

АЛЕКСАНДР БЕЛОВ

# АРИЙСКАЯ МЕДИЦИНА

ПУТЬ К БЕССМЕРТИЮ



Александр Белов

**Арийская медицина.  
Путь к бессмертию**

«Книга»

2016

УДК 141.3  
ББК 86.42

**Белов А. И.**

Арийская медицина. Путь к бессмертию / А. И. Белов —  
«Книга», 2016

ISBN 978-5-00053-542-4

В новой книге палеоантрополога Александра Белова рассказывается о тайне третьего глаза, которая всегда интриговала людей. Современная наука подошла вплотную к разгадке этого феномена. Используя технику древних ариев, можно значительно улучшить свое здоровье, вернуть гормональное равновесие. Активизируя «спящие» силы организма при помощи йогической практики, мы можем научиться контролировать свое психофизическое состояние. Это наполнит нашу жизнь новым содержанием и позволит разумно использовать Космическую энергию в целях оздоровления организма.

УДК 141.3

ББК 86.42

ISBN 978-5-00053-542-4

© Белов А. И., 2016

© Книга, 2016

## Содержание

Предисловие	5
Третий глаз – былль или легенда?	6
Днем – один гормон, ночью – другой	7
У нас есть мелатонин!	8
Три шага к бессмертию	10
Время сошло с ума	12
Как отсрочить старость	13
Два пути	14
Вечная молодость	16
Зеркало нашего сознания	18
Гормоны и «простое» человеческое счастье	19
Атман есть брахман	21
Пуруша не пракрити	23
Лечебные звуки	25
Четыре этапа погружения в абсолют	27
Три пути спасения	29
Гуны и Иван-дурак[12]	31
«Озеро подвигов рамы»	33
Шива и шакти – мысли о сексе	34
Божественные игры Кришны	36
Еда как культ	38
Путь воина	40
Четыре цели домохозяина	41
Сакральный язык	43
Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Александр Белов

## Арийская медицина. Путь к бессмертию

### Предисловие

Человеческий организм уникален. Он словно бы соткан из света и огня, хотя на 90 % состоит из воды. По крайней мере, древние арии верили, что огонь, скрытый в человеческом теле, делает его живым. Когда огонь исчезает – тело умирает... Сила, мощь, энергия, которую мы ощущаем в себе, питается стихией огня. Этой стихии противостоит стихия влаги, которая гасит огонь. Однако влага не может погасить огонь полностью, иначе бы мы погибли. В нас существуют две стихии, они соотношены в определенных пропорциях. Вместе они и создают то равновесие тепла и холода, которое и есть наша жизнь... Если бы огонь, живущий в наших телах, хоть на секунду погас, мы бы погибли. Мы погибли бы и если стихия влаги внезапно исчезла. Так, в крайне редких случаях, гибнут люди. Их тела охватывает бездымное пламя. В науке эти случаи самовозгорания получили название пирокинеза.

Сохранить здоровье и продлить жизнь на неопределенно долгий срок можно, для этого надо отрегулировать механизм энергетического равновесия в организме. Об этом в свое время говорил В.В. Караваев, разработавший систему профилактики и излечения заболеваний. На языке биохимии огонь можно обозначить как кислоту, а влагу – как щелочь. Кислотно-щелочное равновесие крови должно выдерживаться в весьма узких рамках. Резкие колебания как в сторону кислотности, так и в сторону щелочности опасны для жизни. Кислотно-щелочное равновесие крови зависит от многих параметров, в том числе от качества еды и питья. Однако в большей степени оно зависит от состояния нашей психики. Психические бури подобно тайфуну изменяют биохимический состав нашей крови и приближают неизбежный конец. Однако этому можно воспрепятствовать. Научившись управлять своей психикой, мы можем всегда держать свои эмоции, а значит и параметры своей крови, под контролем.

## Третий глаз – былль или легенда?

*Посвящается моему учителю Евгению Ювасиевне Давиташвили  
(Джунге)*

О третьем глазе существует масса легенд. Одни легенды современная наука подтверждает, другие считает вымыслом. Тем не менее третий глаз с мистическим ореолом тайны, которая его окружает, по-прежнему привлекает внимание множества людей.

В нашу задачу не входит рассказать вам еще одну легенду о третьем глазе. В нашу задачу входит проверить (подтвердить или опровергнуть) были и легенды с позиций современной науки и личного опыта эзотериков, а также с позиций современной медицины и практики целительства...

Еще французский философ и математик XVIII века Рене Декарт считал, что эпифиз «есть седалище нашей души». По нашему мнению, именно с эпифизом, или шишковидной железой, связана тайна третьего глаза<sup>1</sup>.

Задолго до Везалия античные философы считали эпифиз особым клапаном, который регулирует количество духа в организме человека. Открывается этот клапан благодаря особым духовным усилиям. Неправедные мысли могут этот клапан и вовсе закрыть...

Все эти рассуждения весьма схожи с христианским понятием совести и так называемым состоянием «сожженной совести», которое испытывает человек, односторонне закрывший связь с духовным началом; убивший Бога в себе...

Индийские гуру до сих пор считают эпифиз органом ясновидения. Так и на изображениях почитаемого в Индии бога Шивы можно увидеть третий глаз, расположенный на лбу.

Где же на самом деле расположен третий глаз, очевидно, лучше всего знают анатомы и эмбриологи. Все дело в том, что у двухмесячного эмбриона человека в районе эпифиза происходит закладка настоящего третьего глаза с фоторецепторами, нервными клетками и нервами, соединяющими третий глаз с эпифизом. Однако эта закладка носит временный, неустойчивый характер. Уже в эмбриональном состоянии третий глаз – его анатомическая структура, претерпевает обратное развитие и рассасывается. На месте третьего глаза остается лишь небольшое образование – сосудистый мешочек. Таким образом, младенец, появившись на свет, к сожалению, уже лишен такого, казалось бы, важного и значимого органа, как третий глаз.

Но остается эпифиз – этот важный и во многом загадочный орган внутренней секреции. По научным данным, именно эпифиз регулирует суточный ритм жизнедеятельности организма.

---

<sup>1</sup> Именно из-за внешнего сходства с сосновой шишкой анатом эпохи Возрождения Везалий назвал эпифиз – эндокринную железу величиной с горошину, расположенную у основания больших полушарий мозга, шишковидным телом

## **Днем – один гормон, ночью – другой**

Под воздействием яркого света в эпифизе вырабатывается «дневной гормон» – серотонин. При отсутствии света, ночью, в эпифизе вырабатывается «ночной гормон» – мелатонин<sup>2</sup>.

В светлое время суток избыток мелатонина, вырабатываемый эпифизом, превращается в серотонин, а в темное время суток избыток серотонина превращается в мелатонин.

Мелатонин еще называют «гормоном сна». Условно говоря, чем больше вырабатывается эпифизом мелатонина, тем лучше и крепче мы спим.

Однако мелатонин не только является средством против бессонницы. Как выяснили врачи, мелатонин является универсальным лекарством против самых разных болезней.

Оказалось, что мелатонин вырабатывается не только в эпифизе (шишковидном теле), но и в самых разных органах и тканях организма. Мелатонин присутствует в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта, в клетках-килерах, в сетчатке глаза, в мышечных волокнах, в селезенке и поджелудочной железе. Легче назвать ту ткань, где нет мелатонина, чем где он есть...

Выяснилось, что мелатонина вырабатывается где-то в 400 раз больше в остальном организме, чем в эпифизе.

Мелатонин не просто входит в состав клеток – он выполняет важную функцию по регенерации клеточных структур, отвечает за биосинтез белка, при помощи мелатонина осуществляется экспрессия генов. Все это побудило исследователей назвать мелатонин сигнальной молекулой для координации межклеточных связей. Иными словами, присутствие мелатонина связывает организм в единое целое, не дает ему распасться на части...

При помощи молекул мелатонина в живом организме поддерживается гомеостаз – динамическое равновесие различных веществ.

Однако надо сказать, что интерес к мелатонину проснулся у современной медицины совсем недавно. Это произошло в 60-е годы прошлого века, когда ученым удалось выделить мелатонин из эпифиза. Вновь открытый гормон оказывал осветляющее действие на кожу. Поэтому его и назвали мелатонин – от греческого «мелос» (белый).

---

<sup>2</sup> Серотонин и мелатонин являются производными аминокислоты триптофан, которая поступает в организм с пищей и вырабатывается нашим организмом

## У нас есть мелатонин!

В 1994 году у мелатонина открыли еще одно весьма интересное свойство – он оказывал омолаживающее действие...

Итальянский ученый Д. Пьерпаоли пересадил эпифизы молодых мышей старым и наоборот. Старые мыши с молодыми эпифизами быстро омолодились. Их шерстка стала гладкой, как у молодых, вернулась половая функция. Молодые мыши с пересаженным эпифизом от старых мышей, напротив, быстро состарились; гораздо быстрее, чем это происходит с нормальными мышами...

Эти опыты позволили сделать Пьерпаоли вывод о том, что эпифиз молодых особей содержит вещество, которое омолаживает. Вскоре это вещество было выделено. Им оказался уже известный нам мелатонин.

Вслед за этим ученый незамедлительно перешел к опытам на людях. Родные и близкие Пьерпаоли получали «чистый» мелатонин и очень быстро стали выглядеть гораздо моложе своих лет. Кроме того, они избавились от целого букета самых разных заболеваний...

Исходя из обнадеживающих результатов, полученных Пьерпаоли, была определена доза мелатонина сообразно возрасту пациента.

Вот, например, какие рекомендации дают Пьерпаоли и Регельсон в своей книге «Чудо мелатонина».

<i>Возраст</i>	<i>Доза мелатонина</i>
40–44	0,5–1 мг
45–54	1–2 мг
55–64	2–2,5 мг
65–74	2,5–5 мг
75 и старше	3,5–5 мг

В мире начался так называемый мелатониновый бум. Он охватил сразу страны Запада и Востока. Это и понятно. Кто не хотел бы омолодиться и оздоровиться, принимая внутрь волшебные молекулы мелатонина?

Например, несколько лет в Америке (в стране, которая с готовностью примеряет на себя все новое) каждая аптека и каждый магазинчик здорового питания для привлечения покупателей вывешивал на своих дверях надпись на картонке: «У нас есть мелатонин!»<sup>3</sup>

Забегая несколько вперед, скажем, что с тем же успехом каждый из нас мог бы повесить себе на грудь точно такую же картонку с надписью: «У нас есть мелатонин!» У каждого из нас ежесекундно вырабатывается огромное количество мелатонина, которое является **внутренним лекарством** и без которого наш организм просто развалился бы на части... Вопрос заключается лишь в том, как активизировать выработку мелатонина.

---

<sup>3</sup> Сегодня в аптеках продается препарат, содержащий мелатонин под названием мелаксен. Этот препарат неплохо зарекомендовал себя у российской публики

Дальше – больше! На прошедшем в июле 2001 в Ванкувере Всемирном конгрессе геронтологов российские ученые из Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии АМН объявили, что синтезировали эпифизарный препарат эпиталон. Они вводили этот препарат старым обезьянам и обнаружили, что эпифизы старушек и старичков под его действием стали вырабатывать мелатонин. У обезьян нормализовалось выделение и других гормонов, что незамедлительно сказалось на их внешнем виде и самочувствии. С точки зрения биохимии произошло гормональное омоложение организма.

Реакция на это сообщение последовала мгновенно. Ведь всем стало ясно, что речь идет не столько об обезьянах, сколько об открытии «средства Макрополуса». Президент мировой ассоциации геронтологов Глория Гутман пожелала немедленно посетить Санкт-Петербург и на месте ознакомиться с работами института. Крупнейшее научное издательство «Кагер» срочно запросило монографию об открытиях российских медиков. «Группа Ротшильда» посоветовала руководству института в «интересах всего человечества» развивать эти исследования в Лондоне. Министр правительства Арабских Эмиратов шейх Саид предложил институту в полном составе переехать в Абу-Даби и пообещал открыть неограниченное финансирование...

Как видим, желание овладеть «средством Макрополуса» присутствует у многих сильных мира сего.

Однако к чести сотрудников института, они вовсе не спешили перебираться в теплые страны или в туманный Альбион. Соавтором одного из докладов на конгрессе стал Рэм Вяхирев – бывший руководитель Газпрома. Он сообщил, что в Газпроме проводился любопытный эксперимент. Несколько тысяч его сотрудников прошли курс специальной терапии, которая замедлила процессы старения в организме. По свидетельству самого Вяхирева, у него улучшились физиологические показатели и повысилась работоспособность...

