – ему всё мало; амбиции растут, комплексы множатся, и всё – на нервах! А вот уже и бессонница, а вот уже и очередное недомогание. И опять – лечение, и т. д. и т. д. Так, что здоровье ничем не заменишь и купить его тоже нельзя! Это, конечно, понимают все, осознают – немногие.

И кстати, о лечении. У многих наших людей почему-то очень высокое мнение о возможностях медицины на Западе, о том, как трепетно и профессионально относятся там врачи к своим пациентам, и как западные государства заботятся о здоровье своих граждан. Это явное заблуждение. Мы уделим этому немного времени, но чуть позже. А пока, завершим наши предыдущие размышления следующим очень важным выводом:

РАЗУМНЫЙ ЧЕЛОВЕК, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ДОЛЖЕН ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЯ ЖЕЛЕЗНЫМ ЗДОРОВЬЕМ, А ТАКЖЕ НАУЧИТЬСЯ ЕГО ПОДДЕРЖИВАТЬ И УКРЕПЛЯТЬ! Тогда, всё остальное легко приложится: и богатство будет в радость, и детки будут здоровыми, и все дела будут в порядке, и счастье – тоже будет! Но, без крепкого здоровья ничего этого не будет.

Вот такой простой, но очень важный вывод!

Глава 2: Поиск определения

Если стремление «быть здоровым» уже сформировано и вполне Вами осознано, тогда следующим нашим шагом будет попытка найти определение понятию «здоровье», иначе не ясно, к чему конкретно нам следует стремиться.

Вот, как трактуют это понятие во Всемирной организации здоровья (ВОЗ):

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недугов».

Неплохо сказано. Но, какая у них на Западе ситуация на самом деле, если конечно, отбросить лозунги и рекламную мишуру? Справимся об этом у основателя «Ассоциации защиты населения против отравления пищевыми продуктами и медикаментами» (ADEPAM), консультанта по здоровью и экологии при ООН и ЮНЕСКО, доктора медицинских наук, специалиста по молекулярной биологии г-на Луи Броуэра. В своей книге «Фармацевтическая и продовольственная мафия» он пишет:

«...Необходимо поставить заслон лекарствам синтетического и полусинтетического производства и требовать возврата к выпуску лекарств натурального происхождения, которые менее опасны для здоровья человека. В противном случае завтра вы (это Л. Броуэр обращается к цивилизованным европейцам, – прим. автора) станете умственно-отсталыми безропотными жертвами огромных прибылей, извлекаемых промышленниками химической и фармацевтической индустрии.»

Это было написано в 1999 году. Куда же «смотрит» мировая общественность?, та же Всемирная организация здоровья?! Хотя что-нибудь изменилось с тех пор?

А ВОЗ, как в басне, «и ныне там»!

Ещё цитата из той же книги того же автора:

«...Ни один химик не способен предвидеть, какая реакция произойдёт внутри человеческого организма, если в него попали несколько различных лекарств (!!!, – авт.), и к тому же нитраты, пестициды, фунгициды, красящие вещества, консерванты, искусственные ароматизаторы, антибиотики, сульфамиды, содержащиеся в мясе, молоке и других продуктах питания. Не вызывает сомнения, что в таком случае получится взрывоопасный коктейль...».

И ещё: «...Медицинский и научный мир наводит на общество страх в связи с большим прогрессом, достигнутым в последние 20 лет в области трансплантации живых органов и манипуляции с человеческими эмбрионами. Широкая общественность задаёт себе вопрос: откуда появляются трансплантированные органы?, сознавая при этом, что совсем рядом существует нищета. Между тем, имеется рынок живых органов. Органы воруют у людей, но для этого их сначала убивают, чтобы завладеть органами. Подобные манипуляции, в том числе и над эмбрионом, позволяют говорить о новой концепции: человеческий род представляет собой ничто иное, как «исходный материал» или «объект воздействия». Таким образом, современный медицинский корпус имеет два противоположных лица, наводящих страх на окружающих:

**консерватизм, опирающийся на профессиональные ошибки
и прогресс, основывающийся на презрении к человеку».**

Вот, такое-вот «физическое, душевное и социальное благополучие» царит на Западе.

Нужны комментарии?

Не нужны!

Вернёмся к нашему поиску определения «здоровья» поскольку определение ВОЗ меня, например, как-то не очень вдохновляет. Рассмотрим и другие попытки определить, что же такое здоровье? Находим такие варианты:

– здоровье – естественное состояние организма, (ах, всё-таки!, – авт.) характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов, которые и являются важными для поддержания состояния здоровья (здесь вообще «масло-масленное» – авт.) Понятие «здоровье» объективно устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей, определяемых с учётом полового, возрастного факторов, а также климатических и географических условий... («и много-много всего», Н. Гоголь «Ревизор», – авт.);

– здоровье – нормальная функция организма на всех уровнях его организации (т.е., когда всё нормально, но теперь, ребята, у вас не достаёт определения «нормы» – авт.);

– здоровье – динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой (просто сами «нарываются» на комментарии, попытаюсь удержаться!, – авт.);

– здоровье – отсутствие болезней и болезненных состояний и изменений («почему я не больной? Я здоровый – что со мной?» С. Михалков, – прим. автора, не сумевшего удержаться), ну и т. д. и т. п.

Таких определений очень много. Вышеперечисленные определения приведены только для примера. Невооружённым глазом можно заметить, что все эти определения «подогнаны» под требования той науки (биологии, антропологии, медицины, социологии и др.), которая в той или иной мере затрагивает вопросы здоровья человека. К тому же, поскольку эти определения различны, это означает, что единого мнения нет, и что сторонники одной формулировки категорически не согласны со сторонниками другой. Как бы то ни было, учёных эти определения вполне устраивают, а вот, нас – нет!

Нам такие и другие, подобные этим, определения «здоровья» ничего не дают, ничего не объясняют.

Сами посудите. К примеру, некто хочет узнать, здоров ли его родитель – отец или мать. Подходит он, скажем, к отцу и участливо глядя ему в глаза, спрашивает: " А, что отец, динамично ли, сбалансированы функции твоего организма с окружающей тебя средой? Приближается ли, к норме ход твоих биологических процессов? Не торопись, и отвечай только после того, как примешь в расчёт свои антропологические показатели, конечно же, с учётом твоего полового и возрастного факторов!»

Я думаю, что таким путём выяснить что-либо о состоянии здоровья кого-либо, никому не удастся. Повторяю: ни одно из подобных определений ничего в действительности не определяют. А ведь нам нужно понять, к чему мы стремимся. Наука нам в этом, видимо – не помощница, а жаль. Я предлагаю тем читателям, у которых «биологические показатели любознательности превышают нормы социальной адаптированности к условиям внешней среды», заняться самостоятельным исследованием вопроса о том, что же такое здоровье человека. Поищите,

«покопайте». Думаю, что результаты Вас удивят. Удовлетворяющего нашим целям определения здоровья, Вы не найдёте! Вот так!

Нет, все конечно, понимают (каждый по-своему) что это такое, но точного, вразумительного и простого определения никто не знает. А раз так, то стремиться к здоровью – всё равно, что пытаться достать рукой звезду с неба. «Это совершенно несбыточно, не реально. Так зачем стремиться к невозможному?!», – в основном люди думают именно так. В основном те, кому 30—40 лет и старше. Молодых эти вопросы пока не интересуют.

Стоп-стоп-стоп! Кажется мы «напали на след»! А, может быть здоровье (а мы говорим именно об идеальном здоровье (и это не фантастика!)), как-то связано с молодым возрастом человека? А, что если молодость – пора расцвета, и есть этот главный признак самого идеального здоровья?

Получается, что НАУЧИВШИСЬ СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ, А ЗНАЧИТ И МОЛОДОСТЬ, КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК СМОЖЕТ ЖИТЬ НЕОПРЕДЕЛЁННО ДОЛГОЕ ВРЕМЯ.

Ну, – это же совсем другое дело! Теперь мы знаем, к чему стремиться и как это выглядит! Да, но насколько это реально?

Как не крути, здоровье ли, молодость ли, – их не вернуть. С чего начали, в своих размышлениях, к тому и пришли. «Не вернуть», – а мы уже знаем, что без здоровья и счастья не видать. Но ведь, зачем-то эти слова придуманы? И если бы, они нужны были только для формального пожелания счастья и здоровья – вряд ли бы они «дожили» до наших дней. Это сейчас, в наше время, слова потеряли свою первоначальную значимость, а в древности...

Давайте-ка «заглянем» в историю и узнаем, зафиксированы ли факты возвращения молодости или достижения идеального здоровья. А также, что вообще известно о предельном возрасте человека, о его возможностях, и о методах омоложения и продления жизни.

Глава 3: История вопроса

В конце четвёртого века Европа подверглась нашествию вестготов. Король вестготов Аларих, опустошив Фракию, Македонию, Грецию, в 410 году захватил и разграбил Рим. Однако, мысли у завоевателя были далеко не радостными. Победы, добыча и огромное могущество бывшего наслаждения ему не принесли. Он всё более становился мрачным и угрюмым. Аларих чувствовал приближение старости.



Ему уже трудно было сутками не слезать с коня (в походах спали и ели верхом, пересаживаясь с одного коня на другого, чтобы лошади имели возможность отдохнуть от седока), не так часто, как когда-то, охватывала его страсть к женщинам, всё чаще хотелось отдохнуть, подремать. И хоть взор его был всё ещё ясен, а рука крепка, Аларих понял, что начинает стареть. И тогда, он объявил, что озолотит любого, кто раскроет ему секрет возвращения молодости и продления жизни.

