

---

# MEDICAL SCIENCE ENLIGHTENED

***New Insight into  
Vibratory Awareness for  
Holistic Health Care***

**By  
Professor Umesh C Rai M.D.**

**Life Eternal Trust  
London — New-York — Sydney — Moscow**

---

***Dedicated to  
the welfare of Mankind***

---

# ПРОСВЕТЛЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ НАУКА

***Современное понимание  
вибрационного осознания в целях  
холического ухода за здоровьем***

***Посвящается  
благополучию человечества***

**Профессор Умеш Раи**

---

В книге врача У.Раи раскрываются медицинские аспекты Сахаджа Йоги как науки, затрагивающей абсолютно все стороны жизни, как отдельного человека, так и всего мирового сообщества. Эта книга представляет исследования по Сахаджа Йоге и понимание вибрационного осознания в целях всесторонней заботы о здоровье, а также основы целительной практики этой системы. Книга проста и доступна для понимания, и поэтому может быть использована широкой общественностью и практикующими врачами. Знания, доступные раньше лишь очень немногим, и реальное осуществление «союза» (йоги), рожденного с каждым из нас, в настоящее время открыты любому, кто искренне желает получить этот бесценный духовный дар. Необходимо отметить, что согласно Шри Матаджи Нирмала Деви, основателю этой науки, Сахаджа Йога в своей основе предназначена не для лечения заболеваний, но для получения «Самореализации», т.е. осознания человеком на собственном опыте красоты своей истинной сути – Духа – проявления Всемогущего Бога внутри нас, и радости бытия.

Сахаджа Йога зарегистрирована как автономная некоммерческая организация содействия развитию нравственности человека «Сахаджа Йога — мировая философия науки, здоровья и этики». В центрах Сахаджа Йоги вы можете получить всю интересующую вас информацию. Официальные сайты в Интернете: [www.sahajayoga.ru](http://www.sahajayoga.ru) и [www.sahajayoga.org](http://www.sahajayoga.org)

подготовка графического материала,  
верстка – Григорьев К.В., Сергеев Ф.Ю.  
перевод – Гулик И.В.  
консультанты – [Сержантов В.Ф.], Шурова Л.Т.  
корректор – Сур Е.В.

---

# Содержание

	Предисловие к русскоязычному изданию	7
	Об авторе	9
	Признательность автора	10
1.	Введение	13
2.	Йога в древней Индии — краткий обзор	19
3.	Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви — основатель науки Сахаджа Йога	33
4.	Основы Сахаджа Йоги и ее инструмент, открытый Ее Святейшеством Шри Матаджи Нирмала Деви	37
5.	Пробуждение Кундалини и Сахаджа Йога	54
6.	Вибрационное осознание в целях всестороннего ухода за здоровьем	68
7.	Йога и наука	73
8.	Медицинские исследования по Сахаджа Йогe:	
	I    Физиологические воздействия Сахаджа Йоги на организм человека	77
	II   Роль Сахаджа Йоги в лечении эссенциальной гипертензии	91
	III  Роль Сахаджа Йоги в лечении бронхиальной астмы	97
	IV  Роль Сахаджа Йоги в преодолении стресса	105
	V   Усмирение бури мозга — роль Сахаджа Йоги в лечении эпилепсии	117
9.	Просветленная медицинская наука. Некоторые ответы в отношении отсутствующих звеньев в знании об автономной нервной системе	131
10.	Роль Сахаджа Йоги при некоторых психических расстройствах	143

---

11.	Роль Сахаджа Йоги в лечении и предупреждении рака — гипотеза	152
12	Роль Сахаджа Йоги в лечении и предупреждении некоторых сердечных болезней	161
13.	Изменение поведения посредством Сахаджа Йоги — стратегия предупреждения СПИДа	167
14.	Холическая медицина и Сахаджа Йога	172
	Библиография	184
	Глоссарий	199
	Список контактных адресов и телефонов официальных центров Сахаджа Йоги	206

## Предисловие к русскоязычному изданию

Дорогой читатель! Твоему вниманию предоставляется необычный труд для нашего времени труд, пропитанный не только опытом заслуженного ученого и современными знаниями, но и благородным призывом к «просветленной» медицинской науке, полезной как для физического, так для психического и духовного (нравственного) благополучия Человечества.

До своей кончины в 2001 году автор был активным международным (член совета ВОЗ) и общественным (президент ассоциации физиологов и фармакологов, председатель нескольких комитетов по вопросам исследований в Индии) деятелем, профессором и признанным физиологом на своей Родине (Индия), и в ряде других стран (Англия, Германия).

