



Стив Росс
Оливия Роуз



Йога Счастья

7 причин,
почему вам ни о чем
не нужно беспокоиться



СОСНУА

Стив Росс

Оливия Роузвуд

Йога Счастья

7 причин,

почему вам ни о чем
не нужно беспокоиться



УДК 615.851

ББК 53.59

P76

Перевод с английского Е. Федотовой

P76 Росс Стив, Роузвуд Оливия

Йога счастья: Семь причин, почему вам ни о чем не нужно беспокоиться / Перев. с англ. — М.: ООО Издательский дом «София», 2011. — 272 с.

ISBN 978-5-399-00286-6

Автор убежден, что подлинное достижение йога — не в умении правильно ставить ступни или наклоняться ниже, чем другие, но в том, чтобы «преодолеть серьезность» и впустить радость в свою жизнь, в свое тело, в свой ум и — в саму практику йоги.

С любовью и радостной самоотверженностью Росс предлагает нам новый способ практиковать йогу и жить ею. Результатом становится глубокая умиротворенность, радикальное освобождение от беспокойства и страдания и осознание того, что беспокоиться-то, в сущности, не о чем!

Книга будет интересна и полезна не только практикующим йогу, но и новичкам-искателям, которым поможет выбрать свой собственный путь.

УДК 615.851

ББК 53.59

Copyright © 2003 by Steve Ross

Happy Yoga

7 Reasons Why There's Nothing to Worry About

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.

ISBN 978-5-399-00286-6

© «София», 2011

© ООО Издательство «София», 2011

Содержание

Об авторе	7
Причина 1	17
Счастье йога	18
Сиюминутное удовольствие или истинное счастье	21
Жестокие, жестокие представления	25
Восприятие — наша единственная тюрьма	31
Расслабьтесь!	35
Магия смеха	39
Все еще хотите?	42
Причина 2	51
Жажда любви или любовь?	52
Любить и быть любимым	56
Как рождается любовь	59
Одиночество	62
Одиночество вдвоем	65
Открытое сердце	66
Йога с партнером	68
Отражение настоящей любви	71
Секс	72
За границами биологии	74
Тантра	77
Причина 3	86
Несколько слов о вашем опыте	88
Настройка на вашу сущность	89
Аштавакра	90
Тело меняется	92
Полнота — понятие относительное	93
Как изменить свое тело	96
Выбор	98
Пища йогов: древняя мудрость и современное знание	99
Причина 4	155
Царство голодных призраков	157
Вы — сон или сновидец?	158

Ложные идентификации	162
Воспоминания и фантазии	165
Вы видите то, во что верите	167
Йоги-саньясины	169
Йоги могут делать деньги	171
Чем с вами вряд ли поделится ваш психоаналитик	174
Поиск Бога внутри (резиновые перчатки не нужны)	176
Карма-йога	178

Причина 5..... 185

Всеобщий мир через внутренний мир	186
Мир как Лила	189
Мир как катализатор	191
Исключите из своей жизни политику	194
Ваша личная политика	197
Потерялись в хаосе?	199
Мир как ваш гуру	203

Причина 6..... 209

Будьте реалистами	210
Тело	215
Ваш собственный личный храм	218
Подъем Кундалини	220
Все меняется	224
Приятие	227
Используйте любую возможность	229
Старт	232

Причина 7..... 237

Поставьте на первое место свободу	238
Освободитесь от рабской покорности навязчивому мышлению	239
Ум — всего лишь слуга	240
Вы не можете знать всего (да-да, даже вы)	242
Будьте уверены: вы не можете познать всего	243
Выход за границы: восприятие с помощью чистого осознания	246
Самадхи	248
Ежедневная практика	258
Асаны для блаженства	268

Рекомендуемая литература для чтения	269
Благодарности	270
Список рекомендуемых музыкальных произведений	271

*Я посвящаю эту книгу вечному разумному источнику благодати,
из которого происходит все живое*

Об авторе

*За освежающим юмором, легкостью и сердечностью Росса
скрывается бескомпромиссная преданность духовной
истине и пробуждению.*

Экхарт Толле, автор книги «Сила Настоящего»



Нельзя стать счастливым. Счастливым можно только *быть*. Можно найти истинную любовь. Ты — не комок плоти. Ты — не твоя повседневная работа. Ты можешь изменить свой мир. Ты никогда не умрешь. Ты можешь быть йогом, а для йога всё — блаженство.

Стив Росс изучал йогу в Индии и путешествовал по всему миру вместе с учителями традиционной веданты, а затем вернулся в свой родной Лос-Анджелес с более широким видением того, чем может быть йога. И был очень удивлен, обнаружив, что в местных школах йоги совершенно отсутствовали тот юмор, радость и атмосфера праздника, к которым он привык на Востоке. Вместо того чтобы укреплять и расширять радость бытия, западные школы йоги концентрировались исключительно на совершенствовании физического, на достижении «идеальных» положений тела. Росс решил, что в своей практике йоги он останется верен стремлению к блаженству и внутреннему сиянию. Он открыл собственную студию йоги и создал в Лос-Анджелесе поистине революционное йогическое движение.

Росс убежден, что подлинное достижение йога — не в умении правильно ставить ступни или наклоняться ниже, чем другие, но в том, чтобы «преодолеть серьезность» и впустить радость в свою жизнь, в свое тело, в свой ум — и, собственно, в саму практику йоги. Все дело в том, чтобы становиться все легче и легче.