И помчались гонцы-глашатаи во все захваченные земли, объявляя о желании короля... Длинной вереницей вытянулась очередь магов-лекарей, желающих получить награду. Никто из них однако, награды удостоен не был. Аларих был опытен не только в воинском деле, он прекрасно разбирался в людях и мог отличить правду от обмана. Мошенников – казнили, глупцов – прогоняли. И вот, наконец, в Нижней Италии был найден кудесник, владеющий тайной сохранения вечной юности. Окружив почётом, его доставили к королю.

Аларих выбежал ему навстречу и увидел сухого, сморщенного старичка. Чародей с трудом передвигал дряхлые ноги.

– Сколько тебе лет? – спросил король.

Старичку оказалось 68 лет.

– Я должен был умереть в двадцать лет, – пояснил он, – Но благодаря моему волшебному напитку, я дожил до настоящего времени и проживу ещё не меньше пяти лет!

Аларих вспылел. Как молния сверкнул его огромный меч... и, разрубленный надвое чудодеей, закончил свой жизненный путь.

В этот день Алариху исполнилось 76.

Это – всего лишь предание, но ведь оно рассказывает нам не только о жестоких нравах давних времён, но и о том, что люди верили в возможность возвращения молодости и продления жизни.

Вряд-ли Алариха можно причислить к числу доверчивых фантазёров-мечтателей. Нет. Он был очень практичным человеком и сказочками не интересовался. Он точно знал, что вернуть молодость и продлить жизнь на сотни лет – реально и возможно. Удалось ли ему это? История умалчивает. Возможно, он и сейчас живёт среди нас – один из немногих, узнавших тайну вечной молодости. Тем более, что могилу его так до сих пор и не нашли.

В средние века ещё одна легенда передавалась из уст в уста. В ней рассказывается о том, как некий врач-алхимик оживил сразу после боя убитого солдата, и с тех пор солдат стал бессмертным. Эта легенда была настолько популярна, что дожила до наших дней (врачи старшего поколения её прекрасно знают, также как и рецепт эликсира, – он прост, но почему-то не работает), и по её мотивам предприимчивыми американцами был снят небезызвестный фильм «Горец».

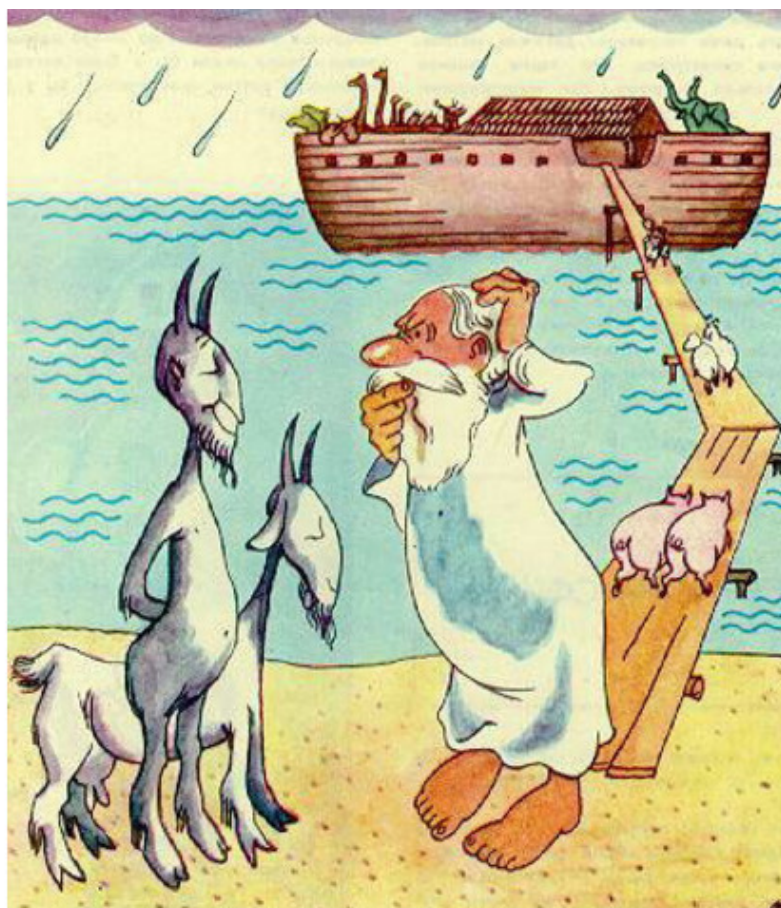
Вообще, подобных легенд множество, и у каждого народа – свои.

Чаще всего, если углубиться в эту тему, нам будут попадаться кровавые истории, связанные с жестокими убийствами невинных людей. Дело в том, что много веков тому назад в Европе считалось, что здоровье можно заполучить из крови здорового человека. Понятно, что, чем моложе этот здоровый человек, тем «здоровее» его кровь. Отсюда следует... Не трудно догадаться, что именно отсюда следует.

О том, как далеко могут зайти «тёмные» люди в своём желании ЛЮБОЙ ценой продлить свою жизнь, прекрасно знают историки криминалистики. Я упомянул об этом лишь для того, чтобы чётко обозначить нашу с Вами позицию: нет никакой необходимости убивать или мучить живое существо в целях оздоровления и продления жизни (своей либо чужой). И если, кто-либо совершает подобное злодеяние, то можно ли, его вообще считать человеком?!

Продолжая наши поиски информации о возможностях человека, мы не можем пройти мимо такого источника, как Библия.

Из этой священной книги мы узнаём о продолжительности жизни библейских праведников. Так, продолжительность жизни Адама – 930 лет, а Сиф, его сын, прожил – 912. Это был первенец Адама и появился он на свет, когда Адаму было 130 лет от роду. Не мало прожили и другие праведники: Енос – 905, Каинан – 910, Мелелеил – 895, Иаред – 962..., Мафусаил – 969, Ной – 950 лет!



Затем, «Земля наполнилась злодеяниями», и сроки жизни древних людей постепенно стали уменьшаться, пока не сравнялись с нашими.

Человека неверующего эта информация ни в чём не убедит (а вот, верующий просто обязан в это верить, иначе какой же он верующий?!), поэтому рассмотрим вкратце и другие факты, касающиеся продолжительности жизни человека.

В 18-м веке французский натуралист Жорж-Луи Леклерк Бюффон предложил свой способ определения максимального срока жизни человека. Он подсчитал, сколько времени растут домашние животные. Определяется это по росту костей. Когда кости перестают увеличиваться в длину, это значит, что рост организма закончился.

Оказалось, что собака растёт в среднем до двух лет, кошка – до полутора лет, корова – до четырёх, лошадь – до пяти, верблюд – до восьми лет и т. д.

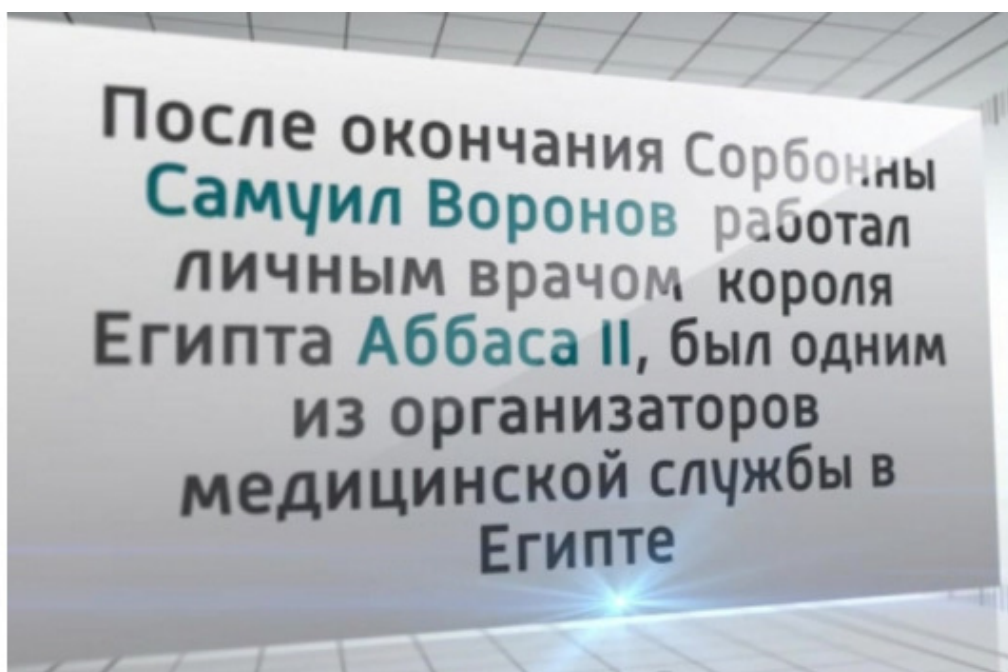
Затем, он взял продолжительность жизни каждого животного и разделил её на время роста. Итог дал среднюю цифру – шесть. Тогда Бюффон сделал вывод, что жизнь любого высшего млекопитающего животного, в том числе и человека, примерно в шесть раз дольше периода его роста. Таким образом, нетрудно подсчитать, какова физиологическая продолжительность жизни человека. Человек перестаёт расти примерно к 25-ти годам. Умножим это число на 6, и задача решена. Мы получили 150 лет!

Впоследствии, многие учёные применявшие свои собственные методы и расчёты, приходили примерно к таким же заключениям.

