

ХАТХА-ЙОГА

Що таке Хатха-Йога.

Наука «Йога» поділяється на кілька галузей. З них головні та більше інших відомі: Хатха-йога, Раджа-йога, Карма-йога і Джнани-йога. Ця книга присвячена тільки першій із них.

Хатха-йога – це та частина філософської системи йогинів, яка говорить про фізичну сторону людини. Предметом її є турбота про фізичне тіло, про його добробут, здоров'я і міць, а також – все те, що сприяє підтримці в людині природного і нормального стану її здоров'я. Хатха-йога вчить нормальному способу життя і проголошує гасло, яке вже багато разів лунало на Заході: «Назад до природи!». Але самому йогину не доводиться повертатися до природи: він ніколи не відходив від неї; він завжди близько тримався її настанов, не дозволяючи обплутати себе тією сліпучою божевільною гонитвою за зовнішністю, яка змусила сучасне людство забути про саме існування природи. Мода і марнославство залишилися чужими свідомості йога, він із посмішкою дивиться на них, як дивляться на дитячі забави, і залишається в обіймах матері-природи, шукаючи ласки на її грудях, яка завжди давала йому їжу, тепло і захист. Хатха-йога – це перш за все природа, знову природа і врешті-решт природа. Людині, яка знаходиться серед купи усяких методів, правил і теорій, слід підходити до них із запитанням: «Яке з них природніше?», і вибирати те, яке найближче узгоджується з природою.

У цій невеликій книзі ми намагаємося, в простій і зрозумілій формі, викласти принципи вчення Хатха-йоги і наводимо відповідні цим вченням, правила фізичного життя йогинів. Кожне правило ми намагаємося пояснити. Перш за все нам здається необхідним, користуючись термінологією західних фізіологів, пояснити читачеві різні функції людського тіла і вказати узгоджені з природою методи, які читачеві слід якомога краще засвоїти. Це – не «медичний трактат»; ми не говоримо ні про ліки, ні про лікування хвороб, ми тільки вказуємо, що слід робити, щоб повернути собі нормальний стан свого здоров'я. Гаслом цієї книги є Здорова Людина. Але ми гадаємо, що способи, які дають більше здоров'я здоровій людині, можуть зміцнити здоров'я і хворій. Хатха-йога проповідує природний і правильний спосіб життя, слідуючи якому, кожен отримає для себе користь. Цей спосіб життя близько стоїть до природи і захищає перевагу природних методів перед тими, які створилися нашими штучними звичками.

Про хвороби в нашій книзі майже не йдеться. Ми вважали за краще показати вам здорових людей – чоловіка або жінку – і просимо вас подивитися на них і зрозуміти, що робить їх здоровими і зберігає їх силу. Ми звертаємо вашу увагу на те, як і що вони для цього роблять, і, якщо ви хочете бути схожими на них, ми радимо вам наслідувати їх прикладу. Ось і все, до чого ми прагнемо.

У наступних розділах ми пояснюємо, чому йогини піклуються про фізичне тіло і викладаємо принципи Хатха-йоги, її віру в те, що будь-якому життю притаманний Розум, що великий принцип життя усюди робить свою справу і що, якщо ми довіримося йому і дозволимо йому впливати на нас і керувати нами, наше тіло буде почуватися чудово.

Турбота йогинів про фізичне тіло.

Випадковому спостерігачеві може здатися, що філософія йогинів страждає помітною аномалією: з одного боку, вона каже, що фізичне тіло є тільки матеріал і не має ніякого значення в порівнянні з вищою сутністю людини, і в той же час вона наказує своїм учням уважно і дбайливо стежити за розвитком, харчуванням, тренуванням і вправами цього фізичного тіла. Справді, адже цілий розділ вчення йогинів – Хатха-йога – присвячений турботам про тіло і детально викладає своїм послідовникам принципи фізичного виховання і розвитку.

На думку йогинів, реальна людина не є тілом. Йогини знають, що безсмертне «Я», яке в більшій чи меншій мірі усвідомлюється в собі кожною людиною, не є фізичне тіло, яким тільки користується «Я» для свого вираження. Вони знають, що тіло це тільки одяг, який час від часу одягає на себе дух. Йогини знають, що таке тіло і далекі від омани вважати його істинним «Я» людини. Але йогини знають і те, що тіло є знаряддям для прояву і діяльності духу, що тілесний покрив необхідний для прояву справжньої сутності людини і вдосконалення його у даній стадії його розвитку. Вони знають, що тіло є храм духу і розуміють – турботи про тіло і його вдосконалення являють собою гідне завдання, яке служить, у той же час, розвитку вищих сил людини. Адже в нездоровому і погано розвиненому тілі не може правильно функціювати думка; таке тіло не може бути гідним знаряддям свого повелителя – духу.

Йогини, безумовно, засвоїли собі цю точку зору і спираються на той принцип, що тіло має знаходитися під постійним контролем розуму і представляти собою ніби інструмент, слухняний усякому дотику руки господаря.

Але йогини знають, що безумовно підкорятися розуму може тільки правильно виховане, правильно підживлене і правильно розвинене тіло. А добре виховане тіло повинно бути перш за все здоровим і міцним. Ось чому йогини приділяють так багато уваги і турбот фізичній стороні своєї природи, і чому східна система фізичного виховання – Хатха-йога – входить, як складова частина, у вчення йогинів.

Прихильники західних ідей фізичної культури прагнуть розвивати тіло заради тіла, часто думаючи, що воно і є сама людина. Йогини ж, розвиваючи тіло, знають, що воно є лише знаряддям вищих початків людини і, що вони повинні вдосконалювати знаряддя виключно для того, щоб воно могло служити справі вдосконалення душі. Звичайні поборники фізичного виховання задовольняються тим, що деякими простими механічними вправами зміцнюють м'язи. Йогини ж висвітлюють свою задачу думкою і розвивають не тільки м'язи, але й кожен орган, кожну клітину і кожну частину свого тіла, отримуючи вміння, в той же час, контролювати мимовільні частини свого організму так само добре, як і довільні.

Робота Божественного Будівничого.

Філософія йогинів учить, що кожен індивідуум отримує від Бога пристосовану до його потреб фізичну машину, а також і засоби до того, щоб тримати цю машину в порядку і виправляти пошкодження в ній, від недбалості людини, хиби. Йогини вірять, що людське тіло створене великим Розумом. Свій організм вони визнають машиною, ідея якої і виконання, свідчать про найбільшу мудрість і дбайливість її Творця. Йогини знають, що тіло існує тільки тому, що існує великий Розум, який продовжує діяти і в фізичному тілі, і знають, що поки індивідуум погоджує свої дії з Божественним законом, він зберігає в собі здоров'я і міць. Але, тільки-но людина відступає від цього закону, так зараз же в ній з'являються дисгармонія і хвороба.

Розум, прояв якого ми називаємо «Природою», «Принципом життя» й подібними іменами, постійно прагне виправляти всякі похибки – заліковувати рани, зрощувати переломи кісток, відкидати шкідливі речовини, які накопичилися в організмі, – і тисячами способів підтримує правильну роботу нашої машини. Часто те, що нам здається хворобою, насправді є лише благою дією природи, яка прагне видалити отруйні продукти, котрі, з нашої вини, проникли в наш організм і не можуть вийти з нього. Подивимося, що представляє з себе наше тіло. Уявімо собі, що душа шукає тимчасове житло, в якому вона могла б провести цей період свого існування. Подивимося, які ж вимоги пред'являє душа до потрібного їй тіла і природа задовольняє її вимоги.

Перш за все душі необхідний надзвичайно складний фізичний орган думки, центральна станція, звідки вона могла б керувати діяльністю тіла. Природа дає їй цей дивовижний орган: вона створює мозок людини.

Потім душа шукає органи, здатні сприймати і затримувати враження зовнішнього світу. Природа відгукується і створює очі, вуха, ніс, смакові органи і нерви для чуття.

Потім потрібно щоб мозок міг спілкуватися з різними частинами тіла. Для цього природа дивовижно покрила все тіло нервами: по ним мозок передає свої приписи окремим частинам тіла, посилає накази всім тканинам і органам, наполягаючи на негайному послусі. Ними ж, мозок отримує депеші від усіх частин тіла, попередження про небезпеку, скарги, заклики на допомогу тощо.

Крім того, тіло повинно мати можливість рухатися. Воно вже не задовольняється життям рослини і хоче «міняти місце». Воно прагне діставати речі і вживати їх для своїх потреб. Природа дає йому кінцівки, м'язи та сухожилля, за допомогою яких ці кінцівки можуть діяти.

Тілу потрібна основа, яка надавала б йому форми, захищала його від ударів, дарувала йому міць і твердість, служила би йому опорою. Природа створює кісткову основу, відому під назвою скелет, – дивовижний механізм, гідний найуважнішого вивчення.

Потім душа шукає фізичного способу спілкування з іншими втіленими в тілах душами. І ось засіб спілкування є в органах слуху і мови.

Тіло вимагає системи, що розносить поживні речовини в усі його частини, щоб відновлювати їх, поповнювати, виправляти і зміцнювати всі окремі органи. Крім того, необхідно, щоб зайві, зруйновані речовини збиралися в загальній крематорій, спалювалися в ньому і викидалися з організму. Природа створює життєдайні кров, артерії та вени, через які кров розноситься по тілу і виконує своє завдання, а також легені, в яких кров насичується киснем і де спалюються непотрібні матеріали.

Щоб відновлювати і виправляти свої органи, тілу потрібні речовини, що вводяться ззовні. Природа дає йому органи, які беруть їжу, перетравлюють її, виділяють з неї поживні соки, й здатні перетворювати її в зручний для живлення вигляд, і викидають із тіла непотрібні залишки.

І, нарешті, тіло наділене здатністю відтворювати собі подібних і дарувати іншим душам тілесні житла.

Вивчення чудесного механізму і роботи людського тіла – гідне завдання для кожного з нас. В цьому вивченні людина черпає найпереконливіший доказ існування в природі великого Розуму.

Наш друг – життєва сила.

Багато хто думає, що хвороба є окрема сутність, якась реальна річ, протилежна здоров'ю. Це не так. Здоров'я – природний стан людини; а хвороба – це просто відсутність здоров'я. Людина, яка узгоджує своє життя з законами природи, не може бути хворою. Але варто лишень порушити який-небудь закон, і негайно ж створюються ненормальні умови, і з'являються різні симптоми, які ми і називаємо тією чи іншою хворобою. Насправді ж «симптоми хвороби» – це не хвороба, а спроба природи усунути ненормальні умови і відновити правильну діяльність організму.

Життя в людському тілі проявляється по відомим, твердо встановленим законам: воно йде за своїм визначеним шляхом, повільно розвиваючись, поки не досягає зеніту, а потім поступово починає схилитися до заходу, до тих пір, поки не настане час, коли душа, закінчивши певну її у цьому тілі місію, не відкине його, як старий, зношений одяг і не перейде в наступну стадію свого розвитку. У розрахунки природи аж ніяк не входило, щоб людина розлучалася зі своїм тілом, поки не досягне глибоко похилого віку, і йогини знають, що, якщо б люди з дитинства дотримувалися законів природи, то смерть від хвороби в юних або молодих літах була б такою ж рідкістю, як і смерть внаслідок нещасних випадків.

У кожному фізичному тілі є відома життєва сила, яка постійно діє нам на благо, незважаючи на те що ми легковажно порушуємо основні принципи правильного життя. Часто те, що ми називаємо хворобою, виявляється просто захисною дією життєвої сили, її наміром виправити заподіяну шкоду. Це не крок назад з боку живого організму, а навпаки – рух вперед. Дія є ненормальною тому що ненормальні умови і все зусилля життєвої сили спрямовано на відновлення правильної роботи.

Перший великий принцип життєвої сили – самозбереження. Цей принцип проявляється всюди, де тільки є життя. Він змушує самця і самицю відчувати потяг один до одного, він живить зародок і дитину, змушує матір героїчно терпіти муки материнства, а батьків – захищати і охороняти своє потомство.

Інстинкт самозбереження не гніздиться в інтелекті людини; він закладений в нас глибше і є основою самого нашого існування. Це – інстинкт, часто перемагає інтелект. Він часто змушує ноги людини «нести її до втечі», хоча людина твердо вирішила залишатися в небезпеці...

Принцип самозбереження, який проявляє життєва сила, так само вірно вказує нам шлях здоров'я, як відомий закон змушує магнітну стрілку завжди повертатися на північ. При пораненнях, життєва сила заліковує рану, діючи з вражаючою мудрістю і точністю. При переломах кісток хірургу потрібно тільки скласти кінці один з іншим і закріпити їх у цьому положенні, а велика життєва сила сама зрощує переламані частини. Якщо при падінні відбувається розрив зв'язок і м'язів, нам потрібно тільки дотримуватися деякої обережності в рухах, а життєва сила береться за справу і, витягуючи з організму необхідні матеріали, виправляє пошкодження.

Всі лікарі знають, цьому вчить і медицина, що якщо людина перебуває в хороших фізичних умовах, то майже при будь-яких захворюваннях, життєва сила зцілює її, виключаючи ті випадки, коли зруйновані її життєві органи. Навпаки, якщо фізичний організм вже піддався, то і одужання набагато важче, а іноді і зовсім неможливе, позаяк діяльність життєвої сили порушена і мусить відбуватися при несприятливих умовах. Але завжди, за всіх умов, можна бути впевненим, що життєва сила буде робити для нас усе, що тільки від неї залежить. Якщо вона не може виконати всього – вона ніколи не опустить безнадійно рук; вона пристосовується до усіляких обставин і впорається з ними, якщо може. Розв'яжіть її руки і вона буде тримати вас у повному здоров'ї, обмежить її умовами нерозумного і неприродного життя, і вона все ж буде намагатися щасливо провести вас через них та буде служити вам до кінця, незважаючи на вашу нерозсудливість і невдячність. Вона буде боротися за вас до останньої межі.

Принцип пристосовності теж проявляється у всіх формах життя. Так, насіння, що потрапило в ущелину скелі, все ж дає паросток, який або в'ється по скелі, змінюючи свою нормальну форму, або, якщо він достатньо сильний, розколює скелю і зберігає свою нормальну форму. Те ж саме і людина. Вона може жити, і навіть гараздувати, в усякому підсонні й у всіх умовах. Життєва сила її пристосовується до різноманітних умов.

Жоден організм не може захворіти, поки дотримано правильних умов для збереження здоров'я. Здоров'я – це життя в нормальних умовах, тоді як хвороба – життя в умовах ненормальних. Але умов, які зробили людину здоровою і сильною, необхідно дотримуватися і далі, щоб підтримувати в ній її сили і здоров'я. У правильних умовах діяльність життєвої сили нічим не обмежена, в неправильних же – вона проявляється неповно, і рано чи пізно настає те, що ми називаємо хворобою.

Ми зупинилися на питанні про сприятливий вплив життєвої сили тому що це зазвичай не беруть до уваги люди, які не вивчали спеціально даного питання. Але це питання є предметом Хатха-йоги і входить у філософію йогинів, які відводять йому велику увагу в своєму житті. Вони знають, що в життєвій силі люди мають сильного друга та надійного союзника, і намагаються заважати їй якомога менше. Йогини знають, що вона завжди пантрує над ними, дбаючи про їх добробут і здоров'я, і з непохитною довірою покладаються на неї.

Успіх Хатха-йоги в значній мірі залежить від методів, досконало розрахованих на те, щоб сприяти життєвій силі вільно і без перешкод діяти в людині. Всі наші методи і вправи схиляються до цієї ж мети.

Лабораторія тіла.

Ми вважаємо за потрібне сказати кілька слів про найбільш важливі органи тіла, що мають справу з травленням і засвоєнням їжі, яка підтримує тіло, – про ті органи, які представляють собою лабораторію всього людського організму.

Першою частиною нашої людської машини травлення є зуби. Природа наділила нас зубами, щоб розривати і подрібнювати їжу, доводячи її до такого стану, коли на неї найлегше можуть впливати слина і шлунковий сік, та коли їжа приймає рідку форму, а її поживні частини можуть легко засвоюватися тілом. Все це, звичайно, речі відомі, але чи багато насправді людей показують на ділі, що вони знають, для чого їм дано зуби. Вони ковтають, їжу, ніби зуби у них існують лише для вигляду, тобто чинять так, наче природа забезпечила їх, як курку зобом, за допомогою якого вони можуть подрібнювати проковтнуту їжу згодом. Але треба пам'ятати, що природа забезпечила нас зубами для визначеної мети, а якщо б вона хотіла, щоб ми ковтали їжу, не жуючи, то дала б нам зоб. Ми ще докладно зупинимось на зубах у подальшому, бо правильне користування ними, має тісний зв'язок із життєвим принципом Хатха-йоги, як читачі це побачать далі.

Наступними важливими органами потрібно вважати слинні залози. Таких залоз шість, з них чотири розташовані під язиком і щелепою, а дві в щоках, перед вухами, по одній на кожній стороні. Їх головна функція полягає у виділенні слини, яка, коли це буває потрібно, витікає через численні шпарини в різні частини рота і змішується з їжею, пережованою зубами. Якщо їжа пережована дуже дрібно, то слина краще просочує її і це дає кращий результат. Слина пом'якшує їжу і полегшує її проковтування, хоча власне ця функція не є для слини найголовнішою. Найбільш відома функція слини – це її хімічна дія, яка складається в перетворенні крохмалистих речовин їжі на цукор, що становить перший крок у процесі травлення.

Всі знають, що таке слина, але чи багато хто їсть так, щоб дати слині можливість проявити у повній мірі свої властивості? Зазвичай люди ковтають їжу після найкоротшого пережовування і порушують наміри природи, яка винайшла для цього такий чудовий і тонкий механізм. Але природа візьме своє і за презирство та зневагу до її намірів, зуміє помститися, адже у неї гарна пам'ять.

Слід ще згадати про язик, цього відданого друга людини.

Язик має свою дуже важливу роль у процесі постачання організму їжею. Крім цілого ряду механічних рухів, якими він допомагає перевертати їжу і таких же послуг при ковтанні, він служить ще головним органом смаку і створює критичну оцінку їжі, яка повинна надійти у шлунок.

Люди не користуються нормальним чином своїми зубами, слинними залозами і язиком, і тому ці органи не можуть надавати їм усіх своїх послуг. Але якщо люди довіряться їм і повернуться до нормального та здорового процесу їжі, вони з радістю і повним задоволенням побачать, що органи засвоєння їжі виправдають їхню довіру. Це – хороші друзі і слуги, але потрібно мати до них деяку довіру, і тоді вони опиняться на висоті свого завдання.

Після того як їжа розжована і насичена слиною, вона через горло надходить у шлунок. Нижня частина горла, названа горлянкою, робить невелике м'язове стискання, яке змушує шматочки їжі рухатися вниз; цей процес називається «ковтанням». Процес перетворення їжі на цукор або глюкозу, розпочатий за допомогою слини ще в роті, триває, поки їжа проходить горлянку і вже майже закінчується, коли їжа досягає шлунку.

Шлунок являє собою мішок зі складками, місткістю близько 5 склянок, а іноді й більше. Їжа надходить у шлунок з лівого боку, як раз під серцем. Покидає ж вона шлунок з правого боку і входить у кишечник через невеликий отвір, який влаштовано так дотепно, що дозволяє їжі тільки виходити зі шлунку, але ніколи не дає їй повертатися назад.

Шлунок являє собою велику хімічну лабораторію, де їжа піддається хімічній обробці і змінам, після яких організм може вбирати її в себе і перетворювати на червону кров, яка циркулює тілом, відновлює і зміцнює всі органи і окремі частини тіла.

Внутрішня сторона шлунку покрита тонкою слизовою оболонкою, яка вкрита мікроскопічними залозами, що відкриваються в шлунок, навколо яких протягнута мережа кровоносних судин з надзвичайно тонкими стінками, з

допомогою яких виробляється та чудова рідина, яка називається шлунковим соком. Шлунковий сік – сильнодійна рідина, яка розчиняє азотисті частини їжі; він має також відому дію на цукор (або глюкозу), який, як уже було сказано, виробляється з крохмальних речовин їжі за допомогою слини. Це – вид гіркої рідини, яка містить в собі хімічний продукт, названий пепсином, який також є дієвим агентом і грає найголовнішу роль при травленні.

У нормальної, цілком здорової людини, шлунок виробляє протягом доби приблизно 5 склянок шлункового соку, що йде на травлення. Коли їжа досягає шлунку, маленькі залози, про які вже згадувалося, випускають достатню кількість шлункового соку, що змішується з масою їжі. Потім шлунок починає здійснювати рухи, змушуючи їжу міняти місце і перевертає до тих пір, поки шлунковий сік не просякне усі частки їжі і не змішається з нею.

І якщо шлунок звик до добре підготовленої для перетравлення їжі, якщо їжа в достатній кількості змочена слиною і добре пережована, то шлунок працює ідеально. Якщо ж їжа не підготовлена для людського шлунку або якщо вона пережована тільки наполовину, тоді правильність роботи шлунку порушується. У таких випадках замість того, щоб перетравлюватися в шлунку, їжа починає бродити і вміст шлунку перетворюється на масу, що гниє та розкладається. Якби люди лише могли уявити собі, яка клоака утворюється в них у таких випадках у шлунку, вони перестали б знизувати плечима і слухати недовіжливо, коли бесіда заходить про здорове і нормальне харчування.

Гнильний процес бродіння, що є результатом ненормальної їжі, іноді перетворюється на хронічний і проявляється в симптомах, відомих під назвою «диспепсії», нетравлення або в інших подібних же захворюваннях.

Загальна маса їжі, насичена шлунковим соком, перемелена і перетовчена, виходить з правого боку шлунку, через нову стулку і надходить у кишківник.

Кишківник – це трубоподібний канал, химерно звивистий, щоб займати якомога менше місця, але досягає в довжину від шести до дев'яти метрів. Внутрішні стінки його покриті бархатистою шкіркою, велика частина якої зморщена поперечними складками, яка весь час здійснює легкі рухи, що хитають їжу взад і вперед, та затримують таким чином проходження їжі, підвищуючи виділення і всмоктування. Бархатистість цієї слизової оболонки залежить від численних мікроскопічних горбків, які надають їй схожість із поверхнею плюшу, – вони відомі під назвою «війок» кишківника. Їх значення і функції будуть пояснені нижче.

Тільки-но їжа входить у кишківник, вона зустрічається з рідиною, названою жовчю, яка насичує її та змішується з нею. Жовч є виділення, що виробляється печінкою і знаходиться завжди в готовому стані в особливому мішечку відомому під назвою жовчного міхура. Близько двох з половиною склянок жовчі йде в день на насичення їжі, що надходить у кишківник. Завдання жовчі полягає в тому, щоб допомагати їжі всмоктуватися в судини, попереджати розкладання під час проходження її через кишківник, а також щоб нейтралізувати дію шлункового соку, який уже зіграв призначену для нього роль.

Підшлунковий сік виливається підшлунковою залозою, довгастим органом, що знаходиться як раз під шлунком. Мета цього соку – впливати на жирові речовини і сприяти поглинанню їх кишківником нарівні з іншими частинами їжі.

Цієї рідини виробляється в день від однієї до півтори пляшки.

Сотні тисяч волосків на бархатистій оболонці кишківника, названі «віями», знаходяться в постійному хвилеподібному русі, пронизуючи м'яку напіввідку їжу, яка рухається по кишківнику. Вони й поглинають поживні речовини, що знаходяться в їжі, передаючи їх в організм.

Кишкове травлення розкладає харчовий розчин на три роздільні складові частини: 1 – пептон, що отримується з перетравлення білкових частинок, 2 – молочний сік-емульсія жирів, 3 – глюкоза, що утворюється з крохмалистих речовин їжі. Ці розчини здебільшого надходять у кров і стають частиною її, тоді як неперетравлена їжа проходить з кишківника через клапан, що нагадує трап, в пряму кишку, про яку ми ще будемо говорити.

Поглинання поживних речовин – процес за допомогою якого продукти їжі, отримані після перетравлення, вбираються кровоносними і молочними судинами, – відбувається за допомогою просочування. Вода і рідини, звільнені від твердої їжі шлунковим травленням, всмоктуються дуже швидко і направляються через вени в печінку. Пептон і глюкоза також потрапляють у ворітну вену з кишківника. Ця кров досягає серця, пройшовши попередньо печінку, де вона піддається відомому процесу, про який ми ще будемо говорити, коли зайде мова про печінку.

Молочний сік, що виробляється також у кишківнику, після того як пептони і глюкоза відправлені у печінку, всмоктується у свою чергу і, пройшовши через молочні судини, потрапляє в грудну протоку, звідки потім поступово передається в кров, як це буде описано нижче.

У розділі про кровообіг ми пояснимо, як кров розносить поживні речовини, отримані після перетравлення їжі, в усі частини тіла, розподіляючи кожній тканині, клітинці й органу матеріал, за допомогою якого вони зміцнюють себе, виправляються і відновлюються, даючи таким шляхом тілу рости і розвиватися.

Печінка виробляє жовч, яка надходить у кишківник, як це ми бачили. У ній, крім того, зберігається речовина, названа глікогеном, що утворюється в печінці з харчових соків, котрі надходять через ворітну вену. Глікоген збирається в печінці й потім поступово перетворюється, під час перерв у травленні, на глюкозу – речовину, тотожну виноградному цукру. Підшлункова залоза виробляє панкреатичний сік, який надходить у кишківник, де він чинить дію, головним чином, на жирові речовини. Нирки закладені в попереку за кишківником. Їх усього дві і по формі вони нагадують боби. Вони очищають кров, відокремлюючи від неї отруйну речовину, названу сечею, й інші шкідливі продукти. Рідина, яка виробляється нирками, по двох каналах, названих уретри, спускається в особливий міхур. Міхур цей розташовується в тазу і служить ніби резервуаром для сечі, що складається з рідини, яка відкидається організмом.

Перш ніж закінчити цей розділ, ми звертаємо увагу наших читачів на той факт, що якщо їжа надходить у шлунок і кишківник не цілком добре прожованою і не просоченою слиною, якщо слинні залози і зуби не виконали покладену на них роботу, то травлення затримується і шлунок виявляється нездатним виконати покладене на нього завдання. Всмоктувачі шлунку і кишківника повинні що-небудь всмоктувати, це їх обов'язок, і якщо ви не дасте їм відповідного матеріалу, вони будуть всмоктувати гниючу, у бродінні, масу і передавати її у кров.

Кров понесе цей шкідливий матеріал по всіх частинах тіла, включаючи мозок. Немає нічого дивного, якщо при цьому люди скаржаться на головні болі, дратівливість тощо. Це все – результати самоотруєння.

Життєвий флюїд.

Ми дали читачам загальну картину того, як їжа, яку ми їмо, поступово перетворюється і втілюється в речовину, здатну бути поглинутою кров'ю, що несе живлення в усі частини тіла, де вона служить для харчування, поновлення, відновлення і «ремонту» різних органів.

Кров тече по артеріях до кожної клітини і тканини тіла для того, щоб виконувати свою роботу – будувати і відновлювати. Потім кров повертається назад, несучи з собою уламки клітин та інший оброблений матеріал людського організму з тим, щоб усе це було знищено легенями та іншими органами, виконуючими, так би мовити, «очисну» роботу. Потік крові від серця і назад – називається кровообігом.

Апарат, який керує цією дивовижною системою нашого фізичного тіла, називається серцем. Ми не будемо тут зупинятися на описі серця, але дамо тільки загальну картину тієї роботи, яка виконується ним.

Почнемо з того місця на якому зупинилися в попередньому розділі, тобто, з того моменту, коли поживні частинки їжі, сприйняті кров'ю і засвоєні нею, досягають серця, яке посилає її для живлення тіла.

Кров починає свій плін по артеріях, які представляють ряд еластичних каналів, що мають поділи й підподіли. Спочатку кров тече по головних каналах, від яких ідуть менші, поки, нарешті, досягає так званих волосяних судин. Волосяні судини – це мікроскопічно малі кров'яні судини. Вони нагадують собою тонкі волоски, звідки і походить їхня назва. Волосяні судини проникають у тканину у вигляді мережі, приводячи кров у зіткнення з усіма частинами тіла. Їх стінки надзвичайно тонкі і поживні речовини крові, проходячи крізь ці стіни, сприймаються тканиною. Волосяні судини не тільки віддають поживні частини крові, але приймають у себе кров на зворотному шляху і взагалі невпинно піклуються про організм, будучи передавальними пунктами поживних частинок їжі, які переходять до них від вій кишківника, як це було описано в попередньому розділі.