В книге «Счастливая йога» Росс показывает, что любой человек счастлив по своей природе, но наше истинное «Я» скрыто под слоями того привычного беспокойства, из которого и состоит наше повседневное мышление. В каждой главе автор разбирает по одному из семи величайших человеческих страхов и при помощи йогической мудрости объясняет, как можно устранить все эти слои беспокойства и добраться до нашей сердцевины — спокойного, яркого счастья. Преподавая свою систему йогических поз, диеты, медитации, музыки и философии, Росс совершил глубокие физические и умственные перемены как в своей жизни, так и в жизнях своих учеников.

Сила Росса в том, что он отправляется к источнику — к пяти тысячам лет древней йогической мудрости — и расшифровывает абстрактные восточные идеи для западной аудитории. «Счастливая йога» — это не просто набор движений и фактов, которые требуется усвоить. Это такое смещение вашего осознания, которое позволяет привнести дух йоги в каждое движение, в каждый прием пищи, в каждое человеческое взаимодействие, в каждую мысль, в каждое дыхание.

С любовью и радостной самоотверженностью Росс предлагает нам новый способ практиковать йогу и жить ею. Результатом становится глубокая умиротворенность, радикальное освобождение от беспокойства и страдания и осознание того, что волноваться-то, в сущности, и не о чем!

Стив — инструктор по йоге уже двадцать лет. Интервью с ним печатались в многочисленных периодических изданиях. Он ведет ежеутреннюю программу по йоге на телеканале «*Oxygen*» и преподает маха-йогу в своем родном Лос-Анджелесе.

явлениями депрессии за два-три дня (в отличие от отпускаемых по рецепту лекарств, эффект которых проявляется только через несколько недель). Добавки улучшают настроение, являются мощными антиоксидантами и улучшают функцию печени.

ЙОГИЧЕСКИЕ ПОЗЫ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЙОГА

Если вы хотите достичь состояния естественного счастья, я рекомендую вам интенсивные занятия йогой. Приведенные ниже асаны полностью изменяют тело, сообщая человеку ощущение эйфории. Кровь приливает к головному мозгу, позволяя на несколько минут замедлить бесконечную суету мыслей. Даже одно мгновение тишины, будто дуновение свежего воздуха в душной комнате, способно многое изменить в вашей жизни.



Стойте, наклонившись вперед

Встаньте, наклонившись вперед и держа ступни параллельно друг другу на расстоянии 60–90 см. Выпрямите спину, расслабьте шею и глубоко дышите. Оставайтесь в этой позе от 1 до 5 минут. Затем медленно выпрямитесь, при желании согните колени. Голову нужно выпрямить в последнюю очередь.



Стойте, наклонившись вперед, — вариант с опорой

1. Если сможете, наклонитесь вперед, сидя на стуле, ноги в согнутом положении.

2. Медленно опустите верхнюю половину туловища между ногами так, чтобы ваши ладони коснулись пола. Дышите глубоко.



Утанасана (положение стоя, наклонившись вперед, ноги вместе)

Ноги вместе или на ширине бедер, наклонитесь вперед, расслабив шею и прикасаясь лицом к ногам. Руки все время вниз. Позвольте вашему дыханию быть медленным и глубоким. Оставайтесь в этой

позиции от одной до пяти минут. Если у вас проблемы со спиной, держите колени слегка согнутыми, когда сгибаетесь в пояснице. Выпрямляясь, поднимайте голову последней.



Уттанасана с опорой

1. Сядьте на стул, поставив ноги перед собой.
2. Согните верхнюю часть туловища и прижмите ее к ногам. Округлите спину и расслабьте руки. Дышите медленно и глубоко.



Дханурасана (поза Лука)

Известно, что упражнения с прогибом назад оказывают стимулирующий и бодрящий эффект. Я не рекомендую делать их перед

сном, поскольку они сильно увеличивают идущий сквозь тело поток энергии. Поза Лука является одним из лучших упражнений с прогибом назад, оказывая легкий массирующий эффект на все крупные внутренние органы.

Лягте на живот. Согните колени и обхватите руками лодыжки с внешней стороны. Удерживая руки прямо, постарайтесь разогнуть ноги, выталкивая себя в позу согнутого лука. Разведите ноги в стороны либо соедините их вместе, если хотите усложнить задачу. При желании согните ноги. Смотрите прямо перед собой, продолжая глубоко дышать. Если хотите, можете слегка покачиваться вперед-назад.

Чтобы закончить упражнение, расслабьте спину, медленно разожмите лодыжки и мягко опустите верхнюю часть туловища и ноги на пол.

Примите позу ребенка, отодвинув ягодицы назад так, чтобы бедра оказались на коленях, а лбом прижмитесь к полу.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ МУЗЫКА

Я обнаружил, что йога и музыка образуют замечательное сочетание. Выбор музыки в данном случае зависит только от вас. Я бы посоветовал остановиться на тех музыкальных произведениях, которые на самом деле доставляют вам удовольствие, а не на тех, которые, по вашему мнению, вам не мешало бы послушать. В качестве рекомендаций я в конце книги предлагаю несколько мелодий, которые я использую во время своих занятий йогой.