Обладея большой эрудицией и культурой ученого, о чем свидетельствует обширная библиография в конце книги, более десяти лет автор активно работал над изучением методов традиционной, в том числе и холической, медицины различных школ, которые, по его мнению, не только не утратили, а наоборот приобрели большую значимость для современного общества. Богатое культурное, медицинское и религиозное наследие Индии и других древних стран стало объектом его пристального изучения.

Пройдя изнурительный путь поисков, интерес ученого был привлечен к одному из направлений Кундалини йоги — Сахаджа Йоге, уникальному духовному и научному открытию, сделанному в 1970 году и подробно раскрытому мировому сообществу Ее Святейшеством Шри Матаджи Нирмала Деви.

Глубокие знания, собственные научные разработки и чуткая интуиция автора позволили обнаружить интересные связи и закономерности между современными научными знаниями и воззрениями наших предков, раскрыть которые, в основном, помогла ему Сахаджа Йога. Применение современных методов, большинство из которых стали «золотым» эталоном (стандартом) исследования в нормальной и патологической физиологии, позволило автору частично изучить ранее неизвестный науке феномен «вибрационного осознания» у человека, устанавливаемый посредством Сахаджа Йоги. Благодаря научно-доказательной базе исследований, эффективность данного метода была показана на больных эпилепсией, бронхиальной астмой, мигренью, эссенциальной артериальной гипертензией и ишемической болезнью сердца.

Свою последнюю книгу, которую Ты сейчас держишь, дорогой читатель, Умеш Раи посвятил процветанию человечества. Глубина, лаконичность и последовательность изложения материала в 14 главах книги, выбор актуальных вопросов и критическая оценка своих результатов позволяют по достоинству оценить титанический труд. Книга начинается кратким обзором исторических, культурных, научно-философских основ и предпосылок для

перехода к новой парадигме в нашем мировоззрении, излагаются основы Сахаджа Йоги как научной системы. Далее раскрываются подходы к решению некоторых медицинских, этических и философских проблем, высказываются гипотезы в отношении лечения и профилактики таких социально значимых заболеваний человека, как рак, СПИД, сердечно-сосудистые и психические заболевания.

Очевидно, что в каждом исследовании есть аспекты, пока не изученные детально, но открытия сделанные честными учеными приносят пользу науке и обществу. Данный труд не является исключением: после его прочтения возникает много вопросов, поиски ответов на которые лежат уже на плечах нового поколения исследователей.

Хочется верить, что благородные начинания Умеша Раи надолго останутся в нашей памяти, и не только медицинское научное сообщество примет во внимание его послание детально изучить «вибрационное осознание» и «просветить» науку нравственным порывом к процветанию Человечества!

К сказанному можно добавить, что метод Сахаджа Йога представлен как «Методика комплексного восстановления здоровья человека» в разделе «Оздоровительные программы» каталога-справочника «Диагностические и оздоровительные технологии восстановительной медицины», изданного Министерством Здравоохранения Российской Федерации и Российским Научным Центром Восстановительной Медицины и Курортологии. Автономная некоммерческая организация «Сахаджа Йога» получила диплом Министерства Здравоохранения РФ «за разработку и внедрение методики комплексного восстановления здоровья человека».

*Врач общей практики (семейной) медицины, научный сотрудник Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ Карташов К.В.*



## Об авторе

**П**рофессор Умеш Раи, врач по специальности, получил докторскую медицинскую степень в университете Лакнау и специализировался в области физиологии. Он известный индийский физиолог, последние три десятилетия работающий в области медицинского образования. В должности профессора он возглавлял отделение физиологии медицинского колледжа Маулана Азада, объединенного госпиталя медицинского колледжа Леди Хардинг в Нью-Дели и медицинского института повышения квалификации и исследований, Пондичери. Он занимал должность вице-ректора медицинского колледжа Леди Хардинг, объединенного госпиталя Сучета Криплани и детского госпиталя Калабати Саран в Нью-Дели.

Профессор Раи возглавлял исследовательский комитет института повышения квалификации и исследований имени Джавахарлала Неру, был председателем комитета по исследованиям медицинского колледжа Леди Хардинг. Умеш Раи являлся президентом ассоциации физиологов и фармакологов Индии. Как член совета Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) доктор Раи приглашался для чтения цикла лекций в институт исследований мозга в Цюрихе, в университет города Лидс (Великобритания), на кафедру физиологии Оксфордского университета, в отделение физиологии медицинской школы госпиталя Мидлсекс в Лондоне. Профессор Раи был консультантом в университетах Калькутты и Мадраса, а также других государственных учреждений Индии и ВОЗ.