Однако, как часто бывает, за внешними успехами следует череда разочарований... Эйфория сменилась скепсисом...

## Три шага к бессмертию

Первый шаг к бессмертию сделан, но что же дальше?

Дальше – необходимо оздоравливать всю гормональную систему организма; и одним эпителионом здесь не обойтись.

Сотрудники Института биорегуляции и геронтологии Владимир Хавинсон и Вячеслав Морозов занимаются проблемой омоложения уже свыше сорока лет. Они еще в семидесятых годах прошлого века по заказу оборонного ведомства работали над созданием белкового препарата, способного быстро снимать стресс, восстанавливать функции организма после травмы, ранений, ожогов и т. д. Такая комплексная задача была поставлена перед медиками для того, чтобы быстро реабилитировать воинов, прошедших Афганистан. Тогда же возникла идея выделять нужные вещества белковой природы из органов убитых животных.

Не секрет, что у животных имеются точно такие же регуляторы эндокринной активности, как и у человека. У животных под воздействием света выделяется серотонин, а при отсутствии света выделяется мелатонин. У животных разные эндокринные органы выделяют вещества, совпадающие по своему химическому составу с веществами, выделяемыми эндокринными органами человека...

Если совершить небольшой экскурс в историю, то можно обнаружить, что еще в 1889 году на заседании Парижского биологического общества профессор экспериментальной биологии Шарль Броун-Секар выступил с ошеломляющим сообщением об опытах, проведенных на самом себе. Профессор семидесяти двух лет от роду вводил в свой организм вытяжки из семенников животных. У профессора возникло ощущение бодрости, работоспособности, вернулась мышечная сила и половое чувство.

Тогда экстракты из семенников животных называли «эликсиром молодости» и стали продавать в аптеках. За ними выстраивалась очередь из стариков, желающих омолодиться...

Однако эффект от препарата оказался кратковременным. Через три-четыре месяца старческие недуги вновь наваливались на организм...

Последующее развитие эндокринологии связано то с одним, то с другим веществом, выделенным из разных органов. То одному, то другому веществу порою не совсем обоснованно придавался статус панацеи от всех болезней... И лишь совсем недавно стало известно, что для того чтобы улучшить физиологические показатели организма, нужна оптимизация всей эндокринной системы.

Именно поэтому сотрудники Института геронтологии и биорегуляции пошли по пути комплексной терапии и профилактики. Больному предлагается испытать на себе действие разных веществ, выделенных из разных эндокринных органов животных<sup>4</sup>.

Таким образом, проконсультировавшись со специалистом-эндокринологом, больной может восстановить гормональное равновесие организма, которое в свою очередь является ключом к оздоровлению всего организма...

Однако наука не стоит на месте. Исследователи обнаружили, что эндокринная система существует не сама по себе. Она связана и с иммунной, и с нервной системами. Именно поэтому ученые, занимающиеся исследованием взаимодействия этих систем, предложили новый термин – диффузная нейроэндокринная система. Оказалось также, что веществом, соединяющим эти системы воедино, является как раз мелатонин – этот межклеточный цемент. Таким образом, мы вернулись к тому, с чего начали – к третьему глазу и к эпифизу...

---

<sup>4</sup> В НИИ биорегуляции и геронтологии были синтезированы вещества, которые в точности копируют природные гормоны человека и животных

О том, что существует устойчивая взаимосвязь между эпифизом, продуцирующим мелатонин, и иммунной системой, говорит хотя бы тот факт, что существуют сезонные заболевания. Например, осенью снижается выработка мелатонина, что ведет к повышению заболеваемости среди населения.

## Время сошло с ума

Наряду с суточными и сезонными ритмами существуют и еще более крупные ритмы, регулирующие онтогенез (индивидуальное развитие организма). И за этими ритмами, управляющими развитием всего организма, «надзирает» эпифиз.

Так, например, в детском возрасте эпифиз более продуктивен. Выработка мелатонина обеспечивает защиту от заболеваний, а также рост и развитие организма. Повышенная секреция мелатонина включает в работу целый каскад нейrogормонов, которые управляют растущим организмом.

Кроме того, мелатонин тормозит преждевременное половое созревание ребенка. Современные ученые доказали, что мелатонин угнетающе действует на секрецию половых гормонов.

Когда по каким-либо причинам мелатонина в детском возрасте вырабатывается недостаточно, наблюдается преждевременное половое развитие. Например, в 1889 году был описан случай аномального развития – у четырехлетнего мальчика врачи установили половозрелость. Дальнейшее наблюдение маленького пациента выявило, что у него имеется рак шишковидной железы. Опухоль блокировала выделение мелатонина, и половое созревание ребенка пошло ускоренными темпами.

Подобный случай отнюдь не единственный среди описанных в медицинской литературе. Крайне редко, но все же случается, что уже у новорожденных детей имеется половозрелость. Так, известно о новорожденных девочках, которые имели оволосение на лобке и в подмышечных впадинах, а также вполне развитые молочные железы...

Самой юной роженицей в мире до 1939 года считалась 6-летняя Л.П. Этот случай был описан профессором П. Хашинским.

Однако в 1939 году в парижской медицинской газете были опубликованы две статьи профессора Эскомеля из Перу о беременности пятилетней девочки.

Лина Медина родилась 27 сентября 1933 года. Менструации у нее начались с трех лет. В четыре года по своему половому развитию (но не по росту и интеллекту) она выглядела как взрослая женщина. Однажды Лину доставили в Лимский госпиталь с объемной опухолью в брюшной полости. Однако при обследовании выяснилось, что Лина беременна. В области «опухоли» отчетливо прослеживалось сердцебиение плода. В положенный срок Лина разрешилась от беременности. Ей было сделано кесарево сечение. Молодая мать, которая была еще совсем дитя, родила девочку 2700 грамма без каких либо аномалий развития. У Лины была подавлена функция эпифиза, что обусловило столь быстрое половое созревание.

Опыты, проводившиеся учеными в последней четверти 20 века, подтвердили, что именно мелатонин – гормон эпифиза удерживает организм ребенка от преждевременного созревания.

Как ни печально, но это важное открытие было использовано криминальными структурами для «создания» девочек с заданными свойствами. Совсем недавно стало известно, что в Колумбии процветает подпольный бизнес. Девочкам-подросткам, не достигшим еще срока полового созревания, наемными врачами, состоящими на службе у мафии, вкалывается мелатонин. Этот гормон тормозит половое созревание и стимулирует рост длинных костей конечностей. В результате период роста искусственно продлевается, а период полового созревания искусственно задерживается.

У таких «искусственных» девочек, что называется – ноги от ушей растут. Длинноногие подопечные мафии затем переправляются в США и страны Европы. Их продают в секс-клубы, рестораны и офисы для работы стриптизершами, официантками и секретаршами...

## Как отсрочить старость

В литературе описаны случаи не только сверххранного полового созревания, но и сверхбыстрого старения организма. Например, два известных врача Сике и Шарко в 1981 году описали случай, когда ребенок появился на свет с уже состарившимся тельцем, которое продолжало катастрофически дряхлеть после рождения. Этот ребенок умер от типично старческих недугов, когда ему было всего-навсего три года. Очевидно, и в этом случае была нарушена секреция мелатонина.

Подобные случаи зафиксированы и в прошлые века. Случаи необратимого сверхбыстрого старения в медицинской практике получили название: у взрослых – «синдром Вернера», у детей – «синдром Хатчинсона-Гилфорда». Несмотря на медикаментозное вмешательство и курсы интенсивной терапии, процесс старения у таких людей остановить пока не удастся. Может, перспективными в лечении этих заболеваний окажутся препараты, выделенные из эпифиза животных, например, тот же мелатонин.

Сейчас ведутся интенсивные испытания мелатонина и его производных как средства по продлению жизни. Курс приема мелатонина в зависимости от возраста пациента позволяет значительно снизить темпы старения. Такие опыты проводит группа под руководством Пьерпаоли. Об этом уже говорилось в этой книге. Добавим лишь, что в 1984 году Пьерпаоли стал давать мелатонин своей бывшей теще. Она избавилась от болезни Паркинсона, а кожа ее стала гладкой и упругой, практически без морщин. Сам ученый принимает мелатонин на сон грядущий, что делает сон крепче. Выглядит ученый для своих лет очень неплохо.

Доза препарата мелатонина определяется в зависимости от возраста. Молодым людям ученый принимать мелатонин не рекомендует, если нет аномалий развития. У них и без того высока секреция мелатонина, что обуславливает хорошее самочувствие, бодрость и энергичность. Детям вообще мелатонин может быть противопоказан. У них без того высока его секреция, что стимулирует рост организма.

Примерно в 45 лет выработка мелатонина эпифизом резко снижается. Этот период характеризуется в народной фольклорной традиции пословицами типа: «45 – баба ягодка опять» или «седина в бороду – бес в ребро»...

Казалось бы, и женщины и мужчины испытывают в этот период своей жизни как бы вторую молодость, к ним возвращается сексуальность молодых. Они и внешне меняются, значительно молодеют. Однако эти признаки «второй молодости» обманчивы. Они свидетельствуют только об одном – продукция мелатонина в организме резко снизилась и половые гормоны, до той поры угнетаемые мелатонином, воспряли духом...

Под воздействием увеличенной секреции половых гормонов и меняется внешний вид, усиливается половое влечение.

Однако половые гормоны не могут долго «играть» без поддержки мелатонина. Их секреция также через некоторое время снижается. И этот период в жизни человека характеризуется климаксом у женщин и андропаузой – у мужчин.

Восстановить подлинное равновесие гормонов в организме способен мелатонин. Он как бы тушит активность половых желез и полового чувства, но при этом значительно продлевает срок активной половой жизни. При этом климакс и андропауза отодвигаются на более поздний срок.

## Два пути

Вообще надо отметить весьма интересный феномен. До полового созревания жизненный цикл человека характеризуется повышенной секрецией мелатонина. Это обеспечивает рост организма, формирование структур мозга.

После пубертатного скачка у подростков рост замедляется, фактически он останавливается. Зато активизируется половая сфера. У подростков выработка половых гормонов столь велика, что они буквально «пышут» из темечка. Поэтому мальчики ходят в мороз без головного убора, не испытывая явного дискомфорта, а девочки зимой не отказывают себе в удовольствии показывать своим ухажерам голые колени и пупки.

После завершения полового созревания половые гормоны и мелатонин устанавливают некий паритет в организме; наблюдается гормональное равновесие.

Это равновесие поддерживается лет до 45. После этого, как было уже сказано, в соответствии с биологическими часами выработка мелатонина резко снижается и половые гормоны вновь берут верх, как во времена «первой молодости». Но, лишившись своего конкурента, половые гормоны не долго играют, и функция половых желез постепенно затухает, приводя к климаксу.

Если в этот момент помочь организму выработать собственный мелатонин, то ситуация вновь может вернуться к устойчивому гормональному равновесию.

В связи с этим возникает вопрос: как помочь организму?

Есть два пути – ввести синтетический мелатонин извне в виде лекарств и биологически активных добавок. И второй путь – заставить организм самостоятельно вырабатывать свой собственный мелатонин.

Нам представляется, что второй путь более эффективный и естественный. Хотя и первый путь отрицать нельзя...

Если мы будем «кормить» детей мелатонином, то произойдет задержка полового созревания. Все это время будет наблюдаться усиленный рост конечностей, а также общий рост тела. Это нам со всей очевидностью продемонстрировали врачи, содержащиеся на службе у колумбийской мафии.

Если же «кормить» мелатонином людей, перешагнувших рубеж в 45 лет и тех, у кого нарушено гормональное равновесие вследствие замедления секреции мелатонина, то гормональное равновесие восстановится. На этом делают ставку врачи типа Пьерпаоли.

Но представляется, что существует иной, более безопасный и, я бы сказал, более комфортный способ восполнения необходимого мелатонина, который убывает с возрастом.

Как ни парадоксально, такой способ продления молодости найден уже давно. Он заключается в том, что подростка специально удерживают от преждевременных половых контактов, заставляют его учиться, т. е. развивают его мозги. Подростку возбраняется вступать в ранние половые контакты, и даже сама мысль об этом должна быть вытеснена из его головы стремлением получить образование.