❧ КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ТЕЛО ❧

*Большинство людей скорее согласятся изменить свою веру,
чем режим питания.*

Доктор Рой Уолфорд, Фонд борьбы со старением



Постарайтесь представить себе, что ваше тело — это ваше домашнее животное. Вы должны приглядывать за ним, кормить его, тренировать и внимательно заботиться о нем. Если вы будете дурно обращаться со своим питомцем, он станет плохо себя вести. Но если вы будете давать ему качественную пищу, водить на прогулки, ухаживать за его внешностью и давать ему отдохнуть, ваше общение превратится в источник настоящей радости и веселья. Вам нужно изучить небольшое количество информации о своем питомце, чтобы избежать опасных болезней. Общеизвестно, что любое животное, которое питается несвойственной ему пищей — продуктами питания, не входившими в рацион его предков, — в конце концов заболит. Если накормить собаку большим количеством шоколада, она погибнет. Если вы в течение долгого времени будете лишать своего питомца пищи, затем станете его перекармливать, а потом вновь продолжите морить голодом, то у него начнется нервное расстройство и различные отклонения в поведении.

Ваше тело напоминает ваше любимое домашнее животное; ему необходимы забота и уход, если вы хотите, чтобы ваша жизнь текла беззаботно. С физиологической точки зрения человек принадлежит царству животных, поэтому к нему применимы все известные нам законы природы. Точно так же как вы не стали бы сознательно издеваться над беззащитным животным, вам не следует плохо обращаться с собственным телом. Причины и следствия ваших поступков незамедлительно отражаются на вашем физическом состоянии. Если тело подвергается жестокому обращению, вы получите мгновенную реакцию. Необходимо освободить свое сознание от рекламной неразберихи, подчинившей себе коммерческие теле- и радиопередачи и общественные стандарты, если вы не хотите оказаться в числе людей, соответствующих общественным стандартам в области физических заболеваний. Выясните, что приносит пользу вашему телу.

Одно из самых простых решений этой проблемы состоит в том, чтобы отдавать себе полный отчет в своих поступках. Йоги говорят: «Пробудись, не будь лунатиком». Вернуться к активной жизни, перестав вести себя как сомнамбула, можно, задав себе всего один вопрос: «Что я делаю?»

Сознательное употребление канцерогенных веществ, за которым следует искреннее удивление от поставленного вам диагноза, является прекрасным примером безответственного поведения. Грубое и жестокое поведение, в результате которого ни один человек не приходит, чтобы поздравить вас с днем рождения, также служит примером безответственного поведения. Если вы перестаете тренировать свое тело, предоставлять ему подходящую пищу, возможность для отдыха и заботиться о нем должным образом, как вы думаете, что с ним произойдет? Тщательная работа по развитию своего тела вовсе не чудо, а пример осознанного отношения к собственным поступкам.

«Толстые» люди — те, чья форма и размеры подвергают опасности их благополучие и с легкостью превращают их в несчастных страдальцев — находятся в таком состоянии по многим причинам: главным образом, потому что слишком много едят, а еще потому что... слишком много едят. За исключением небольшого числа физиологических нарушений и генетической предрасположенности, это основная причина. Что такое «слишком много»? Это означает, что они потребляют больше калорий, чем необходимо их телу.

Другая серьезная причина заключается в том, что «толстые» люди едят неправильную пищу. По своей сути еда не может быть «неправильной» — для других живых существ она может оказаться вполне подходящей, но людям такую еду употреблять нельзя. К неправильной пище относится вся та дрянь, которая заставляет вас полнеть. Думаю, что вы догадываетесь, о чем речь: жирное мясо, молочные продукты, сыры, хлебобулочные изделия, пирожные с кремом и непривычные, искусственные, переработанные продукты питания, которые помещают в заманчиво шуршащие пластиковые пакеты и хранят на магазинных полках в течение многих лет. Всякая полезная ерунда (по крайней мере, так нас приучили думать). Полезный совет: если на продукте имеется красивая наклейка и его рекламируют по телевидению, это вовсе не означает, что его употребление не приведет вас к полноте, болезни или постоянному недомоганию. Реклама может утверждать, что этот товар способен придать вам уверенности, помочь найти друзей и обрести бесконечную радость. Что тут можно добавить? *Не верьте рекламе.*

Точно так же, как вы заботились и ухаживали бы за своим пушистым маленьким другом, вы должны со вниманием относиться к естественным потребностям своего тела — если не хотите, чтобы тело стало с пренебрежением относиться к вам, своему владельцу. Поддержание прекрасной физической формы является результатом преодоления последствий пагубного программирования и пребывания в состоянии постоянной бди-

тельности в отличие от привычного для нас сомнамбулизма. Мудрость йогов подразумевает осознанное поведение — в том числе в отношении принимаемой пищи. Теперь вы знаете основные правила:

1) заботьтесь о своем теле так же, как о своих способностях и приобретенных знаниях;

2) предоставляйте ему подходящую пищу в необходимом количестве.

Так вы можете сделать первый шаг на пути к сознательному улучшению своего физического здоровья.

✧ ВЫБОР ✧

Девять человек из десяти оказываются самоубийцами.

Бенджамин Франклин. Альманах Бедного Ричарда



Истина в том, что состояние вашего физического тела в большей степени зависит от вас. За исключением заболеваний, которые передаются генетическим путем, вы обладаете невероятным запасом энергии для того, чтобы сообщить своему телу желаемую форму, размер и степень физического развития. Становясь осознанным, вы поймете, что ваше тело во многом является следствием ваших поступков. По сути, только вам решать, хотите ли вы поддерживать хорошую физическую форму, стремясь к долголетию, или же предпочитаете зачахнуть, страдая от различных заболеваний, которые очень быстро приведут к гибели физического тела. В определенном смысле выбор за вами.