Профессор Раи являлся членом совета Международной Академии Медицинских Наук. На его счету 62 научные статьи. Профессор Раи также является обладателем почетной награды Хари Ом Ашрам Алебик за исследования в области медицины, врученной ему в 1985 году.

Более десяти лет профессор Раи занимался исследованиями медицинских аспектов Сахаджа Йоги. Под его руководством в Делийском университете получены докторские степени за исследования в области Сахаджа Йоги. Научные статьи по тематике Сахаджа Йоги были представлены на международных конференциях в Куопио (Финляндия), Бостоне (США), Московском университете, Ялте, Нью-Дели. Доктор Раи изучал воздействие вибрационного осознания при лечении эпилепсии, эссенциальной гипертонии, бронхиальной астмы, мигрени и ишемической болезни сердца. Достигнуты весьма ободряющие результаты, люди находят этот метод очень полезным в сохранении хорошего здоровья. Сахаджа Йога особенно способствует в развитии позитивного отношения, которое в свою очередь помогает вновь открыть радости жизни.

Некоторое время профессор Раи возглавлял международный исследовательский и лечебный центр Сахаджа Йоги в Новом Бомбее, Индия.

В 2001 году Умеш Раи ушел от нас.

## Признательность автора

**Я** хотел бы выразить чувство глубокой признательности Божественной Матери — Ее Святейшеству Шри Матаджи Нирмала Девы за ее великодушие, щедрость и любовь к науке, позволившие провести исследовательские работы для подтверждения медицинской пользы ее системы Сахаджа Йоги. Ее помощь и поддержка обеспечили проведение исследовательской работы, выполненной в отделении физиологии и терапии медицинского колледжа Леди Хардинг, Нью-Дели. Без этого настоящая книга была бы невозможна.

Несмотря на очень большую занятость за рубежом и в Индии, Шри Матаджи уделила много времени на пояснение ее откровений, обмен идеями и дискуссиям по Сахаджа Йоге, что явилось богатейшим источником знаний и вдохновения при написании этой книги. Всю жизнь я буду благодарен ей за эту доброту.

Я очень признателен:

— господину Роммелю Верна, известному индийскому космологу, за ту щедрость, которую он проявил, одолжив мне на длительное время много редких книг из его личной библиотеки, а также за вдохновенные беседы и великодушие, с которым он поделился со мной своими знаниями. Он с доброжелательностью довел до конца всю рукопись. В трудные моменты он был источником поддержки и вдохновения;

— моим аспирантам, доктору Дипаку Чуг, доктору Сандипу Сетхи и госпоже Уша Дудани, которые с готовностью согласились на мое предложение о проведении исследований по Сахаджа Йоге для их докторских тезисов;

— доктору В.Селвамурти, руководителю D.I.P.A.S., профессору Х.Л.Гупта, профессору С.Сингху, профессору Сароджу Гупта, медицинский колледж Леди Хардинг, за полезные дискуссии о роли Сахаджа Йоги в лечении бронхиальной астмы, эпилепсии, эссенциальной гипертонии;

— доктору Рэму Мизра (Канада), доктору Виноду Рамрао Ворликару (США), доктору Брайану Велшу, доктору Дэвиду Спайро, доктору Саре Сетчел (Великобритания), доктору Хамиду Милани (Австрия), господину Грегуару де Калберматтену (США), господину Гвидо Ланца (Италия), докторам Богдану Шеховичу и Галине Пенязевой (Россия) за плодотворные дискуссии по различным аспектам Сахаджа Йоги;

— доктору Шийаму Кишоре, известному индийскому врачу-гомеопату за очаровательную беседу о лечении психической травмы и роли гомеопатии в холической медицине и ее совместимости с Сахаджа Йогой;

— моему сыну, доктору Сандипу Раи, отделение терапии госпиталя господина Ганга Рема, Нью-Дели, за информацию о последних достижениях в области онкологии и терапии внутренних органов;