Такой способ весьма эффективен. Действительно, половые гормоны под действием психического принуждения и внешнего контроля не могут «разгуляться». А психическая концентрация на учебе заставляет мозг подростка активно вырабатывать мелатонин.

В результате похоть отступает, выработка мелатонина перекрывает половые гормоны. Продолжается рост длинных костей, да и весь период подросткового роста как бы продлевается на более длительный срок. Это характерно для невинных акселератов большого роста и с еще юной, почти детской душой.

В этом ничего плохого нет, а есть только хорошее. Так как существует известная и устойчивая взаимосвязь – чем более длительный период детства, тем более продолжительная и насыщенная жизнь. И наоборот – чем короче детство, тем короче жизнь...

Что же касается взрослых людей, достигших возраста в 45 лет, то в их отношении действует то же правило. Вместо того, чтобы предаваться разнузданным страстям и ликовать от неизвестно откуда свалившейся второй молодости, необходимо, напротив, сдерживать свои чувства. Заняться самовоспитанием, самообразованием и т. д. Все это будет способствовать выработке мелатонина и поддержанию исходного гормонального равновесия...

И пусть половая активность вновь несколько снизится, войдя в привычный ритм, зато установившееся равновесие продлит период активной фазы жизни и отодвинет климакс на неопределенно долгое время.

Не стоит думать, что все это плод теоретических размышлений, не имеющих воплощение на практике.

К примеру, у индусов для мальчиков трех высших каст: брахманов, кшатриев и вайшьев – существует обряд упанаяма – второе рождение. Достигший определенного возраста мальчик изучает священные писания под руководством гуру (учителя). Находясь в монастыре или в услужении у учителя, он и не помышляет ни о каких фривольностях, коими забиты головы современных западных детей. И лишь овладев священной наукой Вед, он возвращается домой для создания своей семьи. Сам обряд упанаяны – второго рождения, символизирует собой отречение от мира – своего рода обет. Мальчик берет на себя обязательства не помышлять о мирском, пока не постигнет науку священных писаний. И лишь переступив порог дома и овладев наукой, он совершает новый обряд – снана, означающий достижение совершеннолетия. После этого обряда он получает статус грихастхи (в этом слове мы словно слышим отзвук знакомого русского слова «грех») и обязан жениться.

Обряд упанаяма – второе рождение настраивает психику подростка на серьезный лад, что, несомненно, активизирует секрецию мелатонина.

Обряд снана, проводящийся после возвращения из ученичества домой, напротив, открывает перед юношей взрослую жизнь.

Согласно индуизму, мужчина в 45–50 лет достигает особого периода в своей жизни. Этот период называется ванапрастхи<sup>5</sup>.

В этот период жизни мужчина удаляется в лес, чтобы там, в уединенном жилище, начать жизнь аскета. Мужчина предается медитации, стремясь познать смысл вещей...

Таким образом, древние арии, от которых, несомненно, идет эта традиция деления жизни человека на ашрамы (периоды), были весьма искушены и в медико-биологической проблеме старения...

Из этого мы можем сделать и общий вывод: сосредотачивая ум в критические периоды жизни на определенных психологических образах, мы можем стимулировать наш эпифиз на выработку эндогенного (внутреннего) мелатонина.

Ограничивая сексуальную активность тогда, когда, казалось бы, нам сам бог велел ее стимулировать, мы восстанавливаем гормональное равновесие в организме и тем самым продлеваем период жизненной активности.

Это позволяет нам значительно сгладить негативные последствия кризисов онтогенеза и увеличить продолжительность жизни.

---

<sup>5</sup> В этом слове как будто слышится знакомое русскому уху словосочетание: «все напрасно» или «был (муж) – да простыл»

## Вечная молодость

Порою случается, что эпифиз спонтанно начинает вырабатывать повышенную секрецию мелатонина. В этих редких случаях наблюдается возвращение настоящей, а не мнимой молодости. Конечно, случается это крайне редко, в результате сбоя биологических часов. Организм словно бы начинает вторую жизнь в тот момент, когда прежняя жизнь еще не завершена...

Приведем несколько странных случаев, которые, по нашему мнению, свидетельствуют о внезапной повышенной секретности мелатонина, а также гормонов роста, которые непосредственно зависят от выработки мелатонина.

Так, известный немецкий генетик доктор Г. Дрекман описал 91-летнюю жительницу Германии Аманду Райдеаур. У этой фрау, дожившей до столь почтенного возраста, сохранилось лицо 17-летней красавицы. На нем не было ни одной морщинки, а кожа лица была упругая и эластичная, как бывает только в молодости. Однако все тело оказалось не во власти омолаживающего фактора. Это было тело старушки...

В чем причина такого удивительного несоответствия, врачам так и не удалось докопаться. Очевидно, в организме возник какой-то сбой возрастной программы. И этот сбой распространился лишь на лицо...

Мы очень мало знаем о факторах старения тела. Известно, что в далекие времена колдуны могли подарить человеку «вечную молодость». Такой человек до самой своей смерти, которая наступала в преклонные годы, сохранял молодое лицо и фигуру. В чем причина этого феномена – наука не знает. Можно предположить, что каким-то неведомым способом колдуны воздействовали на эпифиз счастливиц, заставляя его вырабатывать мелатонин в повышенных количествах до глубокой старости.

Всем нравятся дети и молодые люди – их кожа гладка и упруга. Они прямо-таки излучают молодость и красоту. Антропологи объясняют равнодушие людей к молодежи и к детям тем, что в обществе распространен «детоподобный идеал красоты». Под действием этого идеала нас инстинктивно, полуавтоматически, более привлекают лица молодые, нежели старые...

Однако упругая кожа, бодрость и энергия молодости определяются во многом мелатонином, который включает каскадное действие гормонов.

Иногда случается, что молодость в виде отдельных признаков возвращается у людей преклонного возраста.

Так, в феврале 2001 года информационные агентства сообщили, что у 104-летней Марии Васильевой из деревни Чувашское-Дрожжаное в Татарстане прорезались новые зубы. Врачи поначалу не поверили этому сообщению, но, обследовав долгожительницу, были вынуждены признать, что это правда. Складывалось впечатление, что организм, исчерпав старую программу развития, включил новую – вследствие этого у старушки прорезались новые зубы, как у ребенка.

Если врачам удастся отыскать механизм появления новых зубов у престарелых людей – это будет настоящим прорывом не только в стоматологии, но и в геронтологии...

По сообщениям французской прессы в 1896 году, у некоего Лисона зубы выросли в течение жизни четыре раза!

Удивительный случай произошел в Японии. По сообщению еженедельника «Последние известия», вышедшему в 1997 году, в Японии в городе Фукуока живет 75-летняя госпожа Сэй Сенагон. У нее не только прорезались новые зубы взамен давно выпавших, но и волосы стали черными, исчезла седина. Волосы приобрели характерный блеск, типичный для молодых японок.

Дальше – больше. У госпожи Сэй вернулись менструации и восстановилась репродуктивная функция. Сэй развелась со старым супругом и вышла замуж за сорокалетнего мужчину.

От него она зачала ребенка. Спустя положенный срок у нее родился мальчик. Роды прошли хорошо...

Это, пожалуй, один из редких случаев, когда женщина в столь преклонном возрасте успешно рождает ребенка. По сообщению газеты, госпожа Сэй после родов изрядно омолодилась и выглядит лет на тридцать. У ее дома постоянно дежурят домохозяйки, желающие выведать у нее секрет «вечной молодости».

Однако сама Сэй считает, что никакого секрета здесь нет. Перед своим неожиданным омоложением в 70 лет она прошла курс гормональной терапии...

Нам представляется, что под действием гормонов активизировалась ее собственная эндокринная система. Эпифиз стал вырабатывать мелатонин. Это удивительное вещество и послужило толчком для «обратного развития». На самом деле под действием мелатонина в организме включилась программа второй молодости. Цикл развития организма стал повторяться, будто бы госпожа Сэй только что родилась...

## Зеркало нашего сознания

Как мы могли убедиться, между 5-летней роженицей и 75-летней смогла бы уместиться целая человеческая жизнь в 70 лет. Не указывает ли это на то, что наша жизнь – штука растяжимая?

Если наша жизнь напоминает собой шагреновую кожу – может сжиматься, а может и растягиваться, то не лучше ли, чтобы она растягивалась как можно больше...

Тибетцы рассказывают легенды о спящих великанах, которые спят уже много тысяч лет. Если поверить на секунду в эти легенды, то можно предположить, что великаны растут во сне. Ибо именно во время сна выделяется в кровь мелатонин. Мелатонин стимулирует рост, ибо во время сна мы как раз и растем...

Очевидно, великаны умели управлять энергией организма; включали и выключали по своему желанию эпифиз, заставляя его вырабатывать эликсир бессмертия – мелатонин!

Для многих подвижников, желающих обрести бессмертие и узреть бога, целибат стал путеводной звездой. Ограничивая себя в половой сфере, адепт начинает ощущать, как энергия, которая бы обычно тратилась на секс, концентрируется в других направлениях. Мысленно медитируя на эпифиз и зажигая его подобно свече или лампочке накаливания, адепт может довести выработку мелатонина до весьма приличных размеров. Постоянные упражнения оказывают благотворное действие на саму железу. В этом случае эпифиз с возрастом не деградирует. Он, напротив, увеличивает свою секрецию, что является ключом для омоложения и оздоровления организма.

Так, русский ученый Виталий Васильевич Караваев, изучивший йогические практики омоложения и оздоровления и поставивший их на современную научную основу, предлагал своим ученикам мысленно зажигать эпифиз, который находится в географическом центре головы.

Эпифиз можно ощутить внутри своей головы и управлять его работой. Это подтвердили опыты, которые проводил Караваев со своими учениками. Медики, присутствовавшие во время опытов, зафиксировали наличие большого количества мелатонина в крови у подопытных. Отмечалось также и повышенное содержание мелатонина в моче. Это явилось неопровержимым свидетельством того, что эпифиз «поддается дрессуре» со стороны психики и образов, которые выдает на-гора сознание человека.

Более того, Караваев проводил опыты по дистанционному зажиганию эпифиза в голове другого человека. При этом психическое состояние подопытного (реципиента) резко менялось. Он становился более благостным и доброжелательным. Караваев даже говорил о действенном способе управления людьми. Для этого достаточно было всего-навсего мысленно представить в голове «злого» начальника эпифиз и мысленно его зажечь подобно лампочке. После этого начальнику можно было подсовывать любую бумагу на подпись...

## Гормоны и «простое» человеческое счастье

Все это не такие уж фантазии, оторванные от нашей повседневной действительности, как может кому-то показаться на первый взгляд. Современные исследования показали, что человек, управляя своей психикой и вызывая у себя разные состояния сознания, может стимулировать секрецию различных желез внутренней секреции, в том числе и эпифиза.

Речь идет не только о веществах настроения и хорошего самочувствия, природных обезболивателях – эндорфинах и энкефалинах. Цена вопроса иная. Все дело в том, что, вызывая в своем сознании те или иные переживания, образы, воспоминания, мы вольно или невольно впрыскиваем в свое кровяное русло вещества, которые являются своего рода биохимическим зеркалом нашего сознания.

К примеру, когда нас охватывает половое чувство, наш ум услужливо рисует в нашем воображении картины весьма фривольного содержания. Охваченные страстью, мы стремимся увидеть эти картины наяву, и уже сами готовы погрузиться в мир страстных переживаний и образов... Мы ищем то, к чему влечет нас страсть. Поэты и медики называют это состояние зовом плоти.

При всем том наше сознание и образы, его посещающие, так воздействуют на эндокринную систему, и в первую очередь на половые железы, что последние выбрасывают в кровь изрядное количество половых гормонов. «Гуляя» по крови и отыскивая клетки-мишени, половые гормоны все больше разжигают в нас страсть и требуют немедленного ее удовлетворения.

Наш мозг также испытывает действие половых гормонов, под их действием он продуцирует образы, которые вполне соответствуют нашему состоянию. Круг, состоящий из образов и биохимических реакций на них, замыкается. Образуется замкнутый круг, который и требует от нас решительных действий.