В течение многих тысячелетий йоги доживали до ста и более лет, не имея никаких проблем с физическим здоровьем. Они покидали свое тело только после того, как сами принимали это решение. Это правда, это возможно, и начать никогда не поздно.

Развитие и совершенствование тела, а также увеличение продолжительности жизни вполне оправданны с точки зрения йога, поскольку это дает душе возможность оставаться на этой планете в человеческом теле столько времени, сколько необходимо. Жизненный опыт, который мы получаем с помощью тела, поистине бесценен, поскольку именно в нашем мире душа обладает наибольшим потенциалом для освобождения, — разумеется, если таково ваше намерение.

«*Aturasya vikar prashamanamcha swasthyas swasthya rakshanam*» — эту фразу очень легко произнести, если вы изучали санскрит. Если вы не говорите

на санскрите, то знайте, что эти слова были сказаны одним индийским йогом шесть тысяч лет назад. Они означают: «Устраняйте болезни и дисфункции тела, поддерживайте здоровье и продлевайте свою жизнь». Если бы только знать, как этого достичь, не правда ли?

ВНУТРЕННЯЯ ЙОГА

1. Присмотритесь к людям, которые встречаются вам в вашей повседневной жизни. Сохраняя объективность и непредвзятость, постарайтесь отметить основные особенности их поведения в том, что касается их отношения к еде и своему телу. Можно ли считать их поведение осознанным, или их поступки — не более чем проявление бессознательно запрограммированного, безотчетного поведения? Просто обращайтесь внимание на то, что происходит вокруг вас.
2. Подумайте о своей повседневной жизни. Как много вы делаете по привычке в ущерб осознанному выбору? Имеются ли у вас вредные пристрастия? Зависят ли ваши предпочтения в рационе питания от средств массовой информации, мнения ваших родителей или общепринятой точки зрения? Как вы думаете, способны ли вы избавиться от некоторых своих привычек, которые мешают вам обрести радость и хорошее здоровье? Что это за привычки? Составьте список.
3. Если бы вы могли избавиться от этих привычек, сделали бы вы это? Когда?

❖ ПИЩА ЙОГОВ: ДРЕВНЯЯ МУДРОСТЬ ❖ И СОВРЕМЕННОЕ ЗНАНИЕ

Пусть ваша пища станет вашим лекарством.

Гиппократ



Лет в восемнадцать я стал свидетелем медленного и мучительного угасания своей бабушки. Она была замечательной, любящей женщиной, которая с тех самых пор, как я себя помню, пекла вкусные, восхитительные булочки с корицей, делала замечательные леденцы и пирожные из сдобного теста — ах, какие это были потрясающие пирожные! Каждый раз, когда я бывал у нее в гостях, она делала для меня все, что я просил. Это было настоящее пиршество живота. Мать обычно не позволяла мне есть

*В отказе от причинения зла всем живым созданиям...
состоит первостепенная цель всех искателей истины.*

Отрывок из «Законов Ману», священного текста йогов



ВЫ И МЯСО

Прежде чем я начну рассказывать о воззрениях древних мудрецов, давайте поговорим о вас и о том, как употребление мяса может сказаться на вашем здоровье. В многочисленных исследованиях мясо было признано источником сердечных заболеваний, ожирения, диабета и некоторых форм рака. Если вы едите мясо три или четыре раза в неделю, ваши шансы заболеть раком толстой кишки увеличиваются в три-четыре раза по сравнению с теми, кто не употребляет мяса или ест его крайне редко.

В давние времена мясо было очень чистым. Домашние животные и птицы обитали в естественных условиях, питались натуральными и свежими кормами, дышали свежим воздухом и пили чистую воду. Но эти времена закончились. Мясо, которое продается в супермаркетах, получено от животных, которые находятся в крошечных загонах, где порой невозможно развернуться. Их кормят самым дешевым кормом, прошедшей технологическую обработку смесью, в которой иногда встречаются перемолотые частицы животных отходов, которые не пользуются большим спросом, — например мозги, копыта, клювы и так далее. В природе коровы не едят других коров, а свиньи не едят других свиней. Канныализм может привести к опасным заболеваниям, например к коровьему бешенству.

Этим животным регулярно вводят антибиотики, чтобы предотвратить возникновение инфекций, стероиды, чтобы укорить процесс роста (так животное можно поскорее отправить на бойню) и гормоны, чтобы получить больше мяса. Эти вещества не выводятся из тела животных, потому что они мало двигаются, недополучают свежей воды и питаются загрязненными кормами. Как вы думаете, куда попадают эти вещества после того, как животное убивают и приготавливают из него обед? Они остаются в мясе. Гормоны, антибиотики и стероиды продолжают находиться в мышечной ткани — мясе, которое вы едите. Вы думаете, что вам попался дешевый кусочек свинины? Подумайте еще раз. За свои деньги вы получили гораздо больше.

Но и это еще не все. После смерти животного — с помощью обезглавливания на скотобойне, удушения или смертельной инъекции — в его тканях продолжают развиваться биологические процессы в течение не-

скольких часов после его технической смерти. Клетки и ткани по-прежнему выделяют токсические отходы, а у животных, выращенных на мясо, обычно бывает очень высокая концентрация токсинов. Но есть одно затруднение: система кровообращения убитого животного больше не перекачивает кровь и не доставляет кислород в ткани, что делает невозможным дальнейший вывод этих токсинов. Которые вы собираетесь съесть на ужин в виде зажаренного куска мяса на аппетитной кунжутной булочке. Если вы до сих пор не усомнились в своих вкусовых пристрастиях, этот факт должен заставить вас по-настоящему задуматься: если бы существовал способ удаления токсинов из мяса (а его не существует), мясо стало бы очищенным и... безвкусным. Известный натуропат и биолог Питер Рагнар утверждает, что мясной аромат возникает благодаря клеточным отходам, которые при других обстоятельствах были бы выведены из организма животного и уничтожены естественным путем — через органы, мочу и экскременты. Другими словами, они бы превратились в навоз. Так что же вы получаете, когда питаетесь мясом? Думайте сами.