— господину Йоги Махаджану, доктору Махендра Талвару, господину Х.П.Салве, господину Сушилу Кеджривалу, господину М.К.Джалану, Радживу Гоелу, Аруну Гоелу, Аджаи Саксена, доктору Сангхви и доктору Калпану Наик за организацию семинаров по Сахаджа Йоге для практикующих врачей и общественности в Пуне, Дели, Нагпуре, Калькутте, Хайдерабаде, Дехрадане, Лакнау, Насике, и за приглашение прочитать лекции по Сахаджа Йоге;

— всем, кто посетил мои лекции в Индии, в Москве, Ленинграде, Ялте, за поддержку и доброжелательную атмосферу, побудившие меня написать эту книгу;

— доктору С.К.Матхуру и господину Джитендра Патпатия за прочтение всей рукописи и оказание необходимой помощи;

— господину Гханшийаму Бхатия и госпоже Анджу Бхатия за прекрасное качество печати рукописи, госпоже Раджи за ее участие в диктовке и печатании рисунков снова и снова до моего полного удовлетворения качеством работы;

— господину Хеманту Кумару Уппал, фотографу и печатнику; я обязан ему за понимание духа этого проекта, за все его старания по успешному выполнению работы;

— господину Дипаку Майтра, художнику, за выполнение графиков и иллюстраций в этой книге и госпоже Алка Найар за оформление обложки;

— доктору Сурешу Нигаму я признателен за решение финансовых трудностей и моральную поддержку при публикации этой книги.

Наконец, я хотел бы от всего сердца поблагодарить мою жену Лили Раи за ее поддержку, вдохновение и терпение, которые она оказывала мне во время долгих часов работы.

**Умеш Раи**



## 1

## Введение

**З**а последние три десятилетия медицина получила огромное развитие. Сейчас стало возможным предупреждение многих инфекционных заболеваний. Такие смертельные болезни прошлого, как холера, тиф, дифтерия, чума, оспа, полиомиелит, столбняк и туберкулез были в той или иной степени побеждены в Индии и других развивающихся странах. Трансплантация сердца дала новую надежду больным, страдающим врожденными сердечными заболеваниями. Хирургия коронарного шунтирования стала другим примечательным событием нашего времени. Успешная трансплантация почек позволяет воспрянуть духом больным, страдающим почечной недостаточностью. Пересадка печени и мозга находятся сейчас на экспериментальной стадии, и недалек тот день, когда можно будет успешно трансплантировать эти органы. Несмотря на эти потрясающие достижения, медицинская наука не в состоянии найти решение при лечении психосоматических заболеваний, число которых растет как в развитых, так и в развивающихся странах. Одним из таких заболеваний является высокое давление крови (эссенциальная гипертония). В 90-95% случаев этиология, и следовательно, предупреждение и лечение его все еще в полной мере неизвестны<sup>1</sup>. 60% сердечно-сосудистых заболеваний могут быть объяснены такими факторами риска, как высокое давление крови, курение и аномальное содержание жировых продуктов в крови<sup>2</sup>. Продолжительность жизни в самой развитой стране, в США, ниже, чем на Кубе, в Гонконге, Греции и Японии. Это действительно удивительно, так как США считается медицинской Меккой<sup>3</sup>. У 20% белого населения США отмечается высокое давление крови (эссенциальная гипертония)<sup>4</sup>. По статистике, в Индии около 50 миллионов гипертоников<sup>5</sup>. Все это заставляет нас серьезно задуматься о ценности этих достижений медицины, особенно для широких слоев общества, если она не способна решить такую проблему, как высокое давление крови. Почему это так? В чем ошибка?

Ответ на этот жизненный вопрос состоит в том, что огромный рост научно-технических знаний был односторонним. Духовные знания, нравственные ценности со временем свелись к нулю. Основной причиной такого одностороннего развития стала картезианская концепция механистической вселенной, возобладавшая в западном научном мышлении. Декарт утверждал, что в нашем представлении о теле нет ничего, что имело бы отношение к душе<sup>6</sup>. Такое разделение вызвало большое смятение в умах биологов и