По артеріях тече червона, чиста кров, багата поживними речовинами. Розтікаючись з більшого каналу в менший, а від меншого в ще більш малий, кров нарешті досягає волосяних судин і тканин, які приймають поживні речовини і вживають їх для спорудження чудових маленьких клітинок тіла, які виконують свою роботу надзвичайно розумно (про цю роботу клітин буде ще говоритися в наступних розділах). Віддавши свої поживні частки, кров повертається назад до серця, захоплюючи з собою всі непотрібні продукти, мертві клітини, зруйновані тканини та інші відходи організму. Шлях назад починається з тих же волосяних судин, але йде не по артеріях, а завдяки особливому пристрою направляється в маленькі вени, з яких потрапляє у великі і нарешті досягає серця. Виходячи з серця, перш ніж досягти знову артерій, кров піддається відомому процесу. Вона потрапляє в крематорій легень, щоб спалити там весь поганий матеріал і очиститися. У наступному розділі йтиметься про цю роботу легенів.

Слід сказати, що в організмі людини існує ще інша рідина, яка циркулює на рівні з кров'ю. Вона називається лімфою і за своїм складом дуже нагадує кров. У ній знаходяться деякі складові частини крові, що виходять зі стін кров'яних судин і частина того зіпсованого матеріалу, який, будучи очищеним і «переробленим» лімфатичною системою, знову потрапляє у кров і стає у пригоді. Лімфа циркулює по тонким хвилеподібним каналам, до такої міри мікроскопічним, що їх не можна розглянути неозброєним оком. Ці канали впадають у великі вени і там лімфа змішується з кров'ю, що повертається до серця. «Молочний сік» після виходу з малих кишок змішується з лімфою в

нижній частині тіла і таким чином потрапляє у кров, у той час як інші продукти перетравленої їжі проходять через головну вену і печінку. Таким чином, хоча й різними шляхами, всі поживні речовини знову зустрічаються при кровообігу.

Кров є складовою частиною тіла, доставляючи живлення і життя всім його органам. Якщо кров бідна живильними речовинами або кровообіг слабкий, живлення деяких частин тіла стає неправильним і в результаті людина хворіє.

Кров становить приблизно одну десяту всієї людської ваги. Із загальної її кількості, одна четверта частина знаходиться, в кожний даний момент, у серці, в легенях, у великих артеріях і венах. Одна четверта – в печінці, одна четверта – в м'язах, а інша чверть розподіляється по іншим органам і тканинам. У мозку знаходиться приблизно одна п'ята усїєї кількості крові.

Потрібно пам'ятати завжди, що кров складається з тієї їжі, яку вживає людина, а якість її залежить від того, яким чином вона їсть. Вибираючи відповідну їжу і приймаючи її саме так, як того вимагає природа, кожен може мати достатню кількість крові і при цьому найкращої якості. Тамуючи ж свій голод невідповідною їжею, можна швидко придбати недокрів'я. Тим часом, кров є життя і кожному надана можливість збільшувати свій запас крові.

Тепер перейдемо до крематорію тіла і подивимося, що відбувається із синьою, нечистою, отруєною кров'ю, яка надходить назад з усіх частин тіла, забруднена зіпсованим матеріалом.

Крематорій тіла.

Органи дихання складаються з легень і дихальних шляхів, що ведуть до них. Легень дві; вони займають підреберну частину огруддя, по обидва боки і відокремлюються одне від одного серцем, великими кровеносними судинами і повітряними трубками. Кожна легень вільна з усіх боків, за винятком верхньої частини, що складається, головним чином, з бронхів, артерій і вен, які зв'язують легені з дихальним горлом і серцем. Легені є губчастим, пористим тілом і тканини їх надзвичайно еластичні. Обидві вони покриті тонким, але міцним мішком, відомим під назвою «плеври», одна стінка якого близько стикається з легенями, інша ж – з внутрішньою стінкою грудної клітки.

Дихальні шляхи складаються з нутрощів носа, зівя, гортані, дихального горла і бронхіальних трубок. Коли ми дихаємо, то втягуємо повітря через ніс, у якому воно зігрівається від зіткнення зі слизовою оболонкою, рясно забезпеченою кров'ю. Пройшовши потім зівя і гортань, повітря потрапляє в дихальне горло, або трахею, яка розгалужується на декілька трубок, названих бронхіальними трубками. Ці трубки в свою чергу розгалужуються на мікроскопічні підрозділи, число яких досягає декількох мільйонів.

Повітря проникає в легені за допомогою діафрагми – великого, сильного, плаского м'язу, розпростертого поперек грудної клітки і, який відокремлює грудну порожнину від черевної. Коли діафрагма розтягується, вона збільшує об'єм грудей і легенів, і повітря наповнює утворену таким чином порожнечу; коли ж вона стискається, груди і легені зменшуються в розмірі і повітря видаляється з легень.

Витікаючи з серця, кров є яскраво-червоною, багатою поживними властивостями і якість рідиною. По венах же вона повертається бідною, синьою, навантаженою різними покидьками організму.

З серця кров спрямовується наче прозорий гірський потік, повертається ж назад подібно стічній воді. Цей брудний струмінь входить у серце з правого боку, через праве передсердя. Коли це передсердя наповниться, воно скорочується і змушує потік крові вливатися в правий шлуночок серця, який, у свою чергу, посилає кров у легені, де вона розподіляється мільйонами найтонших кровеносних судин і досягає повітряних клітин легень.

Брудний потік крові розподіляється серед мільйона мікроскопічних клітин легень. Приплив свіжого повітря і кисню стикається із забрудненою кров'ю через тонкі стінки мікроскопічних кров'яних судин легенів, стінки яких досить міцні, щоб утримати в своїх межах кров, і разом із тим досить тонкі, щоб пропускати крізь себе кисень. Коли кисень стикається з кров'ю, відбувається процес згоряння; кров приймає в себе кисень і звільняється від вуглекислоти, яка утворилася від гниючих продуктів, які зібрані нею з усіх частин тіла. Очищена і збагачена киснем кров повертається назад до серця, ставши знову червоною і багатою животворними якість і властивостями. Досягнувши лівого передсердя, вона надходить у лівий шлуночок, звідки поширюється потім по артеріях, несучи з собою життя в усі частини організму.

З усього сказаного повинно бути зрозуміло, що, якщо чисте повітря надходить в легені в недостатній кількості, то забруднений потік отруєної крові не може очиститися, а отже, не тільки тіло позбавляється живлення, але й шкідливий матеріал, який повинен бути підданий згорянню, повертається знову в артерії і отрує організм. Недостатньо чисте повітря чинить ту ж саму дію, тільки в меншому ступені. Ясно також, що, якщо людина вдихає недостатню кількість повітря, робота крові у неї виконується не цілком нормальним чином і в результаті тіло, отримуючи недостатнє живлення, стає ослабленим і хворим. Кров того, хто дихає нечистим повітрям, набуває

синюватого, темного відтінку, втрачаючи той яскравий колір, який повинна мати чиста артеріальна кров. Це часто призводить до хирлявості. Навпаки, той, хто дихає чистим повітрям і, отже, має чисту кров, відрізняється міцним здоров'ям.

Артеріальна кров містить в собі близько 25% чистого кисню. Кисень не тільки оживляє кожну частину тіла, але навіть робота травлення залежить від того, в якій мірі насичена киснем їжа, а це насичення відбувається за допомогою кисню, який знаходиться в крові і стикається з їжею. Цим, між іншим, пояснюється той факт, що слабкі легені і погане травлення майже завжди нерозлучні одне з одним. Щоб зрозуміти все значення цього, необхідно згадати, що тіло отримує живлення від засвоєної організмом їжі і, що недостатнє засвоєння завжди викликає недокрів'я. Навіть легені залежать від того ж джерела живлення і, якщо від слабого дихання відбувається неповне засвоєння і легені, в свою чергу, слабшають, то вони стають ще менш пристосованими до виконання своєї роботи, а це відбивається негативним чином на всьому житті тіла. Кожна частинка їжі і питва повинна бути насичена киснем перш ніж вона дасть нам укладені в ній поживні властивості і перш ніж зіпсовані продукти організму можуть бути видалені. Нестача кисню означає недостатнє харчування і здоров'я. Воістину: «дихання є життя».

Згоряння, що походить від обміну речовин, викликає теплоту і підтримує рівну температуру тіла. Люди, які правильно дихають, нездатні схопити застуду і у них завжди є достатня кількість теплої крові, яка дає їм можливість переносити, без шкоди для здоров'я, зміни зовнішньої температури.

Скажемо ще, що акт дихання змушує людину вправляти внутрішні органи і м'язи, і йогини надають цьому великого значення.

При недостатньо глибокому диханні, в дію приводиться тільки частина клітин легень і, таким чином, більша частина місткості легенів залишається невикористаною. Тварини дихають завжди правильно і точно так само нормально дихала первісна людина. Але ненормальний спосіб життя, який веде цивілізована людина, позбавив нас природної звички правильного дихання, і людство сильно страждає від цього. Єдиний фізичний порятунок людини – це «повернутися назад до природи».

Харчування.

Людське тіло підвладне невпинній зміні. Атоми кісток, тканин, жил, м'язів, жиру і рідин постійно зношуються, видаляються з організму, а нові атоми постійно виробляються в чудовій лабораторії тіла і надсилаються на зміну зношеному, зіпсованому матеріалу.

Фізичне тіло людини і його механізм можна порівняти з рослиною. Що змушує рослину перетворюватися з насіння в пагін, з пагона в рослину з квітами, насінням і плодами? Відповідь дуже проста: свіже повітря, сонячне світло, вода і поживний ґрунт. Те ж саме необхідно і для фізичного тіла людини: чисте повітря, сонячне світло, вода і їжа. Питання про повітря, сонячне світло і воду буде розглянуто в інших розділах, тут же ми торкнемося насамперед питання про їжу.

Все тіло і окремі частини, стосовно здоров'я, сили і моці залежать від постійного відновлення матеріалу. Якщо це відновлення призупиниться, то прийде смерть. Відновлення зношеного і знищеного матеріалу – перша необхідна сторона життя нашого організму.

Наріжним каменем ставлення до їжі в філософії Хатха-йоги вважається санскритське слово, яке можна перекласти як «харчування».

За філософією йогинів, їжа повинна означати: по-перше – харчування, по-друге – харчування і по-третє – харчування. Завжди харчування.

Для багатьох західних народів ідеал Йоги представляється у вигляді жалюгідного, напівзмарнілого, голодного існування. На їхню думку, йогини так мало думають про їжу, що цілими днями обходяться без неї. Багато хто вважає, ніби йогини вважають їжу занадто «матеріальною» для своєї «духовної» натури. Ніщо не може бути більш помилковим за це. Йогини, принаймні ті з них, які добре знайомі з філософією Хатха-йоги, вважають харчування своїм першим обов'язком по відношенню до свого тіла і тому завжди належним чином дбають про його харчування, стежать за тим, щоб доставляти новий свіжий матеріал замість витраченої і знищеної матерії.

Абсолютно вірно, йогини не обжери і не мають схильності до рясних і витончених страв. Навпаки, їм смішно подібне дурне захоплення. Вони харчуються простою їжею, знаючи, що цілком наситяться, не вдаючись до шкідливих речовин, які містяться в найбільш витончених стравах людей, не знайомих зі справжнім призначенням їжі.

Вчення Хатха-йоги говорить: «Людину живить не те, що вона їсть, а те, що нею засвоюється!». У цьому древньому вислові цілий світ мудрості і він містить у собі все, що написано в багатьох томах на тему про здоров'я.

Далі ми вкажемо метод йогинів для отримання найбільшої кількості поживності з мінімальної кількості їжі. Метод йогинів лежить посередині двох доріг, по яким ідуть дві різні західні школи, а саме: «ненажер» і «аскетів», з яких кожна голосно проголошує гідність свого культу і ганить протилежну секту.

Для йогинів не існує негативних сторін як поганого харчування, так і обжерливості, – ці питання вирішені багато століть тому древніми батьками Йоги, імена яких вже майже забуті нинішніми послідовниками.

Повторюємо раз і назавжди, що Хатха-йога зовсім не вимагає голодування, але навпаки, знає і вчить, що жодне людське тіло не може бути сильним і здоровим, якщо людина перестане підтримувати його поживною їжею, яка може бути з користю засвоєна організмом. Багато тендітних, слабких і нервових людей зобов'язані своїм хворобливим станом саме тому, що недостатньо добре харчуються.

Потрібно зауважити також, що Хатха-йога заперечує смішну теорію, ніби харчування поліпшується від надмірно великої кількості поглинутої їжі і нічого не бачить в об'їданні окрім прояву якостей брудної свині, негідних розвиненої людини.

На думку йогинів, людина повинна їсти щоб жити, а не жити, щоб їсти.

Але йогин швидше епікуреєць, ніж гастроном, бо харчуючись простою їжею, він зумів культивувати природний і нормальний смак, і його голод задовольняється простими стравами, чого не можна сказати про тих, хто постійно женеться за багатими і витонченими стравами. Приступаючи до їжі для того, щоб надати живлення тілу, йогин отримує задоволення невідоме людям, які заперечують прості страви.

У наступному розділі ми будемо говорити про голод і апетит – два абсолютно різних прояви прагнень фізичного тіла, хоча для більшості людей те й інше видається чимось нероздільним.

Голод і апетит.

Як вже було сказано, голод і апетит – два абсолютно різних прояви людського організму. Голод – це нормальна вимога організму, апетит же – протиприродне бажання їжі. Голод можна порівняти з рум'яними щоками здорової дитини, апетит же – з нафарбованим обличчям модниці. А тим часом більшість людей вживають обидва ці слова, як ніби вони означають одне і те ж. Розглянемо ж, у чому полягає різниця.

Надзвичайно важко пояснити різницю відчуттів і симптомів голоду та апетиту звичайній середній людині, яка досягла зрілості, бо більшість людей до цього віку вже встигли заглушити свій природний, інстинктивний голод апетитом, протягом багатьох років не відчуваючи відчуття голоду, забувши взагалі, що це за відчуття. Описувати ж відчуття, яке читач не може викликати в своїй пам'яті, надзвичайно важко.

Для сучасної «цивілізованої» людини голод означає джерело апетиту, а апетит – результат голоду. Внаслідок цього обидва слова вживаються абсолютно неправильно. Ілюструємо це прикладами.

Візьмемо спрагу. Кожен з нас знає здорову, природну спрагу, що вимагає ковтка холодної води. Жага відчувається ротом і зівом та може бути задоволена лише тим, що для цього призначила природа, – холодною водою. Ця природна спрага у всьому подібна голоду.

Але наскільки відрізняється ця природна спрага від бажання випити чаю або кави, або содової води з віскі та інших різноманітних напоїв, якими вгамовують спрагу в ресторанах. І як спрага відрізняється від бажання випити келих пива, чарку якогось хмільного напою тощо, точно так же відрізняється голод від апетиту.

Іноді доводиться чути, як хтось говорить, що йому смертельно хочеться випити склянку содової води або чарку віскі. Тим часом, якби ці люди дійсно відчували спрагу, то вони насамперед постаралися б добути собі холодної води і тільки саме вода могла б вгамувати спрагу. Але ні, вода не вгамує спрагу тих, хто хоче содової води з віскі. Чому? Дуже просто, тому що вони відчувають не природну спрагу, а бажання, апетит, який є результатом збоченого смаку. Позаяк є апетит, значить створилася відома звичка, яку доводиться задовольняти.

Якщо почати спостерігати за такими людьми, то можна помітити, що, коли вони дійсно будуть відчувати спрагу, то захочуть не содової, а звичайнісінької води. Апетит – це набута звичка їжі або пиття і нічого спільного з голодом або спрагою не має.

Людина набуває звички до тютюну, алкоголю, до опіуму, морфію, кокаїну або до якого-небудь іншого зілля. Раз придбаний апетит стає сильнішим від інших інстинктів і людина іноді вмирає від виснаження, бо витрачає всі свої гроші на напої або наркотичні зілля.

Тварини мають голод, поки людина не зіпсує їх спокушаючи печивом та іншими речами, помилково званими їжею. Дитина також має природний голод, поки її не зіпсують тим же самим шляхом дорослі. Природний голод у дитини замінюється придбаними апетитами; ступінь цього залежить від того, наскільки багаті батьки дитини, – чим вони багатші, тим швидше дитина набуває помилкового апетиту. З роками ж, стаючи старше, абсолютно втрачає

спогад про те, що означає справжній голод. Іноді фізичні вправи на свіжому повітрі, життя серед природи дають людям відчуття фізичного голоду і тоді вони їдять із тим задоволенням, якого не відчували протягом багатьох років.

Якось у газетах повідомлялося про компанію багатих людей, які розбилися на яхті, на якій вони вирушили у морську прогулянку. Їм довелося цілих десять днів жити майже надголодь на пустельному острові. Коли їх знайшли, вони виявилися здоровішими, ніж раніше: на щоках грав рум'янець, очі блищали і всі вони повернули собі дорогоцінний дар відчувати здоровий, природний голод. Деякі з них страждали протягом кількох років диспепсією, але десять днів посту абсолютно зцілили їх як від цієї, так і від інших подібних хвороб. Позаяк вони харчувалися весь час надголодь, то з організму були видалені всі продукти, які труїли його.

Природний голод, як і природна спрага, дають про себе знати за допомогою м'язів рота і горла. Якщо людина відчуває голод, то думка або нагадування про їжу викликає своєрідні відчуття в роті, зіві та слинних залозах. Нерви цих частин тіла відчують своєрідне відчуття, слина починає виділятися із залоз і вся ця область виявляє бажання взятися за справу. Шлунок зазвичай не виявляє ніяких симптомів і взагалі нічим не проявляє себе. Людина відчуває просто бажання з'їсти що-небудь поживне. Ніякого відчуття порожнечі в шлунку в цей час не буває. Цей симптом якраз характерний для апетиту, що вимагає аби встановлена раз і назавжди звичка була продовжена.

Часто доводиться чути, як людина дивується, чому ніхто не може приготувати їй такого обіду, який готувала в минулі часи мати. Чому це? Єдино тільки тому, що замість голоду вона відчуває тепер неприродний апетит і звичайно перестала відчувати задоволення від їжі з тієї миті, як їсть внаслідок апетиту, тобто, внаслідок одного разу усталеної звички.

Читача можливо все це дивує і він спантеличений, що може бути спільного з усім цим у Хатха-йоги? Але, справа в тому, що йогини перемогли в собі апетит і дозволяють проявлятися тільки голоду. Внаслідок цього, вони отримують насолоду від кожної пригорщі їжі. Навіть від шматка черствого хліба вони отримують насичення і задоволення. Йогин їсть, як не вміють їсти звичайні люди і не будучи анахоретом і аскетом, отримує від їжі справжнє задоволення, позаяк усі його страви приправлені найпікантнішим соусом – голодом.

Поглинання прани з їжі.

Хитрість природи в комбінуванні різних засобів для досягнення однієї мети і в умінні робити необхідне приємним, проявляється в нескінченно великій кількості випадків. Один з найбільш вражаючих прикладів цього виду буде наведено в цьому розділі. Читач побачить, як природа виконує кілька справ одночасно і як уміє вона зробити приємними необхідні для людського організму функції.

Почнемо з теорії йогинів про засвоєння прани з їжі. Теорія ця стверджує, що в їжі, як людини, так і тварин, міститься відома форма прани, яка абсолютно необхідна для підтримки в людині сили та енергії і, що ця форма прани поглинається з їжі нервами язика, рота та зубів. Жування їжі звільняє цю прану, подрібнюючи частки їжі в мікроскопічні шматочки, передаючи їх потім у вигляді численних атомів прани язику, роту і зубам. Кожен атом їжі містить у собі велику кількість електронів прани, або харчової енергії, причому електрони ці звільняються при пережовуванні їжі під хімічною дією деяких елементів слини. Звільнившись од їжі, ця харчова прана передається нервам язика, рота і зубів, швидко проходить по тілу і кісткам та досягає численних складів-комор нервової системи, звідки потім передається в усі частини тіла, де вона йде на збільшення енергії і життєвої сили клітин. Ось, у загальних рисах, ця теорія.

Читач можливо здивується, для чого потрібно добувати прану з їжі, коли її є досить у повітрі і природа лише марно витрачає час та працю, добуваючи прану з їжі. Це пояснити не важко. Існує декілька проявів, або форм, прани, кожна з яких необхідна для різної роботи. Прана з повітря виконує одну роботу, прана з води – іншу, а та, яка видобувається з їжі, служить для здійснення третьої.

Природа прагне, щоб кожен шматок їжі був добре розжований і насичений слиною, перш ніж його проковтнути, і нехтування цим відгукується на травленні. Жування – природна звичка людини, якою вона почала нехтувати внаслідок ненормальних вимог, створених цивілізованим життям. Жування необхідно для подрібнення їжі, щоб її легше можна було ковтати, а також щоб вона була краще насичена слиною і шлунковим соком. Жування викликає виділення слини, що є одним із необхідних ступенів травного процесу. Слина робить ту частину роботи, яку не може зробити ніякий інший сік. Травний процес, полегшений великою кількістю слини і поглинання харчової прани разом з тим, дають велику економію у витраті сил.

Для цілком нормальної людини жування їжі є приємним процесом; те ж саме відчувають тварини й діти. Тварина жує і насичує слиною свою їжу завжди з видимим задоволенням, дитина жує і смочке все набагато довше, ніж дорослий, поки, нарешті, її не почнуть учити їсти, як їдять усі. За теорією йогинів, крім смаку, який приносить нам задоволення від прийняття їжі, є ще щось неясне і невизначене, що змушує вас тримати в роті їжу, перевертати

її язиком, жувати і смоктати, а вже потім зовсім розм'якшеною, непомітно для себе ковтати. Поки в їжі збереглася хоч б частинка смаку, в ній є ще поживні речовини. Але ми все ж гадаємо, що крім того є ще й інше відчуття, яке, якщо ми навчимося знаходити його, дасть нам задоволення від довгого нековтання їжі, і це відчуття триває до тих пір, поки з їжі не відокремитися вся прана. З цього кожен може зрозуміти, чому йогини, замість того щоб відразу ковтати їжу, довго тримають її у роті, дозволяючи їй танути і розчинятися. Це відчуття може помітити кожен, як від такої їжі, яка не являє собою нічого особливого за смаком, так і від такої, яка користується особливою перевагою даної особи.

Описати це відчуття майже неможливо. Єдино, що можна зробити, це навести порівняння.

Можливо кому-небудь доводилося перебувати у присутності «магнетичної» особи і відчувати невизначене відчуття поглинання від неї сили і «життєвості». У деяких осіб в організмі так багато прани, що вони постійно передають її іншим, результатом чого буває, що люди люблять перебувати в їхньому товаристві і неохоче віддаляються від них, навіть майже не мають сил залишити їх. Ось один приклад. Інше відчуття – це те, яке відчуває людина, перебуваючи поблизу того, кого вона любить. В такому випадку відбувається обмін «магнетизмом» (думка, насичена праною). Поцілунок, зірваний з вуст коханої, настільки пронизує людину «магнетизмом», що по тілу пробігає трепет з голови до ніг.

Задоволення, яке ми отримуємо при їжі, відбувається не тільки від одного задоволення смаку, але, головним чином, від того дивного, своєрідного відчуття, яке відчувається нами під час поглинання «магнетизму», або прани, з їжі, і сильно нагадує відчуття, про які згадувалося в двох попередніх прикладах, хоча порівняння й можуть викликати посмішку.

Найбільш поживна їжа буде найкращим чином задовольняти нормальний смак, причому потрібно пам'ятати, що харчова прана міститься в прямій пропорції до її поживності: ще один приклад мудрості природи.

Йогин їсть свою їжу повільно, пережовуючи її до тих пір, поки він «відчуває» її, тобто, поки вона дає йому відоме смакове відчуття. У більшості випадків ці відчуття тривають весь час, поки їжа знаходиться в роті, бо природа вимагає, щоб їжа розчинялася повільно і повільно ж проковтувалася б. Йогин повільно рухає своїми щелепами, так би мовити, пестячи їжу язиком, зуби занурює в неї любовно, розуміючи, що вони виділяють харчову прану за допомогою своїх нервів, а також нервів язика й горла, поповнюючи цим резервуар енергії організму. У той же час йогин усвідомлює, що готує свою їжу для травлення в шлунку і доставляє своєму тілу необхідний матеріал для відновлення клітин.

Хто буде слідувати манері йогинів при прийомі їжі, отримає з неї набагато більше поживності, ніж звичайна людина. Якщо людина буде ковтати їжу лише наполовину пережовану і недостатньо змочену слиною, багато буде пропадати дарма і проходити через організм у вигляді забродженої і гниючої маси.

У йогинів кожна частка поживності виділяється з їжі, а разом із тим, з атомів її також виділяється вся харчова прана.

Йогини тримають їжу в роті, повільно і акуратно пережовуючи її до тих пір, поки вона не проковтується майже мимоволі і вони у повній мірі відчувають насолоду поглинання прани.

Кожен може випробувати це на собі, взявши до рота шматок їжі й потім повільно жувати його так, щоб він танув у роті подібно шматочку цукру. Візьміть, наприклад, кусень хліба і почніть жувати його. Виявиться, що вам абсолютно не доведеться ковтати його, як ви ковтаєте їжу під час звичайної їжі, – хліб буде зникати поступово, незалежно від вашої волі, перетворившись спершу на м'яку кашку. І з такого кусня хліба кожен може отримати в два рази більше поживності, ніж якщо він з'їсть його звичайним чином.

Інший цікавий досвід можна зробити з молоком. Молоко – рідина і звичайно не потребує подрібнення, як того вимагає тверда їжа. І все ж, потрібно сказати, що кухоль молока, випитий залпом, не дасть і половини тієї поживності, яку можна отримати від тієї ж кількості молока, якщо пити його повільно, затримуючи на одну мить у роті.

Ми чудово розуміємо, що йогин має достатньо часу, щоб з'їсти власну вечерю таким чином і, що це набагато важче для зайнятої західної людини, й ми не очікуємо, що всі наші читачі зразу змінять звичний образ харчування. Але ми впевнені, що якщо хто-небудь, час від часу, почне наслідувати йогинам, то без сумніву покращить свій спосіб пережовування їжі, і це відіб'ється, в позитивну сторону, на його здоров'ї. Крім того, ми впевнені, що така людина зазнає нового задоволення під час їжі і незабаром навчиться їсти з любов'ю. Цілий новий світ смаку відкриється такій людині і вона отримає від їжі набагато більше задоволення, ніж раніше, не кажучи вже про те, що у неї покращиться травлення і додасться енергії, бо вона буде отримувати більше поживності і більшу кількість прани.

Усякий, хто страждає поганим травленням і малою життєздатністю, може переконатися на собі, якщо піде таким способом харчування.

Йогини відомі своєю помірністю в їжі, але тим не менше, вони цілком розуміють значення і необхідність харчування і постійно доставляють своєму тілу потрібний «будівельний» матеріал. Таємниця їх полягає в тому, що вони отримують максимум поживності з мінімуму їжі і величезну кількість прани з невеликої кількості матеріалу.

Людина повинна пам'ятати завжди, що їй необхідно засвоїти найбільшу кількість прани, а разом з нею поживності й тоді, вона буде спроможна робити набагато більше того, що вона робила до цих пір.

Про їжу.

Питання про вибір їжі ми хочемо залишити відкритим, надавши читачам самим вирішувати, що для них краще. Йогини вважають за краще відомий вид їжі, як найбільш поживний, але було б безглуздя намагатися змінювати звички цілого життя і навіть багатьох поколінь, тож, кожному надається вибирати їжу на власний розсуд. Йогин вважає за краще харчуватися рослинною їжею. Найбільш серйозні послідовники Йоги харчуються фруктами, горіхами, оливковою олією і прісним хлібом з цілого пшеничного зерна. Але коли їм доводиться подорожувати або перебувати серед людей, які харчуються інакше, вони змінюють свої звички, не бажаючи стати тягарем своїм господарям, знаючи також, що, пережовуючи повільно їжу, вони отримують найбільшу кількість поживності, що б вони не їли. Дійсно, дотримуючись принципу йогинів, можна безпечно їсти навіть найбільш важкі для травлення речі, що знаходяться в меню західних народів.