В мясе присутствует еще один компонент, о котором вам никто никогда не расскажет: страх. Животные чувствуют, что им грозит смерть. Они чувствуют страх животных, которых убивают рядом на скотобойне. В результате естественной реакции на страх тело животного выделяет большое количество адреналина непосредственно перед его гибелью. Адреналин остается в его тканях, так что, когда вы едите мясо убитого животного, вы в определенном смысле питаетесь его страхом и энергетикой насильственной смерти, которая в химической форме продолжает находиться в его организме. Если вы не верите в такие вещи, обратите внимание на то, как изменится уровень вашего беспокойства, напряжения и настроение в целом после того, как вы исключите мясо из своего рациона.

ВАШЕ ТЕЛО И МЯСО

Мы сказали, что в прежние времена мясо не обладало токсическими свойствами, которые оно приобрело в наши дни. Однако вы должны знать о том, что наше тело в любом случае превращает мясо в настоящий яд, делая его вдвойне смертельным. Если у вас есть острые когти и пушистый хвост, то к вам эти слова не имеют никакого отношения. Но если вы являетесь представителем рода человеческого, то ваше тело создано для того, чтобы употреблять вегетарианскую пищу. Прежде всего, наш пищеварительный тракт в четыре раза длиннее, чем у хищников. Любители ребрышек могут спросить: «Ну и что в этом такого?» А то, что к тому мо-

менту, когда мясо оказывается в нужном отделе кишечника, где оно может быть переварено, оно уже *начинает разлагаться*. Наш желудочный сок не обладает антисептическими и бактерицидными свойствами, которые присутствуют в желудочном соке плотоядных животных, а расстояние, которое мясо проходит по желудочному тракту в четыре раза длиннее. Поэтому в ваш организм попадает уже гнилое, разложившееся мясо, которое негативно влияет на процесс выработки ферментов.

Это все равно что перевозить на машине двести галлонов малинового шербета в открытом грузовике на четыреста миль в жаркий летний день. К тому времени когда вы доберетесь до пункта своего назначения, шербет не только растает, но и протухнет. Наша пищеварительная система напоминает длинный маршрут и открытый грузовик. А вам необходимо то, чем обладают собаки и другие плотоядные животные: расстояние в десять миль и грузовик с морозильной камерой. Тогда груз прибудет в целости и будет годен для употребления.

Наша печень меньше по размеру, чем печень плотоядных животных, и она производит меньше желчи; наши почки не способны перерабатывать большой объем мочевой кислоты — это ведет к подагре и другим болезням почек, а наша слюна имеет щелочной баланс в отличие от кислотного баланса в слюне хищников. Как только вы проглатываете мясо, оно попадает в вашу пищеварительную систему и сразу же начинает разлагаться. Тело прилагает невероятные усилия, чтобы переварить его, но переваривание мяса часто требует гораздо больших затрат, чем вы можете себе вообразить. Если спустя какое-то время вам удастся благополучно извергнуть его остатки из своего организма, их запах будет гораздо резче, чем в любом студенческом общежитии.

Та часть съеденного, которая осталась непереваренной — в большинстве случаев половина порции, — продолжает разлагаться в толстой кишке, концентрируя вокруг себя большое количество аммиака. Это гниющее мясо может нанести вашему организму такой же вред, как полная ложка битого стекла. Оно может находиться в отдаленных отделах кишечного тракта в течение многих лет, а для того, чтобы у человека развилось какое-то серьезное заболевание, нескольких лет обычно вполне достаточно. Содержимое вашей толстой кишки может постепенно увеличиваться, образуя скопления гнилого мяса и аммиака, которые со временем превращаются в бомбу замедленного действия. Ядовитые отходы могут попадать в систему кровообращения через слизистую поверхность толстой кишки, день за днем отравляя ваш организм. Во время аутопсии в теле часто можно обнаружить около 20 кг слизи, затвердевших фекальных масс и комьев непереваренного мяса. Вывод: наши тела не приспособ-

соблены к употреблению мяса, так как оно приводит к возникновению болезней.

Некоторые люди утверждают, что они чувствуют прилив энергии, когда едят мясо, и спрашивают меня, как это возможно, если мясо настолько вредно. Мясо обладает повышенной кислотностью и токсичностью. Ваше тело реагирует на высокий уровень кислотности и адреналина в мясе, и вскоре он начинает оказывать стимулирующий эффект на нервную систему. Но, как и в случае с кофе, это лишь временная физическая реакция, которая быстро перерастает в апатию и безразличие. Адреналин действует в течение нескольких минут, а токсические вещества способны отравлять ваш организм на протяжении многих, многих лет.