медиков. Впоследствии Ньютон, величайший физик своего времени, развил математическую формулировку механистического взгляда на Природу. В 18 и 19 веках на основе механики Ньютона ученые смогли с точностью до минут рассчитать движение планет. Затем это было практически продемонстрировано успешным запуском космических кораблей на орбиту Земли, высадкой человека на Луне. Эта концепция присутствует и в настоящее время, и именно по этой причине духовный и психический аспекты человека, которые столь важны, остаются без внимания и подробно не изучаются западной системой медицины. На Западе врачи вошли в эпоху сверхспециализации, когда отдельные органы лечатся разными специалистами. Например, кардиологи лечат сердце, неврологи — мозг, гастроэнтерологи — желудок и кишечник, гематологи — кровь, дерматологи — кожу и т.д. Такой подход западной медицины достиг стадии, где врачи не в состоянии рассматривать болезнь как нарушение организма в целом. В результате такого подхода они лечат отдельные органы, не принимая во внимание остальные. Они едва ли учитывают психологический и социальный аспекты, окружающую обстановку, что является очень важным при заболевании. И в результате в западной системе медицины нет ничего такого, что помогло бы осуществлять заботу о психическом аспекте человека, за исключением транквилизаторов и седативных средств. Растущее использование таких препаратов не только вредно, но и вырабатывает зависимость. Это также иллюстрирует степень того, насколько стресс и напряженности современной жизни вошли в наше общество. Длительное использование транквилизаторов вызывает такие симптомы, как ослабление памяти, нарушение сна, тревогу, нетерпеливость, раздражительность, тремор, мышечную боль, потерю аппетита, тошноту и депрессию. Более того, передовые концепции физики привели к глубоким изменениям в нашем взгляде на мир — от механистической концепции Декарта и Ньютона до холистического и экологического мировоззрения. Мы сегодня живем в глобально взаимосвязанном мире, в котором целостная концепция реальности, по всей видимости, возобладает в текущем десятилетии<sup>7</sup>.

С этой точки зрения наше древнее культурное наследие «Йога», включающая как физический, так и психический аспекты природы человека, приобрела в последнее время мощный импульс к тому, чтобы стать мировой философией. Но многочисленными лжегуру, создавших по всему миру организации с целью получения денег, был нанесен большой удар по доброму имени йоги. Существует также множество сатанинских культов, шокирующих своим разрушительным воздействием. И в результате в настоящее время йога, в основном, неправильно понята на Западе, где она воспринимается как наука о физических и дыхательных упражнениях. На Западе для поддержания разговора говорят: «Я занимаюсь йогой каждую пятницу, и это снимает у меня напряжение». Кто-то еще занимается «йогой», чтобы подлечить спину. Можно видеть множество пышно разросшихся «школ йоги», и такое мошенничество понижает йогу до какого-то рода физической тренировки.

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йюдж», что значит соединять или объединять в одно. Истинный смысл йоги означает соединение первозданной энергии (Кундалини, расположенной в треугольной косточке сакрум /крестец/ в основании позвоночника) со всепроникающей космической энергией. Важнейшими из систем йоги являются — Раджа Йога, Хатха Йога, Джнана Йога, Бхакти Йога, Карма Йога и Кундалини Йога. Конечной целью всех систем йоги является союз со всепроникающей космической энергией. Кундалини Йога описывала технику пробуждения первозданной энергии (Кундалини), но это, как считалось, было довольно опасно и трудно, так как сопровождалось сильной болью и жаром. Считалось, что едва ли кто-то, за исключением мудрецов, посвятивших этому годы практики, мог достичь успеха в пробуждении Кундалини. Поэтому это предназначалось для немногих избранных — тех, кто отказывался от мирской жизни и уходил в Гималаи или уединялся на всю оставшуюся жизнь. Кроме того, в литературе имеются упоминания о дрожании тела, непроизвольном смехе и повышении температуры, непереносимой боли при пробуждении Кундалини<sup>9</sup>. По существу, это не предназначалось для простого человека, только мудрецы могли практиковать это. Постепенно эта практика утратила популярность. В действительности все вышеупомянутые симптомы указывают на кратковременную циркуляцию энергии и были описаны некоторыми авторами, но не мудрецами, таким как Гьянешвара<sup>10</sup>, который в свое время был мастером в этом виде йоги. На этом фоне уникальным вкладом Ее Святейшества Шри Матаджи Нирмала Деви стала заново открытая Сахаджа Йога, впервые описанная столетия назад в «Маркандея Пурана», а позднее и другими мудрецами, но со временем забытая людьми. Хотя Шри Матаджи Нирмала Деви и родилась в христианской семье, в своем учении «Сахаджа Йога» она вобрала истину всех религий. Она начала систематическую переоценку неясных, скрытых и противоречивых утверждений, сделанных в древней религиозной литературе Индии и интерпретировала их в свете прямого опыта космического сознания, произошедшего 5 мая 1970 года, когда она открыла седьмой центр (Сахасрара чакра). Это было величайшим духовным событием во Вселенной. Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви знала, что с открытием Сахасрары для людей пришло время получить их Самореализацию. Так микрокосм становится макрокосмом (Вирата)<sup>11</sup>.