А вот, скажем, действие других гормонов надпочечников – адреналина, норадреналина приводит к иному результату... Если, к примеру, нас кто-то обидел, в нашей голове может поселиться образ отмщения. Мы, конечно, являясь людьми интеллигентными, способны подавить этот образ и не дать ему развиться во что-то серьезное. Однако есть и такие, кто идет на поводу у воинственных образов, периодически вспыхивающих в его сознании. Они дорисовывают в своем сознании картины мщения, вызывая тем самым дополнительный выброс гормонов агрессии. Круг может замкнуться. Тогда приходится из него вырваться, прибегая к испытанному средству – сорвать злость на ком-то постороннем. В Японии для этой цели установлены резиновые куклы начальников, которых можно отдубасить прямо во время рабочего дня. Главное – не перепутать начальника с его резиновой куклой...

Бывает, человека посещают образы, связанные с едой, как гласит поговорка: «Люблю повеселиться, особенно поесть». В большей степени люди, подверженные таким образам, удовлетворяют не потребности своего организма, а потребности своего сознания, сконцентрированного на пищевых «радостях». К этому виду «радостей», очевидно, относится и алкоголь. У алкоголиков наблюдается устойчивая связь между выпивкой и образами блаженства. И эта связь укореняется благодаря особому свойству психики, ищущему в мире отдушину...

Люди сердечные, любящие уют, беседу и домашний очаг – словом, все те человеческие радости, которые им дарит семейная жизнь, с готовностью откликаются на появление в своем сознании образов, связанных с их мировоззрением и привычным укладом жизни.

Эти люди устраивают семейные праздники, совместные выходы в музей, театр, на природу. Они готовы поделиться своими переживаниями с близкими и находят в том особую прелесть. В эти моменты они ощущают сердечную близость и привязанность к своим близким. У них вырабатываются в этот момент гормоны как бы убаюкивающие их, погружающие их в мир сладких снов семейного благополучия. Особенно сильны эти чувства у женщин, кото-

рые, как известно, являются хранительницами очага... Образы семейного счастья, поселившись в голове, продуцируют особые гормоны, которые, гуляя по крови, требуют реализовать эти образы...

У людей общественных: актеров, певцов, поэтов и писателей – сильно стремление выражать свои чувства словами. Они готовы пожертвовать своим временем и силами, чтобы доставить публике несколько минут блаженства. При этом такие люди испытывают чувство глубокого удовлетворения...

Однако это не мешает нам предположить, что в подобном состоянии вырабатываются специальные гормоны, дарящие их обладателю особый «драйв». «Драйв», гормоны, почтение публики и публичные выступления порой образуют замкнутый круг, который требует все нового «драйва» и новых гормонов. Выйти из этого круга нелегко, но при желании можно... было бы желание.

Далее по рангу располагаются у нас властители дум – ученые, отчасти поэты и писатели. Те, кого в иные времена причисляли к жреческому сословию. Они «думу думают» и находят в этом огромное удовольствие. Счастье, которое охватывает математика в виде решенной многотрудной задачи, наверное, можно сравнить со счастьем пьяницы, опрокинувшего стакан, но математику такое сравнение покажется явно вульгарным и неуместным. Он-то уверен, что чувство, охватывающее его, ни с чем не сравнимо. Отчасти наш математик будет прав, потому что мыслительная деятельность дарит несравненно более высокую степень удовольствий, чем другие виды деятельности. Это выражается и в том, что гормоны головы – нейромедиаторы, обладают более мощным действием на весь организм. Так, скажем, гормон эпифиза, расположенного под корой больших полушарий, мелатонин сильнее гормона надпочечников адреналина по своему воздействию на организм в 10 000 раз!

Таким образом, описывая типы мыслительной деятельности, мы невольно прошли по чакрам – энергетическим центрам человека, которым, по нашему убеждению, соответствуют эндокринные органы.

Создавая в своем уме те или иные образы, человек включает в своем организме гормональную эстафету, которая сдвигает гормональный баланс в ту или иную сторону. Выделившиеся вещества, попав в кровь, изменяют ее свойства. Все это в конечном счете может привести нас к парадоксальному выводу.

**Кровь, циркулируя по нашим сосудам, изменяя свою биохимию, может сама «требовать» от сознания тех или иных образов. И эти образы наше сознание услужливо продуцирует, подчиняясь зову крови.**

Недаром древние люди были убеждены, что душа человека обитает в его крови...

На самом же деле существует устойчивая связь между образами сознания и биохимическими реакциями на них.

В жизни бывает так, что образы «защипываются» на их биохимическое отражение. Образуется некий волшебный круг: сознание – гормоны – сознание.

Человек может жить в собственном придуманном мире и считать, что этот мир и есть жизнь; ибо он получает от этой жизни удовольствие. Однако само по себе получение удовольствия от жизни еще не является показателем ее истинности. Жизнь может быть придуманной и может находиться лишь в голове у человека...

К сожалению, часто так и бывает. Мы хотим видеть в жизни то, что нам нравится и совсем не хотим в ней видеть то, что нам не нравится.

Гормоны, которые сопровождают наши «счастливые мгновения жизни», служат для нас своего рода защитой от иных трактовок жизни и маркером правильности выбранного пути.

## Атман есть брахман

Как мы видим, мысли, которые часто посещают нас и стиль жизни, который мы ведем, соответствуют доминирующим центрам (чакрам) и эндокринным органам, с ними связанным.

Конечно, в нашем организме работает отнюдь не одна эндокринная железа. Это целый оркестр желез, вырабатывающих самые разные гормоны. Однако первую скрипку в этом оркестре может играть именно та железа, с которой мы ассоциативно связываем свою психическую деятельность.

К примеру, у подростка, в период полового созревания, и к тому же охваченного любовной страстью, половые железы находятся в гиперактивном состоянии. У ученого во время решения сложной задачи активизированы нейрогормоны головного мозга, которые помогают ему сосредотачивать мысленные усилия на поставленной задаче.

Это не значит, что другие эндокринные железы организма бездействуют. Их деятельность притушена и соподчинена главной доминирующей железе...

Как говорится, каждому – свое. Каждый из нас живет в своем мире, в придуманной им реальности, и не желает по доброй воле из нее выходить.

Рассмотрев семь различных вариантов этой «иллюзорной» действительности, мы вовсе не хотели бы свести все многообразие человеческих мыслей и поступков к этим семи вариантам. Их, очевидно, гораздо больше. Однако есть семь основных вариантов мышления, которые могут в некоторой степени обобщить весь спектр человеческих мыслей и устремлений.

Например, йоги считали, что каждый центр, расположенный вдоль позвоночного столба (чакра), является входом в инфернальный мир. В этих мирах существуют свои законы, своя реальность и свой царь – правитель того или иного мира.

Очевидно, когда в «тибетской книге мертвых» рассказывается о посмертном опыте существования души, и эта душа поочередно посещает разные миры, то имеются в виду все те же инфернальные миры, вход в которые локализован на уровне той или иной чакры<sup>6</sup>.

Мы называем миры, в которые входит человек при помощи своей психики инфернальными, только потому, что йоги относятся ко всем этим мирам как к ложным, заставляющим душу человека отождествлять себя с чужеродными вещами.

Йоги и разработали свое учение не просто так, а для того, чтобы разорвать ложное отождествление с этими психическими мирами своего «я».

Поднимаясь от чакры к чакре во время медитации, йог все более отстраняется от образов, которые он может наблюдать в этих мирах своим третьим глазом. Цель йога состоит вовсе не в путешествии по этим мирам, а в достижении особого состояния освобождения от всяческих мыслей и слияния в этом состоянии с безначальным Брахманом. Задача йога заключается в том, чтобы осознать, что его «я» вовсе не является частью этих миров, а является самим БРАХМАНОМ.

Именно в Брахмане исчезают все мысли и все формы, а душа находит в нем освобождение от страданий. Именно там она постигает со всей определенностью, что она и есть Брахман.

Сакральная формула творцов Упанишад «атман – есть Брахман» познается йогом практически во время медитации. Именно тогда атман («я») сливается безраздельно с Брахманом и йог постигает, что атман и Брахман есть одно.

---

<sup>6</sup> Существует и некоторое отличие «тибетской книги мертвых» от индийской системы йогов. Если йог во время медитации поочередно поднимается с нижней чакры до верхней, как по лестнице, то душа умершего, согласно тибетскому ламаизму, посещает сначала высший мир Предвечного Света, который соответствует высшей чакре Сахасраре и освобождению из колеса сансары (перерождения), а затем спускается все ниже и ниже, пока наконец не достигает нижнего мира, где видит совокупляющихся людей, охваченных страстью. Таким образом, йог двигается в своем духовном устремлении снизу вверх, а умерший – сверху вниз

Только такое слияние способно вывести душу из череды перевоплощений, называемых колесом сансары.

## Пуруша не пракрити

Такое мировоззрение уходит корнями в ведийскую философию. Согласно ей, любой вид деятельности и любой строй мыслей создает карму; та же в свою очередь приводит скрытые силы души в неравновесное состояние; и эти силы заставляют душу воплощаться еще и еще раз...

Поэтому для того, чтобы прервать череду бесконечных перевоплощений, надо разорвать порочный круг самоотождествления своего «я» с окружающим миром и с собственным телом.

Этого можно добиться, только преодолев желания и разорвав ложное единство Пуруши и Практи<sup>7</sup>.

Техника освобождения, разработанная учителями йоги, направлена на достижение одной цели: прекратить деятельность рассудка – читты, благодаря которому человек отождествляет себя с тем, что видит вокруг, т. е. с образами, заимствованными из внешнего мира. Ложное самоотождествление и запускает колесо перерождения.

Во время медитации надо понять, что Пуруша безначален и что Пуруша – это и есть истинное «я» человека.

Все, что можно воспринять с помощью органов чувств и осознать при помощи ума, – это всего лишь элементы грандиозного спектакля, который разыгрывает перед нами актриса, постоянно меняющая маски и костюмы. Имя этой актрисы – Практи.

В отделении Пуруши («я») от действительности и заключается суть техники йогов<sup>8</sup>.

Освобождение возможно благодаря тому, что изначально в человеческом существе заложено два начала. Одно начало стремится отождествить себя с чем-то и желает бесконечно смотреть спектакль под названием «Жизнь». Другое начало стремится освободиться из оков майи, оно стремится обрести себя само, т. е. познать то, чем оно является на самом деле...

Когда берет верх начало, желающее освобождения, тогда у человека появляется шанс вырваться из «тисков майи».

Традиция йоги насчитывает семь чакр, составляющих своеобразную иерархическую лестницу.

Ниже всех между анальным отверстием и половым органом расположена Муладхара, традиционно изображаемая как красный лотос с четырьмя листьями. Здесь берет начало срединный канал – сушумна, в котором покоится, свернувшись, кундалини.

Вторая чакра – Свадхистхана расположена между желудком и половыми органами.

Третья чакра – Манипура – золотой лотос с семью листьями расположен в области пупа.

Анахата – темно-красный лотос с двенадцатью листьями расположен вблизи сердца.

Вишуддха – лотос с шестнадцатью листьями цвета дыма расположен у завершения шеи.

Аджни – лотос с двумя листьями расположен между надбровными дугами.

Сахасрара – лотос с тысячей листьями находится в области темени.

Когда кундалини, пробудившись, доходит до высшей точки – Сахасрары йог переходит ко второму этапу самоусовершенствования. Этот этап именуется раджа-йогой.

В обычном состоянии ум человека перескакивает с одного предмета на другой, находясь во власти приятных и неприятных впечатлений. Цель йога – смирить свой ум. Путем сосредоточения органов чувств на одном предмете йог достигает состояния пратяхары («невосприимчивости» или «воздержания от объектов»).

---

<sup>7</sup> Пурушей разработчики йоги называли мужское начало – истинное «я», а Практи – безличное женское начало, которое создает иллюзорный мир (майю)

<sup>8</sup> Мы здесь не будем останавливаться на методах, упражнениях и асанах (позах) крийя-йоги, при помощи которых достигается освобождение

На ступени, носящей название «дхарана» рассудок, освобожденный от чувственных раздражителей, сосредотачивается на образе божества, например на созерцании образа Вишну.

Последним этапом йогического самоусовершенствования является дхьяна (сосредоточение на пустоте). Конечная цель йога – самадхи. Очистив свое сознание от объектов, Пуруша наконец открывает для себя свою подлинную природу.

## Лечебные звуки

Конечно, отнюдь не все практикующие йогу сегодня стремятся к освобождению. Многие, и таких абсолютное большинство, видят в йоге средство поправить свое здоровье, улучшить настроение, способ привести в порядок свои мысли, средство медитации на успех и удачу. Но и это неплохо.