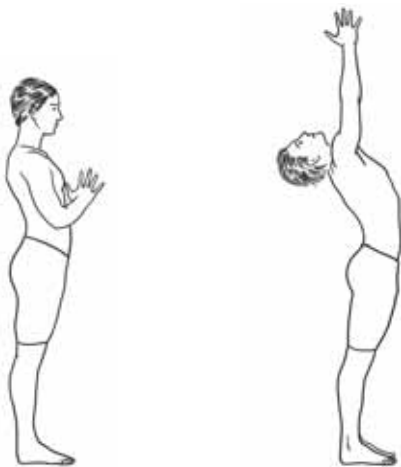
Люди, употребляющие мясо, не чувствуют запаха себе подобных — точно так же, как курильщики не ощущают запах других курильщиков, — но вегетарианцы почти сразу же чувствуют присутствие мясоедов. Я не хочу никого обидеть, но это отнюдь не привлекательный, пикантный или приятный запах. Это запах разложения. Он обладает очень характерными свойствами. Даже если бы мясо не было ядом и не превращалось в яд, находясь в теле человека, одного этого запаха было бы достаточно, чтобы отказаться от его употребления.

КУРИЦА

Да, курятина тоже относится к мясу, и все, о чем шла речь в предыдущей части главы, в равной мере относится к курице и другой дичи. Но я хотел бы привести несколько редко упоминающихся фактов, касающихся состояния куриного мяса, которое продается в супермаркетах и ресторанах. В связи с ужасным рационом питания (часто кур кормят перемолотыми куриными отходами) и плохими условиями содержания кур до того, как они попадают к нам на стол, в последние годы резко увеличилась заболеваемость птицы куриным раком. Доктор Вирджиния Ливингстон-Уилер подчеркивает: «Сегодня большинство американских кур, оказавшихся на обеденном столе или решетке для барбекю, страдают от болезнетворной формы микроорганизма *Progenitor Cryprocides*». Она предполагает, что куриный рак может передаваться в виде вируса человеку при употреблении в пищу куриного мяса. Кроме того, она утверждает, что у большей части кур, выращиваемых в пищевых целях, злокачественных опухолей видны невооруженным взглядом, но в связи с ускорением производственного цикла они часто остаются вне поля зрения инспекторов. Лауреат Нобелевской премии и исследователь Рокфеллеровского института медицинских исследований доктор Пейтон Роуз уверен, что

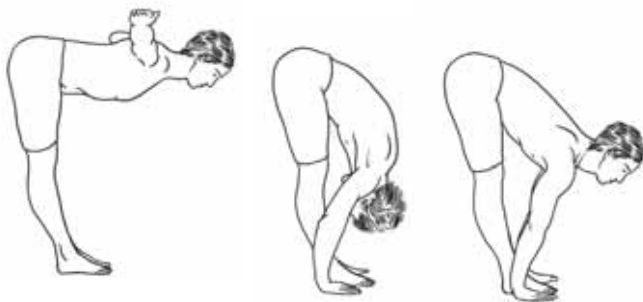
АСАНЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕЙ ФОРМЫ

Эта серия движений называется *виньяса*, или поток. Представленное здесь упражнение – всего лишь один из вариантов приветствия Солнца. Вы можете повторять эту серию движений столько раз, сколько захотите. Она хороша в качестве разминки. Приветствие Солнца укрепляет, придает плавные очертания телу и может заставить вас попотеть. Если повторять упражнение много раз, оно избавит вас от излишков жировой массы. Начните с 10 повторов, затем увеличьте их число до 20 и в конце концов доведите до 100.

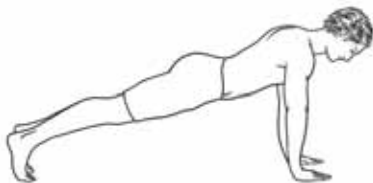


Сурья Намаскар (Приветствие Солнца)

1. Встаньте, соединив ступни ног и сложив ладони в молитвенном жесте на уровне груди.
2. Сделайте вдох и поднимите руки вверх, наклонив голову назад.



3. Сделайте выдох и быстро наклонитесь вперед.
4. Положите ладони на пол параллельно ступням. Если вы не достаете ладонями до пола, согните немного колени.
5. Поднимите голову и поднимите грудь от коленей, выпрямив спину. Сделайте вдох.



6. На выдохе сделайте шаг или прыжок назад, чтобы занять позицию в упоре на руки.



7. Прижимая локти к ребрам, медленно опуститесь к полу, оставаясь на расстоянии нескольких сантиметров от его поверхности.

ЦАРСТВО ГОЛОДНЫХ ПРИЗРАКОВ

Вам не нужно выходить из комнаты.

Продолжайте сидеть за столом и слушайте.

Даже не слушайте, а просто ждите.

Даже не ждите, а пребывайте в покое и одиночестве.

*Настоящий мир предстанет вам, у него не останется выбора –
и он восторженно раскроет перед вами свои тайны.*

Франц Кафка



Если бы вы были царем в Индии, ваш духовный учитель поспешил бы предупредить вас о самой опасной ловушке, в которую только может угодить человек и из которой очень трудно выбраться, — это царство голодных призраков. Это термин, который используется йогами и буддистами для описания места — или состояния сознания, — где бедные создания скитаются и мечутся по сторонам, не видя друг друга, утратив способность вкушать пищу и радоваться жизни, постоянно размышляя о будущем или о прошлом и страдая от одиночества, хотя их окружают такие же голодные призраки, как они сами.

Голодные призраки одержимы желаниями. Увидев какую-то вещь, которой у них еще нет, они сразу начинают испытывать страстное желание обладать этой вещью. Но в этом царстве невозможно чем-то обладать. Как только призраку удастся чего-то добиться, он тотчас об этом забывает или выбрасывает за ненадобностью. Голодный призрак не умеет ничем владеть, ведь, как только он получает желаемое, у него возникает новая потребность, которая овладевает всем его существом, многократно усиливая чувство голода. Если твое сердце полно желаний, в нем не остается места для хранения того, что ты уже имеешь. Голодные призраки всегда в пути: «Что следующее?»