Были, однако, и другие исследователи, у которых предельный возраст человека значительно превышает бюффоновские 150 лет. Так, в 12-м веке английский естествоиспытатель Роджер Бэкон утверждал, что нормальная продолжительность жизни человека составляет 1000 лет. Своего соотечественника поддерживает наш с Вами современник – доктор Кристо-

ферсон из Лондона: " Человек может прожить 300, 400 или даже 1000 лет, если его организм обеспечивается всеми необходимыми для жизнедеятельности веществами».

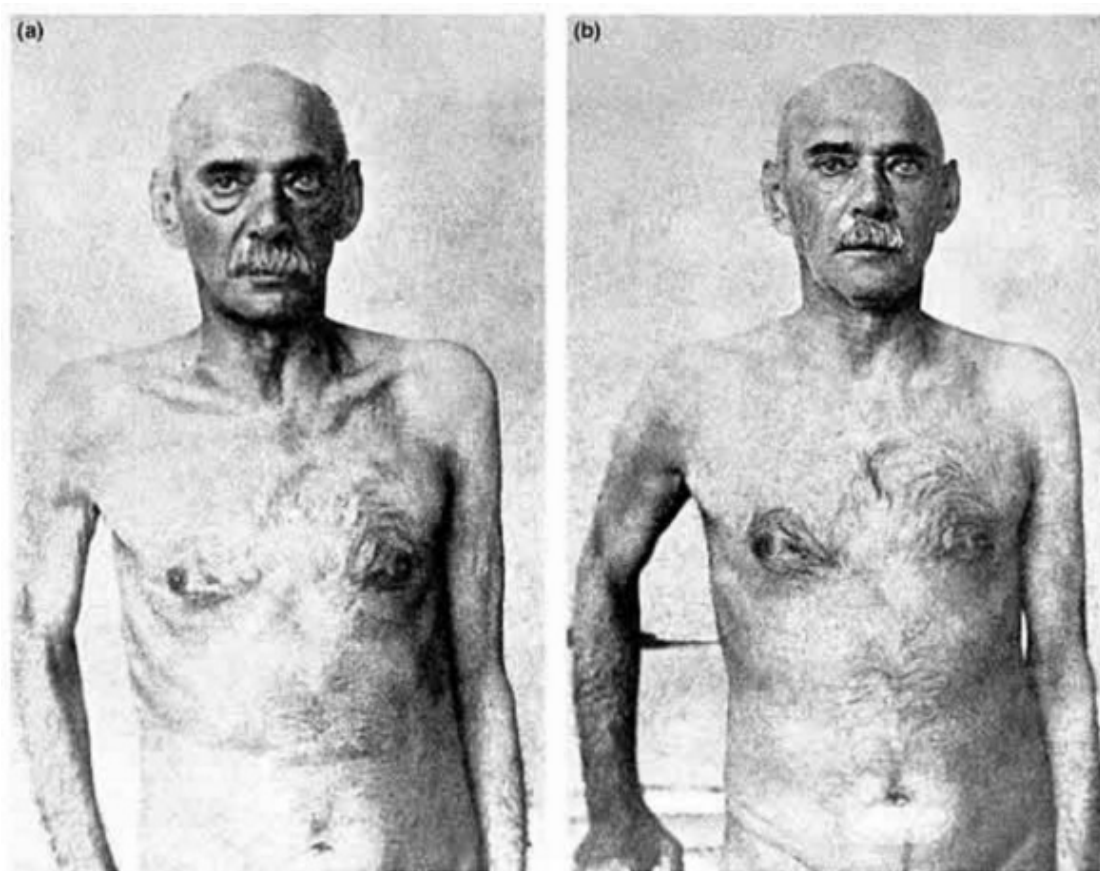
Весьма серьёзную попытку в области омоложения организма в начале 20-го века сделал хирург Самуил Воронов. Сообщения о его работе по пересадке желез внутренней секреции различным животным, остались поначалу не замеченными.



Живя во Франции, он проводил свои исследования, одновременно ведя приём больных в качестве частного врача. Перейдя от опытов над животными к операциям на людях, он обеспечил себя и славой и состоянием. Желавших омолодиться было много, тем более, что послеоперационные результаты были весьма обнадеживающими.



К пожилым людям возвращалась энергия, появлялся блеск в глазах и юношеский румянец.



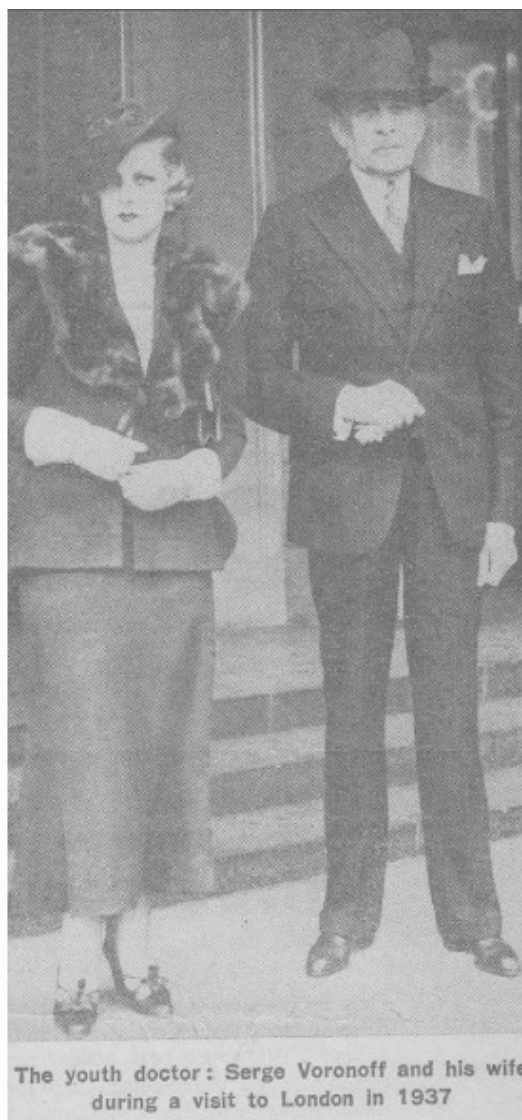
(Результат операции, проведённой Вороновым – налицо)

(«Впечатлённый» деятельностью этого хирурга, А. Конан Дойл написал рассказ «Человек на четвереньках». Вот как оценивает подобные медицинские эксперименты его герой – знаменитый Шерлок Холмс: «...Тому, кто пробует поставить себя выше матери-Природы, нетрудно скатиться вниз. Самый совершенный представитель рода человеческого может пасть до уровня животного, если свернёт с прямой дороги, предначертанной всему существу... Я напишу этому человеку, что он совершает уголовное преступление, распространяя своё зелье, и нам больше не о чем будет тревожиться. Но рецидивы не исключены. Найдутся другие, они будут действовать искуснее. Здесь кроется опасность для человечества, и очень грозная опасность...»).



Также, С. Воронов стал прототипом профессора Преображенского в повести М. Булгакова «Собачье сердце». Обратите внимание: М. Булгаков своё произведение назвал повестью, а не фантастическим рассказом!).

Однако, спустя некоторое время, начал назревать серьёзный скандал. Метод омоложения С. Воронова был далеко не совершенен и к тому же, не безопасен.



Многие пациенты, испытав на себе первые признаки омоложения, через некоторое время скончались. Причина их смерти – одна: старое тело, дряхлые внутренние органы и сосуды не выдерживали нагрузок, которые им предъявлялись. «Рвалось там, где тонко»...

Вообще говоря, можно написать многотомную историю борьбы самых разных людей за молодость и долголетие. Полностью эту тему раскрыть автору-одиночке не под силу (да это и не нужно), а потому перейдём к следующему вопросу – вопросу о долгожителях.

Упрощённо, позиция официальной науки по этому вопросу следующая: «никто не может прожить более 110—120 лет!». Все известные случаи долгожительства, превышающие эти 120 лет, объявляются недоказанными. Это означает, что если Вы, как учёный, работающий по данной теме, попытаетесь оспорить официально принятый 120-летний предел жизни человека, то напоритесь на такие неприятности со стороны своих коллег-учёных, вплоть до ostracism, что желание доказывать свою точку зрения у Вас отпадёт надолго.

Неужели, в самой передовой области человеческой деятельности – Науке, кто-то может навязывать пытливому уму, готовые решения и мысли?! Да! Именно так. Ведь наука без финансирования существовать не может, это нонсенс. А в условиях рыночной экономики учёные вынуждены предлагать свои наработки всем, кто может их купить. А кто может? А вот кто: мировые корпорации, заинтересованные лишь в своих прибылях. И они отнюдь не заинтересованы в том, чтобы люди получали правдивую информацию, о чём бы то ни было. **Поэтому,**

если учёный мир объявляет о чём-то официально, через своих представителей, то понимать это следует так: такова точка зрения её главных финансистов. И всё. Всё остальное, всё то, что не было проплачено, наукой не признаётся.

Это западный подход к Науке.