Многие вовсе не желают заниматься йогой и даже не хотят о ней ничего слышать. Они исповедуют другие ценности. Например, «живем один раз; спешим брать от жизни все» и т. д. Однако незнание вовсе не освобождает таких людей от законов кармы...

Все дело в том, что многие еще желают многократно родиться и играть роли. Они еще не наигрались в спектакль под названием «Жизнь»... Конечно, в такой констатации факта нет осуждения и даже снисходительности. Каждый волен выбирать себе свой путь.

Древнеиндийские мудрецы, создатели йоги, также хорошо понимали, что желающих выйти за пределы колеса сансары не так уж и много. Поэтому йога изначально предназначалась лишь для подвижников и аскетов, которые ищут освобождения... Не вина йогов, что сегодня их учение стало расхожим товаром, который продают на Западе.

Истинный йог должен следовать правилам. Ему необходимо соблюдать длительное моральное воздержание, придерживаться принципа ахимсы (не наносить вред живому), йог должен придерживаться целомудрия и не принимать подарков. У йога должен быть аскетический образ жизни, наполненный изучением священных текстов. Он должен жить под открытым небом или в отдельном жилище и соблюдать умеренность в еде. Необходимым условием освобождения учителя йоги считают также отказ от общения с людьми (в первую очередь с женщинами) и от использования огня.

Все эти правила должны помочь сосредоточению рассудка на главной цели – освобождению.

Современный человек, занимающийся йогой, в той или иной степени стремится следовать этому. Однако далеко не всем это удается.

Так, для того чтобы пробудить энергию кундалини и включить центры (чакры), расположенные вдоль позвоночного столба, разные мастера йоги предлагают различные методы. Например, доктор Ранжи Н. Сингх в своей книге «Самоизлечение. Действенные способы» приводит способ пробуждения чакр при помощи звукового интонирования.

Например, звук ХРИМ, исполняемый протяжно и монотонно, пробуждает нижнюю половую чакру Муладхару.

Звук КЭЙИИИИ пробуждает чакру Свadhистхану.

Звук ЭР пробуждает чакру Манипуру.

Звук ЭИМ пробуждает чакру Анахату.

Звук СО пробуждает чакру Вишуддху.

Звук АУУУМММ пробуждает чакру Аджду.

Звук ОМ АХ ХУМ пробуждает чакру Сахасрару<sup>9</sup>.

Во время произнесения звука надо сосредоточить свое внимание на месте локализации той или иной чакры, и можно сразу ощутить эффект.

Доктор Сингх не просто советует делать эти упражнения, он рекомендует их для исцеления от недугов. Будучи крупным ученым, много лет занимающимся проблемой интонирования и его влияния на организм, Сингх установил, что определенные звуки, традиционно используемые йогами во время медитации, повышают секрецию тех или иных гормонов.

---

<sup>9</sup> Лечебные звуки даны так, как они издаются и слышатся на русском языке

Так, звук ХРИМ, сопровождаемый мысленной концентрацией на половых железах, повышает потенцию и может рекомендоваться в качестве профилактического и лечебного средства при мочеполовых заболеваниях.

Звук АУУУМММ включает в работу эпифиз и способствует секреции мелатонина.

Иными словами, по мысли доктора, найдено средство, как безболезненно и эффективно «накормить» свой организм гормонами. Причем эти гормоны будут внутреннего (эндогенного) происхождения.

Сингх уверен, что человек при помощи одного интонирования может сам заставить свой организм вырабатывать нужные гормоны, и при этом нет нужды пичкать его гормонами синтетическими...

Мы разделяем оптимизм Сингха, так как на собственном опыте убедились в эффективности этой простой и доступной равным счетом всем людям методики.

Например, недостаточность гормонов надпочечников вполне можно компенсировать концентрацией на надпочечниках и произнесением звука КЭЙИИИИ.

Эта методика совершенно безопасна, так как организм сам регулирует количество выбрасываемых в кровь гормонов. Избыток гормонов он быстро утилизирует при помощи специальных веществ и других гормонов – антагонистов. Эта методика по своей эффективности превосходит экзогенное (внешнее) введение синтетических гормонов в организм.

Остается только удивляться, почему так мало людей осведомлено о таком простом способе поправить свое здоровье и предпочитает пользоваться дорогостоящими синтетическими препаратами или выделенными из эндокринных органов животных.

По сути дела, когда мы думаем о чем-то, например создаем в своем уме те или иные образы, мы как бы «ныряем» в мир этих образов. При этом включаются соответствующие эндокринные железы, которые вбрасывают в кровь очередную порцию гормонов.

Поскольку абсолютное большинство людей мыслят постоянно и не могут не мыслить, то образы возникают в голове также постоянно. Все эти образы рождают эмоции – отрицательные и положительные. Под их воздействием в крови и появляются различные гормоны и гормоноподобные вещества.

Задача состоит в том, чтобы научиться осознанно управлять и образами, которые приходят в голову, и гормонами, которые выделяются под воздействием этих образов<sup>10</sup>.

Нарушение гормонального равновесия, на наш взгляд, и связано с тем, что расстраивается система мыслей. Образы, возникающие в голове, вступают в противоречие друг с другом.

Наведя порядок в своих мыслях, мы неизбежно восстанавливаем гормональное равновесие организма.

К сказанному добавим, что при медитативном интонировании важно продуцировать в своем сознании положительные эмоции. Именно такие эмоции создают надежный буфер из веществ радости – эндорфинов и энкефалинов. Эти вещества подобно дирижеру настраивают оркестр эндокринных органов и гормоноподобных веществ на единый позитивный лад.

---

<sup>10</sup> Те, кто твердят об опасности проведения подобных методик, вряд ли задумываются над тем, что и они сами, и миллионы других людей повергают свою жизнь опасности, мысля хаотично, бессистемно и при этом руководствуясь порой лишь эмоциями. В этот момент в организме бушует настоящая гормональная буря, которая в зависимости от степени изношенности организма может приводить к тяжким последствиям. Именно такие бессистемные мысли и образы приводят к стрессам и к их последствиям – инфарктам, инсультам и т. д. Неумение подавить отрицательную эмоцию чревато последствиями. Так, повышение уровня адреналина в крови 4 раза в течение 2 минут увеличивает опасность ишемического инсульта... Стремление научиться управлять своими мыслями, напротив, приводит к умению справляться со своими отрицательными эмоциями

## Четыре этапа погружения в абсолют

Для нас весьма знаменательно то, что задолго до появления йоги создатели тайного учения Упанишад придавали особое значение мистическому звуку АУМ (ОМ). Этот звук надлежало повторять при совершении обрядов. С другой стороны, этот священный звук становится ключом к пониманию четырех состояний сознания (стхана). Благодаря этому ритуальная наука древних ариев обогащается новым содержанием – она становится методом самоисследования своего ума...

Так, состояние бодрствования создатели Упанишад связывали с мистическим звуком А, состояние сна – с мистическим звуком У, состояние глубокого сна с мистическим звуком М. Состояние, приходящее вслед за этими тремя состояниями, они считали неизреченным. Это состояние приносит счастье. Оно недвойственно по своей природе и не разделено на какие-либо мысли и формы. Это состояние глубже, чем глубокий сон без сновидений. Именно тогда Атман адепта проникает в высший Атман, именно тогда адепт понимает, что Атман является неразделенным на части звуком АУМ. АУМ – это и есть Брахман, высшая и непостижимая умом реальность.

Удивительным образом эзотерическое учение Упанишад о четырех состояниях сознания (стхана) соответствует в целом положениям нейрофизиологии.

В работе мозга нейрофизиологи выделяют четыре типа активности.

БЕТА ритм (свыше 13 герц). Так мозг работает в режиме бодрствования, сосредоточенного внимания.

АЛЬФА ритм (8–13 герц). Так мозг работает в состоянии с выключенным вниманием. Человек словно бы спит наяву.

ТЕТА ритм (4–8 герц). Так мозг работает во время сновидений и во время гипнотической релаксации.

ДЕЛЬТА (0,5–4 герц). Так мозг работает во время глубокого сна без сновидений.

Весьма любопытна схожесть состояний сознания, описанных индийскими мудрецами и современной наукой. Однако этим схожесть не ограничивается. Были проведены опыты с медитирующими йогами. В результате было выявлено, что мозг медитирующих как бы проходит различные стадии своей активности. Во время медитации происходит смещение от *бета* и *альфа* ритмов к *тета* и *дельта* ритмам. При этом затухает рассудочная деятельность левого логического полушария и, напротив, активизируется правое эмоциональное полушарие, а также лимбическая система, связанная с эмоциями.

В процессе дальнейшего погружения сознания в глубину бессознательного эмоциональный фактор понемногу начинает угасать. Мозг переходит совершенно на иной режим работы, характерный для глубокого сна без сновидений.

Доктор Сингх, проводивший подобные эксперименты с медитирующими йогами, что подобный режим работы мозга свидетельствует о приближении медитирующего к состоянию самадхи, когда Атман йога становится всеобщим Атманом.

Подобные наблюдения, соединяющие сокровенные знания эзотерических учений и передовой науки, показывают, что эзотерики и ученые нейрофизиологи в общем-то работают над одной и той же проблемой. С той лишь разницей, что ученые изучают мозг при помощи внешних методов, например энцефалографии и компьютерного топографа, а эзотерики занимаются самоисследованием своего сознания при помощи медитации.

Наши собственные эксперименты с интонированием священного слога АУМ показывают, что при этом действительно наступает отчетливое состояние релаксации. Мысли успокаиваются, легче осуществляется контроль над мыслями. При последующем интонировании звука АУМ возникает состояние схожее со сном. Однако четкость сознания сохраняется.

При дальнейшем интонировании частота возникновения мыслей замедляется. Мысли как бы останавливаются. Возникают промежутки в них, в которых отчетливо начинает проступать некая весьма плотно насыщенная реальность, которую трудно охватить мыслями, а уж передать словесно еще труднее.

Нам представляется, что это состояние может в принципе вызывать в себе любой желающий при минимуме сосредоточения, но при обязательном условии – желании достичь эффекта. В этом состоянии, как нам представляется, вырабатывается мелатонин в превышающих обычную дозу количествах. Этим обусловлено некоторое сонливое и спокойное состояние, в которое как бы погружается медитирующий.

Один раз автору этих строк удалось даже, сосредоточив внимание, мысленно войти внутрь эпифиза. Он предстал перед внутренним взором как некая шарообразная полость, в которой был заключен весь мир, столь ясный и отчетливый, что казалось, любую деталь этого огромного мира можно было разглядеть и почувствовать с предельной ясностью.

Как бы то ни было, но человек, практикующий медитацию со звуком АУМ, может сам совершить путешествие в тот мир, о котором он даже и не подозревал.

## Три пути спасения

В наши дни западные учителя йоги для того, чтобы завлечь в свои группы как можно больше учеников, обещают им и здоровье, и богатство, и успехи в личной жизни, и продвижение по службе, и много чего еще, что прежние учителя йоги решительно отвергали для того, чтобы достичь освобождения. Получается, что йога (в западном исполнении) из средства спасения стала средством еще большего закабаления души...

Однако вопрос, вероятно, не столь однозначен. Похожая проблема, как ни парадоксально, встала перед ариями, появившимися в Индии в начале 2-го тысячелетия. Ученые брахманы, искушенные в ведической науке жертвоприношений, дабы оградить эту науку от профанации, ревностно следили за тем, чтобы непосвященный, а еще хуже местный абориген, не принадлежавший к роду ариев, не был допущен к совершению ведических ритуалов. Для этого была создана система варн, разделившая ведическое общество на сословия.

К высшему сословию принадлежали брахманы – жрецы. За ними следовали кшатрии – воины. Замыкали арийский «тройственный союз» вайшьи – домохозяева. Лояльным к ведической культуре аборигенам Индостана лишь разрешалось войти в четвертую варну – шудры. Шудра ни под каким видом не мог стать ни вайшьей, ни кшатрием, ни тем более брахманом...

Однако с течением времени этот запрет стал нарушаться. Потомки аборигенов стали объявлять себя и кшатриями, и даже брахманами. При этом их не очень-то интересовало мнение ортодоксальных ревнителей арийской культуры – истинных брахманов.