Ми не маємо наміру ставити нашим читачам будь-які довільні правила. Зміна їжі і прийому їжі повинні йти поступово, примусу ніякого бути не повинно. Важко перейти на рослинну їжу людині, яка все своє життя їла м'ясо. Точно так само важко почати їсти все в сирому вигляді, якщо до цих пір звик їсти все тільки варене або смажене. Було би бажано, щоб кожен довірився у виборі їжі власному інстинкту і якомога більше варював би її. Нехай кожен їсть спокійно те, що йому більше подобається і можливо більше урізноманітнює свою їжу, не забуваючи, однак, про те, що її слід добре і повільно пережовувати.

У цьому розділі буде сказано, чого слід уникати людині, але і це не більше ніж загальна порада. Щодо м'ясної їжі, ми думаємо, що людство поступово відмовиться від неї. Але дотримуємося думки, що кожна людина повинна перерости бажання до м'яса, а не тільки придушити в собі інстинкт, адже, якщо вона припинить їсти м'ясо і в той же час її буде тягнути до нього, то врешті-решт це майже одне і те ж, якби вона їла його. Людина колись доросте до свідомості шкоди м'ясної їжі, поки ж цей час не настане, ніякі заборони не принесуть користі.

Якщо хто-небудь цікавиться питанням про переваги тієї чи іншої їжі, то нехай він прочитає твори з гігієни харчування. Але нехай він прочитає різних авторів і при цьому не захоплюється кимось одним. Пізнання в цій області допоможуть кожному орієнтуватися в питанні, що слід їсти і це ж дасть можливість розширити щоденне меню. Але зміна страви перш за все повинна бути заснована на досвіді, а не на словах одного якогось письменника або вченого, у якого є свій улюблений коник. Кожен повинен обговорити, чи не занадто багато їсть він м'яса, чи не їсть він занадто багато жирного, чи достатньо він їсть фруктів, чи не занадто він зловживає солодким або «гастрономічними» стравами. Якби нас запитали, що їсти, ми сказали б: їжте їжу по можливості різноманітну, уникайте жирних страв, стережіться печені, не їжте занадто багато м'яса, уникайте особливо свинини і телятини, намагайтеся привчити себе до простої їжі, не зловживайте кондитерськими тістечками і печивом, абсолютно викресліть з вашого меню гарячі кекси, пережовувати кожен шматок повільно, як було сказано раніше. Не бійтеся ніякої їжі, бо, якщо ви будете їсти її належним чином, вона не заподіє вам шкоди.

Ми вважаємо, що перший сніданок повинен бути дуже легким, адже в тілі багато зіпсованого матеріалу після нічного відпочинку. Якщо є час і можливість, зробіть перед їжею фізичні вправи.

Якщо ви повернетесь до того способу жування їжі, який заповіданий вам самою природою і відчуєте відчуття, яке виходить від правильної їжі, то ненормальний апетит, набутий вами, зникне сам собою і заміниться природним голодом. Якщо ж до вас вернеться голод, то вже інстинкт підкаже вам вибір найпоживнішої страви і ви будете відчувати схильність та бажання з'їсти саме те, що вам найбільш корисно.

Якщо ви відчуваєте, що ваше здоров'я не зовсім у порядку, ви можете сміливо зменшити свою денну порцію і дати шлунку велику свободу. Без їжі можна прожити кілька днів без шкоди для здоров'я, хоча ми особисто не рекомендуємо тривалих постів. Проте, під час хвороби ми радимо дати відпочинок шлунку, для того щоб уся енергія організму була спрямована на боротьбу з недугою. Тварини завжди припиняють їсти, якщо відчувають себе хворими і лежать нерухомо, поки не мине хвороба. Після цього вони починають їсти знову. Людям слід узяти собі це за приклад, бо від цього нічого, крім добра, не буде. Не слід також людині перетворюватися на маніяка їжі, який зважає і вимірює кожен шматочок піднесений до рота. Це просто ненормальність; вона шкідливо відіб'ється на інстинкті, який заражається всякими дивними звичками. Набагато краще приймати тільки необхідні запобіжні заходи при виборі їжі, а потім вже не займатися цим питанням зовсім і їсти з думкою про те, що їжа ця принесе

поживність та силу, переживуючи при цьому їжу за способом, вказаним у попередньому розділі і вірячи, що природа зробить усе інше. Потрібно бути завжди життєрадісним, дихати чистим повітрям, їсти, як наказує природа, жити чисто і тоді не доведеться робити хімічний аналіз кожного ковтка. Не слід боятися довіряти себе інстинкту, він природний керівник людини.

Зрошення організму.

Один з основних принципів філософії здоров'я Хатха-йоги, це розумне користування даром природи – водою. Не варто було б навіть звертати увагу людей на те, що вода – один з головних засобів для підтримки тіла в нормальному стані, але людина до такої міри стала рабом штучних звичок, звичаїв, що зовсім забула про закони природи. Її єдиним порятунком є повернення до природи. Дитина інстинктивно усвідомлює значення води і вимагає, щоб її постачали нею. Але в міру того як вона виростає, вона забуває це і набуває помилкових звичок дорослих людей. Це особливо справедливо щодо людей, які живуть у великих містах, які отримують з кранів тільки теплу воду, позбавлену її природного смаку і тому, мало-помалу відучуються пити її. Ці люди поступово набувають нових звичок задовольняти свою спрагу і, відкидаючи закони природи, врешті-решт зовсім забувають про них. У розмові нерідко доводиться чути: «Для чого ми питимемо воду, коли ми не відчуваємо спраги?». А тим часом, якби люди продовжували слідувати законам природи, то відчували б спрагу. Деякі пішли в цьому напрямку настільки далеко, що привселюдно стверджують: «спрага – хвороба» і радять людям абсолютно відмовитися від вживання напоїв. Немає сенсу вступати в полеміку з цими теоріями, їх неспроможність стане зрозумілою кожному, хто стежить за природним звичкам життя як людини, так і тварини. Варто тільки звернутися до природи і можна переконатися, що вживання води поширене на всі форми життя, від рослини до найвищої тварини.

Йогини приписують настільки важливе значення питній воді, що вважають її головною умовою збереження здоров'я. За їхніми словами, більшість людей хвора лише тому, що тілові їхньому не вистачає потрібної кількості рідини. Як рослині необхідна вода, так само і людині потрібна певна кількість рідини для збереження свого здоров'я або для повернення його в разі хвороби. Кому прийде думка позбавляти рослину води? Хто виявиться настільки жорстоким, щоб не дати потрібної кількості води своєму коневі?

Розглянемо, яка вода необхідна людині і потім поміркуємо, чи нормально ми живемо в цьому відношенні.

Перш за все скажемо: наше фізичне тіло складається на 70% з води. Відома кількість цієї води безперервно витрачається на потреби організму, внаслідок цього кожна унція води, що пішла на справу, повинна бути замінена іншою унцією, якщо ми хочемо зберегти наше тіло в нормальному стані.

Організм постійно виділяє воду через шпори шкіри у вигляді поту й пітняви. Піт є повільне і поступове, непомітне і безперервне випаровування води зі шкіри і дослідами доведено, що якщо у тварини припинити пітіння, то вона помре. На святі в стародавньому Римі одного хлопчика покрили з голови до ніг золотим лаком, бо він мав був представляти бога; він помер раніше, ніж з нього змили цей лак, і тільки тому, що шкіра була позбавлена можливості випаровувати воду.

Піт і пітнява, як доведено хімічним аналізом, наповнені зіпсованими продуктами організму, які, якщо в тілі людини не буде достатньо рідини, залишаться в організмі, отруюючи його і викликаючи на нього спершу хворобу, а потім і смерть. Якщо дати їм залишатися в організмі, то вони перетворяться на отруту і породять хвороби, почавши служити живильним ґрунтом для всякого роду мікробів, спор і бактерій.

Вода відіграє величезну роль у повсякденному житті йогина. Він вживає воду і всередину, і зовні, щоб зберігати своє здоров'я. Нам хотілося б дати нашим читачам повне уявлення про важливість води та просити їх пам'ятати про це, тим більше що 7 людей з 10 завжди потребують такої поради. Не минайте цього питання, воно має величезне значення для вашого існування.

Піт і пітнява необхідні також для того, щоб звільнити тіло від зайвого тепла, підтримувати в організмі нормальну температуру. Оскільки піт і пітнява сприяють видаленню шкідливих продуктів, шкіра практично не що інше, як додатковий орган до нирок.

Нормальна доросла людина виділяє за добу від півтори до двох пляшок води у вигляді поту й пітняви, люди ж, які займаються фізичною працею, виділяють набагато більше.

В сухій атмосфері можна витримати спеку сильнішу, ніж у вологій, бо в першому випадку піт швидше випаровується і викликає охолодження шкіри.

Деяка частина води виділяється через легені. Видільні органи виводять велику кількість при виконанні своїх функцій. У дорослої людини протягом доби виділення сечі досягає трьох пляшок. Вся ця кількість повинна бути поповнена, для того щоб фізична машина наша працювала правильно.

Вода необхідна організму для кількох цілей. Однією з цих цілей є врегулювання згорання, що постійно відбувається в нашому тілі, причиною якого служить хімічна дія кисню, який надходить у наш організм через легені і з'єднується з вуглецем, що виділяються з їжі. Це згорання відбувається в мільйонах клітин і викликає тваринне тепло. Вода, проходячи по організму, регулює це згорання, затримуючи його і не дозволяючи йому стати занадто інтенсивним.

Крім того, тіло користується водою, як носієм. Вода, протікаючи по артеріях і венах, розносить кров'яні тільця і поживні елементи в різні частини тіла, де вони йдуть на будову нових клітин. Без рідин в організмі, кількість крові неминуче мала б зменшитися. При поверненні крові через вени, рідини підбирають непридатний матеріал, який міг отруїти організм, і несе його до нирок, до шпар шкіри і легень, де отруйний, мертвий матеріал викидається геть з організму. Без достатньої кількості рідини цю роботу не можна було б виконувати в потрібному для природи ступені. Без достатньої кількості води, шкідливі частинки їжі, відходи організму не могли би бути розм'якшені настільки, щоб пройти через шпари тіла. Йогини знають, що дев'ять десятих хронічних захворювань походять від цієї причини і їм відомо також, що дев'ять десятих усіх хвороб можуть бути швидко усунені поверненням до природної звички пити чисту воду. Нам доведеться повернутися до цієї теми ще не раз, але було б бажано, щоб читач звернув увагу на все значення цього питання.

Особа, які поглинають недостатньо рідини, майже всі страждають від нестачі крові, мають вигляд недокрівних людей, здаються блідими і анемічними. Шкіра у них майже завжди буває суха, лихоманкова й вони досить рідко потіють. У більшості випадків вони страждають розладом травлення, а це в свою чергу викликає сотні інших недуг. Їх пряма кишка відрізняється забрудненням і організм змушений постійно поглинати зіпсовані продукти, що знаходяться там, і він прагне звільнитися від них за допомогою дихання з поганим запахом, ненормального потіння і сечовиділення. Це не зовсім приємно читати, але доводиться вдаватися до прямих слів, щоб звернути належну увагу читача на ці речі.

Всі внутрішні органи людини потребують води. Тілу необхідне постійне поливання і, якщо поливання недостатнє, то тіло починає страждати, як страждає поле, яке потребує відомої кількості води. Кожна клітина, тканина і орган потребують води для збереження себе в здоровому вигляді.

Вода необхідна для правильної роботи нирок, що виділяють сечу. Вона потрібна для перетворення на слину, жовч, шлунковий сік та інші важливі соки організму, без яких не може відбуватися травлення. Зменшіть кількість випитої вами води і ви негайно ж зменшите вироблення всіх цих необхідних рідин.

Вище було вже сказано, що нирки протягом доби виділяють три пляшки сечі, яка виходить з організму, несучи зіпсовані, отруйні хімічні речовини, що потрапляють з організму в нирки. Потім шкіра, за цей же період часу, виділяє від однієї до двох пляшок води у вигляді поту і пітняви. До цього треба додати незначну кількість – десять, п'ятнадцять унцій води, що виділяється при диханні через легені. Невелика кількість води виділяється організмом у вигляді сліз, а також інших виділень тіла. Скільки ж потрібно води, щоб відновити цей запас? Кращі авторитети прийшли до висновку, що людина в день повинна споживати від чотирьох до п'яти пляшок води, щоб заповнити спад. Якщо ця кількість не доставляється в організм, то тіло користується тими рідинами, які знаходяться в ньому самому і людина починає «засихати», причому всі фізичні функції її стануть неправильними, адже механізм тіла позбавляється очисного матеріалу.

Чотири пляшки – 12 склянок на день! Це слід пам'ятати тим особам, які випивають не більше двох-трьох склянок і вважають, що більше пити шкідливо. Нічого немає мудрого, якщо вони починають страждати усіма фізичними недугами. Нічого дивного, якщо у цих людей з'являється розлад травлення, недокрів'я, нервовість та інші хвороби. Тіло людини наповнюється різними шкідливими, отруйними речовинами, які природа не в змозі видалити через нирки і шкіру, якщо не надходить достатньої кількості води. Немає нічого дивного, якщо пряма кишка наповнюється шкідливими покидьками, отруйними для організму і природа не має можливості видалити їх нормальним шляхом, бо у неї немає необхідної кількості води. Немає нічого дивного, що у людини стає недостатньо слини і шлунковому соку, бо природа не може виробити їх, якщо не має води. Немає нічого дивного, якщо недостатньо крові, – звідки природа візьме її, якщо не має рідин, з яких може приготувати кров? Немає нічого дивного, якщо нерви людини знаходяться в ненормальному стані.

Бідна природа робить усе, що може, навіть у тих випадках, коли людина бездумно йде проти приписів. Вона намагається отримати воду з організму, щоб остаточно не зупинити механізм, але запас виявляється занадто малий і природа визнає своє безсилля. Природа робить те ж, що людина, коли води для якоїсь роботи мало. Вона намагається змусити малу кількість зробити роботу великої. І звичайно повинна задовольнятися тим, що все робиться тільки наполовину.

Йогини не бояться приймати в себе щодня достатню кількість води. Їх не лякає, що вони «розріджують» кров, як вважають «висохлі» люди. Природа швидко і скоро викине надлишок води. Вони не п'ють крижаних напоїв, це –

протиприродний продукт цивілізації; їхня улюблена температура – близько 12 градусів. Вони п'ють, коли відчувають спрагу. Вони п'ють часто, але ніколи не п'ють великої кількості в один прийом. Вони не вливають в себе воду, бо вважають це неприродним і шкідливим. Вони п'ють невеликими кількостями, але часто і протягом цілого дня. Під час роботи вони ставлять посудину з водою біля себе і час від часу роблять ковток або два.

Хто нехтував природними інстинктами протягом багатьох років і майже забув про природні звички пити воду, тому необхідна відома практика, щоб повернути собі цю здатність. Можна порадити тримати біля себе склянку з водою і час від часу робити один або два ковтки. При цьому потрібно пам'ятати, для чого це робиться. Нехай людина говорить собі: «Я доставляю тілу рідину, необхідну для його функцій, це дасть мені нормальне здоров'я, силу і перетворить мене на міцну, природну людину».

Перед сном йогини випивають чашку води. Вода ця сприймається організмом і очищає органи вночі, причому всі шкідливі речовини будуть видалені вранці, разом із сечею. Вони п'ють другу чашку води, тільки-но встануть уранці. За їх теорією, ковток води перед їжею очищає шлунок, промиває його від непотрібних речовин, що скупчилися там за ніч. Вони п'ють, зазвичай, за годину перед прийняттям їжі і потім роблять легкі фізичні вправи, вважаючи, що це готує травний апарат до прийняття їжі і викликає природний голод. Вони не бояться пити воду і під час їжі, але остерігаються заливати їжу водою. Заливати їжу водою – значить не дозволяти їй просочуватися слиною, не давати можливості зубам пережувати її як слід і розмочувати її, тобто, здійснювати протилежне тому, що радять йогини. Вони вважають, що приймати воду під час їжі варто тільки для того, щоб розм'якшити трохи їжу у шлунку, але і це потрібно робити дуже помірно, щоб не послабити сили дії шлункового соку.

На додаток до тих властивостей, до тієї користі води, про яку говорилося вище, слід ще сказати, що у воді міститься значна кількість прани. Часто людина відчуває необхідність зробити ковток води. Це є ознакою того, що природа потребує відновлення запасу прани, а позаяк її швидше і легше всього можна отримати з води, то людині саме й хочеться води. Кожен з нас може згадати такий випадок, коли склянка холодної води подіяла на того чи іншого з нас відновлювальним і освіжальним чином, коли вона надавала нам сили і енергії та допомогла повернутися до перерваної роботи. Не забувайте про воду, якщо ви відчуваєте себе втомленим. У поєднанні з методом дихання йогинів, ковток води віллє в людину свіжу енергію скоріше, ніж будь-який інший засіб.

Ковтаючи воду, намагайтеся деякий час потримати її у роті; нерви язика й рота першими і швидше усіх поглинають прану, і такий спосіб пиття води особливо корисний, коли людина відчуває себе стомленою.

Попіл і зола людського організму.

Це буде розділ малопріємний для тих, хто ще не звільнився від старих понять про тілесну нечистоту. Ті з вас, які вважають за краще не знати про існування деяких важливих функцій фізичного тіла і відчувають почуття сорому при думці, що відомі фізичні функції складають частину його повсякденного життя, будуть думати, що краще було б пропустити цей розділ. Але ми повинні сказати, що не бачимо ніякої користі (скоріше, навпаки, шкоду) в наслідуванні поведінки страуса в старій казці, який, побачивши мисливців сховав у пісок свою голову. Намагаючись не розглядати неприємних речей, людина не буде знати про їхнє існування, поки вони не принесуть їй шкоди. Ми відчуваємо таку повагу перед усім людським тілом, усіма його частинами і функціями, що не бачимо ні в чому нічого нечистого або «некрасивого». І, на нашу думку, той чинить безглуздо, хто відмовляється міркувати про ті чи інші його виділення. Результатом цієї політики пристойності є те, що багато хто страждає різними недугами, яких не було б у них, якби вони дивилися розумніше на свої виділення. Тут буде вестися відверта бесіда щодо відходів організму і щодо виверження всього непотрібного йому.

Бесіда ця необхідна вже з того міркування, що принаймні три чверті людей страждають, у більшій чи меншій мірі, закрепамми. Все це противно природі, а тим часом причина настільки легко усунена, що навіть незрозуміло, чому це триває. Відповіддю на це може бути тільки одне: у всьому винні люди, які не знають ні про причини, ні про способи усунення цих причин.

Хто читав у цій книзі розділ про травні органи, пам'ятає, що ми зупинилися на тому місці, коли їжа поглинається організмом з кишківника. Тепер ми повинні розглянути, що відбувається з зайвими продуктами їжі після того, як організм узяв усі поживні речовини.

Тут буде доречно повідомити, що ті, хто наслідують прикладу йогинів і добре пережовують свою їжу, накопичують у своїх кишках менше відходів, ніж ті, хто їсть багато і тільки наполовину пережовує. Середня людина викидає приблизно половину того, що вона їсть, відходи ж тих, хто наслідує прикладу йогинів, порівняно невеликі й менш шкідливі для організму.

Щоб зрозуміти сенс цієї розмови, потрібно розглянути органи, що мають відношення до цього. Першою повинна бути розглянута товста кишка. Це широкий канал, приблизно у півтора метри довжини, що йде від нижньої

правої сторони черевної порожнини, потім повертається до її верхнього лівого боку, знову йде вниз по лівій стороні, де він робить поворот і стає вже прямою кишкою, яка слугує виходом для відходів організму.

Тонкі кишки з'єднані з товстою кишкою за допомогою особливої стулки на нижній правій стороні черевної порожнини. Ця стулка влаштована таким чином, що дає вихід усьому, але перешкоджає поверненню назад. Червоподібний відросток, причина апендициту, знаходиться якраз під цією стулкою. Товста кишка піднімається прямо догори на праву сторону черевної порожнини, потім робить поворот і йде догори на ліву сторону, де утворюється згин або поворот, відомий в медицині під назвою згину Сігмонда; продовження його становить пряма кишка, що веде до заднього проходу, – це і є той отвір, з якого вивергаються всі відходи організму.

Товста кишка є стічним каналом організму, через який повинні вільно проходити всі нечистоти. Природа влаштувала так, щоб це очищення відбувалося швидко і людина, що живе згідно з намірами природи, точно так же, як і тварина, швидко робила це очищення. Але, стаючи більш цивілізованою, вона вважає непристойним це і відкладає очищення, незважаючи на нагадування природи, яка, врешті-решт, втомлюється нагадувати і звертає увагу на інші свої обов'язки. Людина збільшує це зло ще тим, що не приймає всередину достатньої кількості води і не тільки не надає потрібного запасу рідини для пом'якшення і розчинення відходів при їхньому проходженні через товсту кишку, але навіть для організму у неї не вистачає води, і природа, піклуючись про надання необхідної кількості рідини в органах, вдається до того, що пускає в хід забруднену воду, що знаходиться в товстій кишці, всмоктуючи її назад через стінки кишки. Уявіть собі, що від цього виходить! Внаслідок того що людина не намагається очистити товсту кишку, у неї починається закріп, що тягне за собою цілий ряд захворювань, справжню причину яких нерідко не беруть до уваги. Багато, хто відчуває щодня позив, страждають запором, хоча самі вони про це і не думають. Стінки прямої і товстої кишок покриваються затверділими відходами, частина яких знаходиться там протягом декількох днів і тільки посередині залишається незначний отвір, що пропускає те, що повинно обов'язково бути викинуте. Закреп означає, що товста кишка не цілком очистилася від фекальних речовин.

Тим часом, товста кишка, наповнена або хоча б тільки частково наповнена фекальними речовинами, служить причиною отруєння всього організму. Стінки товстої кишки влаштовані таким чином, що дозволяють просочуватися вмісту товстої кишки. Медична практика довела, що їжа впрорснута в пряму кишку швидко засвоюється організмом і входить у кров. Майже неймовірно як довго може залишатися фекальна речовина в товстих кишках у разі закрепу. Були випадки, коли при очищенні знаходили кісточки від вишень та інші зерна, з'їдені людиною кілька місяців тому. Проносні ліки не можуть очистити товстих кишок від затверділої фекальної речовини, бо всі ці ліки чинять дію лише на шлунок і тонкі кишки, й виганяють відходи через той вузький отвір, який залишився в товстій кишці від затверділої фекальної речовини. У інших товста кишка наповнена такою твердою фекальною речовиною, що за міцністю її можна порівняти з кам'яним вугіллям, а відходів накопичується така кількість, що черевна область здувається і стає твердою. Ці застарілі відходи піддаються гниттю; там розмножуються глисти й білі черви, і товсті кишки наповнюються їх яйцями. Відходи, або кал, потрапляючи з кишківника в товсті кишки, є м'якою речовиною, і, якщо кишки чисті й вільні, то вони виходять з організму майже в такому ж м'якому стані і світлому забарвленні. Але чим довше фекальна речовина залишається в кишках, тим більше вона стає твердою і темною за кольором. Якщо людина приймає недостатню кількість рідин або відкладає вимогу природи до більш зручного часу, а потім зовсім забуває про це, то в товстих кишках починається процес затвердіння фекальної речовини. Коли пізніше людина вирішить виконати вимогу природи, то з прямої кишки вийде тільки частина фекальної речовини, решта ж затримається в товстих кишках. На наступний день до цього залишку додасться ще невелика кількість і так далі, поки людина не почне страждати хронічним закрепом, з усіма нерозлучними з ним недугами: нетравленням, диспепсією, розладом печінки, нирок та інше.

Поглинання кров'ю фекальних речовин пояснюється двома причинами: по-перше, бажанням і необхідністю природи отримати потрібну кількість рідин, а по-друге, відчайдушним зусиллям організму звільнитися від шкідливих продуктів шляхом виведення їх через шкіру, легені й нирки. Неприємний запах пітняви і отруєний подих людини нерідко служать доказом прагнення природи так чи інакше побороти зло. Природа розуміє небезпеку застрягання фекальних речовин в товстій кишці і докладає всіх зусиль, щоб вивергнути їх іншим шляхом, не дивлячись на небезпеку отруїти тим самим кров. Кращим доказом, що багато недуг і хвороб викликані саме цим ненормальним станом товстих кишок, є те, що, тільки-но товста кишка очиститься, зникають і ті хвороби людини, які, здавалося, не мали ніякого зв'язку із закрепом. На додаток до того, що хвороби зароджуються під впливом саме цього ненормального стану товстої кишки, можна сказати, що всі заразні хвороби, як тиф та інші, найлегше поширюються в силу неухважного ставлення до товстої кишки, яка стає розсадником для зародків усіх таких хвороб.

Якщо товсті кишки тільки злегка забруднені затверділими фекальними речовинами, то їх можна очистити шляхом збільшення прийому рідин і регулярного руху. Але якщо товсті кишки забруднені набагато більше і

фекальні речовини пролежали там протягом декількох місяців, придбавши зеленуватий колір, то тут вже потрібні радикальніші засоби.

Ненормальний стан товстих кишок змушує вдатися, хоча б тимчасово, до штучної допомоги природі, щоб видалити скупчення нечистот.

Вміст товстих кишок нерідко після першої клізми видаляється з організму, викликаючи неприємне, болюче відчуття, але набагато краще стерпіти ці неприємні хвилини, ніж зберігати у себе в організмі цей гнилий, отруйний матеріал. Відомі випадки, коли з прямої кишки виходили тверді зелені шматки, що нагадують собою шматки бронзи, поширюючи такий сморід, що краще і найпереконливіше говорило про те, скільки шкоди могли б заподіяти вони організму, залишаючись всередині.

Це, звичайно, неприємно читати, але це необхідно, щоб довести читачеві важливість очищення товстих кишок.

Тут же до речі слід зауважити, що ми зовсім не захищаємо тривале користування способом штучного очищення, – це ні в якому разі не може бути визнано корисним. Ми визнаємо цей спосіб тільки як засіб для очищення організму від затверділих відходів. Але в той же час ми не бачимо, щоб застосування цього способу раз на місяць могло принести якої-небудь істотної шкоди. Є люди, які проповідують штучне очищення кожен день. Ми не можемо погодитися з ними, бо нашим гаслом є «повернення до природи», і ми думаємо, що природа зовсім не вимагає таких заходів. Йогини вважають, що гарна, свіжа вода, регулярні звички і «розмови» з кишками, достатні для того, щоб не мати закрепів.

Після очищення товстих кишок людина повинна почати в достатній кількості пити воду. Нехай кожен випиває щодня 10-12 склянок води, і він помітить, що здоров'я його покращиться. Потім потрібно встановити звичку до звільнення прямої кишки завжди в один час, все одно, чи є позив чи ні. Важливо встановити звичку. А природа любить впадати у звички. Крім того, людина, можливо, дійсно потребує очищення, але не відчуває цього, бо вже давно відвикла прислухатися до голосу природи. Нехтувати цим не слід, бо це має велике значення.

Не є даремним також робити собі навіювання в той час, коли п'єш воду: «Я п'ю цю воду, щоб забезпечити свій організм необхідним запасом рідини. Це дасть можливість моїм кишкам здійснювати свої функції набагато легше і більш постійно». Потрібно завжди думати про те, що робиш, і гарні результати не забаряться позначитися.

Тепер ще одна порада, яка може здатися безглуздою для того, хто не розуміє її філософської підоснови. (Про цей бік буде говоритися в одному з наступних розділів).

Порада ця в «розмові» з кишками. Людина повинна кілька разів вдарити злегка рукою по черевній порожнині в тому місці, де проходять товсті кишки і сказати: «Тепер тут усе очищено і я хочу, щоб далі все тут було чисто і вільно. Я даю собі необхідну кількість рідини і привчаю себе до очищення в певний час, щоб мій організм міг правильно працювати». Оратор повинен злегка вдарити себе по животі й повторити: «Тепер все має працювати правильно!». І товсті кишки дійсно будуть виконувати те, що повинні. Це може здатися смішним і по-дитячому наївним, але кожен зрозуміє значення цього, прочитавши розділ про «вольовий контроль».