Вот, что сказал в своём выступлении на Конференции сторонников мира в 1949 году английский профессор Берналл: **«... Фактом является и то, что находясь в распоряжении загнивающего капитализма, никогда наука не может быть применима с пользой для человечества; она может приводить только к увеличению эксплуатации и безработицы, к кризисам, к войне...».**

А сегодня, наша отечественная Наука добровольно согласилась играть роль филиала Запада, обслуживающего их интересы, одновременно являясь бесплатным источником идей и открытий для них. Западная, т. называемая, цивилизация с момента своего возникновения и до сего дня, ни одной собственной идеей или открытием похвастаться не сможет, если конечно, исследовать этот вопрос внимательно и беспристрастно. Но зато, они очень хорошо научились присваивать русские идеи, упаковывать их и продавать всему миру как свои собственные. К ним у нас претензий быть не может – у них такое воспитание: хватай, присваивай и продавай как своё. Но к нашим представителям нашей Науки у нас вопросы есть. Вот главный: доколе вы, мужи учёные, но невежественные, будете обогащать Запад в ущерб своему народу?

Теперь, о долгожителях. Множество фактов свидетельствуют в пользу того, что человеческие возможности (при определённых условиях) – воистину безграничны. Так же, как и сама жизнь. Но, поскольку это мнение никем не проплачено – оно не официально.

Глава 4: О долгожителях

Задолго до возникновения христианства возникла древнегреческая цивилизация. Это всем известно. Но мало кому известно, кто в действительности её создал.

Основатели древней Греции – пеласги (аисты) – наши с Вами предки – русские, считали, что умереть в возрасте 70—80 лет – всё равно, что умереть в колыбели. Они жили очень долго – сотни лет. Но это, учёным миром отрицается.

Учёными всего мира, в том числе и нашими, отрицается факт основания древними русскими народами таких цивилизаций, как: Древний Египет, Древняя Греция, Шумер, Вавилон, Китай, Древний Рим и всех других. Что письмо у народов мира появилось благодаря древним русским учителям, о которых вспоминается в народных преданиях, как о бессмертных богах. Это они обучали другие народы искусству и ремёслам, и по сравнению с продолжительностью жизни других народов (45—70 лет), они были почти бессмертными. Разные народы называли своих учителей по-разному. Одни – Ариями, другие – Пеласгами, третьи – Этрусками...

Даже всего два столетия назад простые русские люди ещё удивляли приезжих иностранцев своим долголетием и необычайным здоровьем. Несмотря на целенаправленную деятельность «тёмных» сил по уничтожению всего, что может служить подтверждением удивительно-крепкого здоровья русских, а также их фантастической продолжительности жизни, (изъятия исторических документов из архивов и подмена их; застройка старых кладбищ, где по датам жизни и смерти можно было определить, сколько прожил тот или иной человек; кражи из музеев и многое другое), несмотря на все эти попытки исказить правду о наших предках, кое-что ещё можно найти.

Например в литературе:

«...В последние пять лет из нескольких сот душ не умер никто, не то что насильственною, даже естественною смертию.

А если кто от старости или от какой-нибудь застарелой болезни и почил вечным сном, то там долго после того не могли надивиться такому необыкновенному случаю.»

Это цитата из романа «Обломов», написанного И. А. Гончаровым в 1858 году.

Напомню, Иван Александрович Гончаров никогда фантастических произведений не создавал. Да, его роман – художественное произведение, да, герои романа придуманы автором, да, сюжет —вымысел, но фон, на котором разворачивается действие, выдумкой быть не может – это было бы явным нарушением законов жанра, на что ни один уважающий себя писатель того времени никогда бы не пошёл. И. А. Гончаров честно описывал то, чему был свидетелем. Я ему верю!

Верю я и другому, ныне забытому (случайно ли?), русскому писателю – М. Н. Загоскину. В своём романе «Рославлёв, или русские в 1812 году», он с юмором описывает попытку помещика Н. С. Ижорского приобщиться к «европейским стандартам». Чтобы прослыть человеком передовых взглядов и удивить соседей своей «продвинутостью» он построил у себя в поместье больницу на европейский манер, хотя в лечении никто из его крестьян не нуждался. (Точно, как сейчас: всё, что на Западе – это да, это нужно собезьянничать, это – круто; всё наше – тьфу!, отстой!

Правильно в то время шутили: «Чужи дураки – загляденье каки; а наши дураки – невесть каки!»)

Действие романа происходит в России накануне наполеоновского вторжения:

«... -Возможно ли – ни одного больного! Ну вот, господа, заводите больницы!.. Что ж я буду – комнаты одни показывать?.. А позвольте

вас спросить: за что я плачу вам жалование?.. Да кончено, господин русский доктор, кончено! Во чтоб ни стало заведу немца, да сударь, немца! У него будут больные!.. Что я губернатору-то, пустые стены стану показывать? Мне надобно больных – слышишь Парфён?

– Слушаю, сударь! Да, где ж я их возьму?

– И знать не хочу – чтоб были!

– Слушаю, сударь!

– Да постой-ка, Парфён! Ты что-то больно изменился в лице – уж здоров ли ты?

– Слава богу-с!

– То-то, смотри, запускать не надобно; видишь, как у тебя глаза ввалились. Эх, Парфён, ты точно разнемогаешься. Не полечиться ли, брат?

– Нет уж, батюшка Николай Степанович, помилуйте! Авось в дворне и без меня найдутся хворые.

– Да, как не быть. Ступай же проворнее.

– А, на всякой случай, что прикажете, если охотников не найдётся?

– Ну, что тут спрашивать, дурачина! Вышел на улицу, да и хватай первого, кто попадётся – в больницу, да и всё тут! Что в самом деле, барин я или нет?...

Да строго накажи им, чтоб все лежали смирно: не шевелились, колпаков не снимали, да погромче охали. Ну, ступай...»

Это тоже не выдумка и не анекдот, а честное, не без юмора, описание наблюдаемых писателем тенденций в обществе того времени.

200 лет тому назад Наполеон повёл свою объединённую европейскую (!) армию на Русь. И не демократию, как думают некоторые, она несла русским, а насилие, рабство и смерть.

200 лет тому назад эта «великая» армия была полностью разбита нашими героическими предками, а сам Наполеон, бросив (в очередной раз) остатки своего «непобедимого» войска, бежал быстрее зайца, чудом не попав в плен (этим «чудом» было предательство одного из «наших» генералов), чтобы потом, едва отдышавшись заявить, что у него – срочные дела во Франции. Не в первый раз европейские грабители и убийцы лезли на Русь и, как известно, не в последний.

Так вот, писатель Загоскин М. Н. – участник войны 1812 года. Он добровольно пошёл в ополчение и сражался с врагами до победы.

(Вот почему, я ему верю! Больных на Руси не найти было днём с огнём. Интересно, откуда столько больных у нас сейчас, в наше цивилизованное время? В чём причина?).

Прошлый век.

В 1937 году в Абхазии проживало около 15 человек в возрасте от 120 до 155 лет. Это было зафиксировано специальной комиссией Института клинической физиологии Украинской Академии наук (как Вы понимаете, в СССР наука не продавалась и не покупалась, она согласно Гос. плана систематически финансировалась за народные деньги и развивалась во благо всех народов нашей страны, – я в это не просто верю, я просто это знаю!).

В 1949 году в одном из колхозов Ставропольского края жил и работал (!) Василий Сергеевич Тишкин, которому было 144 года.

В 1961 году ещё была жива Любовь Пужак, свидетельница наполеоновского нашествия. Т.е. ей тогда было 157 лет.

В это же время, в небольшой деревушке в Иране жил Сейд Али, которому было 195 лет. Впервые женился он в 1790 году. Старший сын Сейда Али умер молодым, в возрасте 120 лет, но у Али было ещё два сына (105 и 90 лет) и две дочери (110 и 80 лет), много внуков, правнуков...

Кто знает, сколько ещё таких же долгожителей проживает на белом свете? Наверняка, не все они афишируют свой настоящий возраст во избежание бюрократических и иных сложностей.

Этот, несколько сумбурный экскурс в историю был необходим для того, **чтобы Вы смогли принять мысль о возможности для каждого из нас жить намного дольше, чем мы сами себе запланировали. Жить, находясь при этом в отличном физическом, психическом и духовном здравии.**

Представьте себе, сколько замечательных дел можно совершить, оставаясь молодым, живя много сотен лет в здоровье и в радости, с каждым годом становясь ещё мудрее и обучая всему хорошему подрастающие поколения.

Подведём итоги всему вышесказанному.

Первое. Путь к счастью – один-единственный, и начинается он с работы над собой по восстановлению и укреплению своего здоровья.

Второе. Восстановление здоровья возможно лишь, при наличии правильных мыслей. (Всё, как в математике: неправильных решений – бесчисленное множество, правильный ответ – только один.)

Третье. Неправильные мысли, приводящие к трагедиям, являются результатом невежества, т.е. отсутствием необходимых знаний.

Глава 5: О «тёмных силах»

И наконец, четвёртое.

Читатель может поинтересоваться, кого это автор называет «тёмными силами»?

Отвечаю.

К «тёмным силам» относятся существа, имеющие человеческий облик, но людьми в полном смысле этого слова, не являющимися. Они не знают моральных рамок и не понимают, что такое совесть. Они считают, что никакой любви не существует, и получают удовольствие при виде страданий других. Эти больные и жестокие люди пытаются стать хозяевами мира, для чего используют любые средства, включая распространение болезней и войн во всём мире, сокрытие от человечества истинных знаний, сеяние раздоров между целыми народами и небольшими группами людей, развращение детей и внедрение в общественное сознание ложных идей. Коротко говоря, они сеют зло.

Именно о таких субъектах нас предупреждают классики:

«... Но мне любви утехы – не по нраву,
И в зеркало гляжусь я неохотно.
Природа надо мною подшутила:
Я исковеркан, и до срока
Отправлен в этот мир, где числюсь
человеком.
Я согнут, хром, и на меня любая шавка лает.
Так, время мне приятно провести
В ничтожном мире глупого веселья,
Следить, как тень моя колеблется на солнце
И сокрушаться о своём уродстве.