Для того, чтобы исправить ситуацию и не превратить ведическую культуру в изолированную религию для избранных и тем самым не обречь ее на вырождение, брахманы были вынуждены пойти на религиозные реформы.

В результате этих реформ появилась Бхагавад-гита, которую некоторые индологи называют Библией индуизма. В Бхагавадгите недвусмысленно указывается на три пути спасения.

Первый путь – это ученость брахманов и творцов Упанишад.

Второй путь спасения – это путь воина, который, следуя своему долгу, должен сражаться. Он обретет спасение, если будет совершать поступки, руководствуясь лишь долгом (дхармой), без какой-либо корысти.

Третий путь спасения – это путь любви (бхакти). Безоглядная любовь спасает человека и открывает перед ним царство безначального Брахмана.

Тем самым в Бхагавад-гите указывалось на три пути спасения; причем каждый из этих путей был равноценен. Это в какой-то мере позволило уравнивать в религиозных правах все сословия индийского общества.

Другим важным шагом, предпринятым брахманами для укрепления позиций реформированной арийской религии, явилось учение об ашрамах (периодах жизни). Согласно этому учению, каждый человек в своей жизни проходит через разные периоды.

В начале жизни он следует указаниям родителей, затем поступает в услужение учителю, который знакомит его с наукой Вед. Затем он возвращается домой<sup>11</sup>.

Наступает период грихастхи – половой жизни. Юноша обязан обзавестись семьей. Он женится, становится домохозяином. Выполняет свой долг перед родителями, семьей и детьми.

Затем следует период ванапрастхи. Бывший домохозяин отправляется в лес. Там он размышляет о природе вещей.

Потом наступает заключительный период жизни – саньяса. Раздав свое имущество и почти без одежды, саньясин путешествует по дорогам Индии, прося милостыню и питаясь

---

<sup>11</sup> Это возвращение домой называется «самовартана», что, по нашему мнению, понятно для русского человека без перевода (сам вартается – возвращается)

подаванием. При этом саньясин дает мудрые советы и благословляет домохозяев на те или иные дела. Похожий статус имели на Руси калики перехожие. Согласно легенде об Илье Муромце, именно калики перехожие исцелили богатыря, тридцать лет сиднем просидевшего на печи.

Таким образом, период саньясы является завершением всего земного пути человека (мужчины), принадлежавшего к трем варнам индийского общества.

Нетрудно заметить, что жизненный путь человека проходит через жизненные периоды, которые соответствуют различным родам деятельности, различным мыслям и образу жизни.

Дважды рожденный словно бы поднимается по сушумне ввысь. Он проходит период насыщенного полового чувства, затем учится оберегать свою жену, приумножать и охранять свое богатство. Когда появляются дети в семье, возникает порядок и лад, а вместе с ними сердечная привязанность к родному очагу. Поднявшись со временем на новую ступень в иерархической лестнице, мужчина, увидев своих внуков, призван давать мудрые советы и следить за порядком в большом семействе.

Далее идет период ухода из семьи, раздумий о жизни, медитаций на безначальный Брахман. После этого мудрый саньясин, готовый перейти в иной мир, может наставлять страждущих уже с позиций самого Брахмана.

Таким образом, мы видим прямое соответствие между жизненным циклом дважды рожденного и медитативной практикой йога.

Деление жизни на ашрамы позволило каждому человеку вне зависимости от своей касты надеяться на то, что в конце жизни он обретет искомое спасение, которое будет ничуть не меньше, чем у ученого брахмана. Одновременно с этими реформами брахманы значительно расширили рамки изначальных трех варн, фактически открыв в них доступ потомкам аборигенов. После этого этнический состав варн стал меняться. Темнокожие аборигены постепенно были ассимилированы светлокожими арийцами.

Эта религиозная реформа позволила брахманам укрепить позиции традиционной религии ариев во времена возникновения джайнизма и буддизма, которые составляли тогда серьезную конкуренцию традиционному брахманизму.

Мы рассказали здесь об этих исторических хитросплетениях лишь для того, чтобы показать, что и во времена древнего индийского общества брахманы вовсе не были чужды идеи частично приоткрыть завесу тайны над своим учением и принять в свои ряды «непосвященных». Благодаря этому пусть в измененном и модифицированном виде, но арийская культура дошла до нашего времени.

Очевидно, по тому же пути идут мастера йоги, они привлекают в ряды своих учеников всех желающих. И их в общем-то не беспокоит, что многие из тех, кто хочет освоить йогу, вовсе не собираются рвать связь со своим привычным миром ради какого-то «иллюзорного» спасения...

## Гуны и Иван-дурак<sup>12</sup>

В свое время йога выросла из философской системы санкхья. В свою очередь мудрецы, исповедующие санкхью, утверждали, что мир возник в результате смешения трех гун: белой (саттвы), красной (раджас) и черной (тамас).

Одно из определений слова «гуны» переводится как «вещество». Однако, рассуждая о гунах, мудрецы имели в виду в первую очередь психологические состояния человека<sup>13</sup>.

Белая гуна воплощает благодать, спокойствие и просветление.

Красная гуна воплощает стихию страсти, порывы, влечения и действие.

Черная гуна воплощает невежество и порок, препятствующий освобождению из колеса перерождений.

Очевидно, ведя речь о трех гунах, мудрецы имели в виду в первую очередь три мировоззренческих подхода к жизни.

Первый подход ассоциировался у них с брахманами; второй – с кшатриями; третий – с вайшьями.

Мы можем ошибаться в деталях, но нам кажется, что деление ведического общества на три варны соответствует разделению людей на три психотипа. Каждому из этих психотипов соответствует своя гуна.

Три брата – в русских народных сказках, по нашему мнению, также свидетельствуют о трех варнах древних русов.

Как мы помним, старший и средний братья были вполне успешны, а младший – Иван-дурак. Ивану-дураку везет. Не владея брахманской наукой и не стремясь стяжать славу в ратном деле, Иван-дурак сиднем сидит на печи и поплевывает в потолок.

Очень может быть, что образ Ивана-дурака запечатлел и донес до нашего времени образ домохозяина, земледельца, который не искушен в науках и воинском деле<sup>14</sup>.

Однако у Ивана-дурака есть преимущество: он удивительным образом умеет понимать язык животных. И это понимание дает ему силу; и в конце концов удача способствует ему. Ему помогают звери, которых он почитает и не дает в обиду.

На наш взгляд, в образе Ивана-дурака проявились древние тотемические верования местного доарийского населения Европы.

Нечто похожее мы встречаем и у аборигенов Индостана. Поклонники Шивы, который считается покровителем зверей, до сих пор совершают жертвоприношения своему богу. Взамен они получают удачу на охоте и в делах.

Таким образом, сословие «неучей» аккумулировало в своем психотипе древние магические ритуалы, которые восходят еще к доарийскому периоду.

В период арийской общности считалось, что лишь брахман может совершать жертвоприношения, которые в свою очередь даруют милость богов. Брахман был посредником и связующим звеном между богами и людьми.

Впоследствии, при распаде арийской общности, ситуация изменилась. Брахманы сосредоточили усилия на собственном спасении. Именно в их среде была разработана тайная наука Упанишад, благодаря которой мудрец находил выход из обусловленного мира в «беспредельную даль» Брахмана.

---

<sup>12</sup> В этой главе речь пойдет не о гуннах – народе, а о гунах – особых психических состояниях, на которых держится мир

<sup>13</sup> Нам представляется, что определение гуны как вещества крайне важно в свете взаимозависимостей психики и гормонов. Эти взаимозависимости в науке называются психосоматикой

<sup>14</sup> Черный цвет тамас гуны указывает на связь земледельца Ивана-дурака с землей

Кшатрии также создали свои собственные религиозные культы, посвященные богам войны, богатства, военной удачи и победы.

Против этих культов выступил Заратуштра. Он видел в кшатриях, занимающихся грабежом и убийством мирных скотоводов, оплот всяческого зла. Заратуштра призывал оседлых земледельцев и скотоводов с оружием в руках бороться против воинов-кочевников, из племени которых сам же был родом.

Земледельцы, широко расселившиеся на Западе (в Европе) и на Востоке (в Индии и Иране), во многом впитали в свои верования культы местных племен. Они стали поклоняться духам рощ и лугов, ручьев и озер, зооморфным тотемам.

Таким образом, пути трех сословий былой арийской общности во многом разошлись. Каждое из сословий утвердило свои собственные культы и ритуалы<sup>15</sup>.

Таким образом, в результате многовековой борьбы возникла удивительная вещь. Каждое из трех сословий было уверено, что к спасению ведет именно тот род деятельности, которым оно занимается. Для мудрецов (брахманов) – это путь знаний. Для воинов (кшатриев) – это путь воинской доблести и славы. Для земледельцев и домохозяев (вайшьей) – это путь труда<sup>16</sup>.

Теперь подведем некоторые итоги. Если в период арийской общности считалось, что можно снискать милость богов и обеспечить личное бессмертие при помощи ритуала жертвоприношений<sup>17</sup>, то в эпоху распада арийской общности неожиданно выяснилось, что существует не один, а по крайней мере три пути спасения.

Первый путь годился для интеллектуалов, придающихся философским размышлениям о боге и о природе. Второй путь был пригоден для воинов – «со щитом или на щите». Третий путь воплотился в крестьянскую религию плодородия с культом Матери-земли.

Примерно в это время на периферии арийского мира появляются религиозные школы и философские учения, которые утверждают, что можно заниматься какой угодно деятельностью. Род деятельности вовсе не влияет на спасение (не приближает его и не отдаляет). Единственным условием спасения провозглашалось самонаблюдение. К таким школам принадлежал, например, буддизм, не получивший развитие в Индии, зато расцветший пышным цветом за ее пределами.

Одной из наиболее древних школ, исповедующих этот принцип, являлась школа приверженцев шиваизма (поклонников бога Шивы).

---

<sup>15</sup> Как говорится, что русскому – хорошо, то немцу – смерть. Оседлый крестьянский быт древних русов predetermined их верования. Очевидно, основу древнерусского народа составляли вайшьи. Немцы же, по нашему мнению, являются потомками воинственного кшатрийского сословия, во 2-м тысячелетии до новой эры расселившегося в Центральной Европе. Древние греки античного периода, создавшие древнегреческую философию, очевидно, в своей основе принадлежали к сословию брахманов

<sup>16</sup> Религия труда была провозглашена вовсе не Карлом Марксом, а Заратустрой, который противопоставил ее религии воинов, живущих разбоем

<sup>17</sup> При этом ритуал жертвоприношений мог быть успешным только в том случае, когда его проводил брахман из сословия брахманов

## «Озеро подвигов рамы»

Однако рядовой индус был всегда уверен, что его спасение зависит не от философии и его суждений о мире, а от того, насколько он твердо следует дхарме (выполняет свой долг). Этот долг выражается для индуса прежде всего в выполнении кастовых законов.

В основу современного индийского государства положена модель древнего кастового общества ариев. Однако, как ни парадоксально, каждая эпоха наполняла эту модель новым смыслом.

Поэма Тулси Даса Рамааяна, созданная в 16 веке, обращается к традиционному эпосу Рамааяна, который посвящен Раме (воплощению Вишну) и его супруге Сите.

Однако поэма Тулси Даса, которую исследователи называют «североиндийской библией», является не столько переводом традиционной Рамааяны со священного языка – санскрита на один из диалектов хинди, сколько самостоятельным произведением.

Начать с того, что поэма Тулси Даса имеет необычное название: Рамчаритманас – «Озеро подвигов Рамы». Тайна и притягательность «Озера» для простого индуса заключается в том, что поэт развертывает перед читателем не один рассказ о приключениях Рамы и его близких, а сразу четыре рассказа.

Будучи приверженцем бога Вишны, Тулси Дас включил в свою поэму Шиву и Парвати, что укрепило «индуистский синтез» разных религиозных течений.

В основе поэмы скрыта богатая символика. Горное озеро, расположенное в Гималаях, со всех сторон окружают гхаты – гряды камней. Вдоль этих камней к водам священного озера спускаются узкие тропинки. Они делают доступными воды озера для желающих совершить ритуальное омовение.

Всего гхатов четыре, что соответствует четырем сторонам света, четырем варнам и четырем ашрамам.

С восточной границы озера к воде спускаются больные и калеки. Их исцеление полностью зависит от милости божества.

На южной границе озера к воде ведут тропинки, предназначенные для ученых брахманов и тех дваждырожденных, кого в первую очередь интересует исполнение ритуальных обязанностей.