Ум и сердце голодного призрака порабощены длинным списком желаний. У него всегда найдутся новые пристрастия. Но голодный призрак даже не догадывается о том, что с ним случилось, он продолжает верить в удовлетворения материального мира — мира, который кажется полным обещаний. Однако обещания никогда не приносят удовлетворения. Подобно наркоману или азартному игроку, голодный призрак забывает об этой простой, но очевидной истине. Ничто уже не кажется таким привлекательным, как только мы получаем желаемое, но любая вещь выглядит заманчиво, пока остается для нас недоступной. Основной чертой голодно-

го призрака является ненасытное желание — постоянное и непреклонное желание и страсть к его утолению.

Это описание может показаться вам знакомым — вы встречали подобных людей либо сами страдаете от таких желаний. Вы хотите новый мотоцикл и получаете его (или не получаете), а потом вы начинаете хотеть гоночный катер и снова получаете желаемое (или не получаете), за этим следует новое ковровое покрытие — вы получаете новое покрытие (или не получаете), теперь вы хотите новый телевизор и получаете его (или не получаете), и каждый раз, когда вы что-нибудь получаете (или не получаете), минутное удовольствие сменяет еще большая пустота. Одним людям удастся вырваться из этого порочного круга, а другим не удастся.

Не уловив этого паттерна, вы даже можете превратиться в огромный, бездонный мешок желаний. Вы станете тратить свою жизнь на приобретение всякого хлама, часто сожалея о том, чего у вас нет (либо мысленно, либо вслух), и о том, чего почти совсем не осталось (особенно это касается целостности натуры, любви или покоя ума). Голодные призраки, разумеется, не считают себя таковыми, так что бесполезно пытаться объяснить им причины их состояния. В их душе осталось место только для желаний, а эго-ум оправдывает эту позицию всеми доступными средствами. Будьте осторожны, чтобы не угодить в эту пустоту — долгое, мрачное путешествие в никуда.

Голодные призраки обычно движутся вниз по спирали от желаний к нужде и бедности. Это может стать источником больших проблем, если вы решили быть йогом, стремящимся к возвышенному и более глубокому опыту жизни. Энергия, внимание и осознание — краеугольные камни йогической практики — подчиняются желаниям, заставляя вас сражаться с повседневными заботами. Как только вы перестанете отчаянно стремиться к удовольствию и почувствуете себя полностью удовлетворенным жизнью, мир сделает все возможное, чтобы дать вам больше, чем вы имеете. Жизнь начнет преподносить вам всевозможные дары на блюдечке с голубой каемочкой. Обладание может помочь вам в обретении зрелости, которая необходима для постижения глубоких вопросов существования и достижения просветления.

ЧЕМ С ВАМИ ВРЯД ЛИ ПОДЕЛИТСЯ ВАШ ПСИХОАНАЛИТИК

Все, что больше истины, уже чересчур.

Роберт Фрост



У психоаналитиков можно научиться эффективно взаимодействовать с окружающим миром, и это знание может оказаться полезным в решении многих практических вопросов. Чтобы упорядочить свою жизнь, разобраться в мыслях и принять важное решение, иногда нужно, чтобы тебя выслушал кто-то опытный и беспристрастный. Однако в некоторых случаях это желание становится праздным умствованием о мыслях — попыткой придать форму тому, у чего нет формы. Тайну жизни нельзя познать с помощью ума, часто такой анализ превращается в медленный и весьма дорогостоящий процесс обучения тому, как жить с разнообразной чепухой, которая спрятана в нашем разуме. Размышления о прошлом, поиск ответов в мире, который больше не существует, и навязывание мнений и оценок поступкам людей, принимающих участие в вашей жизни, занимает большую часть времени, отведенного на психотерапевтические сеансы. Они возбуждают ум и дают утешение тем, кто ощущает себя пострадавшим. Но утешение не интересует тех, кто упрямо продолжает искать истину и живет ради этой цели. Временное утешение — это препятствие, а не цель.

Возможно, это лучше чем послушно плыть по течению, не пытаясь заглянуть за рамки привычной реальности, но терапия и психоанализ ограничены в поиске потенциальной свободы. Они могут помочь вам добраться только до определенного этапа. Созерцание хаоса, царящего в мире и в человеческом разуме, не избавит вас от ощущения призрачности существования. Вы можете попытаться разобраться во всем этом, но, даже подобравшись поближе, вы все равно не сможете мыслить здраво. Это означает, что, возможно, вы научитесь чувствовать себя комфортно, находясь среди умалишенных. Вы действительно этого хотите? Вы можете делать вид, что докопались до сути вещей, но настоящая цель йога в том, чтобы выйти за привычные рамки бытия.

Лично я не являюсь горячим поклонником психиатрического вмешательства. Может быть, в случае серьезного психоза это необходимо, но в наши дни врачи готовы закармливать каждого мужчину, женщину и даже ребенка лекарствами до состояния полного удовлетворения — или полного «кайфа», — чтобы люди выглядели «нормальными» (что бы это ни значило).