Я буду улыбаться, и убивать с улыбкой,
Фальшивыми слезами омывая щёки
И маски на лице сменяя быстро.
Раз не дано в любви познать успеха,
Я стану негодяем и отрину
Дурацкий мирный век...».

У. Шекспир «Ричард III»

Это одна характеристика. Есть другая, ещё более точная:

«... Не многим может быть известно,
Что дух его неукротим,
Что рад и честно и бесчестно
Вредить он недругам своим;
Что ни единой он обиды
С тех пор как жив не забывал,
Что далеко преступны виды
Старик надменный простирает;
Что он не ведаёт святыни,

Что он не помнит благостыни,
Что он не любит ничего,
Что кровь готов он лить, как воду,
Что презирает он свободу,
Что нет отчизны для него...»

Такой характеристикой «награждает» А. С. Пушкин гетмана Мазепу в своей поэме «Полтава».

И шекспировский Ричард и пушкинский гетман-предатель – яркие представители «тёмных сил». Да, конечно – это литературные персонажи. Но их характеристики – точны.

Пусть перечисленные признаки помогут хорошим людям вовремя разглядеть волков, маскирующихся под безобидных овечек!

Глава 6: Определение «здоровья» – найдено!

Что же касается понятного для всех определения «здоровья», то вот оно.

Здоровье – это состояние, при котором человек чувствует себя легко и радостно; крепко спит и высыпается, хорошо переваривает пищу и легко освобождает свой кишечник и мочевой пузырь; ничем не болеет и у него ничего не болит; все его органы и системы работают хорошо и согласованно; дыхание и пульс спокойны и ровны; температура нормальная.

Здоровый человек улыбается и смеётся. Он весел и счастлив. Он любит весь окружающий его мир в целом и каждое живое существо в отдельности.

Свои ежедневные обязанности он выполняет легко и с удовольствием. Здоровый человек может плодотворно работать в течение длительного времени, совершенно не уставая. Он всегда стремится к новым знаниям, готов оказать помощь нуждающемуся, защитить слабого.

В здоровом человеке энергия бьёт ключом и это притягивает к нему других людей. Его глаза сияют, а тело – молодо и красиво. Он обладает высоким интеллектом, физической, психической, моральной и духовной силой.

Вот, что такое ЗДОРОВЬЕ!

Вот, к чему нам всем следует стремиться!

ЧАСТЬ 2

ПРЕГРАДЫ НА ПУТИ К ИДЕАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ

Сразу хочу отвести всевозможные придирки к введённому мной понятию «идеальное здоровье». Многие считают, что слово «идеал» означает что-то желаемое, но недостижимое. Но у этого слова есть и другое значение. Слово «идеал» французского происхождения, а вот произведено оно от греческого слова «идея». И «идеал», и «идея», означают «понятие» или «представление», то есть, – высшее совершенство, конечная цель стремлений. Ни о какой недостижимости речи нет. Потому я и применил этот термин в смысле одной из конечных целей наших устремлений. И цель эта – вполне достижима!

В этой части книги мы должны определить, что же стоит на пути нашего личного прогресса. Другими словами – что мешает современному человеку жить полноценной здоровой жизнью, жить долго и счастливо? Как только мы ясно увидим эти преграды, нам сразу же станет понятно, каким образом их можно обойти или преодолеть.

Главную преграду мы уже определили – это невежество. То есть, незнание основ здоровой жизни и ошибочные представления о возможностях человека.

Второй преградой, логично вытекающей из первой, являются неверные жизненные приоритеты.

Третья – как следствие второй, – лживые «ценности» западного мира, точнее – их воздействие на наших людей.

Четвёртая преграда – злонамеренная вредительская деятельность «тёмных сил».

Пятая – полное отсутствие у людей философской и идеологической грамотности.

Эти препятствия являются основными, но есть, разумеется, и другие, менее значительные, проявляющиеся в результате действия основных.

Итак, знание законов здоровой жизни предотвратит нас от многих несчастий и проблем. Главное здесь прийти к решению – ввести эти законы в свою жизнь.

ЧАСТЬ 3

ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Глава 1: Известные системы оздоровления

Хорошо! К чему стремиться и как это «выглядит», мы уже знаем. Теперь перед нами новый вопрос: как этого достичь?

Современному человеку известно множество способов избавления от болезней и укрепления здоровья. Каждый из нас, так или иначе, пользуется собственным набором методов и средств для поддержания себя в необходимой физической форме. Каждый из нас, не зависимо от своей профессиональной принадлежности, считает себя экспертом в этой области.

Автор этой небольшой книжки тоже считает себя специалистом, а потому давайте вместе решать, насколько эффективна та или иная система оздоровления.

Для лечения и оздоровления чаще всего прибегают к помощи:

- современной официальной медицины;
- народной медицины;
- диетологии;
- физкультуры и спорта;
- западных оздоровительных систем;
- различных видов Восточной оздоровительной гимнастики;
- современных авторских методик;
- духовных практик религиозной направленности, и мн. др.

Каждое из перечисленных направлений, само собой, имеет свои преимущества и недостатки.

«Достижения» **современной медицины** в деле укрепления здоровья людей, мы упоминали.



Выяснили. Медицина здоровьем не занимается. Не выгодно. Она борется с болезнями. Самоотверженно и давно.

«...БЕРАЛЬД. Неужели вы всю жизнь будете возиться с докторами да аптекарями и не перестанете считать себя больным, наперекор мнению людей и самой природе?

АРГАН. Что вы хотите этим сказать, братец?

БЕРАЛЬД. Хочу сказать, что я не знаю человека, который был бы менее болен, чем вы, и что я хотел бы иметь такое здоровье, как у вас. Лучшим доказательством

вашего здоровья и прекрасного состояния вашего организма является то, что при всём вашем старании вы до сих пор умудрились не испортить вконец вашей здоровой натуры и не подохнуть от всех этих лекарств, которыми вас пичкают.

АРГАН. А знаете ли вы, братец, что только ими я и держусь? Господин Пургон прямо говорит, что без его забот обо мне, я не прожил бы и трёх дней.

БЕРАЛЬД. Смотрите, как бы его заботы не отправили вас на тот свет.

АРГАН. Поговорим, братец, серьёзно. Значит, вы совсем не верите в медицину?

БЕРАЛЬД. Нет, братец, и не думаю, чтобы для моего блага мне следовало в неё верить.

АРГАН. Как! Вы не верите в истину, установленную всем миром и почитаемую на протяжении многих веков?

БЕРАЛЬД. Я не только далёк от того, чтобы верить в неё, но считаю, что это самая большая глупость, придуманная людьми. И если посмотреть на вещи с философской

точки зрения, то я не знаю худшего лицемерия и большей нелепости, чем когда один человек берётся вылечить другого...

АРГАН. Значит, по-вашему, доктора ничего не знают?

БЕРАЛЬД. Знают, братец. Они знают гуманитарные науки, прекрасно говорят по-латыни, умеют назвать все болезни по-гречески, определить их и подразделить, но что касается того, чтобы вылечить их, – этого они не умеют...

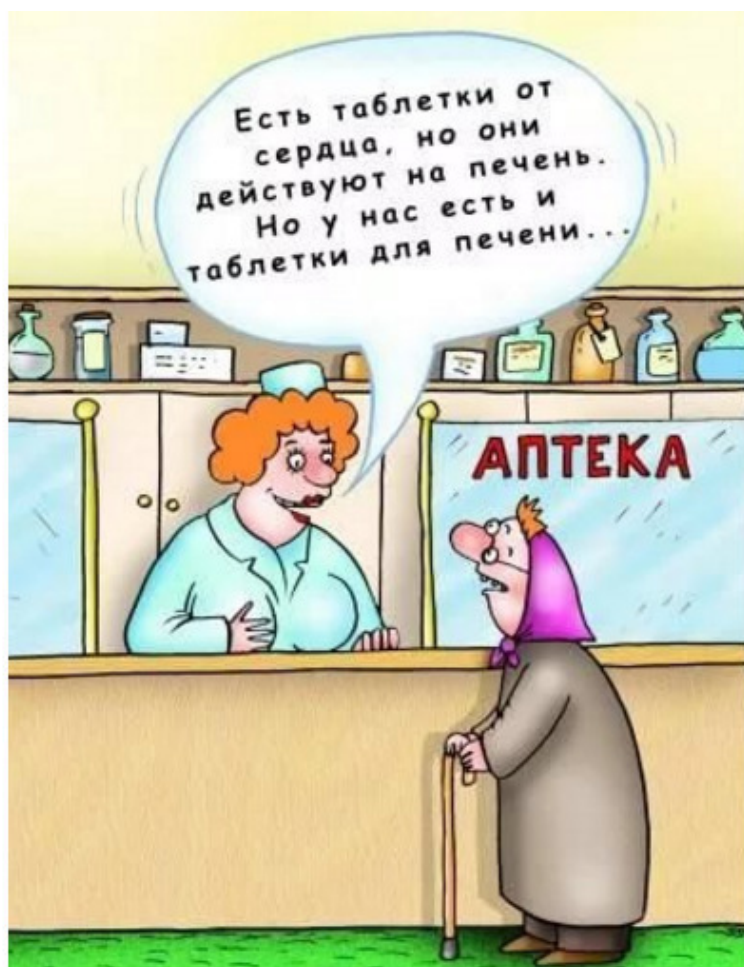
АРГАН. Но, в конце концов, братец, есть люди не менее умные и опытные, чем вы, и, однако, мы видим, что в болезни все они прибегают к помощи врачей.