Западный берег озера избрали Шива и Парвати. С этой стороны к воде спускаются те, кто выбрал путь йогического отрешения от мира: аскеты и отшельники.

Северный спуск к священному озеру предназначен для замужних женщин, святая обязанность которых быть преданными своему мужу и повелителю и тщательно скрывать тело от посторонних глаз.

Так выглядит мистическая карта «Озера подвигов Рамы». От того, с какого берега паломник спускается к священным водам озера, зависят его миропонимание и точка зрения – даршана. Однако «Озеро» едино...

Помимо этого вот уже четыре столетия поэма Тулси Даса является источником сведений об идеальном кшатрии и государе. Именно эта поэма, а не ее санскритский образец является любимым эпическим произведением для жителей индийского севера.

В поэме в простой и доступной форме показано не только различие каст и верований, но и их единство. Фактически в поэме утверждается, что индуизм, при всем своем различии верований и культов, является единой религией.

## Шива и шакти – мысли о сексе

Среди трех главных богов индуизма Шива является патриархом. Еще в доарийской Харашпе (долина Инда) археологи обнаружили изображение многорукого рогатого божества, сидящего в йогической позе.

Шива – покровитель аскетов-отшельников. Помимо этого Шива уничтожает мир своей экстатической пляской в конце каждой калпы по завершении очередного мирового цикла. Отличительным признаком Шивы является третий глаз и синяя кожа. Одно из имен Шивы – «Синейший», что недвусмысленно указывает на связь Шивы с миром мертвых.

Подстать Шиве его жена Кали: увешанная гирляндами черепов, она уничтожает врагов и танцует на их трупах.

Поклонение Шиве невозможно без поклонения его безличной сущности – Шакти, которая имеет женскую природу и ассоциируется с энергией, заставляющей оживать все живое. Ни один бог, в том числе и Шива, без Шакти не смог бы даже пошевелиться.

Одной из древних религиозных форм шиваизма является секта пашупата. Название этой секты переводится просто: «покровитель зверей». Однако не стоит думать, что члены секты озабочены охраной животных. Под «зверьми» они понимают себя...

В основу ритуалов пашупатиков положено представление, что освободиться от колеса сансары можно, лишь отринув нормы человеческого поведения.

Пашупатики трижды в день совершают омовение сажей, доводят себя до экстаза изматывающими плясками. В числе действенных способов «освобождения» у пашупатиков подражание крику осла и ритуальный секс.

Пашупатики верят, что в результате «безумств» их душа отделяется от мира вещей и постепенно становится равнодушной ко всему материальному. При этом она обретает чудесные силы и сливается с божеством. Пашупатики верят, что душа каждого человека и есть сам Шива. Однако под «грузом повседневности» душа забывает о своей истинной природе, а забыв, стремится ко все новым и новым перевоплощениям. Отсюда ясный и логичный вывод: необходимо сбросить с души мир вещей и условностей, тогда душа сможет узреть сама себя.

Многие шиваиты и шактисты (поклонники Шакти) убеждены, что невозможно достичь совершенства, подвергая себя трудным и мучительным упражнениям, исповедуя аскетизм. Как гласит шактийская мудрость: «Совершенство обретают, лишь удовлетворяя желания. Подняться ввысь можно только тем, посредством чего падают. Удовольствие (бхога) и йога слиты в тантризме воедино».

Поэтому с точки зрения тантризма о сексе недопустимы никакие моральные суждения. Тело – как мужское, так и женское – не более чем инструмент, при помощи которого адепт может выйти за пределы своего индивидуального «я» и достичь всеобщего...

Тантристы уверены, что для того, чтобы достичь освобождения, надо осуществить контроль над своими мыслями, необходимо поставить под контроль и дыхание. После этого надо научиться контролировать семяизвержение. Именно такой контроль не позволяет энергии улечься во время полового акта. Тантристы верят, что сохраненная энергия оргазма повышает внутреннее давление в организме. Благодаря этому половая энергия преобразуется в духовную энергию. Затем наступает мокша – освобождение. Таким образом, сексуальное наслаждение, взятое под контроль мыслью, может длиться сколь угодно долго. Оно открывает путь к подлинному вечному блаженству.

Тантра учит, что во время правильно проводимого полового акта граница, разделяющая мужчину и женщину, исчезает, и они вместе образуют одно божество: Шиву и Шакти<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Во время тантрического секса женщина для мужчины является воплощением Шакти. Мужчина для женщины является

Многие последователи тантры склонны рассматривать свои сексуальные ритуалы как форму своеобразного аскетизма. Это, в частности, выражается в том, что, пройдя все этапы восхождения по лестнице тантры, адепт отказывается от общения с «внешней» женщиной. Она ему не нужна. Он наслаждается неразрывным единством со своей собственной «женской стороной» – пробужденной энергией кундалини.

По мысли последователей тантризма, тантра учит не только йоге секса, но йоге еды, йоге отношений...

Нам представляется, что образы, возникающие в голове у человека во время секса, могут иметь самостоятельное значение. Так эти образы могут владеть воображением человека вовсе без всякого секса. Очевидно, все дело в этих образах, насколько они привлекательны и значимы для конкретного человека.

Многие могут подтвердить, что секс без образов лишен своей привлекательности и вряд ли даже может стать источником наслаждений...

Поэтому вполне понятно, почему мастера тантры уделяют такое большое значение образам и мыслям, которые возникают в голове во время проведения сексуальных ритуалов. Без этого сам ритуал теряет свое назначение.

Таким образом, занятие сексом в уме, в своем воображении, а не наяву может быть делом не только психопатов и ущербных личностей. Это может явиться своеобразным тренингом для инвентаризации сексуальных образов и мыслей. Что, в свою очередь, позволяет подняться над эмоциональной стихией секса и осознать ее подлинное назначение.

В конце концов, в объятия страсти людей толкает сексуальная мысль. Узрев эту мысль в своем уме, можно научиться управлять ею, что не так уж плохо.

Мысли о сексе и половые гормоны, слитые, соединенные вместе в единую замкнутую психосоматическую цепь, позволяют поставить под контроль сексуальную сферу, что всегда считалось прерогативой монахов.

## Божественные игры Кришны

Другим важным культом индуизма считается культ поклонения Вишну. Этот культ сформировался достаточно поздно, хотя в него и вошли такие сюжеты, как сюжет о Раме. Рама еще у древних ариев воплощал в себе кшатрийские добродетели.

Одной из аватар (нисхождений) Вишну является Кришна. Исследователи считают, что Кришна в своей основе не арийское божество. Само слово «кришна» на санскрите означает «черный».

Образ Кришны с течением времени подвергся сильной модификации. Если в Бхагават-гите Кришна выглядит как мудрый учитель Арджуны и смелый воин, то в уже в Пуранах Кришна – беззаботный, привлекательный юноша-пастух. Он играючи разрушает все дьявольские козни врагов и выходит всегда победителем. Главную роль в жизни Кришны играет любовь. Такую же любовь (бхакти) требовалось проявить и поклонникам Кришны.

Эротический мотив в мифологеме Кришны выражен столь ясно, что он порой приводил в смущение западных исследователей индуизма. Они, воспитанные в другой этнокультурной среде, пытались увидеть в мифологеме Кришны и в эротичности его образа иной, иносказательный смысл.

Почитание Кришны и его возлюбленной Радхи является альфой и омегой вишнуитов. Цель их обрядов состоит в том, чтобы дать волю чувству восторга и блаженства. Эти чувства возникают в их душах от культивирования страстной любви к Кришне и его возлюбленной.

Приверженцем этого направления вишнуитской традиции был учитель Чайтанья, который жил с 1486 по 1534 год. Брахманы организовали вокруг имени Чайтанья «заговор молчания». Ни один письменный источник не упоминает Чайтанья. Да и сам Чайтанья относился к элитарной брахманистской религиозности весьма пренебрежительно. Он считал, что ни знание шрути (священных текстов), ни медитация, ни совершение обрядов, оваянных седой арийской стариной, не ведут к освобождению. Единственным способом достичь освобождения Чайтанья и его последователи считали бхакти. Любовь к Вишну выражается не в жертвоприношениях и медитациях, не в йогическом самоотречении и сосредоточении ума, а в песнях и танцах.

Приверженцы этого направления заходили так далеко, что для того, чтобы снискать милость своего божества – Кришны, они стремились принять личину его возлюбленных – девушек гопи... Экстатическое соединение с божеством – вот что, по мнению кришнаитов, способно вывести человека из замкнутого круга перерождений и страданий.

По мысли вишнуитов, петь и танцевать может и шудра и кшатрий. Одно это явилось основой для отрицания каст. Некоторые учителя пошли так далеко, что стали принимать в свою общину не индусов. Так, например, Шрила Прабхупада в конце 60-х годов прошлого века совершил вояж в Америку, где создал Общество сознания Кришны. Однако такие организации, по общему мнению представителей «нормального», ортодоксального индуизма, не могут считаться легитимными<sup>19</sup>.

Как мы видим, и представители этого направления индуизма полагали, что «любовь спасет мир», но даже если не мир, то конкретного человека, преданного своему божеству. Главным средством спасения является экстаз любви, достигаемый при помощи постоянных песен и танцев.

Очевидно, образы Радхи и Кришны, являющиеся поклонникам во время экстатических плясок, оказывают на них столь сильное воздействие, что в их глазах меркнет все осталь-

---

<sup>19</sup> Такое мнение базируется на убеждении, что не индусы являются ритуально нечистыми людьми и не могут являться членами религиозных групп, исповедующими индуизм

ное. Беспреданное повторение имени Радхи, Кришны и особых мантр вызывает своеобразное состояние сопричастности своему божеству и его божественным любовным играм (лилам).

Охваченные страстью поклонники и поклонницы стремятся лишь к одному – видеть образы своих возлюбленных божеств. В конце концов эти образы наполняют ум и сердце почитателей. Им кажется, что они уже перенеслись в божественный мир Кришны (Кришналока), где божество проводит дни и ночи в любовных играх со своими преданными.

Очевидно, экстаз любовного томления и восторга может показаться преданным Кришны наивысшей формой наслаждения. Однако мы вовсе не уверены, что именно такой экстаз дарует освобождение. Впрочем, нашим суждением вовсе не интересуются многочисленные поклонники Кришны. Они живут в своем особом мире, в котором иные ценности.

Доступность вишнуизма самым разным слоям общества обусловила его широкое распространение. Славославие Кришны, Радхи и гопи стало любимым времяпрепровождением для многих простых людей, ищущих в этом занятии освобождения от «уз повседневности».

## Еда как культ

Аватары Вишну: Рама и Кришна – не требуют от своих почитателей жертв, которые приносили арии своим богам. На смену арийских жертвоприношений (яджне) в вишнуитском культе пришло богослужение (пуджа). Богам стали дарить цветы, окропляя их водой из Ганга; раскуривать в их честь благовония.

Обряды брахманов проходили под открытым небом. Поклонники аватар Вишну перенесли богослужения в храмы...

Для вишнуизма характерен и культ просада – божественной пищи, которой следует накормить божество. Остатками этой пищи и питаются по обыкновению преданные. Надо ли говорить, что пища, к которой притронулось возлюбленное божество, приобретает совсем иной вкус. Эта пища сама становится божественной. Очевидно, именно с этим связан культ еды, распространенный на Востоке.

Образы божественной пищи, приготовляемой специально, чтобы накормить божество, владеют умами миллионов индусов. Рассказывают, что один подвижник, не имевший ничего, кроме пустого горшка, чтобы сварить обед и угостить им свое божество, мысленно развел огонь и поставил на него горшок с водой, затем он мысленно опустил туда специи и пригоршню риса. Святой мысленно варил варево, пока от него не стал исходить густой аромат. Затем святой, очнувшись от своих мыслей, опустил в горшок палец, дабы проверить, где варился обед – в воображении или наяву. Святой тут же отдернул палец, ибо обжег его. Горшок был полон ароматной горячей каши. Этот пример часто приводят для иллюстрации того, что божество само может накормить себя, отвечая на заботу своего преданного.

Другой преданный Вишну кормил свое божество, когда оно неожиданно явилось ему, бананами, но при этом он в экстазе не замечал, что, очистив банан, кормит божество шкурками, а мякоть выбрасывает. Божество было столь галантно, что с благодарностью принимало из рук подвижника шкурки и ело их...