Ця порада поверне рум'янець на щоки і додасть гладкості та пружності шкірі, а разом із тим знищить млявість, білий наліт на язиці, дихання з неприємним запахом, біль у печінці та всі інші симптоми, які супроводжують заповнення товстої кишки відходами. А тепер, на закінчення, наповнимо наші склянки іскристою, світлою, прохолодною водою і проголосимо тост: «За здоров'я і здорових людей!». Ковтаючи ж повільно воду, нехай кожен скаже сам собі: «Ця вода принесе мені здоров'я і силу – вона зміцнювальний засіб самої природи!».

Дія правильного дихання.

Звичка повного дихання застраховує кожну людину від сухот та інших легеневих захворювань і знищує будь-яку схильність до застуди, бронхіту і тому подібних недуг. Сухотами люди зобов'язані головним чином зниженою життєздатністю, що є наслідком недостатньої кількості повітря, яке вдихається в легені. Слабка життєздатність робить організм доступним зачаткам усяких хвороб. Недосконале дихання залишає значну частину легенів в бездіяльності, і ця частина стає зручним полем дії для бактерій, які, наповнюючи ослаблені тканини, незабаром вчиняють в них страшне руйнування.

Гарна і здорова тканина легенів може протистояти злякисним зародкам, а єдиним засобом мати здорову і міцну тканину легенів є вміння правильно користуватися своїми легенями.

Майже всі сухотні люди мають вузьку груди. Що ж це означає? Просто лише те, що ці люди мали звичку неправильно дихати і тому груди їхні не могли розвиватися і розширюватися. Людина, що володіє повним диханням, завжди має здорові, опуклі груди; вузькогруда людина теж може розвинути свої груди до нормальних розмірів, якщо тільки вона докладе зусиль і навчиться правильно дихати. Взагалі, правильне користування диханням може позбавити людину багатьох хвороб. Часто можна попередити застуду декількома хвилинами повних, сильних

вдихань. Якщо ви змерзли, подихайте сильно протягом декількох хвилин і ви відчуєте тепло у всьому тілі. Більшість застуд можна вилікувати за допомогою повного дихання і легкої одноденної дієти.

Якість крові сильно залежить від належного окислення її киснем у легенях; якщо кисню для неї недостатньо, вона стає бідною за якістю і обтяженою всякими домішками; організм починає страждати від нестачі живлення і часто отруюється залишками в крові продуктів розпаду. А позаяк живлення всього тіла, кожної частини його і кожного органу, залежить від крові, то нечиста кров повинна чинити серйозний вплив на весь організм. Але засіб позбавлення вельми простий: варто тільки вправлятися в повному диханні йогинів.

Від неправильного дихання сильно страждають шлунок та інші травні органи. Нестача в організмі кисню викликає не одне тільки погане живлення цих органів; їжа повинна поглинати кисень з крові і окислюватися, перш ніж буде перетравлена і асимільована; звідси легко побачити, наскільки сильно страждають функції травлення і засвоєння внаслідок неправильного дихання. А де немає нормального засвоєння, там організм отримує все менше і менше живлення, апетит зникає, тіло слабшає, енергія падає і людина в'яне і чахне.

Від неправильного дихання страждає також нервова система; головний і спинний мозок, нервові центри і самі нерви, внаслідок поганого живлення кров'ю, стають слабкими знаряддями. Весь механізм нервової системи стає непрацездатним і робиться поганим провідником нервової сили, через неправильне дихання.

При повному диханні, коли людина на повні груди вдихає в себе повітря, діафрагма скорочується і чинить легкий тиск на печінку, шлунок та інші органи, що, збігаючись у ритмі з роботою легень, діючи на ці органи, як легкий масаж, збуджує їх діяльність, підтримуючи в них нормальну роботу. Кожне вдихання допомагає цій внутрішній роботі й викликає нормальний кровообіг, травлення і засвоєння. При верхньому або середньому диханні, органи не можуть користуватися перевагою цього внутрішнього масажу.

Тепер на Заході звертають багато уваги на фізичне виховання, і це дуже добре. Але в захопленні ним не слід забувати, що вправи зовнішніх м'язів – це далеко не все. Внутрішні органи теж вимагають вправ, які, за планом природи, має приносити їм правильне дихання. Головним знаряддям вправи внутрішніх органів і є діафрагма. Її рухи роблять коливання важливих органів травлення і засвоєння, масажують і штовхають їх при кожному вдиханні і видиханні, змушуючи доливати до них кров і витісняючи її; таким чином вони задають загальний тон роботі всіх органів. Всякий орган або частина тіла, позбавлені вправ, поступово атрофуються і відмовляються правильно працювати, а відсутність внутрішніх вправ, що викликаються діафрагмою, веде до захворювання органів. Повне дихання дає діафрагмі належний рух і дає вправу середній та верхній частинам грудей. Дія його воістину «щільна».

З точки зору однієї тільки західної фізіології, без жодного стосунку до філософії і науки Сходу, система повного дихання йогинів має важливе життєве значення для кожного чоловіка, для кожної жінки або дитини, які бажають придбати і утримати в собі здоров'я. Але простота цієї системи змушує тисячі людей ставитися до неї недостатньо серйозно; люди витрачають купу грошей у гонитві за здоров'ям і шукають його в складних і дорогих «системах». Здоров'я стукає до них у двері, але вони не відповідають йому.

Дихальні вправи.

Нижче ми наводимо три форми дихання йогинів. Перша форма – добре відоме «очисне дихання» йогинів, якому вони зобов'язані особливою витривалістю своїх легень. Зазвичай будь-яку вправу в диханні йогини закінчують цим очисним диханням і в цій книзі ми дотримуємося їх системи. Ми наводимо також «живильне для нервів» дихання йогинів, яке із століття в століття передавалося йогинами один одному. Крім того, ми даємо дихання йогинів для розвитку голосу, яке сприяє мелодійності і сильній вібрації голосів.

Очисне дихання йогинів

У йогинів існує улюблена форма дихання, що практикується ними тоді, коли вони відчувають необхідність провентилувати і прочистити свої легені. Очисне дихання вентилює та прочищає легені, збуджує діяльність клітин, надає сили всім дихальним органам, сприяючи збереженню їх здорового стану, крім того, чудово освіжає весь організм. Промовці, співаки тощо, побачать, що це дихання особливо освіжає дихальні органи, коли вони стомлені роботою.

1. Втягніть повітря повним вдихом.
2. Утримайте його в собі протягом декількох секунд.
3. Складіть губи, ніби збираючись свистіти (але не надувайте при цьому щік). Потім видуйте із силою трохи повітря через отвір у губах. Зупиніться на мить, затримавши повітря, і знову видихайте потроху. Повторюйте це, поки все повітря не вийде з легень. Пам'ятайте, що видихати повітря через отвір у губах потрібно з достатньою силою.

Коли людина втомилася і «висоталася», ця вправа надзвичайно освіжить її. Перша ж проба переконає учня в цьому. Практикуватися в цій вправі слід до тих пір, поки вона не буде здаватися абсолютно легкою і природною; нею закінчується ціла серія інших вправ, наведених в цій книзі, а тому вона повинна бути засвоєна досконало.

Живильне для нервів дихання йогинів

Ця вправа добре відома йогинам, які вважають її однією з найсильніших збудливих і зміцнювальних для нервів засобів. Вона розрахована на те, щоб піднімати діяльність нервової системи, розвивати нервову силу, енергію і життєвість організму. Вона створює збудливий тиск на важливі нервові центри, які, в свою чергу, піднімають енергію всієї нервової системи і посилають посилену хвилю сили в усі частини тіла.

1. Станьте прямо.
2. Втягніть у себе повітря повним вдихом і затримайте його в легенях.
3. Витягніть руки прямо перед собою, не напружуючи м'язів, так, щоб їх тільки злегка підтримувала нервова сила.
4. Повільно відводьте руки назад до плечей, поступово напружуючи м'язи і передаючи їм силу так, щоб у ту мить, коли рука буде біля плеча, кулаки були міцно стиснуті і в них відчувалося б тремтіння.
5. Потім, тримаючи м'язи в напрузі, потрібно повільно розкрити кулаки і швидко відвести руки назад, до плечей (все ще напруженими). Повторіть це декілька разів.
6. З силою випустіть повітря через рот.
7. Зробіть очисне дихання.

Дія цієї вправи сильно залежить від швидкості, з якою руки відводяться назад, і від напруги м'язів, а також, звичайно, від ступеня наповнення легенів повітрям.

Дихання йогинів для розвитку голосу

Для розвитку голосу у йогинів є особлива форма дихання. Йогини славляться своїми дивовижними, сильними, мелодійними і ясними голосами, дивовижно резонуючими, на зразок сурми. Йогини досягають цього особливою формою вправ дихання, що робить голос м'яким, прекрасним і гнучким, і який дає йому невимовну милозвучність і силу. Звичайно, ця форма дихання повинна бути прийнята тільки в якості випадкової вправи, а не в якості постійного способу дихати.

1. Дуже повільно, але з силою вберіть у себе повітря повним диханням через ніс, продовжуючи вдихати якомога довше.
2. Затримайте дихання на кілька секунд.
3. З силою випустіть повітря одним духом, широко відкривши рота.
4. Зробіть одне очисне дихання, щоб дати легеням відпочинок.

Не вдаючись детально в теорію йогинів щодо того, як створювати звук при розмові і співі, скажемо тільки, що вони на досвіді переконалися, що тембр, якість і сила голосу залежать не тільки від голосових органів, що містяться в горлі, але в значній мірі і від лицьових м'язів тощо. Багато людей, які володіють широкими грудьми, мають дуже слабкий звук голосу, тоді як відносно вузькогруді суб'єкти мають гарні голоси вражаючої сили. Спробуйте зробити наступний цікавий експеримент. Станьте перед дзеркалом, витягніть губи і посвистіть, зауваживши при цьому форму вашого рота і загальний вираз вашого обличчя. Потім почніть говорити або співати, як ви це робите зазвичай, і зауважте яка утворюється на обличчі зміна. Потім знову посвистіть протягом декількох секунд і, не змінюючи положення ваших губ і обличчя, проспівайте кілька нот; подивіться, який вийде вібруючий, резонуючий, чистий і прекрасний тон.

Наводимо сім улюблених вправ йогинів, які слугують розвитку легенів, м'язів, зв'язок, клітин тощо. Вони дуже прості, але надзвичайно дієві. І нехай їх простота не змусить вас втратити інтерес до них; вони є результатом ретельних дослідів і довгої практики йогинів.

1) ЗАТРИМАНЕ ДИХАННЯ

Це дуже важлива вправа для зміцнення і розвитку дихальних м'язів легень; часте повторення її буде також сприяти і розширенню грудей. Йогини переконалися, що затримування, часом, дихання, після того як легені були добре наповнені повітрям, надзвичайно корисно не тільки для дихальних органів, а й для органів травлення, нервової системи і самої крові. Це тимчасове затримування дихання очищає повітря, що залишилося в легенях від колишніх вдихань і сильніше окислює кров киснем. Йогинам відомо також, що затримане таким чином дихання забирає всі зруйновані речовини і коли повітря знову видихається з легень, воно забирає з них разом із собою усі непотрібні матеріали і прочищає легені. Йогини рекомендують цю вправу при різних порушеннях діяльності

шлунку, печінки і крові, що часто походять від недостатньої вентиляції легенів. Ми радимо учням звернути серйозну увагу на цю вправу.

1. Станьте прямо.
2. Зробіть повне вдихання.
3. Затримайте дихання якомога довше, поки це не стане вам важко.
4. Видихайте із силою повітря через відкритий рот.
5. Зробіть очисне дихання.

Спочатку ви будете в змозі утримати повітря лише дуже недовго, але незабаром ви натренуєтесь і зробите великі успіхи. Можете ваші успіхи відзначати за годинником.

2) ЗБУДЖЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЕГЕНЕВИХ КЛІТИН

Ця вправа призначена для збудження клітин легень. Початківці повинні намагатися не перестаратися, і взагалі, його ніколи не слід робити з дуже великою енергією. На перших початках у деяких може з'явитися запаморочення; в такому випадку слід трохи пройтися і деякий час не повторювати вправи.

1. Станьте прямо, руки опустіть уздовж боків.
2. Повільно і поступово вдихніть повітря.
3. Під час дихання необхідно злегка постукувати груди кінцями пальців, весь час змінюючи місце.
4. Коли легені наповняться, затримайте дихання і злегка потріть груди долонями рук.
5. Зробіть очисне дихання.

Ця вправа дуже зміцнює і збуджує все тіло і добре відома у практиці йогинів. Багато клітин легень стають бездіяльними внаслідок неповного дихання і часто майже атрофуються. Тому, хто протягом багатьох років дихав неправильно, нелегко буде відразу змусити працювати при повному диханні всі ці бездіяльні клітини, але ця вправа сильно допоможе досягти бажаних результатів і гідна того, щоб за неї узятися.

3) РОЗТЯГУВАННЯ РЕБЕР

Ми говорили, що ребра прикріплені хрящами, які допускають значне розширення. При правильному диханні ребра відіграють велику роль і час від часу їм буває корисно дати маленьку спеціальну вправу, щоб зберегти в них еластичність. Стояння або сидіння в неприродному положенні, до чого так часто звикають на Заході, може зробити ребра малоеластичними; наведена вправа вельми сприяє усуненню цих недоліків.

1. Станьте прямо.
 2. Покладіть руки на боки, високо попід пахви так, щоб великі пальці були звернуті до спини, долоні лежали на боках грудної клітини, а інші пальці були розвернуті уперед.
 3. Зробіть повне вдихання.
 4. Затримайте ненадовго повітря.
 5. Злегка здавлюйте боки руками і повільно видихайте.
 6. Зробіть очисне дихання.
- Будьте помірні в цій вправі і не перевтомлюйтеся.

4) РОЗШИРЕННЯ ГРУДЕЙ

Груди легко можуть стати запалими, якщо людина постійно сидить зігнувшись над роботою. Наступна вправа дуже корисна для відновлення природних умов і розвитку грудної клітки.

1. Станьте прямо.
 2. Зробіть повне вдихання.
 3. Затримайте повітря в легенях.
 4. Витягніть вперед руки і з'єднайте стиснуті кулаки один з одним так, щоб вони знаходилися на одній лінії з плечима.
 5. Розведіть із силою кулаки в сторони, щоб руки були з боків тулуба, на одному рівні з плечима.
 6. Знову зведіть кулаки спереду (положення 4) і знову відведіть їх по сторонах (положення 5). Повторіть це кілька разів.
 7. З силою випустіть повітря з легенів через відкритий рот.
 8. Зробіть очисне дихання.
- Дотримуйтеся помірності, роблячи цю вправу, і не перевтомлюйтеся.

5) ДИХАННЯ У ПОЄДНАННІ З РУХОМ

1. Ідіть рівним кроком, тримаючи голову вгору і злегка піднявши підборіддя, плечі назад.
2. Вдихайте повним диханням, рахуючи (подумки): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – по одному на кожен крок – і закінчуючи вдихання, коли дійдете до 8.
3. Повільно видихайте через ніс, відраховуючи, як раніше, кроки: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
4. Зробіть проміжок між вдихами, продовжуючи ходити і відраховуючи кроки до 8.
5. Повторюйте вправу з початку, поки не відчуваєте втоми. Відпочиньте і робіть вправу, поки це вам приносить задоволення. Цю вправу слід повторювати кілька разів на день.

Деякі з йоґинів варіюють цю вправу, утримуючи дихання з рахунком тільки до 4, і видихають повітря при рахунку до 8. Робіть так, як вам більше подобається.

6) РАНКОВА ВПРАВА

1. Станьте прямо, у «військову позицію», голову вгору, очі прямо, плечі назад, коліна стиснуті, руки по швах.
2. Повільно піднімайтеся на пальцях ніг, повільно і рівно вдихаючи повітря повним диханням.
3. Затримайте дихання на кілька секунд, залишаючись в тому ж положенні.
4. Повільно опустіться на п'яти, видихаючи повітря через ніс.
5. Зробіть очисне дихання.
6. Повторіть вправу кілька разів, піднімаючись то на одній правій, то на одній лівій нозі.

7) ЗБУДЖЕННЯ КРОВООБІГУ

1. Станьте прямо.
2. Зробіть повне вдихання і затримайте повітря.
3. Повільно нахиліться вперед і твердо та спокійно візьміть у руку палицю або тростину, поступово напружуючи всю вашу силу, стискайте палицю все міцніше.
4. Відпустіть палицю, поверніться до попереднього стану і повільно видихніть повітря.
5. Повторіть це кілька разів.
6. Завершіть очисним диханням.

Цю вправу можна виконувати і без палиці, стискаючи лише уявний предмет і силою волі збільшуючи стискання. Це улюблена вправа йоґинів для збудження кровообігу; артеріальна кров припливає при цьому до кінцівок, а венозна відливає назад, до серця і легенів, де вона знову може окислюватися киснем втягнутого в легені повітря.

Дихання носом або ротом.

Один з найперших уроків науки йоґинів про дихання говорить про те, як навчитися дихати через ніс і як подолати таку поширену звичку дихати ротом.

Механізм дихання у людини влаштований так, що людина однаково може дихати і через ніс і через рот, але питання життєвого значення полягає в тому, який із двох способів людина обирає, бо один несе з собою здоров'я і силу, а інший сприяє появі хвороб і слабкості.

Здавалося б зайве доводити, що правильний спосіб дихати полягає в тому, щоб пропускати повітря через ніздрі, але, на жаль, неосвіченість цивілізованих народів у цьому простому питанні прямо дивна. Ми постійно зустрічаємо людей, які дихають через рот і дозволяють своїм дітям слідувати цьому жадливому прикладу.

Багато хвороб цивілізованої людини є безсумнівно наслідком поширеної звички дихати через рот.

Багато інфекційних хвороб прищеплюються завдяки поганій звичці дихати через рот, так само як і всі простудні і катаральні стани. Багато людей вдень, заради пристойності, тримають рот закритим, але зате відкривають його вночі і таким чином викликають на себе всякі хвороби.

Єдиним захисним апаратом органів дихання служать ніздрі; вони фільтрують повітря і затримують в собі пил. При диханні ж через рот, на всьому шляху між ротом і легенями повітря не зустрічає ніякого фільтру, який би затримував пил та інші сторонні домішки. Через рот весь бруд і пил вільно проходять у легені, й уся дихальна система залишається без захисту. Крім того, таке неправильне дихання призводить до того, що в наші органи проникає шкідливе для них холодне повітря. При вдиханні через рот холодного повітря часто відбуваються запалення дихальних шляхів. Людина, яка вночі дихає через рот, завжди прокидається з почуттям сухості в роті і горлі. Вона порушує один із законів природи і готує ґрунт для хвороб.

Ще раз повторюємо: пам'ятайте, що рот не представляє ніякого захисту для органів дихання, і канали носа чітко доводять турботу природи про нас. Ніздрі представляють собою два вузьких звивистих канали, прикритих численними волосками, які служать фільтрами для очищення забрудненого повітря. Весь осілий на них бруд, разом з повітрям, що видихається, виходить з носа, а в разі, якщо бруд накопичується занадто швидко і через фільтр проникає в заборонену йому область, природа захищає нас, викликаючи чхання, яке із силою виганяє непрошених відвідувачів. Але крім цієї важливої заслуги, ніздрі мають і іншу важливу функцію: вони зігрівають повітря вдихуване в легені.

Довгий, вузький і звивистий канал ніздрів забезпечений теплими слизовими оболонками, які стикаючись із повітрям, зігрівають його і заважають йому завдавати шкоди ніжним органам горла і легенів.

Жодна тварина, крім людини, не спить з відкритим ротом і не дихає через рот і лише цивілізована людина так спотворює функції своєї природи.

Те повітря, що входить у легені, так само відрізняється від зовнішнього повітря, як відрізняється дистильована вода від води в цистерні. Дія складного очисного апарату ніздрів, який зупиняє і затримує в собі забруднені частинки повітря, так само важлива, як робота рота, що затримує кісточки від вишень і кістки від риби, й заважає їм проникнути в шлунок. Людині має бути настільки ж властиво дихати через рот, як і приймати їжу через ніс.

Інша невигода дихання через рот полягає в тому, що носові канали, залишаючись у відносній бездіяльності, перестають бути чистими; вони забруднюються, засмічуються і стають сприйнятливими до різних місцевих захворювань.

Для тих, хто більш-менш засвоїв собі неприродну звичку дихати ротом, але бажає повернутися до правильного і розумного способу дихання, буде, ймовірно, не зайвим сказати кілька слів про те, як тримати ніздрі чистими і вільними від забруднення.

Улюблений східний спосіб учить втягувати в ніс невелику кількість води, яка по каналах носа проходить у горло і випльовується через рот. Деякі індуські йогини занурюють обличчя в посудину з водою, але цей спосіб вимагає значної практики; перший спосіб, настільки ж дієвий, набагато простіше і легше.

Інший спосіб полягає в тому, щоб вільно дихати, стоячи перед відкритим вікном і затискаючи пальцем попеременно то одну ніздрю, то іншу. Необхідно повторювати вправу кілька разів поспіль. Цей спосіб, зазвичай очищає ніздрі від усякого забруднення.

«Маленькі життя» тіла.

Хатха-йога вчить, що фізичне тіло складається з клітин, з яких кожна містить у собі «маленьке життя», яке контролює дії клітини. Ці «життя» суть частинки розумової стихії певної міри напруги, що роблять клітини здатними до належної роботи. Ці частинки розумної думки підпорядковані, звичайно, контролю центрального розуму людини і слухняно, свідомо чи несвідомо, виконують накази, відправлені їм вищими центрами. Клітинний розум проявляє досконалу пристосованість до своєї спеціальної роботи. Діяльність клітин, що складається у витягуванні з крові необхідних для живлення речовин і відкиданні непотрібних, становить одну із ступенів загального розуму. Процеси травлення, засвоєння тощо, показують усю розумність як кожної клітини окремо, так і їх груп. Заліковування ран, пересування клітин у тілі туди, де вони найбільше потрібні, і сотні інших прикладів, відомих з елементарної фізіології, – все це для учня йогинів є проявом внутрішньоатомного «життя». Кожен атом для йогинів є живою істотою, яка веде своє незалежне життя. Ці атоми, прагнучи до якоїсь однієї мети, збираються в групи і групи ці виявляють загальний груповий розум весь час, поки вони існують. Ці групи складаються, в свою чергу, в інші групи, складаючи тіла більш складної організації, які служать виразом для більш високих форм свідомості.

Коли настає смерть для фізичного тіла, клітини відокремлюються одна від одної, їх загальна діяльність припиняється, настає те, що ми називаємо розкладанням. Сила, що скріплювала всі ці клітини в одне ціле, звільняється і утворює нові комбінації. Одні клітини йдуть по сусідству ж, у тіла рослин і можуть знову опинитися в тілі тварини; інші живуть в організмі рослини; треті, на час, залишаються в глибині ґрунту. Як сказав один глибокий письменник: «Смерть є одним із видів життя і руйнування нашої матеріальної форми є лише початок спорудження іншої матеріальної форми».

Клітини тіла складаються з трьох початків: 1) матерії, яку вони отримують через їжу; 2) прани, або життєвої сили, яка надає їм здатності працювати і переходить в них з прийнятою нами їжею, водою і вдихуванним у легені повітрям; 3) розуму, або «розумової стихії», що становить частину Світового Розуму. Розглянемо спочатку матеріальну сторону клітинного життя.

Ми вже говорили, що живе тіло складається зі з'єднаних в одне ціле окремих клітин. Те ж саме можна сказати і про кожну окрему частину тіла, від твердих кісткових мас до найбільш м'яких тканин, від емалі, що покриває зуби, до найніжніших частинок слизової оболонки. Клітини в тілі бувають різної форми; остання регулюється вимогами призначення клітин. Але в той же час, кожна клітина залишається індивідуальною і зберігає в собі більшу чи меншу незалежність, хоча і підкоряється контролю групового розуму; великі групи керують меншими і, врешті-решт, включаючи і центральний розум людини, вся робота, яка контролює, принаймні більша частина її, підлягає владі Інстинктивного Розуму. Клітини людського тіла знаходяться в безперервній роботі, виконуючи всі види діяльності тіла. Частина клітин знаходиться «в резерві» і чекає часу, коли «за спеціальним наказом» їм доведеться виконувати свій обов'язок. Інші клітини складають цілу армію активних робітниць клітинної комуні і виробляють необхідні для різноманітної діяльності організму рідини і соки. Одні клітини завжди залишаються на одному місці, інші пов'язані з місцем лише тимчасово, а треті постійно перебувають в русі, причому одна частина їх здійснює певні, правильні пересування, а інша поневіряється по всьому організму. Ці клітини виконують різну роботу: одні служать посильними, інші роблять усе, що доведеться, треті грають роль сміттярів; крім того, в тілі існує цілий клас клітин, які виконують обов'язки поліції і війська. Клітини нервової системи передають повідомлення з частин тіла до мозку і від мозку до інших частин тіла; вони служать наче живими телеграфними дротами, позаяк нерви складаються з окремих клітин, що щільно прилягають одна до одної; кожна з них має відростки, які контактують з такими ж відростками сусідніх клітин так, що всі вони наче подають одна одній руки і утворюють ланцюг по якому проходить прана.

У кожному людському тілі існують мільйони мільйонів представників клітинної комуні – посильних, чергових, поліцейських, солдатів тощо, в одному кубічному дюймі крові налічується принаймні 75 000 000 000 одних червоних кров'яних клітин, не кажучи вже про інші.

Крім червоних кров'яних клітин, які разносять кисень, у крові існують і різного виду інші клітини. Особливо цікаві ті, які виконують в комуні обов'язки поліцейських і солдатів. Їх роль полягає в тому, щоб захищати організм від проникаючих у нього зародків, бактерій тощо, які викликають в ньому хвороби і розлади. Коли один з таких поліцейських наштовхується на бактерію, що потрапила в організм, він захоплює її і, якщо вона не надто велика, намагається її знищити; якщо вона занадто великих розмірів і одній клітині з нею не впоратися, вона закликає собі на допомогу інші; спільними зусиллями вони оточують ворога і тягнуть його в яку-небудь частину тіла, яка легко може викинути його геть. Болячки, прищі тощо, є прикладами такого викидання поліцейськими силами проникаючих в організм ворогів. На долю червоних кров'яних клітин доводиться багато роботи. Вони разносять кисень у всі частини тіла; вони проштовхують витягнуті з їжі поживні соки в ті частини, які потрібно відновити або виправити; вони витягують з їжі ті елементи, з яких утворюється шлунковий сік, слина, сік підшлункової залози, жовч, молоко тощо, і комбінують ці елементи в належні пропорції. Вони виконують тисячу призначень і постійно працюють, як мурахи в мурашнику.

У кожному мить нашого існування одні клітини народжуються в нас, інші вмирають. Клітини розмножуються шляхом розширення і поділу.

Клітини дають тілу можливість виконувати роботу постійного оновлення. Кожна частина людського тіла постійно змінюється, а тканини безперервно оновлюються. Наша шкіра, кістки, волосся, м'язи та інше, постійно ремонтуються і «переробляються». Через кожні чотири місяці кожен наш ніготь замінюється іншим, через чотири тижні змінюється вся шкіра. Цю дивовижну роботу виконують у нас маленькі робітники-клітини. Мільйони цих трудівників безперестанку рухаються в нас або працюють на одному місці в усіх частинах нашого організму, відновлюючи зношені тканини, замінюючи їх новими матеріалами і викидаючи з тіла непотрібні або шкідливі залишки.

У нижчих породах тварин природа відвела інстинктивному розуму більший простір і більш широке поле діяльності; в міру того як життя піднімається по скелі еволюції і розвивається здатність міркувати, поле інстинктивного розуму ніби звужується. Так, наприклад, у крабів і членів сімейства павукоподібних, можуть виростати нові щелепи, лапи, клешні тощо. Равлик продовжує рости, маючи тільки частину голови. У деяких риб відростають знову хвости. У саламандр і ящірок відростають не тільки нові хвости, а й кістки, і м'язи, і навіть частини спинного хребта. Найнижчі породи тварин, виявляється, мають необмежену можливість вирощувати знову свої втрачені частини і можуть навіть цілком наново відновити своє тіло, якщо від нього залишилася хоча б найменша частина, яка і робить цю роботу. Вищі породи тварин вже сильно втратили цю здатність відроджуватися, а людина і майже зовсім втратила її.