Что плохого в переживании неприятных эмоций? Ничего. Лекарства не являются решением проблемы; их действие направлено на уничтожение симптомов. Но, как и в других отраслях современной медицины, это напоминает попытку залепить лейкопластырем жерло готового взорваться вулкана: это дает очень, очень временный эффект. Лекарства — это уловка, избегание, уход от одной проблемы путем создания следующей. В мире и так полно забавных вещей, чтобы добавлять к ним еще одну нелепую игру в кошки-мышки. В чем корень проблемы? Вы не можете просто скосить сорняки; они быстро взойдут снова. Вы должны разобраться во всех деталях ситуации, которая вас мучает, — начиная от ее истоков, и вряд ли у вас на это будет триста лет жизни (если только вы не решите последовать рекомендациям, представленным в Причине 3).

Практика йоги подразумевает полное раскрытие и проживание своих эмоций, — другими словами, их принятие, а не стремление похоронить их под грудой воспоминаний или убежать от них. В чем скрытая суть ваших эмоций? Что спрятано под ними? Кто на самом деле тот, кто их испытывает? Это главные вопросы.

Если вам удастся осознать проблему настолько, чтобы посмотреть на нее с точки зрения духа, тот чудовищный одноглазый монстр, который прятался в вашем шкафу, желая съесть вас, вдруг окажется милой маленькой мышкой, пытающейся выбраться на волю. Как только вы измените свою точку зрения или ракурс, с которого вы смотрите на вопрос, вы сможете разглядеть его подлинную природу: просто мысли. И вы сможете увидеть себя, как вы есть: вечное осознание, пребывающее в тесной связи со всем сущим, а вовсе не какая-то проблема, которую нужно разрешить.

Проблемы возникают, когда вы начинаете думать, будто неприятное ощущение или черта характера будут мучить вас вечно, — но это невозможно. Страдания будут продолжаться ровно столько, сколько вы станете поддерживать их существование своими мыслями или нежеланием отпустить прошлое. Возможно, вы думаете, что не можете контролировать свои мысли, но кто же сделает это за вас? У вас есть сила и мудрость, чтобы оставить в прошлом все, от чего вы хотели бы избавиться. И все, что вам для этого нужно... *ничего не делать*. Вот почему не-делание так прекрасно. У меня были ученики, которые прямо во время занятия йогой без каких-либо усилий со своей или моей стороны находили решение и избавлялись от очень серьезных проблем, мучивших их на протяжении долгих лет. Когда ум успокаивается и энергия начинает беспрепятственно течь, случается что-то необыкновенное. Автоматическое избавление от негативных эмоций и груза прошедших лет является побочным продуктом спокойного ума. Что в результате? Внутренний мир.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

CoQ₁₀ необходим для генерирования энергии в клетках. По мере старения тела в клетках образуется все меньше энергии, а это приводит к дегенерации тканей. Принимая эту добавку, вы можете замедлить процесс старения, включая физиологические функции организма. Она прекрасно действует на сердце, головной мозг и всю энергетическую систему. Обычно в жидком виде эта добавка лучше усваивается организмом, чем в порошке.

Вилочковый протеин А (*ProBoost*) также является прекрасным стимулятором иммунной системы и предотвращает многие симптомы старения.

Масло орегано считается замечательным антиоксидантом, а также одним из немногих препаратов, которые выводят из организма тяжелые металлы (попадающие в наше тело из-за загрязнения воздуха, воды, во время лечения зубов и т. д.).

АСАНЫ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Жизнь в физическом теле — великий дар, и йоги стремятся к тому, чтобы оставаться в нем настолько долго, насколько это возможно. Прежде чем достичь просветления, вы испытываете привязанность к своему телу и не хотите, чтобы оно досаждало вам из-за болезней и плохого самочувствия.

Это перевернутые позы, которые удерживаются в течение нескольких минут. Придав своему телу перевернутое положение, вы тем самым изменяете поток силы тяжести и его влияние на тело.



Халасана (Плуг)

Лягте ровно на спину и медленно заведите ноги за голову, при желании согнув колени. В идеале попытайтесь дотронуться кончиками больших пальцев ног до пола за головой, держа колени выпрямленными. Если у вас не получается коснуться пола кончиками пальцев, просто удерживайте ноги прямо, не дотрагиваясь до пола. Поддерживайте руками спину или сцепите кисти на полу за спиной, если вам так легче. Не напрягайтесь; просто примите удобное положение и дышите. Удерживайте позу от 1 до 2 минут. Когда будете готовы, очень медленно опустите спину на пол, одновременно сгибая колени. Прижмите колени к груди. Или, если вы хотите укрепить брюшной пресс и спину, оставьте колени выпрямленными во время опускания спины.



Сарвангасана (Стойка на плечах)

В эту асану можно плавно перейти после выполнения Плуга. Поддерживая спину руками во время выполнения упражнения Плуг, просто поднимите ноги вверх, приняв вертикальное положение. Ваш вес должен быть равномерно распределен между локтями, плечами и головой. Это не стойка на шее, поэтому не опускайтесь всем телом на шею. (Вы можете свернуть одеяло и подложить его под локти, слегка их приподняв, тогда нагрузка на шею будет мень-

ше.) Удерживайте позу от 2 до 5 минут. Когда будете готовы, вернитесь в позу Плуга или подтяните ноги к голове, согнув колени. Затем медленно опустите позвоночник.



Скручивание

Выполнив два предыдущих упражнения, полежите в течение минуты на спине, а потом сделайте простое скручивание, подтянув одно колено к груди и заведя его за другую ногу так, чтобы большой палец оказался у коленной чашечки лежащей внизу ноги.