Рассказывают, что совсем недавно день 21 сентября 1995 года в Индии и по всему миру был ознаменован великим чудом! Каменный идол Ганеша (слоноголового сына Шивы) на утренней пудже стал пить молоко. Верующие подносили молоко в чайных ложечках ко рту Ганеша, и оно исчезало на глазах у них. Весть о чуде разнеслась по всей Индии. В Дели за час было продано более одного миллиона литров молока, и его запас в столице иссяк.

Уже через сутки стали приходить известия со всего мира. В храмах Ганеша стали пить молоко из рук своих преданных. Молоко исчезало с поразительной быстротой, стоило только коснуться чайной ложечкой рта или бивня Ганеша. Три дня Ганеша пил молоко, являя удивительное чудо. Даже в храме в Нью-Йорке он с удовольствием «хлебал» его из рук подростков, затянутых в кожу и жующих резинку, пришедших поглазеть на диковинное событие. Вести о чуде стали приходить из многих стран. Это Индия, США, Великобритания, Канада, Дания, Кения, Малайзия, Бангкок, Сингапур, о-в Маврикий и т. д.

Верующие индуисты всего мира воспрянули: **БОГ ЕСТЬ!**

Как видим, существует достаточно простой способ, чтобы убедиться в этом. Достаточно покормить божество жертвенной пищей и убедиться, что божество эту пищу приняло.

Получается, что и удовольствие, получаемое от еды и от ее приготовления, может стать путеводной нитью, связывающей нас с божеством. Еда в былые времена действительно являлась культом. И в этом никто не видел ничего зазорного<sup>20</sup>.

Очевидно, чакра Манипура, связанная с поджелудочной железой и секреторной активностью желудка и кишечника, будет работать нормально, когда существует некий баланс между

---

<sup>20</sup> Стало быть, Остап Бендер был не прав, призывая своего компаньона: «Киса, не делайте из еды культа!»[назад к тексту]

образами освященной еды и мыслями, с которыми эта еда готовится. В этом случае застолье превращается в священнодействие, которое способно нас вывести из обусловленного мира.

Вряд ли современные домохозяйки, передающие друг другу секреты кулинарных изысков, до конца понимают глубину и назначение правильного отношения к еде. Еда – это не только средство насыщения и получения удовольствия. Еда – эта божественная связь с горним миром!

## Путь воина

«Путь воина», ставший философской основой для различных школ боевого искусства по ведению боя без оружия, впервые появился в Индии. Именно там, а не в Китае и Японии зародилось это искусство.

По сей день на юге Индостана в глухих деревнях можно встретить мастеров экзотического боевого искусства под названием *калари пайату*<sup>21</sup>.

Существуют четыре школы калари пайату. Адепты первой школы обеспечивают победу при помощи одних только рук – «путь руки».

Адепты другой школы обеспечивают победу при помощи только ног – «путь ноги».

Адепты третьей школы обеспечивают победу при помощи невероятных прыжков, основанных на силе дыхания.

Адепты четвертой школы используют для победы движения корпуса, туловища, которые имеют невероятную силу.

Тренировки проходят в джунглях. На них допускаются только посвященные. Среди представителей разных школ проводятся поединки. Одним из условий их проведения является то, что победивший должен вылечить, восстановить тело побежденного при помощи специальной магической процедуры лечения...

Все это весьма интригующе. Ведь мы слышали о карате, о кунг-фу, а об индийском искусстве ведения боя мы знаем мало.

Члены групп заявляют, что свое искусство они получили в незапамятные времена от самого Арджуны, чей образ хорошо знаком почитателям Бхагават-гиты.

Индийское искусство боя вобрало в себя множество повадок животных. Так, например, один из стилей этого искусства основывается на подражании сразу восьми животным: льву, тигру, слону, лошади, петуху, буйволу, собаке и кобре.

Связь с животными, на наш взгляд, указывает на вторую чакру – Свадхистхану. Именно здесь располагаются надпочечники, гормоны которых, например адреналин, обеспечивают мгновенное реагирование на опасность. Связь Свадхистханы с животными, с их эгрегором, подтверждает наличие и целенаправленное пробуждение «животного начала» в человеке. Это начало позволяет выйти из боя победителем.

Адепты этого полузасекреченного общества «высшим пилотажем» считают бои, проводимые в своем сознании. Достигший степени мастерства член общества в глубокой медитации сидит где-нибудь под деревом и проводит бой с противником в своем воображении. Однако от этого удары воображаемого противника не становятся менее болезненными и ощутимыми. Если адепт не успел защититься, то он может даже погибнуть от воображаемого удара...

Все это свидетельствует как о степени концентрации и уровне воображения адептов, так и об их боевой подготовке и военной квалификации.

Очевидно, современное искусство ведения боя восходит к древнему кшатрийскому военному искусству. Самозабвенно сражаясь на поле брани, арий был уверен, что обретет спасение и бессмертие как в случае победы, так и в случае поражения.

В Бхагават-гите Кришна-возничий воодушевляет своего господина Арджуну на борьбу, что называется, без страха и упрека и попутно раскрывает ему философский смысл мироздания. Воин должен сражаться несмотря ни на что, – вот смысл его увещаний...

---

<sup>21</sup> «Калари» – площадка для тренировки, расположенная в джунглях, «пайату» – мастерство искусного воина

## Четыре цели домохозяина

Древний пласт индийской духовности был основан на ритуалах жертвоприношений. Благочестивый арий верил, что успех или неуспех его жизненных начинаний всецело зависит от воли божества. Для того, чтобы склонить на свою сторону божества, требовалось искусство брахмана, искусственного в науке ритуальных жертвоприношений.

Если поначалу смысл обряда жертвоприношений отождествлялся с его результатом, то в эпоху Упанишад происходит своеобразная смена вех. Теперь посредством обряда жертвоприношений человек приобщается к Небу. До тех пор пока длится жертвоприношение, человек, заказавший его, находится в небесном мире, где нет ни страстей, ни болезней, ни несчастий.

Однако ритуал жертвоприношения не мог длиться бесконечно, по его окончанию человек вновь оказывался в земной действительности, полной страданий и бед.

Получалось, что удел человека состоит в вечном путешествии: коловращении и круговороте из земного мира – в небесный и из небесного мира – в земной.

Согласно космогонии Упанишад, если человек не знает священных слов, он не может пройти в обитель Вечного Света – сосредоточием которого арии считали Луну. Луна (мир Брахмана – брахмалока) спрашивает у души умершего, появившейся у врат небесного мира: «Кто ты?» Правильный ответ: «Я есмь ты»... т. е. «Я есмь Брахман».

В тот же миг двери в небесный мир должны будут распахнуться, и душа войдет в обитель вечного блаженства и обретет бессмертие.

Однако отнюдь не все припоминают в этот момент нужные священные слова. И души этих людей вновь возвращаются в мир, обретая новые человеческие тела. Двигаясь по кругу, человек, рождаясь, вновь обретает человеческое обличье и вновь его теряет после смерти...

Таким образом, «путь предков», по мысли создателей тайного эзотерического учения Упанишад, не мог избавить человека от бесконечной чреды перевоплощений. Для спасения души нужен другой путь – «путь богов».

Однако к 4 веку нашей эры ситуация в Индии изменилась. Буддизм и джайнизм – неортодоксальные религии составили серьезную конкуренцию брахманизму. Брахманы для того, чтобы удержать ситуацию под контролем, решили привлечь на свою сторону представителей низших каст (потомков аборигенов Индостана), от которых в прежние времена высокомерно отворачивались. В этот гуптский период были созданы законы и предписания с облегченной конструкцией, простые и понятные даже для представителей низших каст. Так, в «Законах Ману» получают разъяснение малопонятные и темные места священных писаний; разрабатываются религиозные культы для повседневного служения божеству. Понятие дхармы (долга) распространяется на частную жизнь домохозяев. Отныне жизнь простых людей также оказывается подчинена различным правилам и предписаниям религиозного характера. Следование этим правилам и предписаниям должно привести к одному результату. Человек, чтящий богов, исполняющий ритуалы и участвующий в богослужениях, обретает в конце жизни спасение. Своей праведной жизнью он заслужил это...

Таким образом, философская категория дхармы (долга), возникшая в среде древних ариев, оказывается применима и к жизни домохозяев. Долг перед учителем, родителями, семьей, детьми – вот та дорога, которая ведет к спасению...

В связи с этим жизненный путь человека переосмысливается как стремление к четырем целям существования. Первая из этих целей – успех, достижение богатства, карьера (артха).

Вторая цель – достижение чувственного наслаждения (кама).

Третья цель – выполнение долга перед богами, властью, родственниками (дхарма).

И, наконец, четвертая цель, которая замыкает путь восхождения каждого человека, – это освобождение от цепи перевоплощений, слияние атмана (души) с Брахманом (абсолютом). Эта цель называется мокшей.

Таким образом, жизненный путь обычного человека, переосмысленный в категориях долга, становится путем, ведущим к спасению, к освобождению из череды бесконечных перевоплощений.

По нашему мнению, образ мыслей и образ жизни домохозяев связан с сердечной чакрой – Анахатой. Кроме прочего, у домохозяев активизирован тимус (вилочковая железа), находящийся за грудиной. Тимус отвечает за работу иммунной системы.

## Сакральный язык

Индусы традиционно относятся с почетом и уважением к сословию сказителей, которые по праздникам читают нараспев строки священных писаний. Традиционный театр, в котором представлены образы богов и богинь, также является уделом определенной касты.

У представителей этих каст, знакомящих слушателей с традиционной культурой, соотносительно с их родом деятельности «включена» в работу чакра Вишуддха, которая располагается на шее под подбородком. Очевидно, этой чакре соответствуют паращитовидные и щитовидные железы. От нормальной и устойчивой работы этих желез зависит баланс кальция в крови, баланс йода и других важных элементов, от которых, в свою очередь, зависит гомеостаз (динамическое постоянство внутренней среды организма).

Так или иначе, голос, а вернее те слова, которые произносятся сказителем, оказывают влияние на гормональное равновесие крови. Можно видеть в этом мистический момент, но индусы традиционно считают, что имя бога неотлично от его образа. Произнося имена богов, мы тем самым призываем к себе сущность – божество.

В этом, как нам представляется, коренится вера в исцеляющую способность мантр. Повторение тех или иных звуков призывает соответствующие божества, которые своим присутствием исцеляют тело.

В Индии существуют и те, кто верит, что постоянный разговор на санскрите – древнем языке Вед, способен обеспечить бессмертие.

Песнопения, гимны, стихи, поэзия, декламация – всегда считались сакральными у многих народов индоевропейской языковой группы. Очевидно, сакрализация слов, а следовательно, и звуков не лишена смысла. На этом строятся и современные методики лечения голо-сом.

## **Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что**

Аджни – это чakra йогов и пророков. Именно благодаря «включенному третьему глазу» у подвижников начинает работать интуиция. Она, в свою очередь, способствует возникновению в голове человека таких мыслей, которые он никак не может назвать своими...

Как уже говорилось, для того, чтобы очистить мысли от «следов чувств», требуется практика длительного самосовершенствования. Эта практика для традиционного йога заключена в принципе ахимсы (не причинения вреда живому). Истинный йог не имеет право пользоваться огнем, должен вести аскетический образ жизни.

Тем не менее многие ученые мужи на Западе, сами того не подозревая, во многом следуют практике йогов. Они годами сосредотачивают свой ум на той или иной проблеме. И достигают весьма неплохих результатов. Ученые становятся авторами новых теорий, изобретений и усовершенствований...

На самом же деле открытия возникают не из головы ученых. Они в виде неожиданных мыслей – озарений появляются из коллективного бессознательного (если выразиться словами психоаналитика К. Юнга).

Поощряемые научной идеологией к творчеству, ученые словно «каштаны из огня» таскают из коллективного психопласта мыслей новые идеи. Что движет при этом учеными?

Очевидно, коммерческий интерес играет здесь отнюдь не главную скрипку. Ученым присуща тяга к научному поиску, у них существует интерес к познанию мира. Именно этот мотив заставляет их, если говорить словами В.В. Маяковского, «Творить, выдумывать, пробовать».

Именно личный мотив является целью и двигателем научного поиска. По современным оценкам, 95 % открытий делают ученые-одиночки, и лишь 5 % приходится на долю научных коллективов, разнообразных НИИ и КБ.

## **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.