Проте деякі з учнів Хатха-йоги досягли в цьому відношенні дивовижних результатів; та й усякий, шляхом терплячих зусиль може придбати настільки сильну владу над своїм інстинктивним розумом і так підпорядкувати

Йому діяльність клітин, що досягає чудових результатів в області відновлення і реставрування хворих і знесилених частин свого тіла.

Але навіть і в звичайному стані, організм людини володіє дивовижним ступенем відновлювальної здатності, яка постійно проявляється в нас, хоча середня людина і не помічає її. Візьмемо, для прикладу, заліковування ран і подивимося, як воно відбувається.

Отже, припустимо, що людина поранена, тобто, на тілі її є розріз або розрив, заподіяний якимось стороннім предметом. Цілісність тканин, лімфатичних і кров'яних судин, залоз, м'язів, нервів, а іноді й кісток, порушена і перервана. З рани тече кров, рана відкрита і заподіює біль. Нерви сповіщають про це мозок, голосно волаючи про негайну допомогу, і інстинктивний розум розсилає звістки по тілу в різні боки, скликаючи для виправлення пошкодження достатню кількість робочих сил, які і поспішають на місце небезпеки. Тим часом кров, струменіючи з пошкоджених кровоносних судин, змиває або принаймні намагається змити сторонні речовини, що ввійшли в організм – бруд, бактерії тощо, які, залишаючись в тілі могли б зашкодити йому. Від зіткнення з зовнішнім повітрям кров згортається і утворює згустки схожі на клей; це – початок майбутньої кірки, або струпа. Мільйони кров'яних клітин, обов'язком яких є загоєння, швидко поспішають на місце події і відразу беруться з'єднувати тканини, проявляючи при цьому вражаючий розум і швидку діяльність. Клітини тканин, нервів і кровоносних судин по обидва боки рани починають розростатися і множитися, викликаючи до життя мільйони нових клітин, які, рухаючись назустріч одна одній, з'єднуються в нарешті у центрі рани. Це утворення нових клітин має спочатку вид безладних, позбавлених певної мети зусиль, але незабаром починає проявлятися керівний вплив розуму і участь підлеглих йому нервів. Нові клітини кровоносних судин стикаються з клітинами кровоносних судин на протилежному боці рани і утворюють нові канали, за якими починає циркулювати кров. Клітини так званої сполучної тканини зближуються з подібними собі клітинами і закривають краї рани. Нові нервові клітини на кожному кінці розрізеного нерва утворюють ниточки і поступово виправляють перерваний дріт, поки нарешті по ньому не буде безперешкодно проходити телеграфний струм організму. Коли вся ця «попередня» робота закінчена і кров'яні судини, нерви і сполучна тканина цілком виправлені, справу закінчують клітинки шкіри і для існування викликається новий шар епідерми; свіжа шкіра затягує рану, яка встигла загоїться за цей час. Все методично проявляло дисципліну і розум. Загоєння рани – таке просте на вигляд – ставить уважного спостерігача віч-на-віч з Розумом, який охоплює все у природі і дозволяє людині бачити процес її творчості.

Така діяльність клітин. Клітинний розум є частина світового Розуму – великого джерела «розумової стихії»; клітинний розум породжується і управляється розумом клітинних центрів, які в свою чергу підпорядковані вищим центрам, і т. д. – поки висхідна лінія не досягне центрального інстинктивного розуму. Але клітинний розум не може знайти своє вираження без посередництва двох інших початків – матерії і прани. Йому необхідний свіжий матеріал, що доставляється добре засвоєною їжею, щоб створити середовище для свого вираження. Йому потрібен також запас прани, або життєвої сили, для руху і діяльності. Клітині, як і людині, необхідний триєдиний принцип життя – розум, матерія і сила. Розум вимагає сили, або енергії (прани), щоб проявляти себе в матерії. Це однаково як у великому, так і в малому, як у вищому, так і в нижчому.

Іноді інстинктивний розум буває настільки пригнічений і заляканий інтелектом людини, що створює собі абсурдні уявлення і тріпоче перед інтелектом; тоді він перестає добре виконувати свою звичну роботу і клітини перестають правильно діяти. Якщо інтелект вчасно схаменеться, він намагається виправити свою помилку і прагне запевнити інстинктивний розум в тому, що він чудово розуміє обов'язки останнього і дозволяє йому відтепер вільно правити в своєму царстві, підкріплюючи це весь час підбадьорливими словами, похвалами і висловами довіри, поки інстинктивний розум не прийде знову у рівновагу і не почне правильно вести своє господарство. Іноді інстинктивний розум буває настільки пригнічений колишньою помилкою свого господаря або кого-небудь іншого, що йому знадобиться багато часу, щоб повернути своє нормальне значення і владу. В обох випадках рішучі накази волі необхідні, щоб відновити мир, порядок і правильну роботу в усіх частинах тіла.

Придбання влади над «мимовільними» м'язами і органами.

У попередньому розділі ми пояснювали, що людське тіло складається з мільйонів клітин і, що кожна з них наділена достатньою кількістю матерії, яка дає їй здатність працювати, достатньою дозою прани, яка постачає її необхідною енергією, і достатньою напругою «розумової стихії», що дарує їй частку розуму, який направляє її діяльність. Кожна клітина належить до відомої групі або сім'ї і розум клітини тісно стикаючись із розумом кожної іншої клітини тієї ж сім'ї або групи, комбінується в загальний груповий розум. Ці групи, в свою чергу, є частиною інших, більш великих груп і, нарешті, всі вони об'єднуються, утворюючи величезну республіку клітинних умів, керовану і контрольовану інстинктивним розумом людини. Контроль над цими великими групами становить один із

обов'язків інстинктивного розуму, який зазвичай добре виконує свою справу, якщо в останній не втручається інтелект; але іноді інтелект вселяє інстинктивному розуму страх і так чи інакше деморалізує його, гальмує його діяльність. Так, наприклад, при засміченнях шлунку інтелект, зайнятий іншою роботою, заважає тілу відповідати на заклики інстинктивного розуму, що намагається задовольнити запит клітин кишківника; не звертає також інтелект ніякої уваги на вимоги води з боку організму. Тому інстинктивний розум не може віддавати належних наказів і, як він, так і певна частина клітинних груп піддаються деморалізації і вже не знають, що їм робити; погані звички починають замінювати собою природний хід речей. Час од часу в деяких групах виникає щось схоже на заколот внаслідок міжцарів'я і переривання природного ходу справ. Поява чужих звичаїв породжує замішання. Часом здається, що деякі з менших груп (а в інших випадках навіть і великі групи) «влаштовують страйк», повстаючи проти незвичайної і невластивої їм, нав'язаної силою праці, проти перевтоми, неправильного харчування тощо. Маленькі клітини людського організму часто діють так, як діяли б у подібних обставинах і люди; аналогія ця вражає фізіологів. Якщо справу не залагодити відразу, то заколоти або страйки розростаються і навіть тоді, коли справа залагоджена, клітини ніби знехотя повертаються до своєї роботи й замість того щоб добре виконувати свої обов'язки, працюють ліниво і тільки тоді, коли їм заманеться. Відновлення нормальних умов, що є наслідком посиленого харчування, уважного ставлення тощо, поступово повертає правильний стан, але справа може бути налагоджена швидше, якщо клітинним групам безпосередньо починає віддавати накази воля. Цим способом порядок і дисципліна відновлюються на диво скоро. Вищі йогини мають дивовижну владу над своєю мимовільною системою і можуть безпосередньо впливати мало не на кожну окрему клітину свого тіла.

Тренована у відомому напрямку воля, шляхом простої концентрації, здатна давати тимчасовий вплив на клітини або їх групи, але для цього учневі потрібна тривала підготовка. Є ще спосіб – закликати волю до дії повторенням відомих слів; цим учень змушує свою волю концентруватися. Аналогічно діє спосіб самонавіювання і умовлянь, застосовуваний західною наукою. Слова зосереджують увагу і волю на тому місці, де відбуваються заворушення, і поступово серед страйкуючих клітин відновлюється порядок, а спрямована туди ж посиленна хвиля прани піднімає в клітинах енергію. У той же час, в ураженому місці збільшується циркуляція крові, даючи клітинам більше живлення і будівельного матеріалу.

Один з найпростіших способів досягнення влади над ураженим місцем і відновлення суворого порядку в клітинах є той, який викладає Хатха-йога своїм учням; вони повинні слідувати цьому способу, поки не набудуть здатності розпоряджатися своєю концентрованою волею без сторонньої допомоги. Спосіб цей полягає в найпростішому «умовлянні» органів або частин тіла, які погано слухаються. Повторюйте їм розпорядження так, як ніби перед вами школярі або рота новобранців в армії. Віддавайте накази твердо, кажучи органу словами те, чого ви від нього хочете, і суворо, по декілька разів повторюйте наказ. Биття або ніжне погладження хворої частини або місця, безпосередньо над ним, приверне до неї увагу клітинної групи. Не подумайте, що ми хочемо сказати, ніби у клітин є вуха або що вони розуміють слова повсякденної вашої мови. Але твердо вимовлені слова допомагають вам створити розумовий образ того, що ви говорите; ця думка по каналах симпатичної нервової системи, керованої інстинктивним розумом, прямо передається на місце і легко розуміється клітинною групою і навіть окремими індивідуальними клітинами. Як ми вже говорили, посиленна хвиля прани і посилений приплив крові також направляються в уражену область, залучені туди концентрованою увагою особи, яка віддає наказ. Йогини вважають цей спосіб найпростішим і точним у передачі клітинам наказів розуму. Він століттями витримував випробування і поки ще йому не знайдено кращої заміни.

Якщо ви хочете спробувати цей спосіб на собі або на кому-небудь іншому, то потирайте злегка долонею руки хворе місце тіла і з твердістю говоріть (наприклад): «Печінка, виконуй краще свою роботу, ти занадто повільна, і я тобою незадоволений; тепер ти повинна працювати краще; працюй, працюй, кажу тобі, і щоб більше не було цих дурниць». Діяльність серця може бути поліпшена таким же способом, але в цьому випадку потрібно діяти набагато лагідніше, бо групи клітин серця мають вищу розумність, ніж клітини, наприклад, печінки, і з ними треба поводитись набагато шанобливе. М'яко нагадайте серцю, що ви б хотіли, щоб воно працювало краще, але говоріть із ним чемно і «не залякуйте» його, як печінку. Група клітин серця найбільш розумна з усіх груп, які контролюють органи; клітини печінки, навпаки, «дурніші» за всі інші; печінка має характер віслюка, тоді як серце подібне до чистокровного коня, розумного і моторного. Шлунок має значну частку розуму, хоча і сильно поступається серцю. Кишки абсолютно слухняні, хоча терплячі і багатостраждальні. Кишкам можна щоранку наказати викидати їх вміст, вказуючи при цьому годину; і якщо ви достатньо покладетеся на них і будете дотримуватися цієї години, то таким чином, тримаючи взятє на себе зобов'язання, ви побачите, що і кишки через короткий час почнуть виконувати ваше бажання. Однак пам'ятайте, що бідними кишками сильно зловживали і їм все-таки буде потрібен час, щоб повернути собі впевненість. Протягом декількох місяців може бути врегульована неправильна менструація і відновлені нормальні звички організму; потрібно відзначати по календарю правильні терміни і кожен день робити

над собою легке лікування по лініях зазначеної області, кажучи групам клітин, що контролюють функції, що ще до терміну залишилося багато часу, що ви бажаєте, щоб вони приготувалися до своєї роботи і щоб у певний період все виявилось в порядку. В міру наближення терміну, звертайте увагу клітин на те, що час підходить і що вони повинні почати свою роботу. Не віддавайте наказів жартома – їх треба робити серйозно, як ніби ви дійсно в них вірите (так, ви і повинні в них вірити), і клітини будуть вам слухняні. У нас не вистачає місця вказати спосіб лікування кожної недуги; ви самі легко побачите, який орган або яка група контролює уражене місце; віддавайте їм ваші накази. Якщо ви не знаєте, в якому органі гніздиться хвороба, то ви, хоча б, можете позначити область, в якій відчуваються нелади, і можете на неї спрямувати ваші накази. Якщо ви не знаєте, який саме слід віддати наказ, ви можете просто сказати неслухняній частині: «працюй краще, я хочу, щоб цей біль припинився, нехай буде краще», або щось подібне.

Ви будете вражені ступенем тієї влади, яку ви можете придбати над своїм тілом, дотримуючись зазначених нами способів. Ви будете спроможні припинити свій головний біль, змусивши кров відливати від голови і спрямовуватися вниз; ви будете вміти зігрівати свої охололі ноги, наказавши крові долитися до них у збільшеній кількості, а разом із кров'ю в них попрямує і потік прани; ви зможете врегулювати кровообіг, підсилюючи тим загальну діяльність усього тіла; ви зможете дати полегшення втомленим частинам тіла. Власне кажучи, не можна навіть перелічити всього того, що ви будете в змозі зробити завдяки нашому методу, якщо тільки у вас вистачить терпіння випробувати його.

Пранічна енергія.

У міру читань цієї книги, читач ймовірно помітить, що Хатха-йога містить у собі дві сторони: езотеричну і екзотеричну. Під «езотеричною» ми маємо на увазі «призначену тільки для посвячених приховану сторону», під «екзотеричною» – «зовнішню, загальнодоступну, протилежну прихованій». Езотерична, або загальнодоступна, сторона питання полягає в теоріях, що стосуються вилучення поживних речовин з їжі, зрешувальних і розкладальних властивостей води, благої дії сонячних променів на швидке відновлення здоров'я, користі вправ, правильного дихання, свіжого повітря тощо. Ці теорії добре відомі як на Заході, так і на Сході, як не окультистам, так і окультистам; і ті й інші визнають правильність їх і користь від впровадження їх у життя. Але існує й інша сторона, відома всім окультистам, але невідома на Заході і взагалі тим, хто не займається вивченням окультизму. Ця езотерична сторона нашої теми стосується того, що на Сході відомо під назвою «прани». Представники Сходу і всі окультисти знають, що людина отримує прану, як і поживні соки, з прийнятої нею їжі; що вода, яку п'є людина, крім своєї очисної властивості, містить у собі також прану; що шляхом м'язового розвитку фізичного тіла, людина правильно розподіляє прану; що вона отримує прану разом із теплом від променів сонця, вдихає прану разом із киснем з повітря тощо.

Питання прани пронизує всю філософію Хатха-йоги.

Окультисти всіх часів і народів завжди вчили, звичайно тасмно, звертаючись лише до небагатьох своїх послідовників, що в повітрі, у воді, в їжі, в сонячному світлі і в усьому іншому, знаходиться субстанція або принцип, який породжує будь-яку діяльність, енергію, силу і життєвість. Ми вважали за краще позначити цей життєвий принцип тією назвою, під якою вона відома індуським вчителям і їх учням, – користуємося для цього санскритським словом «прана», що означає «абсолютну енергію».

Ми будемо розуміти тут прану як принцип енергії, що проявляється всіма живими істотами, як енергію, яка відрізняє їх од усіх неживих предметів. Ми будемо розглядати її як активний принцип життя – як життєву силу. Вона присутня в усьому живому – від амеби до людини, від найбільш первинної форми рослини до найвищої форми тваринного світу. Прана виникає всюди. Вона знаходиться в усьому, що «живе», а позаяк окультна філософія вчить, що життя присутнє в усіх речах, в кожному атомі і, що позірна відсутність життя є лише слабкий прояв її, то прана є всюди і в усьому. Прана не є «Я» людини. «Я» – це частинка Божественного Духу в кожній душі, навколо якої групується матерія і енергія. Прана ж є лише та світова енергія, частина якої вжита нашим «Я» для свого матеріального прояву. Коли «Я» йде з фізичного тіла, при його смерті, прана, звільняючись з-під дії «Я», кориться лише наказам окремих атомів або їх груп, які становили раніше фізичне тіло, а позаяк фізичне тіло розкладається на свої складові частини, то кожен атом утримує в собі лише стільки прани, скільки йому треба, щоб бути здатним увійти в нові комбінації. Залишок прани повертається до її загального світового джерела. Поки ж існує «Я», існує і сила зчеплення, і атоми об'єднуються дією волі цього «Я».

Назвою «Прана» ми позначаємо світову енергію, сутність будь-якого руху, сили або енергії, що виявляється в законі тяжіння, в електриці, в обертанні планет і в усіх формах життя, від найвищої до найнижчої. Прана – це ніби

душа будь-якої сили або енергії, в якій би формі остання не виявлялася. Це принцип, який, діючи певним чином, породжує вид активності, властивий будь-якому життю.

Прана, хоча і знаходиться в усіх формах матерії, проте ж вона не матерія; хоча знаходиться в повітрі, але не повітря і не одне з хімічних складових його частин. Прана є в їжі, яку ми їмо, але вона не представляє собою жодної з поживних субстанцій їжі. Вона знаходиться у воді, яку ми п'ємо, але не є однією зі складових субстанцій води. Вона існує в сонячному світлі, але ж не є теплом або світлом його променів. Вона – лише «енергія», притаманна матерії і будь-яка матерія є провідником прани.

Людина може отримувати прану з повітря, з їжі, з води і сонячного світла, і може обертати її на користь свого організму. Постарайтеся правильно зрозуміти нас: ми аж ніяк не стверджуємо, що прана знаходиться в цих речах тільки заради вживання її людиною. Це далеко не так – прана проникає всі ці речі відповідно до великого закону природи і уміння людини витягувати та вживати її для себе – це лише простий випадок. Прана існувала б у природі, якби зовсім не було людини.

Тварини і рослини вдихають прану разом з повітрям і якби повітря не містило в собі прану, всі живі істоти померли б, хоча їхні легені і були би переповнені повітрям.

Ми невпинно вдихаємо повітря, насичене праною і невпинно витягуючи її з повітря користуємося нею для себе. У своєму найбільш вільному стані, прана знаходиться в атмосферному повітрі; свіже повітря сильно насичене праною, і з повітря ми отримуємо її легше, ніж з будь-якого іншого джерела. При звичайному диханні ми поглинаємо і виділяємо нормальну кількість прани, але при контрольованому і регульованому диханні (зазвичай відомому під назвою «дихання йогинів»), ми можемо вдихати в себе більшу кількість прани, яка зберігається в мозку і нервових центрах і може бути використана нами, коли з'явиться в цьому потреба. Ми можемо накопичувати в собі прану, як електрична батарея накопичує електрику. Окультисти, які досягли високого розвитку, зобов'язані в значній мірі своїми силами цьому факту і розумному користуванню цією накопиченою енергією. Йогини знають, що при відомих формах дихання вони встановлюють відоме співвідношення в кількостях прани і можуть направити її, куди їм бажано. Таким шляхом вони не тільки зміцнюють усі частини свого тіла, але і посилають велику кількість енергії самому мозку; вони розвивають, завдяки цьому джерелу, свої приховані сили і зміцнюють фізичну міць. Той, хто свідомо чи несвідомо опанував мистецтвом накопичення прани, часто випромінює з себе фізичну силу і всякий, хто стикається з ним, відчуває його енергійність; така людина може передати частину своєї сили іншим і посилити в них життєвість і здоров'я.

Кисень повітря засвоюється кров'ю і переходить у нашу кровоносну систему. Прана ж з повітря засвоюється нервовою системою і витрачається останньою. І як окиснена кров розноситься в усі частини організму, відтворюючи і поповнюючи ці частини, достоту так і прана розноситься в усі частини нервової системи, даючи їм міцність і життєвість. Подібно тому, як кисень у крові витрачається на потреби організму, кількість прани витрачається нервовою системою і виснажується процесами нашого мислення, бажаннями, діями тощо, а тому, необхідно постійно поповнювати наш запас прани. Кожна думка, кожна дія, кожне зусилля волі, кожен рух м'язів витрачає частину нашої нервової сили, яка, насправді, є лише форма прани. Для того щоб зрушити м'язом, мозок посилає імпульси по нервах, м'яз скорочується і витрачається відома кількість прани. Якщо ж згадати, що більшу частину прани людина набуває з вдихуваного легеньми повітря, то важливе значення правильного дихання буде зрозуміле саме собою.

Перш ніж іти далі, нам слід кинути побіжний погляд на те, що являє собою нервова система.

Нервова система людини розділяється на дві великі системи: голово-хребетну і симпатичну. В голово-хребетну систему входить уся та частина нервової системи, яка вкладена в порожнині черепа і в каналі хребетного стовпа; вона обіймає головний і спинний мозок, разом із вихідними з них нервами. Ця система керує функціями тваринного життя, відчуттями, бажаннями тощо. Симпатична система обіймає собою всю ту частину нервової системи, яка поміщається переважно в грудній, черевній і тазовій порожнинах та, яка керує діяльністю внутрішніх органів. Вона керує мимовільними процесами нашого тіла: зростанням, живленням тощо.

Голово-хребетна система контролює зір, слух, смак, нюх, дотик тощо. Вона управляє рухами. «Я» користується нею при процесі мислення – для прояву свідомості. Ця система є знаряддям стосунків «Я» із зовнішнім світом. Її можна уподібнити телефонній системі, центральну станцію якої становить головний мозок, а кабелями і проводами є хребет і нерви.

Мозок є велика маса нервової тканини: він ділиться на три частини: великий мозок, що займає верхню, лобову, середню і задню частини черепа; мозочок, або «малий мозок», що займає нижню частину черепа; довгастий мозок, який є розширеним початком спинного мозку, довгастий мозок лежить нижче і спереду від мозочка.

Великий мозок служить органом тієї частини розуму, яка проявляється в дії інтелекту. Мозочок управляє рухами довільних м'язів. Довгастий мозок являє собою верхню, широку частину спинного мозку; з нього і з

великого мозку відгалужуються черепні нерви, що прямують у різні частини голови, в органи спеціальних почуттів, в деякі грудні і черевні органи, і в органи дихання.

Спинний мозок, або спинно-кістковий мозок, заповнює канал хребетного стовпа, або «спинного хребта». Він являє собою довгу масу нервової тканини, з якої в різних хребцях виходять нерви сполучені з усіма частинами тіла. Спинний мозок подібний до, як би великого телефонного кабелю, а нерви, що виходять із нього, служать сполученими з ним проводами.

Симпатична нервова система складається з подвійного ланцюга ганглій (або вузликів), розташованих з боків хребта, і вузликів, розсіяних у голові, шиї, грудях і животі. (Ганглія – це нервова маса, що складається з нервових клітин). Вузлики з'єднуються між собою клітинами, а з голово-хребетною системою з'єднуються руховими і чутливими нервами. З вузликів виходять численні нервові нитки, які направляються в різні органи тіла, в кровonosні судини тощо. У різних пунктах нерви зустрічаються один з одним і утворюють так звані сплетіння.

Сила, що передається по нервах від мозку в усі частини тіла, є прояв прани. За характером своїм і швидкістю, вона схожа на електричний струм. Без неї не може битися серце, не може циркулювати кров, не можуть дихати легені, не можуть функціювати різні органи, і весь механізм тіла зупиняється. І навіть більше того – без прани не може мислити і сам мозок.

В одному важливому питанні, що стосується нервової системи, вчення йогинів випередило західну науку; ми маємо на увазі те, що по західній термінології називається «сонячним сплетінням» і що західна наука вважає просто одним із численних сплетень симпатичних нервів, що йдуть від розсіяних по тілу вузликів.

А вчення йогинів вважає сонячне сплетіння найважливішою частиною нервової системи; це особливий вид мозку, який грає одну з головних ролей у людському організмі. Сонячне сплетіння розташовується у підшлунковій області, якраз позаду «шлункової ложечки», по обидва боки хребетного стовпа. Воно, як і всякий мозок людини, складається з білої і сірої мозкової речовини. Воно керує головними внутрішніми органами людини і грає набагато більшу роль, ніж це зазвичай уявляють. Ми не будемо детально зупинятися на теорії йогинів стосовно сонячного сплетіння і скажемо лише, що йогини вважають його головним центром накопичення прани. Відомо, що деякі люди миттєво вмирили від сильного удару в область сонячного сплетіння; борці знають вразливість цього місця і часто, на час, паралізують супротивника ударом в цю область.

Назву «сонячне» цілком можна застосувати до цього «мозку», який випромінює з себе силу і енергію в усі частини тіла; від нього, як від центру накопичення прани в тілі, залежить у своїй діяльності і головний мозок.

Пранічні вправи.

У попередніх розділах ми пояснювали, що прану людина отримує з повітря, їжі і води. І ми дали докладні вказівки щодо дихання, їжі і пиття. Щоб вичерпати питання про прану, нам залишається додати вельми небагато. Але перш ніж закінчити цей розділ, нам хочеться познайомити вас із вищими теоріями і практикою Хатха-йоги, що стосуються накопичення і розподілу прани. Ми маємо на увазі «ритмічне дихання», що є ключем багато до чого в мистецтві йогинів.

Вся суть полягає у вібрації. Все в природі – від найменшого атома до найбільшого за своїми розмірами сонця – знаходиться у вібрації. У природі немає абсолютного спокою. Робота світів супроводжується постійною вібрацією. Матерія безперервно приводиться в рух енергією; виникають численні форми і нескінченні їх різноманітності. Вони починають змінюватися з самого моменту своєї появи і породжують із себе силу-силенну інших форм, які, в свою чергу, змінюються і дають початок ще новим формам, і так далі, до нескінченності. У світі форм немає нічого постійного, і тим не менш, велика Сутність залишається незмінною. Форми – це одна тільки видимість, вони приходять і йдуть, Сутність же вічна і незмінна.

Атоми людського тіла знаходяться у постійній вібрації. У тілі відбуваються безперервні зміни. За кілька місяців у людському тілі відбувається повна зміна його складової матерії і навряд залишається в тілі хоча б один колишній атом. Вібрація, безперервна вібрація – зміна, постійна зміна.

У всякої вібрації існує відомий ритм. Ритм пронизує весь світ. Обертання планет навколо сонця, підйом і спадання хвилі, биття серця, приплив і відплив моря – все підлегле закону ритму. Будь-який рух – прояв закону ритму. Наше тіло так само схильне до ритмічних законів, як і обертання планет навколо сонця. Езотерична сторона вчення йогинів про дихання заснована на визнанні цього принципу природи. Збігаючись у диханні з ритмом свого тіла, йогин може поглинати в себе більшу кількість прани.

Тіло – житло нашого «Я» – можна уподібнити невеликій протоці, що йде з моря в материк. На вигляд ця протока нібито підкоряється лише власним своїм законам, насправді ж вона підвладна силі припливу і відпливу в

морі. Велике море життя здійснюється і падає, хвилюється і вщухає, і ритм його, і коливання знаходять відгук у кожному з нас.

При нормальних умовах, ритм і вібрації великого океану життя передаються нам і ми відповідаємо їм, але іноді гирло протоки забивається водоростями, ми перестаємо відчувати подих і рух океану, і тоді в нас проникає дисгармонія. Ймовірно, вам доводилося чути, що якщо довго і ритмічно повторювати якусь ноту на скрипці, вона викличе відповідні коливання, які можуть врешті-решт розхитати цілий міст. Коли полк солдат іде по мосту, їм завжди віддається команда «розбити крок»; інакше їх загальний ритм передасться мосту і можуть загинути, і міст, і солдати. Ці приклади сили ритмічного руху дадуть вам уявлення про ту міць, яку в тілі може розвинути ритмічне дихання. Весь організм підхоплює коливання і приходять у гармонію з волею, яка передає ритмічні рухи легеням, і поки організм знаходиться в такій повній гармонії, він легко підкоряється наказам волі. Коли ж тіло налаштоване так само, йогин без жодних зусиль може збільшити кровообіг у будь-якій частині тіла однією дією волі, а також спрямувати посилений потік нервової сили в будь-який орган або частину тіла, збуджуючи і зміцнюючи останні.

Відтак, ритмічним диханням йогин поглинає в збільшеній кількості прану і регулює її так, що вона виявляється зовсім слухняною його волі. Він користується нею як засобом для передачі іншим своїх думок і для залучення до себе всіх тих, чії думки налаштовані за одним камертоном із його думками. Здатність телепатії, передачі думок на відстані, психічного лікування, месмеризму тощо, може бути значно посилена, якщо особа, яка передає думки, буде перед цим дихати ритмічно.