БЕРАЛЬД. Это доказательство человеческой слабости, а вовсе не серьёзности медицинской науки...»

Жан-Батист Поклен Мольер,
«Мнимый больной», 1672 год.

Это сатира на европейскую медицину 17-го века. Остаётся ли она актуальной для современной медицины? Да или нет? Кому предоставим слово: врачам или их пациентам?



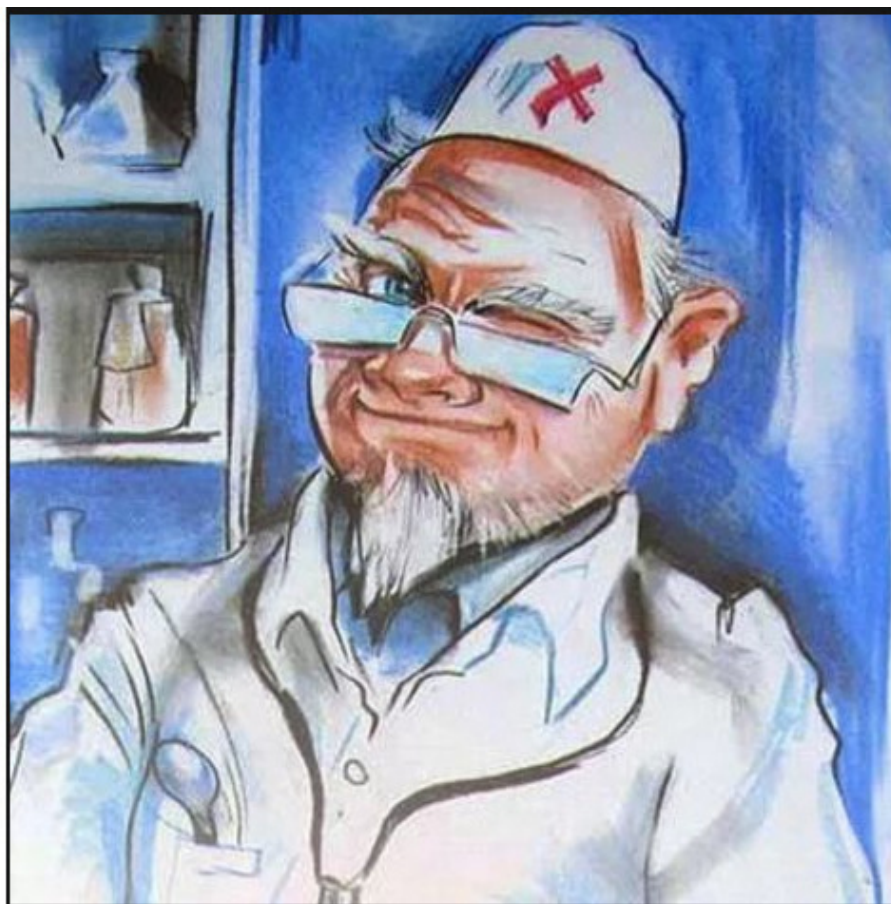


Вопрос окажется бессмысленным, если вспомнить, что врач – не бог, а такой же человек, как и все; и что заболев, он сам становится таким же пациентом. Как и все! Ну, скажите

на милость, как можно доверять врачу, который не может вылечить самого себя? Мало того, этот самый врач идёт к другому такому же врачу в надежде на излечение, прекрасно зная, что этот его коллега тоже чем-то болен. Ну, каково?!



И всё же, медицина на данном этапе своего развития, всё ещё остаётся единственным прибежищем всех страждущих. И, как сказал устами одного своего персонажа, незабвенный, неподражаемый Аркадий Исаакович Райкин, великий русский артист: «...а, кытиковать казий мозит, казий мозит кытиковать!» Да, критиковать легко. Но, пожалуй, право критиковать имеет тот, у кого есть, что предложить взамен критикуемого. Нет, медицину заменить сегодня нечем.



И не нужно. А вот, поставить перед ней новые задачи, направить на служение обществу, (а не на обслуживание частных интересов владельцев фармацевтических, химических и др. корпораций), давно пора. Давно пора понять, что интересы бизнеса и интересы общества никогда не совпадают. Это – утопия. А рыночные отношения возможны лишь между государствами, но не внутри страны, между её согражданами. Внутренние отношения должны базироваться на принципе принесения пользы обществу. Такое государство будет процветать.

На Западе – другое мнение. Идеология западного мира стоит на страже именно частного капитала, считая что индивидуалист-предприниматель лучше всех знает, куда вкладывать деньги, а значит – знает, как должно развиваться их общество. Они ошибаются. Об этом свидетельствуют их перманентные финансовые кризисы. Если бы их предприниматели знали, куда вкладывать деньги – у них не было бы кризисов, равно как и банкротств.

Чтобы как-то оправдать такое положение, их идеология объявляет кризисы нормальным явлением экономической жизни. Так что, когда банкрот-предприниматель вместе с семьёй выгоняется на улицу или миллионер – финансист, за одну ночь превратившийся в нищего, вдруг выбрасывается из окна небоскрёба, это называется нормальным явлением экономической жизни. Они и сами понимают, что их путь неправильный, но признаваться в этом не желают, а потому им ничего другого не остаётся, как оттягивать время наступления своего краха. Пока это им удастся. Их усилия по развалу СССР увенчались успехом. Они получили отсрочку во времени и невероятно-огромный рынок сбыта своих товаров и услуг. Этими товарами и услугами они нас накормили досыта. А дальше-то, что? Снова кризисы?!

Я так «разошёлся» вот почему. Не надо нам у них ничего копировать. Там, на Западе, никогда не было, и сейчас нет ничего хорошего. В том числе и в области медицины. Они уже давно погрязли в самообмане, давно запутались. У нас – свой путь – к прогрессу; у них – свой, в противоположном направлении. Хотят дальше обманываться на свой счёт и «надувать щёки

от важности» – пускай. А мы имеем всё необходимое для счастливой жизни: мудрость, знание, терпение, любовь к творческому созидательному труду и многие другие качества нашего народа. Как говорится, было бы желание!

Констатируем: сегодняшняя наша медицина оздоровлением людей не занимается сейчас, и в дальнейшем (если ничего не изменится), тоже не будет. **Только благодаря самоотверженным усилиям отдельных честных врачей, ей ещё удаётся спасать жизни и лечить.**



На укрепление здоровья населения у современной медицины нет ни средств, ни возможностей, ни того же желания.

Что у нас далее по списку?

Народная, так называемая, **медицина** – знаниями о полном восстановлении организма, к сожалению не располагает. Так, – «бабушкины» рецепты от того, да от сего, при полном отсутствии какой-либо системы. Одним помогает, другим – нет.



Диетология – диетологи амбициозно заявляют, что при правильном питании продлить жизнь на пару сотен лет, вполне возможно. Теоретически. Многие верят.

Физкультура и спорт – отдельный разговор. Физкультура – это хорошо. Но вопрос в том, какая именно. Бег? Гантельки?

Что касается спорта, то занятия им, здоровья никому не прибавили. Правда, пока спортсмен – в «форме», он создаёт впечатление абсолютно здорового человека. Но стоит такому «здоровяку» уйти из спорта, и через год-два перед нами – инвалид. Это нам тоже не подходит!

Всё остальное, перечисленное, как возможные способы восстановления здоровья, очень сильно зависит от личности основателя той или иной школы, а также связано с бизнес-интересом, что несколько подрывает доверие интересующихся.

Относительно **Западных систем оздоровления** следует сказать, что все они являются псевдооздоровительными, т.к. преследуют единственную цель – создание бизнеса, а потому ориентированы исключительно на моментальный внешний эффект.

Чтобы не тратить время на подробный анализ каждого из перечисленных вариантов, давайте определимся с тем, какому главному критерию должна отвечать искомая нами оздоровительная система. Это – просто: **максимальная эффективность и полная безопасность**. Согласны? Очень хорошо! Давайте ещё раз «пробежимся» по данному списку и проверим, какая система или дисциплина соответствует нашему требованию эффективности и безопасности:

- современная официальная медицина;
- народная медицина;
- диетология;
- физкультура и спорт;
- западные оздоровительные системы;
- различные виды Восточной оздоровительной гимнастики;
- современные авторские методики;
- духовные практики религиозной направленности.

Глава 2: Самая эффективная и надёжная система

И, что же? Каждая из упомянутых систем либо слабоэффективна, либо небезопасна, либо и то и другое вместе. Но есть в этом списке одна, наиболее древняя оздоровительная система в графе «различные виды Восточной гимнастики».

Всё правильно – это **ЙОГА**! Поскольку она самая древняя, логично предположить, что она же, наиболее эффективная и безопасная (иначе проверку временем она бы не выдержала). Кроме того, эта система представляет собой наиболее полное и последовательное учение о возможностях человека, базирующееся на многотысячелетнем опыте её адептов. Все остальные оздоровительные (и даже боевые!) системы ведут своё происхождение от неё, родимой.

А, знаете почему «родимой»? Потому, что **йога – это древняя русская система знаний о Вселенной и Человеке**. (Некоторые индийские специалисты знают об этом, но помалкивают.)

И вот, сегодня, большинство людей называют йогой некие статические упражнения и своеобразные дыхательные техники, не понимая, что это, всего лишь малая её часть. Почему так?