У ритмічному диханні головне що слід придбати, це уявне відчуття ритму. Тим, хто знає музику, ідея мірного рахунку знайома.

Йогини в основу свого ритмічного рахунку ставлять одиницю відповідну биттю серця. Перевірте биття вашого серця, прослухавши рукою пульс і відраховуючи: 1, 2, 3, 4, 5, 6; – 1, 2, 3, 4, 5, 6; тощо, поки ритм твердо не запам'ятається в вашому розумі. Незабаром ви так добре запам'ятаєте цей ритм, що будете спроможні легко відтворити його. У початківців зазвичай вдихання охоплює лише шість ударів пульсу, але потім воно робиться набагато тривалішим. Правило йогинів при ритмічному диханні вимагає, щоб вдихання і видихання тривали однаково довго, а затримання повітря в легенях і проміжок між вдихами дорівнювали б половині цього часу. Наступна вправа у ритмічному диханні має бути старанно засвоєна; вона становить основу багатьох інших вправ, про які мова буде попереду.

1. Сядьте прямо, у зручній позі; груди, шия і голова повинні, наскільки це можливо, складати одну пряму лінію. Плечі злегка відкиньте назад, руки спокійно покладіть на коліна. У цьому положенні вага тіла добре підтримується ребрами і позу легко зберегти. Йогини відзначають, що дія ритмічного дихання важче досягається, якщо груди випнуті, а живіт втягнуто.

2. Повільно вберіть повітря повним вдихом, прорахувавши шість ударів пульсу.

3. Затримайте повітря в легенях протягом трьох ударів пульсу.

4. Повільно випустіть повітря через ніс, відраховуючи шість ударів пульсу.

5. Перш ніж почати наступне вдихання, пропустіть три удари пульсу.

6. Повторіть вправу кілька разів, не доводячи себе до втоми.

7. Збираючись закінчити вправу, зробіть очисне дихання, яке дасть вам відчуття відпочинку і прочистить легені.

Після декількох вправ ви будете спроможні збільшити час вдихання і видихання, поки, нарешті, не дійдете до п'ятнадцяти ударів пульсу. При цьому завжди пам'ятайте, що проміжок між вдихами, тобто, затримання повітря в легенях, завжди повинен дорівнювати половині числа ударів пульсу при вдиханні та видиханні.

Бажаючи збільшити тривалість вдихання, не робіть занадто великих зусиль, головну увагу звертайте на ритм, який важливіше, ніж тривалість вдихання. Практикуйтеся і пробуйте поки не досягнете мірного «розмаху» дихання і поки не «відчуєте» ритму віброуючих рухів у всьому тілі.

ЗАЛУЧЕННЯ ПРАНИ

Лежачи на рівній підлозі або на ліжку, абсолютно без будь-якого напруження, покладіть (легко) руки на сонячне сплетіння (на «підложечку», де ребра починають поділятися) і дихайте ритмічно. Коли ритм абсолютно встановився, бажаєте, щоб кожне вдихання приносило в вас посилену кількість прани, або життєвої сили зі світового джерела і передавало її вашій нервовій системі, нагромаджуючи прану в сонячному сплетінні. При кожному видиханні бажаєте, щоб прана поширювалася по всьому тілу, передаючись у кожен орган і кожен окрему частину, в кожен м'яз, клітину і атом, в кожен нерв, артерію і вену, від голови до самих п'ят, щоб вона зміцнювала, оживляла і посилювала кожен нерв, щоб вона заряджала кожен нервовий центр, розливаючи енергію, силу й міць по всьому організму. Вправляючи волю, намагайтеся уявити собі, як прана розливається по вашому тілу, вливаючись у

легені і передаючись звідти сонячному сплетінню, і як під час видихання повітря з легенів, прана розподіляється по всіх частинах організму, до самих п'ят і кінчиків пальців. Волю не потрібно неодмінно напружувати із зусиллям. Все, що потрібно, – це віддавати наказ і створювати в розумі картину тих дій, про які ви говорите. Спокійний наказ, супроводжуваний розумовим уявленням зробленої дії, набагато краще, ніж посилене бажання, на яке лише марно витрачаються сили.

Описана вправа надзвичайно корисна; вона вельми освіжає і зміцнює нервову систему і розливає почуття відпочинку по всьому тілу. Особливо вона приємна у тих випадках, коли людина втомилася або відчуває в собі занепад енергії.

ЗМІНА КРОВООБИГУ

Ляжте або сядьте прямо і почніть дихати ритмічно; при видихання направляйте рух крові в ту частину тіла, куди вам бажано і де кровообіг загальмовано. Це добре при відчутті холоду в ногах або при головному болю; в обох випадках кров слід відвернути донизу; в першому випадку, щоб зігріти ноги, а в другому – щоб звільнити мозок від занадто великого тиску. Часто ви будете відчувати гарячий струмінь у ногах від хвилі крові, що йде вниз. Кровообіг легко піддається дії волі і ритмічне дихання значно полегшує завдання.

Якщо ви відчуваєте в собі занепад життєвої енергії і вам необхідно швидко поповнити її запас, найкращий спосіб буде наступний: складіть ноги разом і зімкніть пальці обох рук один з одним так, щоб вам було зручно. Це, так би мовити, замикає коло і заважає прані випромінюватися через кінцівки. Зробіть кілька ритмічних подихів і ви відчуєте в собі приплив нових сил.

ЗБУДЖЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ МОЗКУ

Наступну вправу йогини знаходять вельми корисною, коли потрібно збудити діяльність розуму і змусити його мислити і міркувати ясніше. Ця вправа чинить дивовижну дію і очищає мозок та всю нервову систему. Люди, зайняті розумовою працею, знайдуть її надзвичайно корисною; вона дасть їм можливість працювати краще і в той же час очистити та освіжити розум після важкої розумової роботи.

Сядьте прямо так, щоб хребет був абсолютно випрямленим, а очі дивилися прямо перед собою; руки складіть на колінах. Дихайте ритмічно, але не через обидві ніздрі, як при інших вправах, а затискаючи ліву ніздрю пальцем, вдихайте повітря через одну праву ніздрю. Потім заберіть палець і затиснувши ним праву ніздрю, видихайте через ліву ніздрю. Потім, не змінюючи пальця, вдихайте повітря через цю ж ліву ніздрю і видихайте його через праву. Знову вдихніть через праву і видихайте через ліву, і так далі, змінюючи ніздрі, як вище, і затикаючи ніздрю, що відпочиває, великим або вказівним пальцем. Це одна з найдавніших форм дихання йогинів; вона дуже важлива і цілком гідна застосування.

ВЕЛИКЕ ПСИХІЧНЕ ДИХАННЯ ЙОГІНІВ

У йогинів існує улюблена форма психічного дихання, яким вони користуються час від часу, і яке носить санскритське назву. Наша назва є дослівним перекладом санскритської. Ми приберегли цю форму дихання під кінець, бо вона вимагає великої практики з боку учня, в області ритмічного дихання і вміння створювати в розумі уявлення. Навичка в цьому набувається шляхом попередніх вправ. Загальні принципи великого психічного дихання озвучує старий вислів індусів: «Благо йогину, який уміє дихати своїми кістками». Виконання цього дихання наповнює праною весь організм і учень, виконавши його, побачить, що кожна кістка його, кожен м'яз, нерв, клітина, тканина, орган і кожна частина тіла будуть переповнені енергією, праною і ритмом дихання. Воно є загальним чищенням організму і той, хто ретельно вправляється в цьому диханні, відчує себе так, ніби він знову створений з голови до самих п'ят. Але нехай вправа говорить сама за себе.

1. Ляжте в зручне положення, без жодної напруги.
2. Дихайте ритмічно, поки ритм встановиться.
3. Потім, вдихаючи і видихаючи повітря, створіть у розумі картину дихання, що входить у вас через кістки ніг і проходить по ним; потім воно переходить по кістках рук і через верхівку черепа; через шлунок і відтворювальні органи; потім піднімається вгору і вниз уздовж спинного хребта, й, нарешті, як наче дихає кожна шпара шкіри, вдихає і видихає повітря, й усе тіло наповнюється праною і життям.
4. Продовжуючи дихати ритмічно, направте потік прани в сім життєвих центрів, по черзі, викликаючи в розумі образи їх, як у попередній вправі:

- а. в чоло,
- б. в потилицю,
- в. в основу мозку,

г. в сонячне сплетіння,

г. в область крижів (нижня частина спини),

д. в середину живота,

є. в область відтворення.

Завершіть, кілька разів проводячи потік прани взад і вперед, від голови до ніг.

5. Зробіть очисне дихання.

Наука про звільнення м'язів від напруги.

Наука «про розпускання м'язів» становить дуже важливу частину Хатха-йоги і багато йогинів присвячують чимало праці і турбот цій стороні свого вчення. На перший погляд, думка навчати людей відпочинку, більшості читачів може здатися смішною: невже людина сама не зможе зробити таку просту річ, як послабити напруження м'язів? І більшість ця виявиться правдивою – частково. Природа досконало вчить нас відпочивати і заспокоюватися; дитина – великий знавець цієї справи. Але, виростаючи, ми набуваємо масу штучних звичок і втрачаємо ті, які продиктувала нам сама природа.

Майже кожен лікар може навести декілька дуже цікавих свідчень того, що люди погано розуміють основні принципи відпочинку, і скаже вам, що великий відсоток людей з нервовими розладами зобов'язаний останніми повному незнанню того, що значить «відпочинок».

Відпочинок і спокій м'язів сильно різняться від «неробства», «лінощів» тощо, навпаки, ті люди, які вміють добре відпочивати, зазвичай виявляються найбільш діяльними та енергійними; вони лише не втрачають енергії дарма, у них кожен рух іде в залік.

Розглянемо питання про звільнення м'язів від напруги і спробуємо усвідомити собі, що це означає. Для того щоб краще це зрозуміти, розглянемо спочатку протилежний стан м'язів – їх скорочення. Бажаючи скоротити м'язи, щоб зробити яку-небудь дію, ми посилаємо в м'яз імпульс із мозку; слідом за цим імпульсом у м'яз передається додатковий потік прани і м'яз скорочується. Прана проходить по руховому нерву, доходить до м'язу і змушує кінці його зближуватися один з одним і, передаючи зусилля кінцівці або частині, які ми хочемо зрушити, змушує їх до дії. При свідомому акті, розумові здібності посилають оповіщення інстинктивному розуму, який негайно кориться і посилає потік прани в належну частину тіла. При несвідомому русі, інстинктивний розум, не чекаючи наказу, сам береться за справу; він і віддає і виконує накази. Але кожна дія, свідомо чи несвідомо, витрачає певну кількість прани і, якщо ця кількість перевищує запас зазвичай накопичений організмом, людина слабшає і «виснажується». Втома ж окремих м'язів – річ дещо інша; вона походить від незвичної роботи, яку довелося виконати м'язу і від підвищеної кількості прани, спрямованої у м'яз для його скорочення.

До цих пір ми говорили про справжні рухи тіла, викликані скороченням м'язів внаслідок припливу в них прани. Але є ще й інша форма витрачання прани, тобто, витрати м'язової речовини; ця форма більшості з нас майже невідома. Ми пояснимо нашу думку порівнявши втрату прани з витокком води в басейні, де нещільно закритий кран: вода з нього убуває з кожною годиною.

Те ж саме відбувається весь час у багатьох із нас: ми дозволяємо нашій прані спадати з нас безперервною цівкою і викликати руйнування та стомлення в наших м'язах, а за ними і в усьому організмі, включаючи і мозок.

Нашим читачам, без сумніву, відома наступна аксіома психології: «Думка приймає форму в дії». Коли ми хочемо виконати якусь дію, наш перший імпульс – зробити м'язовий рух, необхідний для виконання дії, що породжується думкою. Але така думка може утримати нас і ми цього руху не робимо, бо друга думка вселяє нам бажання придушити цей рух. Так, під час спалаху гніву, у нас може з'явитися бажання вдарити людину, яка розсердила нас. Думка тільки-но пробігла у нас в мозку і ми ще не встигли вчинити дії. Але, перш ніж м'язи прийдуть у рух, наша розсудливість змушує нас придушити імпульс (все це відбувається протягом однієї секунди), і протилежна гра м'язів затримує дію першого поштовху. Обидві дії – наказ і скасування наказу – відбуваються так швидко, що розум не може вловити ніякого руху, проте м'яз вже почав тремтіти ударним імпульсом, коли стримувальний імпульс вчинив зворотну дію і затримав рух.

Той же принцип викликає легкий приплив прани у м'яз і створює легке м'язове скорочення, коли появи в нашому мозку думки залишаються пригніченими; при цьому відбувається постійна втрата прани і невпинний тиск нервової системи на м'язи.

Багато людей зі збудливим, роздратованим, схвильованим характером тримають свої нерви в постійній діяльності і м'язи їх постійно напружені, внаслідок нестримуваних і неконтрольованих рухів розуму. Думки наділяються формою в дії і у людини з таким темпераментом і такими звичками, думки постійно викликають направлення в м'язи струмів і далі, тут таки, – інші струми, що затримують дію. Навпаки, людина спокійна від

природи або, яка виробила в собі стриманість, характер, що знаходиться під постійним контролем волі, не матиме подібних імпульсів і, отже, не піддається наслідкам їх. Вона робить свій шлях у житті урівноважено й стримано, і не дозволяє своїм думкам перескакувати з предмета на предмет. Вона господар своїх настроїв, а не раб їх.

Постійні спроби збуджених думок виражатися в дії і придушення цих спроб, часто перетворюються в регулярну, хронічну звичку, і тоді нерви та м'язи людини постійно знаходяться в напрузі; в таких випадках людина відчуває постійне виснаження прани у всьому організмі. У таких людей багато м'язів знаходяться у стані напруги, тобто, до них постійно, без потреби, припливає сильний потік прани, і нерви, передаючи прану, знаходяться в безперервній роботі. Ми нетерпляче прагнемо вперед, коли перед нами є якась мета і так чи інакше, весь час напружуємо наші м'язи. Ми стискаємо кулаки, хмуримося, стискаємо губи або кусаємо їх, стискаємо щелепи тощо, виражаючи свій розумовий стан фізичною дією. Все це веде до марної трати сил, так само як і погані звички бити рукою по столу або по ручці крісла, хрустити пальцями рук, стукати ногою об підлогу, махати палицею, кусати олівець. Все це і багато іншого – порожня, непродуктивна трата сил.

Тепер, коли ми знаємо, що таке скорочення м'язів, повернемося знову до науки про їхній спокій. При спокої, в м'язи не надсилається потік прани. (Однак же, невелика кількість її у здорової людини завжди відправляється в різні частини тіла, щоб підтримувати нормальний їх стан, але цей струмінь прани дуже малий у порівнянні з тим потоком, який прямує в м'язи при їх скороченні). У спокійному стані, м'язи і нерви відпочивають; прана накопичується і зберігається в організмі, замість того щоб непродуктивно витратитися.

Стан м'язового спокою можна спостерігати у дітей і тварин. Деякі дорослі також ще мають його; такі індивідууми зазвичай відрізняються витривалістю, міцністю, силою і життєвістю. Неробство не є умовою спокою; між спокоем і «неробством» існує величезна різниця. Спокій – це відчутий усім тілом відпочинок у проміжку від викликаних роботою зусиль; неробство ж – це наслідок внутрішньої неприхильності до роботи і дія (або бездіяльності), що витікає з цього стану, як форма такої думки.

Людина, яка добре розуміє, що таке спокій і збереження енергії, працює завжди краще за інших. Вона не марнує своїх сил дарма. В середньому людина, котра не розуміє закону відпочинку, витрачає в двадцять-тридцять п'ять разів більше енергії, ніж потрібно для виконання її роботи, все одно яка вона – розумова або фізична.

На Сході, де йогини-гуру (або вчителі) збирають клас своїх чел (або учнів), що займаються не з книжок, уроки даються зазвичай наочно, з натури. Гуру, хатха-йогин, викладаючи науку про спокій м'язів, часто звертає увагу учнів на кішку або на тварин з котячої породи – наприклад пантеру або леопарда.

Чи дивилися ви коли-небудь на кішку, яка присіла перед мишачою норкою? Чи пам'ятаєте ви, в якому зручному, граційному положенні вона сидить – в ній непомітно ніякого скорочення м'язів, ніякої напруги в позі; це – прекрасна картина інтенсивної життєвості, що знаходиться у спокої, але готова негайно перейти в дію. Тварина сидить тихо, без руху; вона чи то заснула, чи то померла. Але ось вона робить рух. Як спалах блискавки, вона кидається вперед. Відпочинок кішки, яка чекає, хоча й абсолютно позбавлений руху або напруги м'язів, справжнісінький відпочинок, вельми відмінний од «неробства». Зауважте повну відсутність у неї тремтіння в м'язах або «піднесеності» нервів. Діючий механізм не напружений очікуванням. У кішки не існує марного руху або натягнутості; все в ній готове до дії і, коли приходить мить, її прана спрямовується в свіжі м'язи і бадьорі нерви, і дія слідує за думкою, наче іскра з електричної машини.

Без здатності до повного спокою не може існувати і великої сили швидкої та доцільної дії. Люди, які метушаться, хвилюються, сердяться й тупають ногами, не належать до числа кращих працівників; вони зношують свої сили, перш ніж настане час дії.

Нехай, однак, «метушливі» люди не впадають у відчай: спокій і відпочинок можна виробити та придбати, як будь-який інший дорогоцінний дар.

У наступному розділі ми дамо кілька простих вказівок тим, хто дійсно бажає засвоїти науку про спокій.

Правила звільнення м'язів від напруги.

Думки приймають форму в дії, а дія знову впливає на розум. Ці істини нероздільні. Ми багато вже знаємо про вплив розуму на тіло, але ми не повинні забувати, що й тіло, або його положення і пози, дають зворотню дію на розум і викликають ті чи інші розумові стани. Розглядаючи питання про відпочинок тіла, ми повинні пам'ятати обидві ці істини.

Багато шкідливих і безрозсудних звичок та скорочений стан м'язів викликаються розумовими станами, які виливаються у форму фізичної дії. А з іншого боку, багато наших розумових станів викликані прямо або побічно недбалими звичками нашого тіла тощо, коли ми сердимося, наша емоція проявляється в стисканні кулаків, ми хмуримося, стискаємо губи і приймаємо грізний вигляд; цими звичками ми легко можемо привести розум у такий

стан, що найбільш незначна річ буде скидати його у владу люті. Всі ви з досвіду знаєте, що якщо змусити себе посміхатися і утримувати цю насильницьку посмішку деякий час, то зазвичай, за хвилину, у вас дійсно створюється настрій посмішки.

Один із перших кроків до того, щоб припинити шкідливу звичку м'язів скорочуватися, втрачати прану і зношувати нерви, полягає у виробленні спокійного і рівного настрою розуму. Це взагалі досяжно; спочатку справа піде повільно, але, врешті-решт, ваші зусилля увінчаються успіхом. Розумової рівноваги і спокою можна домогтися шляхом викорінення в собі звички хвилюватися і сердитися. Правда, почуття страху ще небезпечніше, ніж гнів і хвилювання, але, позаяк нам частіше доводиться мати справу з гнівом і хвилюваннями, які є елементарними станами розуму, то ми і почнемо з них. Йогин із ранньої юності привчає себе пригнічувати і знищувати в собі обидві ці емоції; тож, коли він досягає свого повного розвитку, він відрізняється абсолютною ясністю і спокоєм, і має могутній та міцний вигляд. Він справляє таке ж враження стриманої сили, як гора, море тощо. Потужні явища. У присутності йогона людина відчуває, що перед нею, у стані повного спокою, знаходиться велична сила та міць. Йогин вважає гнів негідною емоцією. Йогин дивиться на гнів, як на тимчасову хворобу і жаліє ту людину, яка настільки втрачає самовладання, що впадає у лють. Йогин знає, що гнівом не можна досягти нічого, що гнів – лише марна втрата енергії. Але це не означає, що йогин – боязка істота. Навпаки – йогин не знає, що таке страх. Ймовірно, вам доводилося помічати, що особливо міцні люди майже ніколи не бувають крикливими і деренчливими; шуміти і сваритися вони дають людям слабким, бажаючим здобути славу через силу. Хвилювання йогин також вигнав із настроїв свого розуму. Він навчився визнавати, що занепокоєння ведуть лише до безрозсудної втрати енергії, яка не тільки не дає хороших результатів, але завжди приносить шкоду. Йогин серйозно обдумує проблеми, що підлягають вирішенню і зважає перешкоди, які йому потрібно подолати, але він ніколи не опускається настільки, щоб хвилюватися і мучитися. Йогин занадто добре знає свою натуру і свою силу, щоб дозволити собі мучитися. Він учить своїх учнів, що звільнення від гніву і хвилювань є першим кроком на шляху вдосконалення йогона.

Людина, яка піддається хвилюванню, постійно знаходиться у стані нервового напруження і її м'язи скорочуються. Тому той, хто звільняється від цих послаблювальних емоцій, у той же час звільняється і від більшої частини тих м'язових скорочень, про які ми говорили вище.

З іншого боку, вміння відпочивати, уникати напруженого стану в м'язах, дасть свою дію на розум і дасть йому можливість повернути собі нормальну рівноваженість і спокій.

Один із перших уроків фізичного спокою, хатха-йогин дає своїм учням в наступному параграфі. Але перш ніж приступити до нього, ми б хотіли відобразити в розумі учнів основне правило йогонів у науці про відпочинок. Воно полягає в двох словах: «Звільніть м'язи». Якщо ви засвоїте собі цілком значення цих двох слів і будете спроможні застосовувати їх на ділі, то, значить, ви зрозуміли секрет вчення йогонів і оволоділи наукою про відпочинок.

Ось улюблена вправа йогонів, що дає відпочинок від напруги м'язів. Ляжте на спину. Розпустіть, наскільки можете, всі м'язи. Потім, продовжуючи розпускати м'язи, обведіть розумовим поглядом все ваше тіло, від голови до пальців ніг. Роблячи це, ви побачите, що деякі м'язи все ще напружені, – звільніть їх. Якщо ви будете старанно це робити, то, врешті-решт, кожен м'яз вашого тіла буде абсолютно вільний і нерви будуть цілком відпочивати. Зробіть кілька глибоких вдихів, лежачи спокійно і вільно. Цю вправу можна варіювати, злегка згинаючись в одну сторону і потім знову повністю звільняючи м'язи. Далі, зігніть ув інший бік і знову відпустіть м'язи. Це не так легко, як здається на перший погляд; ви переконаєтеся в цьому після перших же спроб. Однак не впадайте у відчай. Спробуйте знову і знову, поки не опануєте цими прийомами. Лежачи вільно, уявляйте, що ви лежите на м'якому ложі і, що кінцівки вашого тіла важкі, мов свинець. Повторюйте кілька разів слова: «Важкі, мов свинець; важкі, мов свинець», піднімаючи в той же час руки. Потім, припинивши скорочувати м'язи, випустіть із них усю прану і надайте рукам, силою ваги впасти на місце. Більшості людей це спочатку погано вдається. Руки їх не вміють опускатися власною вагою – настільки вкорінилася в них звичка несвідомо скорочувати м'язи. Вивчившись володіти руками, перейдіть до ніг; спочатку вправляйте кожну ногу окремо, потім обидві разом. Примусьте їх опускатися силою власної ваги, залишаючись абсолютно без жодної напруги. Під час вправи робіть перерву для відпочинку і не дуже старайтеся; мета вправи – змусити вас відпочити і придбати контроль над вашими м'язами.

Потім підніміть голову і також упустіть її, як і руки. Потім лежіть тихо і намагайтеся уявити собі постіль або підлогу, на які спирається вся вага вашого тіла. Ви можете сказати, що, якщо ви лежите, то вся вага вашого тіла завжди спирається на ліжко, але ви помиляєтеся. Ви побачите, що ви самі, мимоволі, берете частину ваги на себе, напружуючи деякі м'язи – ви ніби самі себе підтримуєте. Припиніть це і передайте всю працю ліжку. Нехай прикладом для вас буде спляча дитина. Вся вага її тіла спирається на ліжко. Якщо ви в цьому сумніваєтеся, подивіться на ліжко, де спала дитина; ви побачите, що на ній залишився слід – відбиток її маленького тільця. Якщо вам важко буде досягти повного звільнення м'язів від напруги, то можливо, вам допоможе вирішити задачу наступний прийом: уявіть собі в розумі, що ваше тіло так само «м'яке», як мокра ганчірка – м'яке від голови до ніг,

що воно лежить вільно і пласко, без усякої ознаки пружності. Шляхом тривалих вправ ви дійсно досягнете див і з цієї «заспокійливої вправи» ви вийдете сильно оновленим та відчуєте в собі здатність добре виконувати свою роботу.

У викладанні і практиці йоґинів існують й інші вправи для відпочинку. Кращі, які відомі йоґинам під назвою «звільняючі», ми наводимо далі.

КІЛЬКА «ЗВІЛЬНЯЮЧИХ ВПРАВ»

1. Постарайтеся вигнати всю прану з п'ясті руки так, щоб м'язи були абсолютно вільні і рука на зап'ясті висіла мляво, як батіг. Поґойдайте нею взад і вперед. Потім виконайте те ж саме іншою рукою. Потім обома руками разом. Деяка практика дасть вам правильне розуміння цієї вправи.

2. Ця вправа трохи складніша першої. Вона полягає в тому, щоб зовсім розслабити пальці, зробити їх м'якими і змусити їх вільно гойдатися в суглобах. Спочатку вправляйте одну руку, потім другу, потім обидві разом.

3. Випустіть усю прану з рук і змусьте їх висіти, наче батоги, по сторонам тіла. Розґойдуйте тіло з боку в бік так, щоб руки при цьому гойдалися, наче порожні рукави одягу, внаслідок руху тіла, не роблячи ніяких власних зусиль. Гойдайте спочатку однією рукою, потім обома відразу. Цю вправу можна видозмінювати нахиляючи тіло у різних напрямках і вільно хитаючи руками. Щоб правильно робити цю вправу пам'ятайте постійно про «порожні рукави одягу».

4. Щоб розблокувати від напруги руку в лікті і примусити її вільно висіти на ліктьовому суглобі. Рухайте верхньою частиною руки, але не скорочуйте м'язів передпліччя. Розґойдуйте нижньою частиною руки м'яко і вільно. Спочатку однією рукою, потім другою, потім обома відразу.

5. Абсолютно звільніть від напруги стопу ноги і змусьте кісточку бути абсолютно м'якою. Це зажадає деякої практики, позаяк м'язи, які рухають стопою, зазвичай бувають більш-менш напружені. Нога дитини, поки вона ще не почала ходити, буває вільна. Вправляйте спочатку одну ногу, потім іншу.

6. Звільніть гомілку, випустивши з неї усю прану, змусивши ногу бути абсолютно вільною в коліні. Розґойдуйте спочатку однією, потім іншою ногою.

7. Встаньте на подушку, на стілець або на товсту книгу і нехай одна ваша нога вільно і м'яко розґойдується на стегновому суглобі, в якому не повинно відчуватися ні найменшого напруження. Вправляйте спочатку одну ногу, потім іншу.

8. Підніміть руки над головою і, випустивши з них усю прану, змусьте їх опуститися на місце силою власної ваги.

9. Зігніть коліно, піднявши його якомога вище і, випустивши з нього всю прану, змусьте його опуститися силою власної ваги.

10. Звільніть від напруги голову, нагніть її вперед і рухом тіла змусьте її гойдатися на всі боки. Потім сядьте у крісло і знову звільнивши голову, відкиньте її назад. Вона схилиться куди їй зручно, лиш тільки в ній не буде більше прани. Щоб краще зрозуміти, що від вас вимагається, уявіть собі сплячу людину: коли сон змагає її, вона звільняє від напруги м'язи шиї і голова її падає на груди.

11. Звільніть м'язи плечей і грудей, і нехай торс ваш вільно і легко схилиться вперед.

12. Сядьте в крісло і звільніть м'язи талії; верхня частина тіла внаслідок цього нагнеться вперед, як торс дитини, яка заснула у своєму кріслі і поступово звисає з нього.

13. Той, хто цілком опанував усіма цими вправами, може, якщо це йому подобається, звільнити від напруги все тіло, почавши з голови і поступово переходячи на інші частини, до самих колін; дійшовши до колін, він м'яко, «як сніп», звалиться на підлогу. Ця вправа дуже корисна і може стати в нагоді у разі падіння під час сну або якогось небудь нещасного випадку. Звичка цілком звільняти м'язи тіла від напруги може захистити вас від ударів при нещасному падінні. Зауважте, що тіло зовсім маленької дитини, коли вона падає, завжди звільняється від напруги і тому дитина майже не забивається при таких падіннях, від яких би сильно постраждали і навіть отримали б переломи кісток дорослі люди. Те ж саме ми бачимо і у людей у стані сп'яніння: вони втрачають владу над своїми м'язами, які перебувають у них майже в повній бездіяльності. Якщо їм трапляється впасти, то вони валяться «як сніп» і забиваються порівняно мало.

Роблячи ці вправи, повторюйте кожну з них по кілька разів і потім переходите до наступної. Кожну вправу можна видозмінювати до нескінченності, відповідно винахідливості і вигадливості учня. Ви можете і самі придумати вправи, дотримуючись вищеописаних лише як схем.

Практика цих вправ, які звільняють м'язи від напруги, розвиває в людині почуття самовладання і спокою, що є дуже цінним придбанням. Сила у спокої – ось ідея, яку потрібно завжди мати на увазі, думаючи про теорії йоґинів, які стосуються розпускання м'язів. Уміння контролювати напругу м'язів дуже корисне для заспокоєння розхитаних

нервів і оберігає людину від «зведення м'язів». Крім того, ці вправи є цінною підмогою, даючи людині можливість відпочити і повернути собі життєвість у найкоротший час. Представникам східної науки добре знайоме мистецтво звільнення м'язів від напруги і вони застосовують його у своєму повсякденному житті. Жителі Сходу вчиняють екскурсії, що здатні жажнути західну людину; пройшовши велику кількість миль, вони вибирають собі місце для відпочинку, кидаються на землю, звільняють від напруги і від прани кожен м'яз свого тіла, роблячи тіло на кілька хвилин м'яким і неживим від голови до п'ят. Якщо можливо, вони засинають ненадовго, а то і просто лежать з відкритими очима, зберігаючи повну діяльність і ясність своїх зовнішніх почуттів, але надавши повної бездіяльності тілу. Одна година такого відпочинку освіжає їх так само добре, якщо не краще, ніж ціла ніч сну будь-якої іншої людини. Оновлені і повні нового життя та енергії, вони продовжують шлях. Майже всі кочові народи і племена мають це уміння відпочивати.

ВИТЯГУВАННЯ

«Витягування» є іншим прийомом відпочинку у йогинів. На перший погляд воно здається протилежним прийому ослаблення м'язів, але насправді це явище того ж порядку; воно також зменшує напруженість м'язів, які звикли занадто скорочуватися і посилає по ним прану в усі частини організму, зрівнюючи її розподіл. Коли ми втомилися, природа спонукає нас позіхати і потягтись. Почерпнемо ж урок із книги самої природи. Навчимося потягуватися за нашим бажанням так само, як ми робимо це поза нашою волею. Це не так легко, як вам здається і вам доведеться вправлятися, перш ніж цей прийом принесе вам бажані результати.

Відновіть вправи у бездіяльності м'язів у тому порядку, в якому вони наведені в цьому розділі, але, замість того щоб звільнити від напруги кожен частину тіла, просто розправляйте всі частини. Почніть зі ступні, перейдіть до ніг, потім до рук і до голови. Витягайтеся в усіх напрямках, вивертайте ноги, руки, голову і все тіло, як тільки вам заманеться, аби це вивертання пішло вам на користь. Не бійтеся позіхати при цьому, позіхання – це теж одна з форм потягування. При потягуванні ви, звичайно, будете напружувати і скорочувати м'язи, але відпочинок і заспокоєння їх позначаться у спокої, який з'явиться потім. Ми не будемо наводити вправ для витягування м'язів – різноманітність їх така велика, що надмірно буде ілюструвати їх якимись прикладами. Однак же, є один загальний прийом: станьте на підлогу, розставте ноги і закиньте руки над головою, направивши їх в різні боки. Потім підніміться на пальцях і поступово витягуйтеся догори, ніби намагаючись дотягтися до стелі. Це надзвичайно проста вправа, але воно дивно освіжає людину.

Замість потягування ви можете трусити себе на всі боки, м'яко і вільно, змушуючи діяти, наскільки можливо, все тіло.

Всі ці прийоми відпочинку, якщо правильно і дбайливо виконувати їх, викличуть у людини відчуття оновленої енергії.

ВПРАВА У ВІДПОЧИНКУ РОЗУМУ

Зазначимо ще одну вправу – для розумового відпочинку. Фізичний відпочинок впливає на розум і заспокоює його, але розумовий відпочинок теж впливає на тіло, приносячи йому заспокоєння.

Сядьте в спокійну, не напружену позу і, наскільки можливо, відволічіть розум од усяких сторонніх предметів і від будь-яких думок, які потребують активного розумового зусилля. Спрямуйте думки всередину себе, на ваше справжнє «Я». Думайте про ваше «Я», незалежне від тіла і здатне залишити його скинувши з себе всі кайдани індивідуальності. Поступово ви почнете відчувати почуття блаженного відпочинку, спокою і задоволення. Увага повинна бути абсолютно відвернута від фізичного тіла і цілком зосереджена на вищому «Я», яке, по суті, і становить людину. Думайте про величезний навколишній світ, про мільйони сонць, оточених кожне своїми планетами. Уявляйте собі всю неосяжність простору і часу, думайте про різноманіття Життя в усіх його формах. Потім перейдіть до думки про те, що, хоча ви тільки маленький атом у величезному цілому, але тим не менше ви все ж являєте собою шматочок самого життя і частку Духу, що ви безсмертні, вічні й нетлінні, що ви – необхідна частина цілого, без якої не може рухатися колесо цього цілого, що ви – необхідне пристосування в механізмі цілого. Подумайте, що ви стикаєтеся з усіма елементами життя, відчуйте, як б'ється в вас життя цілого – величезний океан життя, що гойдає вас на своїх грудях. А потім поверніться до дійсності і до вашого фізичного життя, і ви побачите, що тіло ваше – свіже, розум спокійний і сильний, а ви готові взятися за ту роботу, яку так довго відклали. Мандрювання у вищих розумових сферах було вам корисним і зміцнило вас.

ХВИЛИННИЙ ВІДПОЧИНОК

Улюблений прийом йогинів, коли їм буває потрібен відпочинок серед денних занять, який не забрав би багато часу, полягає в наступному.

Станьте прямо, голову тримайте прямо і плечі відкиньте назад, руки опустіть вільно уздовж боків. Повільно відірвіть п'яти від підлоги, поступово переносючи всю вагу тіла на носки ніг; в той же час піднімайте руки, поки вони не будуть розпростерті, наче крила в орла, нарівні з плечима. Коли вся вага вашого тіла перейде на носки ніг, а руки будуть нарівні з плечима і ви відчуєте себе наче летите у повітрі, зробіть глибокий вдих. Видихайте повітря повільно, поступово опускаючись на п'яти і повертаючи руки до вихідного положення. Якщо бажаєте, повторіть вправу кілька разів. Підняття і випростування рук дадуть вам відчуття легкості і свободи.

Користування фізичними вправами.

Фізична праця, що не супроводжується розумовою працею, калічить життя людини, так само як розумова діяльність, яку не супроводжує який-небудь вид фізичної роботи. Природа вимагає підтримки рівноваги – дотримання золотієї середини. Природне, нормальне життя спонукає до діяльності всі зусилля людини, як розумові, так і фізичні, і та людина, яка вміє регулювати своє життя так, щоб в ній відводилося місце і фізичним, і розумовим вправам, може бути найбільш здоровою і щасливою.

Діти отримують достатньо фізичного руху в іграх; природний інстинкт дитини кличе її віддаватися іграм і спорту. Дорослі люди, якщо вони досить розумні, також прагнуть урізноманітнити спортом та іграми свою розумову працю і сидяче життя.

Нормальне, здорове тіло – це таке тіло, яке однаково добре живиться в усіх своїх частинах, а ніяка частина тіла не може добре живитися, якщо вона знаходиться в бездіяльності. Частина тіла, що залишається без використання, отримує меншу за норму кількість живлення і з часом слабшає. Людина, яка займається тільки якимось одним ремеслом, вправляє лише одну частину м'язів; така людина стільки ж потребує вправ, як і та, яка цілий день сидить за столом.

Досконала система фізичного розвитку – та, яка прагне викликати рівномірний розвиток усього тіла, домагається діяльності всіх м'язів і живлення кожної частини тіла, вкладаючи в той же час у пропоновані вправи якомога більше інтересу і змушуючи учня проводити більше часу на відкритому повітрі.

Своє повсякденне життя йогини наповнюють роботою і таким чином дають собі багато вправ. Крім того, вони роблять великі прогулянки пагорбами та лісам (йогини люблять гористі місцевості і намагаються жити подалі від рівнин і великих міст). Але у них існує ще й безліч спокійних вправ, якими вони урізноманітнюють години, присвячені заняттям і роздумам. Йогини змушують, разом із тілом, працювати і розум. Позаяк, саме інтерес повертає до роботи і до гри увагу розуму, то розум і буває зайнятий під час занять йогинів. Йогин з інтересом стежить за своєю вправою і зусиллям волі посилає збільшений потік прани в ту частину тіла, яка знаходиться в русі. Таким чином, він отримує для себе подвійну користь, і кілька хвилин вправи діють на нього не менш цілющо, ніж у десять разів більша кількість вправ, позбавлених зацікавлення і захопливості.

Уміння повернути розум до бажаної частини тіла набувається легко. Необхідно лише прийняти за факт твердження, що цього можна досягти, і таким чином знищити всяку підсвідому протидію, яка викликана станом сумніву розуму; потім залишається тільки наказати розуму спрямувати потік прани в бажану частину тіла і тим посилити в ній кровообіг. До певної міри розум робить це автоматично, коли увага зосереджена в якій-небудь одній частині тіла, але ефект дуже посилюється зусиллям волі. При цьому аж ніяк не потрібно зводити брови, стискати кулаки або взагалі робити страшне фізичне зусилля, щоб змусити волю працювати у відомому напрямку. Найкращий спосіб досягти бажаних результатів – це довірливо очікувати, що те, чого ви бажаєте, неодмінно трапиться. Це «довірливе очікування» діє, як суворий і позитивний наказ волі.

Під час вправ думайте про те, що ви робите і для чого, і ви досягнете бажаного результату. Наповнюйте життям і інтересом вашу вправу й уникайте недбалих або механічних рухів. Намагайтеся створити собі із вправ «розвагу» та насолоджуйтеся ними. Таким шляхом виходить користь для розуму й тіла.

У наступному розділі ми дамо кілька простих вправ, за допомогою яких ви надасте необхідного руху всьому вашому тілу, змусивши діяти кожну частину тіла, зміцнюватимете кожен орган і тіло ваше буде не тільки добре розвинене, а й міцне та струнке, як тіло індуса, гнучке й спритне в рухах, наче тіло атлета. Ці вправи запозичені з деяких східних систем гімнастики і скомбіновані з рухами, що складають прийоми військової гімнастики в арміях Європи та Америки, і однаково корисні як чоловікам, так і жінкам.

Фізичні вправи йогинів.

Перш ніж приступити до опису цих вправ, ми ще раз нагадаємо вам, що вправа, виконана без будь-якого інтересу, не робить належного впливу на людину. Ви повинні постаратися з інтересом займатися вашою

гімнастикою і змусити ваш розум приймати в ній участь. Слідуючи нашій пораді, ви отримаєте з ваших занять велику користь.

СТОЯЧЕ ПОЛОЖЕННЯ

Кожна вправа має починатися з того, що ви станете в природну позу, тобто, п'яти разом, голова вгору, очі вперед, плечі назад, груди висуньте, живіт злегка підберіть, руки опустіть по швах.

ВПРАВА I

1. Витягніть руки перед собою на одному рівні з плечима; долоні рук повинні торкатися одна одну.
2. Відводьте руки назад, поки вони не опиняться збоку тіла нарівні з плечима або навіть злегка будуть відкинуті назад (якщо ви це можете зробити без особливого утруднення); швидко приведіть руки в перше положення; повторіть цей рух кілька разів. Відкидати руки назад слід швидким рухом. Не дозволяйте собі дрімати за роботою. Ця вправа надзвичайно корисна для розвитку грудей, м'язів плечей тощо. Добре, якщо під час відкидання рук назад ви будете підніматися на носки і знову опускатися на п'яти при зворотному русі рук вперед. Повторювати рухи слід ритмічно – «назад, вперед», як швидкий розмах маятника.

ВПРАВА II

1. Витягніть руки в сторони на одному рівні з плечима; долоні рук розкриті.
2. Описуйте витягнутими руками кола (не дуже великі), відкидаючи руки якнайдалі назад, а спереду не дозволяйте їм переходити за лінію грудей. Зробіть кіл дванадцять. Дія вправи буде повніше, якщо при цьому робити повні вдихання (за системою йогинів) і затримувати повітря в легенях на час кількох кіл. Ця вправа розвиває груди, плечі і спину. Постарайтеся вносити в неї жвавість і з цікавістю стежите за тим, що ви робите.

ВПРАВА III

1. Витягніть перед собою руки долонями догори так, щоб мізинці рук стикалися один з одним.
2. Не роз'єднуючи мізинців, зігніть руки круговим рухом і приведіть їх до голови, поки кінці пальців обох рук не торкнуться тімені над самим чолом і пальці не будуть торкатися один одного верхньою стороною; лікті під час цього руху повинні постійно розходитися, і, коли пальці доторкнуться до голови (причому великі пальці будуть повернуті назад), лікті знаходитимуться по сторонах тіла.
3. Протягом декількох секунд потримайте пальці на голові, потім відведіть лікті назад (це змусить податися назад і плечі), відкиньте руки по косій лінії назад, щоб вони в усю свою довжину лягли з боків тіла, як при стоячому положенні.

ВПРАВА IV

1. Витягніть руки в сторони, на одній лінії з плечима.
2. Продовжуючи тримати їх в такому положенні, зігніть руки в ліктях і відведіть круговим рухом передпліччя вперед, поки кінці витягнутих пальців не торкнуться злегка верхньої поверхні плечей.
3. Залишивши пальці на плечах, висувайте лікті вперед, поки вони не зустрінуться або майже не зустрінуться (після декількох виконань лікті будуть торкатися один одного).
4. 4. Тримайте пальці в тому ж положенні і відведіть лікті назад, якомога далі (з кожним разом це буде робити легше). Повторіть рух ліктями кілька разів.

ВПРАВА V

1. Покладіть руки на стегна, великими пальцями до спини, лікті відкиньте назад.
2. Нагніться верхньою частиною тулуба вперед, якомога далі, вигинаючи при цьому груди і відкидаючи плечі.
3. Випряміться і станьте в початкове положення (все ще тримаючи руки на стегнах); нахиліть тулуб назад. При цьому не слід згинати коліна, а сам рух треба проводити плавно і повільно.
4. Потім згинайтеся в праву сторону (руки все ще тримаючи на стегнах), твердо спираючись на п'яти, витягнувши коліна і не викривляючи тіла.
5. Прийміть початкове положення і потім плавно згинайтеся в ліву сторону (дотримуючись усіх правил попереднього руху). Ця вправа стомлює, тож, ви не повинні відразу перевтомлювати себе. Розвивайте її поступово. Тримавши руки на стегнах, потрібно описувати верхньою частиною тулуба кола, причому голова, звичайно, буде робити кола великих розмірів. Не зрушуйте з місця ноги і не згинайте коліна.

ВПРАВА VI

1. Станьте прямо і підніміть руки над головою, випрямивши долоні. Коли руки будуть прямо над головою, великі пальці їх повинні стикатися один з одним і долоні повинні бути повернуті вперед.
2. Не згинаючи колін, нагинайте верхню частину тулуба вперед, намагаючись торкнутися кінчиками пальців підлоги. Якщо з першого разу вам це не вдасться, нагинати тулуб наскільки можете; через деякий час ви досягнете бажаного, але пам'ятайте, що ні коліна, ні руки не повинні згинатися.
3. Станьте прямо і повторіть рух кілька разів.

ВПРАВА VII

1. Стоячи прямо і тримаючи руки на стегнах, підніміться кілька разів на носках, наче хитаючись. Підвівшись на пальцях, на мить зупиніться, потім опустіть п'яти на підлогу. Повторіть це, як сказано, кілька разів. Коліна не згинайте, п'яти тримайте вкупі. Ця вправа особливо корисна для розвитку литок, які в перший час після вправи будуть трохи боліти. Якщо литки ваших ніг погано розвинені, то ця вправа спеціально для вас.
2. Тримаючи руки на стегнах, розставте ноги приблизно на 60 см і присідайте «навпочіпки»; зупиніться на мить і знову підніміться; повторіть це кілька разів, але спочатку не дуже багато, адже перший час будуть боліти стегна. Ця вправа чудово розвиває стегна. Ще краще буде дія цієї вправи, якщо при присіданні переносити всю вагу тіла з п'ят на носки.

ВПРАВА VIII

1. Станьте прямо; руки покладіть на стегна.
2. Не згинаючи коліна, відведіть праву ногу в сторону сантиметрів на сорок (носок повинен бути трохи вивернутий назовні і підшва ноги випрямлена); приставте ногу назад, весь час тримаючи коліно випрямленим.
3. Повторіть рух кілька разів.
4. Виконайте те ж саме лівою ногою.
5. Тримаючи руки на стегнах, підніміть праву ногу, зігнувши коліно, щоб верхня частина ноги (стегно) була спереду перпендикулярна тілу (або, якщо можливо, навіть піднята трохи вище).
6. Поставте ногу на місце і повторіть той же рух лівою ногою.
7. Повторіть рух кілька разів, правою і лівою ногою по черзі, спочатку повільно, але поступово прискорюючи темп, поки не досягнете швидкості повільного кроку на місці.

ВПРАВА IX

1. Станьте прямо з витягнутими перед собою на рівні плечей руками; долоні рук повинні бути повернуті вниз, пальці витягнуті; великі пальці злегка підігнуті і стикаються один з одним.
2. Нахиліть верхню частину тулуба вперед, роблячи при цьому однією ногою великий крок уперед і посуваючи руки, відповідно з цим, вперед, вниз, назад і знову вперед, так щоб в той момент, коли тіло дійшло до межі свого нахилу, руки були витягнуті назад і знаходилися вище тіла; руки тримаєте в напрузі і не згинайте коліна.
3. Прийміть початкове положення і повторіть рух кілька разів.

ВПРАВА X

1. Витягніть руки в сторони на рівні з плечима і тримайте їх у напрузі, витягнувши пальці.
2. Швидким рухом, із силою стисніть кулаки, міцно притискаючи пальці до долонь.
3. Швидко і з силою розтисніть кулаки, широко розставляючи пальці у вигляді віяла.
4. Якомога швидше повторіть цей рух кілька разів, вносьте у вправу побільше руху. Це прекрасна вправа для розвитку м'язів і спритності рук.

ВПРАВА XI

1. Ляжте на живіт, витягнувши руки над головою; зігніть руки в ліктях і направте їх угору; ноги витягніть на всю довжину і зігніть їх назад і вгору.
2. Опускайте і піднімайте руки та ноги кілька разів.
3. Переверніться на спину і, витягнувшись на весь зріст, витягніть руки вперед над головою, щоб задня сторона пальців торкалася підлоги.
4. Підніміть угору обидві ноги, щоб вони стали в повітрі, наче щогла корабля, а тіло ваше залишалось в лежачому положенні. Підніміть і опустіть ноги кілька разів.

5. Прийміть знову положення 3 лежачи на спині, з витягнутими над головою на всю довжину руками, задньою стороною пальців торкаючись підлоги.

6. Поступово приведіть тіло в сидяче положення, витягаючи руки прямо перед собою нарівні з плечима. Знову поступово поверніться до лежачого положення і повторіть цей рух кілька разів.

7. Переверніться знову на живіт обличчям униз, прийнявши таке положення: все тіло від голови до ніг повинно бути напружене; поступово підіймайтесь, поки вся вага тіла не буде спиратися з одного боку тільки на долоні рук (руки були витягнуті прямо перед вами), а з іншого – на кінці пальців ніг. Поступово згинайте руки в ліктях і опускайте груди на підлогу; потім знову витягайте руки, піднімаючи груди і верхню частину тулуба і переносючи всю вагу тіла на руки; носки повинні служити тільки підтримкою. Це рух важкий і ним не слід перевтомлювати себе спершу.

ВПРАВА ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РОЗМІРІВ ЖИВОТА

Ця вправа призначена для тих осіб, у яких живіт прийняв занадто великі розміри внаслідок скупчення в ньому жиру. Живіт можна значно зменшити, якщо обережно застосовувати цю вправу; пам'ятайте, що завжди слід у всьому дотримуватися помірності і не зашкодити собі занадто великими стараннями та поспіхом. Вправа полягає в наступному:

1. Видихніть з легень все повітря, не роблячи при цьому занадто великих зусиль; робіть животом руху взад і вперед, втягуючи його наскільки можливо і відпускаючи; зупиніться на мить і приведіть живіт в нормальне положення. Повторіть вправу кілька разів; зробіть один-два вдихи і відпочиньте хвилину. Знову повторіть рух кілька разів. Шляхом короткочасної практики можна досягти дивовижної влади над неслухняними черевними м'язами. Ця вправа не тільки зменшить шар жиру на животі, але і сильно зміцнить черевні м'язи.

2. Гарненько (але не занадто сильно) розітріть і розімніть живіт рукою.

Купання йогинів.

Здавалося б, немає потреби присвячувати цілий розділ цієї книги важливості купань. Однак же і в нашому двадцятому столітті широкі маси публіки залишаються разюче неосвіченими в цьому питанні. І тому, ми вважаємо корисним звернути увагу наших читачів на це питання і пояснити їм, чому йогини надають такого значення чистоті тіла.

У природному своєму стані людина не потребувала частого купання; її тіло не було закрито одягом, його омивало дощами, а гілки кущів і дерев, торкаючись до нього, зчищали з нього всі накопичені продукти розкладання, що постійно відкидаються людською шкірою. Крім того, первісна людина, як і тварина, мала завжди під рукою струмочки і, слідуючи своєму природному потягу, час від часу пірнала в них. Але звичай вживання одягу змінив усе це і в наш час людина, хоча шкіра її і продовжує постійно виводити з тіла непотрібні продукти, не має вже можливості позбутися їх, як у добрі старі часи, і накопичуючи їх на своїй шкірі, відчуває фізичні недуги і хвороби. Тіло може здаватися чистим неозброєному оку, а насправді бути сильно забрудненим.

Подивимося, чому людині потрібно часто митися. Далеко не всі з нас добре розуміють у чому тут справа і не думають, що митися потрібно тільки для того, щоб видаляти зі шкіри пил і помітний для очей бруд.

Ми вже пояснювали в одному з попередніх розділів, яке важливе значення має для людини нормальне виділення поту і говорили, що, якщо шпари шкіри затикаються або засмічуються, то тіло не може звільнитися від продуктів розкладання, яке відбувається в ньому. А як же воно звільняється від них? Через шкіру, дихання і нирки. Багато людей перевтомлюють свої нирки, змушуючи їх крім своєї роботи виконувати ще й роботу шкіри, бо природа швидше змусить органи працювати подвійно, ніж зовсім не дотримається якоїсь роботи організму. Кожна шпара шкіри являє собою вихідний отвір каналу, званого потовою залозою, що йде зі шкіри до поверхні тіла. У кожному квадратному дюймі нашої шкіри знаходиться до 3000 таких маленьких каналів. Вони постійно виділяють вологу, звану потом або пітнявою; ця волога є рідким відділенням із крові, що містить у собі бруд і непотрібні продукти організму. Згадайте, що в тілі відбувається постійне руйнування тканин і відновлення їх за допомогою нових матеріалів і, що тілу необхідно викидати ці зайві продукти. Шкіра є одним із способів видалення з тіла надлишків. Якщо ці надлишки залишаються в організмі, то вони стануть розплідником і їжею для бактерій, мікробів тощо. Шкіра виділяє також маслянисту рідину, що надає їй м'якості та еластичності.

Сама шкіра постійно зазнає великих змін у своїй будові, як і взагалі будь-яка частина тіла. Зовнішній покрив шкіри, званий епідермою, складається з клітин, які вельми недовговічні. Ці зношені і віджилі клітини, якщо їх не видаляти або не змивати, утворюють на поверхні шкіри шар розкладених продуктів. Правда велика кількість їх стирається зі шкіри одягом, але все ж значна частина залишається і змити їх може тільки омивання або купання.

Ми вже вказували, як важливо підтримувати відкритими шпари шкіри. Якщо тіло не тримати постійно чистим, скупчення віджиганих клітин, сала, поту тощо, неодмінно, врешті-решт, частково закрийє шпари. Крім того, це сміття на поверхні шкіри є прямим запрошенням для зародків бактерій, що носяться у повітрі, які легко осідають тут і починають розвиватися. Чи бажаєте ви запрошувати до себе таких друзів, як бактерії?

Кожна людина повинна мити своє тіло, як мінімум, один раз на день. Ми не говоримо, що неодмінно треба приймати ванну (хоча, звичайно, ванна є великою перевагою), але необхідно добре обмивати тіло.

Кращий час для омивання або для прийняття ванни – ранок, коли людина встає з ліжка. Ванна на ніч також дає гарний вплив. Ніколи не слід купатися безпосередньо перед їжею або після їжі. Гарненько розітріть тіло грубим рушником; це видаляє омертвілі частинки шкіри і підсилює кровообіг. Ніколи не приймайте холодної ванни, коли вам холодно. Зробіть якусь гімнастику, щоб зігрітися, перш ніж сідати в холодну ванну. Якщо ви хочете зануритися у воду всім тілом, завжди намочіть голову і груди, перш ніж зануритися.

Улюблена звичка йогинів після холодної або прохолодної ванни – сильно розтерти тіло руками (а не рушником) і потім одягатися, поки тіло ще залишається вологим. Це не тільки не змушує людину мерзнути, як багато хто думає, але навпаки, викликає протилежну дію; тільки-но людина накине на себе одяг, як по тілу поширюється відчуття приємної теплоти, ще посилене легкою гімнастикою, яку йогини завжди роблять після купання. Гімнастика не повинна бути важкою і припиняється зразу ж, тільки-но тіло почне злегка палати.

Йогини вважають за краще купатися у прохолодній (але не холодній) воді. Вони старанно обмивають все тіло руками або рушником і потім розтирають його руками, роблячи під час обмивання і розтирання глибоке дихання йогинів. У дуже холодну погоду вони не занурюються у воду, а обмивають тіло рушником і потім розтирають його. В результаті купання, що практикується деякий час за способом йогинів, людина стає сильною і міцною, тіло її робиться витривалим, пружним і еластичним, а застуда стає їй абсолютно незнайома.

Тепер дозвольте застерегти наших читачів проти занадто холодних купань на початку. Не вдавайтеся до них, особливо якщо ви не дуже міцного здоров'я. Спочатку візьміть воду приємної температури і потім поступово переходите на більш холодну. Скоро ви встановите приємну для вас температуру – дотримуйтеся її. Ранкове прохолодне омивання має бути для вас задоволенням, а не покаранням. Якщо ви відкриєте «смак» у цих омиваннях, ви ніколи не будете думати відмовитися від них. Вони змушують людину весь день добре себе почувати. Якщо ви приймаєте прохолодну ванну, а не обмиваєтесь рушником, не залишайтеся у ванні довше однієї хвилини і сильно дійте руками весь час, поки ви залишаєтесь у воді.

При таких ранкових омиваннях необхідність у дуже теплих ваннах зникає, хоча час від часу корисно буває добре вимитися, від цього ви будете тільки краще себе почувати. Гарненько розітріть тіло і надягайте одяг на суху шкіру (це в разі теплої ванни).

Людям, яким доводиться багато ходити або довгий час стояти, ми рекомендуємо ванну для ніг перед сном; вона подіє на них заспокійливо і дарує хороший сон уночі.