Несколько столетий йога «пробивала» себе дорогу в Европу, где о ней и слышать не хотели. Наконец, в 20-м веке, там ею заинтересовались. Стали возникать школы йоги, куда для рекламы привозили настоящих учителей из Индии. Это в то время, когда в самой Индии пропаганда йоги вообще не велась и основная масса населения Индии имело о йоге самое смутное представление.

В США о йоге никто ничего не слышал вплоть до 60-х годов прошлого века. Зато через 40 лет там возник настоящий бум: йога стала бизнесом. Поэтому, называть йогой то, что преподают американские инструкторы, язык не поворачивается. Но бизнес – есть бизнес. Его надо расширять. Возникает комическая ситуация: йога вновь попадает в Европу, но уже из Америки.



(Скажу по-секрету, для меня и индусы-то не все – авторитеты в йоге, а уж американцы!..). Как это не забавно, но теперь йога попала к нам с Запада. Только в действительности это не йога, а суррогат. Помните, с каким восхищением воспринимают некоторые наши люди любые западные веяния? Мода ведь всегда приходит только с Запада. (Забыли мы, как видно, нашу пословицу: «Что стыдно, да грешно – то в моду вошло!». Не знаем мы видимо и высказывания классиков: «Глупец, кто в моде видит только моду!», – Оноре де Бальзак).

Поэтому, найти сегодня человека, который не знал бы, что такое йога, наверное, сложно.

Как всегда, мода диктует, а игнорировать её диктат – значит отстать от жизни и попасть в категорию «полный отстой». Хочешь быть впереди? – Следуй за модой!

(А, забыв собственную культуру, не остаётся ничего иного, как перенимать чужое.)

И вот, миллионы людей устремились в спортивные центры.

ЙОГА!!!



Самые первые здесь, конечно же, наши женщины. Они у нас первые во всём. И нам, мужчинам, глядя на них, приходится, хотя бы время от времени «подтягиваться», «подбираться», поддерживать свою спортивную форму. И всё это для того, чтобы не попасть в «отстой».

Зачем я об этом заговорил? А вот, зачем.

Мне бы очень хотелось, чтобы все, кто желает приступить к занятиям йогой, сделали бы этот шаг осознанно, а не в результате чьих-то уговоров, рекламы или прямых приказаний моды.

Чтобы Ваш выбор стал осознанным, необходимы время, правдивая информация и Ваши аналитические способности.

Благодаря Интернету, недостатка в необходимой информации нет. Однако, есть недостаток во времени.

Чтобы помочь Вам во всём разобраться самостоятельно и принять осознанное решение, сэкономив время на блуждание в паутине Интернета, предлагаю ознакомиться с наиболее часто задаваемыми вопросами и ответами на них.

Каждый из этих вопросов требует длительных разъяснений, но я попытаюсь ответить на них, по возможности, кратко.

Прошу обратить внимание: я высказываю лишь свою личную точку зрения. Соглашаться с ней или нет – пусть каждый решает сам.

Глава 3: Вопросы и ответы



ВОПРОС: Является ли йога оздоровительной гимнастикой?

ОТВЕТ: Нет. **Йога предоставляет человеку гораздо большие возможности, чем просто оздоровление.** Но, на начальном уровне ученик, безусловно, должен освободиться от всех своих болезней. Таким образом, йогические техники оздоровления организма являются лишь частью йоги. Я убеждён, что все существующие ныне в мире виды оздоровительной гимнастики и лечебной физкультуры были позаимствованы из йоги.

ВОПРОС: Является ли йога религией?

ОТВЕТ: Нет. В своём чистом виде, йога религией не является, и являться не может – у неё совершенно другие задачи.

ПОДВОПРОС: А, как же быть с культом Шивы и др. персонажами древне-индийского пантеона, а священные книги индусов, продиктованные богами, а обожествлённый Патанджали – автор священного для всех йогов текста «Йога Сутры»?

ОТВЕТ: Люди в знак уважения к своему наставнику оказывали ему почести и учили этому своих детей, передавая из поколения в поколение рассказы о нём в воспитательных целях, – можно ли, это называть религией?!

Нет. Это почитание всех лучших человеческих качеств, соединившихся в одном персонаже народных преданий. Затем, спустя столетия, это почитание и дань уважения трансформировались в религиозное обожание и преклонение. Это понятно: ведь большая часть людей, и тогда и сейчас, скорее выберет ритуал, чем сложнейшую ежедневную работу над собой. Так легче! Поэтому, как изначально истинная йога не была религией, так не является религией и сейчас. Правда, однако, и то, что йогу часто используют в корыстных целях, для чего и создают из неё религию.

(К тому же, разобраться в исторических религиозных напластованиях индуизма, практически невозможно для человека далёкого от этой темы. Тем более что, общего числа индуистских богов не знает ни один индус. Ведь, по разным источникам, их число колеблется от нескольких десятков до нескольких тысяч! Главными же, выступают: БРАХМА, ВИШНУ и ШИВА).

ВОПРОС: Зачем вообще нужна эта йога?

ОТВЕТ: Коротко говоря, йога является средством, предоставляющим любому человеку возможность гармоничного развития. Этим средством необходимо овладевать, т.к. остановка

в развитии личности, приводит человека на путь деградации, а затем – к смерти. **ЙОГА же, дарует возможность жить с радостью и так долго, как того пожелает сам человек!**

ВОПРОС: Чем йога отличается от спорта и от других оздоровительных систем?

ОТВЕТ: Современный спорт я, к примеру, к оздоровительным системам не отношу. Я бы, скорее отнёс его к антиоздоровительным системам. Что касается других оздоровительных систем, вынужден повторить, все они, и древние, и современные «выдернуты» из ЙОГИ. Причём все они претендуют на свою уникальность и универсальность. В действительности всё это лишь маленькие частички знаний, веками «выхватываемые» из ЙОГИ.

Я конечно понимаю, скольких приверженцев той или иной оздоровительной системы я могу обидеть, но на вопросы следует отвечать честно, что я и делаю.

ВОПРОС: Является ли йога сектой? Бизнесом? Магической или иной мистической практикой?

ОТВЕТ: Конечно же, нет. Подобные представления о ЙОГЕ возникают из-за нечестной деятельности, как отдельных людей, так и целых организаций. Ведь, если какой-нибудь математик, используя свои знания, полученные в ВУЗе, вдруг, в мошеннических целях, похитит деньги из банка, или химик использует своё знание для незаконного синтеза наркотиков, то никому и в голову не придёт требовать запретить эти науки. Но и никто уже не назовёт этих людей математиком или химиком – ведь они нарушили закон! Точно так же дело обстоит и с теми, кто совершает нечестные действия, используя атрибутику индийской йоги.

ВОПРОС: В чём разница между европейскими и американскими школами йоги?

ОТВЕТ: Безусловно, разница есть, но экономя время, скажу о том, что на мой взгляд более важно. Если Вы это поймёте, то Вас уже никто с толку не собьёт. Вся западная (и американская и европейская) йога, ничего общего с истинной, классической йогой не имеет.

(Если Вы слышите, например, как слово «асана» произносят с ударением на первый слог, то это первый признак западной йоги. Напомню: санскрит – это попытка древних индусов говорить на языке богов, то есть, на русском языке. Что это слово означает никто, кроме русских людей не знает. «Сан» – настоящее положение; «осанка» – то, как человек держится. Что здесь может быть для нас не ясным?! Для не русских – это **ВЕЛИКАЯ МИСТИЧЕСКАЯ ТАЙНА!** Это слово им не знакомо, поэтому им абсолютно всё равно, как правильно его надо произносить. Смешно слышать, как наши преподаватели йоги говорят «ПадмАсана,» «СарвангАсана... и т. д. вместо «ПадмасАна, «СарвангасАна).

ПОДВОПРОС: В таком случае, где преподают истинную, классическую йогу? У кого следует проходить обучение?

ОТВЕТ: Вот именно в этом и заключается главная проблема, разрешить которую я пытаюсь в этой книге. Хороший учитель – большая редкость, но пассивно ждать, пока Вам повезёт, не разумно. Очень надеюсь, что информация, изложенная здесь, окажется полезной, по крайней мере, для начального периода самостоятельного освоения йоги.

ВОПРОС: Существует ли, опасность расстройства здоровья для занимающихся йогой? Имеются ли, противопоказания к занятиям йогой?

ОТВЕТ: Конечно, существует опасность расстройства, как психического, так и физического здоровья, Такая опасность существует и для тех, кто и не собирается заниматься йогой. То есть, для всех людей без исключения. Разница между йогом и обычным человеком в том, что йог очень хорошо осознаёт эту опасность и принимает все необходимые меры предосторожности, в то время, как обычный человек поступает, как раз наоборот.

Противопоказания к занятиям ЙОГОЙ делятся на временные и общие.

К общим противопоказаниям относятся: значительные анатомические отклонения, длительные прогрессирующие заболевания, психические заболевания, тяжёлые формы заболеваний крови, органические поражения внутренних органов, злокачественные новообразования и др.

К временным – относятся: сильная физическая усталость, отклонение от нормы температуры тела, послеоперационный период, нахождение под воздействием медицинских препаратов или сразу после мед. процедур, для женщин – критические дни; кроме того, для всех, кто находится под действием алкоголя или наркотиков.

ВОПРОС: Каковы возрастные ограничения для занятий йогой?

ОТВЕТ: Таковых не имеется.