РАНКОВЕ ОМИВАННЯ ЙОГИНІВ

Наступні вказівки можуть дати вам уявлення про той спосіб, при якому досягаються найкращі результати від ранкових обтирань. Спосіб цей добре зміцнює, збуджує сили організму і на цілий день покращує самопочуття людини. Йогини починають зазвичай із легкої гімнастики, яка підсилює кровообіг, розганяє по всьому тілу прану після нічного відпочинку і готує тіло до того, щоб воно могло отримати найбільшу користь з прохолодних обтирань або ванни.

ПОПЕРЕДНЯ ВПРАВА

1. Станьте прямо, у військову позицію: підніміть голову вгору, дивіться прямо перед собою, плечі назад, руки по швах.

2. Повільно підніміться на носках з глибоким вдиханням, повільно і рівно вдихаючи в себе повітря.

3. Затримайте дихання на кілька секунд, залишаючись в тому ж положенні.

4. Повільно опустіться на п'яти, повільно видихаючи повітря через ніздрі.

5. Зробіть очисне дихання.

6. Повторіть вправу кілька разів, піднімаючись по черзі то на одній правій нозі, то на одній лівій нозі.

Після цього прийміть ванну або зробіть обтирання тіла. Якщо ви віддасте перевагу обтиранню, наповніть миску прохолодною водою (не дуже холодною, але приємною, підбадьорливої температури, яка могла б викликати реакцію). Візьміть грубе простирадло або рушник, намочіть його у воді і наполовину відіжміть. Сильно розітріть ним тіло, починаючи з грудей і плечей, переходячи на спину, живіт і стегна, потім на ноги і ступні ніг. Вижміть решту води з простирадла, поливаючи нею все тіло, щоб свіжий струмінь води омив усі частини його. Під час

обтирання зупиняйте кілька разів на секунду, щоб зробити один-два глибокі вдихи. Не занадто поспішайте і виконуйте обтирання спокійно. Спочатку холодна вода викличе у вас легке тремтіння, але скоро ви звикнете і полюбите ці обтирання. Не робіть тільки на самому початку помилки – не починайте з дуже холодної води; знижуйте температуру поступово. Якщо ви перед обтиранням віддасте перевагу ванні, то наповніть її наполовину водою потрібної температури і станьте на коліна, поки робите розтирання тіла, потім на хвилину занурте у воду все тіло і відразу виходьте геть.

Як при обтиранні, так і при купанні слід сильно розтирати все тіло руками. Людські руки мають властивість, яку не можуть замінити ні простирadlo, ні рушник. Ви побачите це на ділі. Тільки-но ви одягнете на себе білизну, виконайте наступну вправу.

ЗАКЛЮЧНА ВПРАВА

1. Станьте прямо; простягніть руки прямо перед собою на одній лінії з плечима; складіть кулаки і з'єднайте їх один з одним; відводите кулаки назад, щоб руки були прямо по сторонах тіла (або, якщо це вам не особливо важко, навіть щоб вони заходили злегка назад) на одному рівні з плечима – це розтягне верхню частину грудей; повторіть рух руками кілька разів і відпочиньте хвилину.

2. Простягніть руки в сторони на рівні плечей; робіть руками обертальний рух спереду назад і навпаки; потім обертайте по черзі то одну, то іншу руку, як крила вітряка; повторіть все це кілька разів.

3. Станьте прямо; руки підніміть над головою; пальці рук витягніть і великі пальці з'єднайте один з одним; не згинаючи колін, намагайтеся дістати до підлоги кінчиками пальців; якщо не можете дістати самої підлоги, нагинайтеся, наскільки можете; поверніться в попереднє положення.

4. Підніміться на носках або на суглобах пальців кілька разів, ніби погойдуючись.

5. Залишаючись у стоячому положенні, розставте ноги на 60 см, повільно опустіться навпочіпки і знову підніміться. Повторіть це кілька разів.

6. Повторіть кілька разів № 1 цієї вправи.

7. Завершіть очисним диханням.

Вивчіть і випробуйте кожну частину вправи, перш ніж приймете ванну. Тоді вона піде легко і не забере у вас багато часу. Вона дає надзвичайно зміцнювальну дію, змушує до діяльності всі частини тіла і цілком оновить вас, будь ви чоловік або жінка, якщо тільки ви будете робити її відразу ж після ванни або обтирання. Омивання вранці верхньої частини тулуба дарує міць і життєвість на весь день, а омивання тіла від талії вниз (разом з ногами) на ніч, викликає заспокійливий сон і дуже освіжає людину.

Сонячна енергія.

Наше сонце є центром енергії для нашої планетної системи, що складається з декількох відомих науці планет, серед яких Земля є лише членом великого сімейства.

Наше сонце, як і всі сонця, постійно випромінює з себе енергію у простір; ця енергія оживляє навколишні планети і робить можливим життя на них. Без променів сонця на Землі не було б життя – навіть у найпростіших його формах. Наше життя – наша життєва сила – знаходиться в залежності від сонця. Цю життєву силу, або енергію, йогини називають праною. Прана, зазвичай, проймає все, але відомі центри постійно поглинають і знову розсилають цю енергію, ніби підтримуючи постійний її струм. Між сонцем і планетами існує постійний струм прани.

Сонячна субстанція не перебуває у розплавленому стані або в стані горіння, як ми це зазвичай розуміємо. Але вона безперервно втягує з планет потік прани, проводячи його через якийсь дивовижний процес природи і посиляє зворотний потік у планети. Як відомо нашим учням, повітря є головним джерелом, що постачає нас праною; саме ж повітря отримує її від сонця. Ми говорили вже, що їжа, яку ми приймаємо, насичена праною, котру ми поглинаємо і споживаємо, але самі рослини отримують прану від сонця.

Ми не будемо тут описувати дивовижні факти, що стосуються творчої діяльності сонця, – вони відомі всім; ми торкаємося цього питання лише для того, щоб учні наші знали, що таке сонце, і зрозуміли, яке значення воно має для всіх живих істот. Мета цього розділу – розкрити перед вами той факт, що промені сонця невпинно несуть енергію і життя, які ми і поглинаємо, але якими, дуже ймовірно, ми не користуємося в усьому можливому для нас обсязі. Сучасні цивілізовані народи ніби бояться сонця – вони затемнюють свої кімнати, закриваються з ніг до голови важкими вбраннями, що не пропускають променів сонця і всіляко уникають його. До речі, зауважте: говорячи про промені сонця, ми не маємо на увазі теплоти їх. Теплота походить від дії сонячних променів, що стикаються з атмосферою Землі; поза земною атмосферою (в міжпланетному просторі) панує сильний холод, позаяк

там відсутній опір, який чиниться атмосферою променям сонця. Отже, коли ми радимо вам користуватися сонячними променями, то ми не приписуємо вам смажитися на полуденному сонці.

Ви повинні відмовитися від звички уникати сонячного світла. Впустіть сонце у ваші кімнати. Не дорожіть так вашими килимами і порт'єрами. Не закривайте весь час найкращих ваших кімнат. Невже ви хочете, щоб ваше житло було схоже на льох, куди ніколи не заглядає сонце? Відкривайте рано вранці ваші вікна і нехай промені сонця, прямі або відбиті, заливають вашу кімнату – ви створите собі атмосферу здоров'я, сили і життєздатності, яка поступово заповнить ваш будинок і замінить колишню атмосферу хвороб, слабкості й відсутності життя.

Ходіть іноді по сонцю, не уникайте сонячної сторони вулиці, хіба лише вже у дуже сильну спеку або в полуденний час. Приймайте при нагоді сонячну ванну. Вставайте на кілька хвилин раніше і стійте, сидіть або лежіть на сонці, нехай воно освіжає все ваше тіло. Якщо є можливість, зніміть ваш одяг і нехай сонячні промені падають прямо на ваше тіло, не проходячи через тканини сукні. Якщо ви ніколи ще не пробували цього, то вам важко і уявити собі, скільки користі приносить сонячна ванна і як вона зміцнює людину.

Ранні, ранкові промені сонця особливо корисні і тих, хто встає рано і користується цими променями, ми можемо тільки привітати. Після п'ятої години, коли сонце піднялося вже високо, живлюща дія променів зменшується і потім, у міру наближення вечора, поступово слабшає ще. Зауважте, що ті квіткові клумби, які освітлюються ранковим сонцем, розростаються набагато пишніше, ніж ті, які отримують сонце тільки після полудня. Придивіться ж до життя рослин, поверніться назад до природи і зауважте урок з її книги.

В інших розділах цієї книги ми говорили про те, що, користуючись силою розуму, людина може залучати в організм збільшену кількість прани з повітря, їжі, води тощо. Те ж можна сказати і щодо сонячних променів: ви можете збільшити їх корисну дію відповідним настроєм вашого розуму. Гуляйте на ранковому сонці; підніміть голову, відкиньте назад плечі і глибоко вдихайте насичене праною сонячних променів повітря. Хай сонце світить на вас. Ви ж, повторюючи такі (або приблизно такі) слова, намагайтеся створити в розумі відповідний до них образ: «Я купаюся в прекрасному сонячному світлі природи, я п'ю з нього життя, здоров'я, міць і життєздатність. Воно робить мене сильнішим і наповнює енергією. Я відчуваю в собі приплив прани, я відчуваю, як вона розливається по моему організму, з голови до ніг, зміцнюючи все моє тіло. Я люблю світло сонця і насолоджуюся ним цілком».

Робіть це при кожній нагоді і ви поступово почнете розуміти, чого ви позбавляли себе всі минулі роки, тікаючи від сонця. Не піддавайте себе марно спеці полуденного літнього сонця, особливо в спекотні дні. Але ранкові промені сонця ні зимою, ні влітку не принесуть вам шкоди. Навчіться любити світло сонця і все, що воно дає.

Свіже повітря.

Вище ми говорили про значення дихання, як у його езотеричному, так і екзотеричному сенсі. У цьому розділі ми не будемо знову розбирати питання про дихання, але дамо лише маленьке повчання, стосовно необхідності для людині у великій кількості свіжого повітря; цього повчання сильно потребують жителі Заходу, де вельми поширені замкнені спальні і непроникні для повітря будинки. Ми говорили вам про важливість правильного дихання, але настанови наші принесуть вам мало користі, якщо ви не будете дихати свіжим повітрям.

Не можна вигадати нічого дурнішого, ніж звички людей замикатися в закритих кімнатах, які не мають доброї вентиляції. Як можна допускати цю звичку, будучи хоч скільки-небудь знайомим із діяльністю і функцією легенів?

Згадайте, що легені безперервно виводять з організму зайві речовини. Дихання виконує в тілі роль сміттяря, викидаючи з усіх частин організму зіпсовані продукти, використані і непотрібні речовини. Речовини, що відкидаються легенями, майже так само шкідливі, як і речовини, що відкидаються шкірою, нирками і навіть кишками. Дійсно, якщо організм отримує недостатню кількість води – природа змушує легені працювати замість нирок, виводячи з тіла шкідливі та отруйні сполуки розпаду. Якщо кишки не в достатній мірі звільняють тіло від зайвих продуктів – значна частина вмісту кишок поступово розсмоктується по організму, шукаючи собі вихід, переходить в легені і при видиханні виводиться разом з повітрям назовні. І ось подумайте: якщо ви закриваєтеся в герметично замкненій кімнаті, ви видихаєте в її атмосферу за одну годину близько трьох відер вуглекислоти та інших отруйних газів. За вісім годин ви викинете з себе 23 відра вуглекислоти. Якщо в кімнаті сплять дві людини, то ця кількість подвоюється. Повітря стає отруєним і ви знову, і знову вдихаєте в себе ці отруйні речовини, а якість повітря погіршується з кожним новим вашим видихом. Не дивно, що ви відчуваєте себе сердитим, отупілим, дратівливим і взагалі «розгвинченим» після ночі, проведеної в такому зачумленому будинку.

Чи думали ви коли-небудь про те, навіщо люди сплять? Тому, щоб дати природі можливість відновити втрати сил за день. Ви перестаете діяльно витрачати вашу енергію і даєте природі можливість відновити і поповнити сили вашого організму так, щоб на ранок ви були в повному порядку. А щоб добре виконати це завдання, природа вимагає принаймні нормальних умов. Вона вимагає повітря, що містить у собі належну кількість кисню, повітря,

насиченого дією сонячного світла за день і, отже, добре зарядженого праною. А тим часом ви даєте в її розпорядження лише обмежену кількість повітря, наполовину отруєного відходами вашого тіла. Тому не дивно, що природа замість хорошої роботи дає вам тільки дуже слабке лагодження.

У кімнаті, просоченій тим особливим, неприємним запахом, який усі ви, ймовірно, помічали в погано вентильованому приміщенні, не можна спати, поки вона не буде провітрене і наповнене свіжим повітрям. У спальні повітря має бути майже так само свіже, як повітря на вулиці. Не бійтеся схопити застуду. Накиньте на себе побільше ковдр і ви не помітите холоду; треба тільки злегка звикнути до нього. Поверніться назад до природи! Але пам'ятайте, що свіже повітря і протяг – не одне й те саме.

Те, що ми говорили про спальні, потрібно сказати і про інші житлові кімнати, контори тощо. Звичайно, взимку не можна впускати занадто багато холодного повітря в будинки, бо це занадто б знизило температуру. Відкривайте вікна на час, даючи можливість повітрю вільно циркулювати. Не забувайте, що вечорами лампи і освітлення також поглинають велику кількість кисню, тому провітрювати кімнати необхідно і ввечері.

Щодня виходьте на відкрите повітря і нехай воно овіває вас з усіх боків. Воно сповнене властивостей, що дають життя і здоров'я. Всі це знають і знали завжди. І, проте, ви ховаєтеся в кімнатах, виступаючи проти всяких правил природи. Не дивно, що ви погано себе почуваете. Правил природи не можна порушувати безкарно. Не бійтеся повітря. Воно пристосоване до вашої природи і ваших потреб. Навчіться любити його. Гуляючи і насолоджуючись свіжим повітрям, говоріть собі: «Я – дитя природи, вона дає мені це чисте, гарне повітря, щоб я міг стати міцним і здоровим. Я вдихаю в себе здоров'я, силу і енергію. Я насолоджуюся відчуттям свіжого повітря, що овіває його і відчуваю на собі його благу дію. Я дитя природи і насолоджуюся її дарами».

Сон — відновлювач сил.

З усіх нерозважливих звичок, набутих людиною на шляху віддалення її від природи, до найгірших відноситься звичка не вчасно лягати спати і вставати. Години відведені природою для найкращого сну, людина проводить у збудженні і витрачає на розваги, а в ті години, коли природа найбільш обдаровує її можливістю поглинати життєву силу й міць, вона спить. Кращий сон буває в години між заходом сонця і північчю, а найкращий час для роботи на відкритому повітрі і для поглинання людиною життєвої сили – це перші години після сходу сонця. Тож, ми втрачаємо з двох сторін.

Під час сну природа робить велику частину своєї відновлювальної роботи, і дати їй для цього добру нагоду надзвичайно важливо. Ми не будемо наводити ніяких правил сну, адже у різних людей бувають різні потреби, а в цьому розділі ми лише злегка торкаємося питання. Говорячи взагалі, природа людини вимагає близько восьми годин сну.

Спати завжди слід у добре провітреній кімнаті з причин, викладених у розділі про свіже повітрі. Укривайтеся досить тепло, щоб вам було зручно і прismsно, але не набувайте звички зариватися в масу важких ковдр. Ніколи не спіть ні в чому, що ви носили вдень, – це не здорово і не охайно. Під голову не кладіть занадто багато подушок – достатньо однієї і не дуже великої. Звільніть від напруги кожен м'яз і кожен нерв; навчіться «бути лінивим» у ліжку і культивувати «почуття ліні», лише тільки ви завернулися в ковдру. Привчіть себе в ліжку не думати про те, чим ви займалися протягом дня, зробіть собі з цього незмінне правило і ви скоро навчитесь спати, як здорова дитина. Подивіться, як спить дитина і як вона чинить діставшись до ліжка; спробуйте якомога ближче наслідувати її приклад.

Тому хто склав собі правильне уявлення про справжню природу людини і про те місце, яке відведено людині в світобудові, ймовірно легше зануритися в цей дитячий відпочинок, ніж будь-кому іншому. Він буде себе почувати у світі настільки вдома і буде володіти такою спокійною вірою в правлячу силу, що буде, мов дитя, давати повний спокій своєму тілу і відпочинок розуму, й поступово буде поринати в мирний сон.

Ми не будемо наводити тут будь-яких спеціальних настанов про те, як викликати сон людям, що страждають безсонням. Ми гадаємо, що якщо вони дотримуються викладеного в цій книзі плану раціонального і природного життя, то вони отримають можливість і нормально спати без усяких спеціальних порад. Однак, одне або два правила ми можемо вказати тим, хто вже перебуває «на шляху». Прохолодна ванна для ніг на ніч викликає сон. Зосередження думок на ногах теж виявляється корисним – воно змушує кров приливати до нижньої частини тіла і відливати від мозку. Але перш за все, не намагайтеся неодмінно заснути – це найгірше для того, хто хоче заснути, і зазвичай викликає зворотну дію. Найкраще, що ви можете зробити, це змусити себе думати, що вам абсолютно байдуже, заснете ви чи ні, що ви прекрасно відпочиваете, насолоджуєтеся своїм «неробством» і цілком задоволені тим, як іде справа. Уявіть, що ви втомлена дитина, яка намагається знайти відпочинок у дрімоті, – вона напівспить,

напівпильнує, – і спробуйте використовувати це уявлення. Не засиджуйтеся допізна вночі і, хочете ви спати чи ні, лягайте в один певний час.

Вправи, наведені в розділі про спокій м'язів, допоможуть вам, за бажанням, звільнити їх від напруги і тим, хто страждає безсонням, допоможуть придбати абсолютно нові звички.

Ми, звичайно, знаємо, що важко очікувати, щоб усі наші читачі йшли спати разом із дітьми і вставали так само рано, як діти або селяни. Ми б хотіли, щоб це було можливо, але ми чудово розуміємо вимоги сучасного життя, особливо у великих містах. Тому все, що ми можемо вимагати від наших читачів, це щоб вони, наскільки можливо, узгодили вимоги природи з умовами сучасного життя. Уникайте, в міру можливості, пізнього сидіння ночами і збудження і, тільки-но випаде нагода, лягайте і вставайте раніше. Ми усвідомлюємо, що це суперечить тому, що ви навчилися вважати «задоволеннями», але ми просимо вас, час від часу давати собі відпочинок од цих «задовольень».

Якщо ви можете серед дня або в інший час приділити півгодини на те, щоб дати м'язам повний спокій або навіть «подрімати» трохи, ви побачите, що це спричинить чудову дію: цей відпочинок освіжить вас і ваша робота піде набагато краще. Перериваючи свою роботу коротким відпочинком, людина може зробити вдвічі більше, ніж якби вона працювала весь день без перепочинку.

Відтворення.

У цьому розділі ми коротко звернемо вашу увагу на питання, що має життєве значення для людської раси. Зазвичай люди не схильні серйозно зупинитися на цьому питанні. Тим не менше, деяким письменникам вдалося добре ознайомити публіку з питанням про відтворення так, що більшість наших читачів вільно зрозуміють те, що ми хочемо сказати.

Хоча йогини і ведуть таке життя в якому фізичні стосунки статей не грають великої ролі, проте вони визнають і цінують важливість здорового стану відтворювальних органів і дію їх на загальне здоров'я індивідуума. Якщо ці органи знаходяться в слабкому стані, то рефлексивний вплив і симпатичні страждання поширюються на весь фізичний організм. Повне дихання (описане в цій книзі вище) дає ритм, що підтримує, за планом самої природи, нормальний стан цієї важливої частини нашого організму; тут перш за все слід зауважити, що симпатичним рефлексом, що дає загальний тон усьому організму, завжди зміцнюються і поживляються відтворювальні функції. Ми не хочемо сказати цим, що треба будити тваринні пристрасті, аж ніяк ні. Йогини проповідують утримання, цнотливість і чистоту у шлюбних стосунках, так само як і поза шлюбом. Йогини вміють придушувати в собі тваринні пристрасті і підпорядковують їх контролю вищих початків розуму і волі. Але влада над статевими інстинктами не є синонімом статевої слабкості, і вчення йогинів говорить, що як чоловік, так і жінка зі здоровими відтворювальними органами, мають більш сильну волю для придушення своїх пристрастей. Йогини вважають, що багато збочень цієї дивовижної області людського здоров'я і є наслідком скоріше хворобливого, ніж нормального ослаблення діяльності відтворювальної системи.

Йогини знають також, що статеву енергію можна зберігати і вживати на розвиток тіла і розуму індивідуума, замість того щоб марнувати в неприродних надмірностях, в яких складається потреба багатьох неосвічених людей.

На наступних сторінках ми наведемо одну з простих вправ йогинів, спрямовану на збереження відтворювальної сили. Читач, чи бажає він слідувати теоріям йогинів про утримання чи ні, побачить, що повне дихання виявиться могутнім засобом у відновленні здоров'я цієї частини його організму. Але, під нормальним здоров'ям ми зовсім не маємо на увазі надмірного розвитку. Чуттєва людина знайде, що нормальне здоров'я скоріше зменшує бажання, ніж збільшує його; слабкі чоловік або жінка знайдуть, що нормальне здоров'я є синонімом зміцнення і звільнення від слабкості, що пригнічувала їх досі. Ми не хочемо аби нас неправильно зрозуміли. Ідеалом йогинів служить сильне в усіх своїх частинах тіло, одухотворене високими ідеалами, під контролем потужної і розвиненої волі.

Йогини мають величезні знання щодо користування та зловживання відтворювальними здібностями у обох статей. У цій книзі ми звернемо вашу увагу на той спосіб, який допоможе учневі відтворювальну енергію переводити в життєву силу всього організму, замість того щоб розсіювати її і витратити на задоволення своєї чуттєвості. Відтворювальна енергія є енергія творчості; вона може зберігатися в організмі і, посилюючи міць і життєвість людини, може служити, замість зародження нового життя, його власному відродженню.

Така передача відтворювальної енергії всьому організму дає тим, хто практикує її, велику життєздатність. Вона сповнює їх великою життєвою силою, яка буде випромінюватися з них у якості особливого магнетизму. Перетворена таким чином енергія може бути спрямована в інше русло і використана з великою перевагою. У відтворювальній енергії природа зосередила один із наймогутніших проявів прани, бо призначення її – творчість. Таким чином, найбільшу кількість життєвої сили сконцентровано в самій невеликій області. Відтворювальний

організм є найсильнішою батареєю, яка накопичує в собі сили для тваринного життя; сили ці можна витягати собі на користь, так само як і витрачати у звичайних функціях відтворення або марнувати в нестримній хтивості.

Йогини «перетворюють» відтворювальну енергію за допомогою вельми простої вправи. В неї входить ритмічне дихання і її легко виконати. Її можна робити завжди, але вона особливо рекомендується, коли людина відчуває в собі інстинкт найбільш сильно; в цей час відтворювальна енергія легше може бути «перетворена» в іншу енергію, для цілей відродження людини. Ми наводимо вправу в наступному параграфі. Чоловіки і жінки, зайняті розумовою творчістю або фізичною роботою, яка вимагає творчості, можуть, за допомогою цієї вправи, вкладати цю творчу енергію в своє покликання; з кожним вдиханням вони будуть перетворювати енергію і з кожним видиханням – розподіляти її. Звичайно, учні зрозуміють, що витягується не справжня відтворювальна рідина, а ефірна, пранічна енергія, яка оживляє останню, ніби душа відтворювального організму.

ВІДРОДЖУВАЛЬНА ВПРАВА

Зосередьтеся розумово на думці про енергію, не допускаючи звичайних чуттєвих думок чи уявлень. Якщо ж ці думки почнуть вам приходити в голову, не піддавайтеся розпачу і дивіться на них, як на прояв сили, яку ви маєте намір вжити на зміцнення вашого тіла і розуму. Лежіть нерухомо або сидіть прямо і думайте про те, щоб відтворювальна енергія піднімалася до сонячного сплетіння, куди вона і буде передаватися, й, де буде накопичуватися в якості резерву життєвої сили. Потім робіть ритмічне дихання, створюючи в розумі уявлення про те, як кожен новий вдих витягує вашу відтворювальну енергію. Кожне вдихання супроводжуйте наказом волі, щоб відтворювальна енергія піднімалася в сонячне сплетіння. Коли ритм добре встановиться і розумове уявлення буде абсолютно ясне, ви відчуєте здійснене в вас перетворення енергії і відчуєте її зміцнювальну дію. Якщо ви бажаєте збільшити в собі розумову силу, ви можете спрямувати енергію не в сонячне сплетіння, а в мозок, віддаючи відповідний наказ волі і створюючи розумове уявлення переходу енергії в мозок. При цій, останній формі вправи, в мозок переходить тільки відома, потрібна для розумової роботи, частина енергії; інша частина накопичується в сонячному сплетінні. Зазвичай, під час вправи для переведення енергії, голову тримають злегка нахиленою вперед.

Настрій душі.

Той, хто добре ознайомився зі вченням йогинів про інстинктивний розум і про владу його над фізичним тілом, а також із дією волі на інстинктивний розум, легко побачить, що стан розуму людини впливає на її здоров'я. Ясний, веселий і щасливий настрій розуму створює нормальне функціонування фізичного тіла; пригнічений же стан розуму, меланхолія, муки, страх, ненависть, ревності та гнів викликають у ньому фізичну дисгармонію і тимчасові захворювання.

Всі ми знаємо, що радісні звістки і весела обстановка викликають у людини апетит, а погані звістки, пригнічений настрій оточуючих тощо, навпаки, приводять до втрати апетиту. Згадка про якусь улюблену страву викликає в роті відділення слини, тоді як спогад про неприємний смак або інше видовище може викликати нудоту.

Наші розумові або настрої душі відбиваються, як у дзеркалі, в нашому інстинктивному розумі, а позаяк останньому належить безпосередній контроль над фізичним тілом, то легко зрозуміти, чому стани душі відбиваються на фізичних функціях тіла.

Пригноблені думки впливають на кровообіг, уповільнення якого, в свою чергу, відбивається на кожній частині тіла, позбавляючи її належного живлення. Негарні думки руйнують апетит, внаслідок чого тіло не отримує належного живлення і кров бідніє в своєму складі. З іншого боку – веселі, оптимістичні думки сприяють травленню, підсилюють апетит, допомагають кровообігу і діють на весь організм, як зміцнювальний засіб.

Багато дослідів довели, що тіло надзвичайно легко відгукується на настрої душі або уявлення, і люди іноді хворіли, а інші виліковувалися завдяки простому самонавіюванню або навіюванню інших людей. А «навіювання» є ні що інше, як результат сильного розумового напруження.

Слина під впливом гніву стає отруйною; молоко матері перетворюється на отруту для дитини, якщо мати проявляє сильний гнів або страх. При пригніченні або страху шлунковий сік у людини перестає вільно виділятися. Подібних прикладів можна навести тисячі.

Добре засвідчено також і той факт, що під час лютування заразних хвороб, страх заразитися часто викликає випадки захворювання і навіть смерті, при порівняно слабкому ступені хвороби. Це стає цілком зрозумілим, якщо ми згадаємо, що заразні хвороби легше прищеплюються до людей з уже зниженою життєвою енергією, що страх і подібні емоції також знижують життєвість людини.

Вся філософія йогинів прагне викликати в своїх учнях спокійний настрій розуму, мир, міць і абсолютну безстрашність, які, зрозуміло, відбиваються і на їх фізичному стані. Спокій душі і відсутність страху приходять до

них самі собою, без будь-яких особливих зусиль з їхнього боку. А тим, хто ще не досяг цього спокою, може допомогти викликати належний настрій душі постійна думка про нього і повторення слів, розрахованих на те, щоб відобразити в розумі відповідну уявну картину. Ми пропонуємо їм постійно повторювати слова: «Спокійний, веселий і щасливий» і частіше розглядати сенс цих слів. Постарайтеся проявляти ці слова у фізичній дії, і ви отримаєте велику користь як у розумовому, так і у фізичному відношенні, а також підготуєте ваш розум до прийняття вищих духовних істин.

Хай буде мир вам!