В завершении хочу процитировать одного из классиков Йоги – Сватмараму:

«...Молодые, пожилые, престарелые, даже больные и дряхлые – все достигнут совершенства в йоге посредством постоянной практики».

А также: «Только знание йоги позволяет мыслящему человеку, дух которого умиротворён, отличать добро от зла, и умело прокладывать курс своей жизни.» (Бхагават-Гита).

ЧАСТЬ 4

О ФИЛОСОФИИ ВООБЩЕ

Глава 1: Значение философии

Прежде, чем приступать к изучению философии йоги, разумно будет для начала, поинтересоваться вопросом: а что же это такое – философия вообще?

В 1953 году в США вышла книга одного американского философа. Его имя – Берроуз Данэм. Книга называлась «Гигант в цепях».

За несколько дней до этого Б. Данэм был вызван в Комиссию Конгресса по антиамериканской деятельности, где отказался отвечать на вопросы.

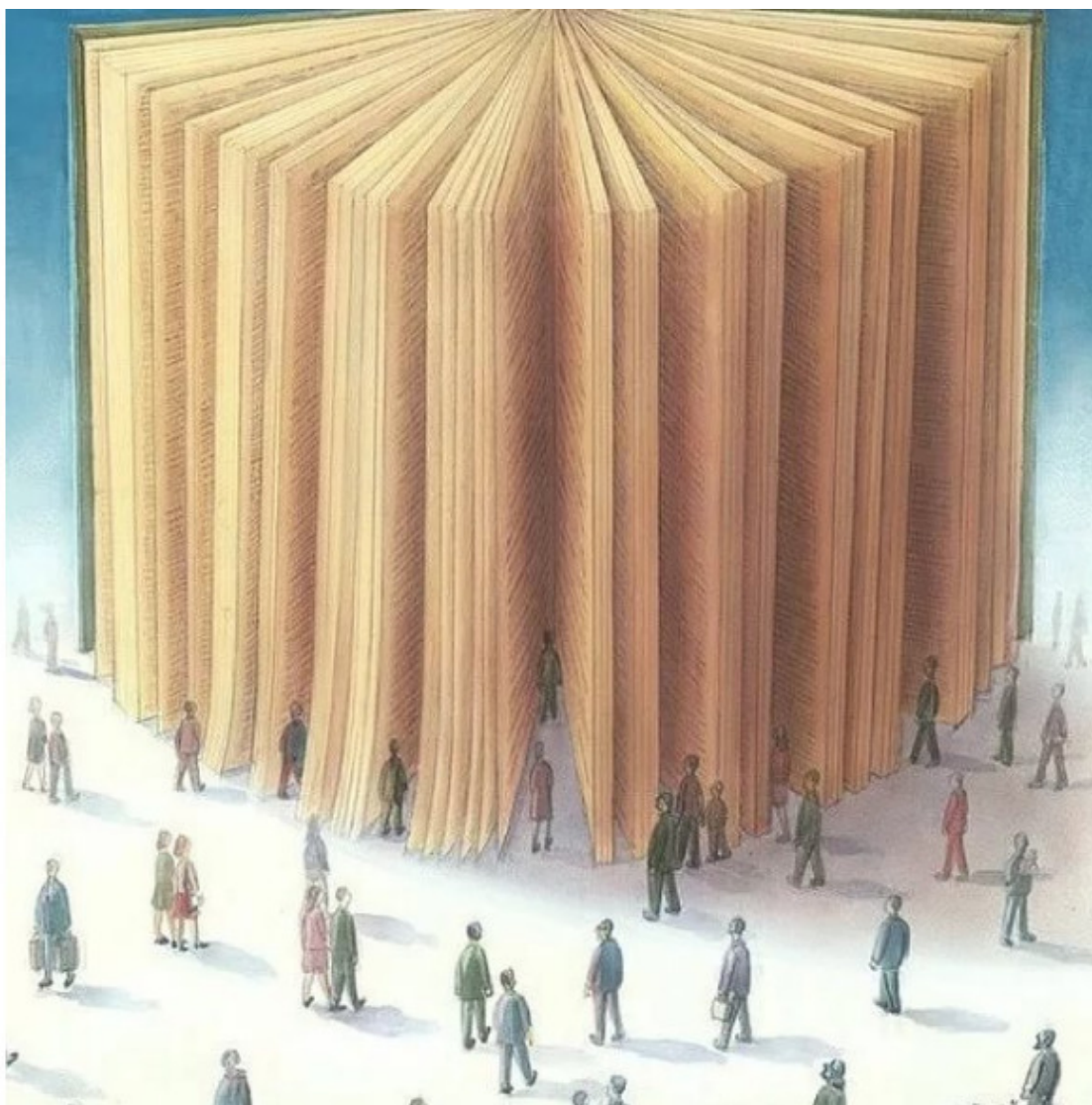
Понятно, что книга на родине философа популярности завоевать не смогла. Зато она получила заслуженное признание в Индии, а затем в СССР. Возможно ли, чтобы какие-то философские размышления были опасными для такого государства как США? «Да, возможно», – очевидно посчитали тамошние правительственные чиновники.

О чём же книга?

О многом, в том числе и о том, что каждый человек, знает он об этом или нет, является философом. Книга начинается так:

«Когда солнце клонится к закату, люди утомлённые и измученные, бредут различными тропками навстречу своему освобождению. День был тяжёлый, перемежавшийся маленькими волнениями из-за неудач и успехов: истрачено восемь часов человеческой жизни (кто знает, насколько плодотворно?) для того, чтобы приобрести средства, дающие возможность проработать ещё восемь часов.

Рядовой человек, на которого так часто ссылаются и который ни разу ещё не сказал ни слова, оказался, наконец, там, где его можно встретить, – на улице.



Он проходит мимо банка, где хранятся его деньги, причём деньги охраняют и от него самого – банк закрывается в три; мимо витрин магазинов, где сообщается о скидке на товары, но которые он всё равно не может себе купить...; мимо баров, где пьют забулдыги... Он садится в автобус, в поезд или троллейбус и через небольшой промежуток времени, воспоминание о котором не сохраняется в памяти, он прибывает домой.

Он живёт здесь если и не совсем на небесах, то по крайней мере в укрытой гавани:

здесь у него любимое устойчивое однообразие, на поддержание которого он всю жизнь тратит свои силы, здесь собрано всё, что представляет для него непосредственную ценность, здесь его скала и башня, откуда он, надёжно защищённый, смотрит на мир. Он всегда строит её, эту башню, и в фантазии и в действительности... Глядя вперёд, он может с надеждой строить догадки о том, что заработная плата повысится, что его талант будет лучше вознаграждён, и эти догадки делают устойчивым его счастье. И, кроме того, если говорить о его собственной кончине, основном изменении его сущности, – он не желает ни бури, ни ужаса, а просто хотел бы угаснуть, как гаснет свет.

Несомненно, его не всегда одолевают все эти мысли. И всё же всякий раз, когда открывается дверь, возникают неизбежные вопросы: «Они дома? Здоровы? Счастливы?». А если всё обстоит так, тогда жизнь может идти своим чередом, пока не наступит новый вечер и снова не встанут эти вопросы...

...Если только я не допустил неверного истолкования привычек домашних вечеров, то я имею право заключить, что для людей весьма естественно философствовать и что они делают это гораздо чаще, чем это себе представляют. Более того, они делают это гораздо лучше, чем они это себе представляют, именно потому, что они делают это естественно... Они просто пытаются сделать свою жизнь осмысленной – это занятие они начали ещё в колыбели. Если они скорее любители, чем профессионалы, то они любители в самом подлинном смысле, поскольку они любят понимать. Они занимаются философией в её древней традиционной форме – в виде размышления...».

(«Гигант в цепях», Б. Данэм).

Таким образом, пытаясь в чём-либо разобраться или просто размышляя, мы уже занимаемся философией. И вот, пофилософствовав на тему «О здоровье», мы подошли к вопросу о собственно философии – «науки наук».

Философия (др. греч. «филео» -люблю, «софия» -мудрость; дословно: любовь к мудрости, любомудрие, а проще – любознательность) – наука о наиболее общих законах развития природы, человеческого общества и мышления. То есть, – обо всём!

Думаю, что у читателя может возникнуть резонный вопрос: «зачем в этой книге нужен раздел, посвящённый философии? У нас ведь тема „Йога“, причём здесь философия?».

Любая человеческая деятельность начинается с размышления. Любое занятие требует философского обоснования. Это обоснование заключается в вопросе «Зачем я собираюсь тем-то и тем-то заниматься?» или «Что я получу в результате такой-то деятельности?». Поэтому думать, что Вы просто живёте без всякой философии – явное заблуждение. Каждый человек хоть как-то планирует свою жизнь. Проявляется это в надеждах на что-либо, в мечтах или в серьёзных конкретных планах на будущее. А вот надежды, мечты и планы рождены Вашей личной философией, т. е. Вашим видением окружающего мира. Даже в любом разговоре, в любом высказывании в скрытой форме имеется та или иная философская позиция. Без неё не бывает политики, науки, культуры, бизнеса – без неё просто не возможно никакое общение.

Каждый человек имеет свою философию, знает он об этом или нет. Только не следует путать свой стиль или свои принципы и амбиции со своей философией. Она находится в нас гораздо глубже, а стиль, амбиции и принципы вытекают именно из неё. Далеко не каждый из нас может чётко сформулировать своё философское видение, но из этого не следует, что его нет. Просто один человек, не желающий себя изучать (познавать) живёт не сознательной жизнью, а другой, изучающий себя – сознательной.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.