Она рассказала миру, что последний прорыв в эволюции может быть достигнут пробуждением первозданной энергии (Кундалини), имеющейся у каждого человека, свернутой в 3,5 оборота в косточке сакрум (крестец), в основании позвоночника. Это происходит без приложения усилий, без наложения какой-либо епитимьи или поста на искателя. Сахаджа Йога существует для всех, это внутренняя божественная технология, основанная на тонком механизме нашей центральной нервной системы. Поэтому следует знать, как использовать ее, несмотря на различия в образе жизни. Это не препятствует какой-либо религиозной вере. Когда Кундалини достигает Сахасрары, и раскрываются лепестки этой чакры [«тысячелепесткового лотоса»], происходит

Самореализация, и человек входит в состояние «самадхи», в котором индивидуальное сознание становится единым с космическим сознанием, а на ладонях рук и верхней части головы ощущается нежный прохладный ветерок. Эти прохладные вибрации были описаны Ади Шанкарачария как «Чайтанья Лахари». Такое ощущение прохладного ветерка возникает при актуализации, то есть проявлении энергии Кундалини на лимбической системе мозга, и поэтому поддается проверке<sup>11</sup>. После пробуждения первозданной энергии (Кундалини) во всем теле течет космическая энергия, питающая каждую клеточку организма и ощущаемая как прохладные вибрации. Если человек регулярно практикует Сахаджа Йогу, то автоматически излечиваются различные заболевания. У практикующих Сахаджа Йогу зарегистрировано множество случаев излечения таких болезней, как мигрень, депрессия, невроз страха, эссенциальная гипертония, стенокардия, бронхиальная астма, артрит, апластическая анемия, ишиас, спондилит и др. Если Сахаджа Йога практикуется регулярно, то возможно даже предупредить возникновение рака, а несколько раковых больных были вылечены<sup>12,13</sup>.

Кроме того, несколько личных глубоких ощущений Сахаджа Йоги и клинические наблюдения эффектов при некоторых психосоматических заболеваниях привлекли мое внимание к удивительному трансформирующему и целительному потенциалу этой системы. Для проверки и подтверждения некоторых положений Сахаджа Йоги была проведена исследовательская работа. В отделении физиологии и терапии медицинского колледжа Леди Хардинг и объединенного госпиталя Сучета Криплани, Нью-Дели, было проделано три докторских исследовательских проекта. Это — «Физиологические эффекты пробуждения Кундалини посредством Сахаджа Йоги»<sup>14</sup>, «Воздействия практики Сахаджа Йоги на пациентов с психосоматическими заболеваниями»<sup>15</sup> и «Роль Сахаджа Йоги в лечении эпилепсии»<sup>16</sup>.

В исследовательском проекте по эпилепсии осуществлялось сотрудничество с военным институтом физиологии и смежных наук, Нью-Дели. Докторские тезисы по первым двум проектам соответствующим образом были одобрены Делийским университетом, тогда как работа по эпилепсии находится в процессе оценки (впервые книга вышла на английском языке в 1993 г., прим. перев.). Собранные за более чем шесть последних лет данные исследований по Сахаджа Йоге являются настолько далеко идущими, что они могли бы в корне изменить наше понимание человеческой психики, психопатологии и терапевтических процессов. Эти данные, фактически, просветили медицинскую науку в понимании функционирования автономной нервной системы, особенно парасимпатической нервной системы. Некоторые наблюдения очень существенны для психиатрии и бросают вызов существующей в западной науке ньютоно-картезианской парадигме. Практика Сахаджа Йоги развивает способность модулировать деятельность автономной нервной системы. Более того, исследования в дальнейшем отчетливо показали ее ценность в качестве вспомогательной терапии



при лечении заболеваний психосоматического характера<sup>15</sup>. Наш собственный опыт исследований основан на вышеуказанных исследовательских наблюдениях и ограничен периодом практической Сахаджа Йоги от 12 до 16 недель. Каждый исследуемый осуществлял свой собственный контроль. Большинство участников этих проектов нашли данную методику очень полезной для психической и физической релаксации и содержащей уникальный потенциал медитативного опыта, который сопровождается ощущением нежного прохладного ветерка на ладонях рук и верхней части головы. Они также описывали много впечатляющих улучшений их социальных и финансовых условий. Последние 10 лет лечение посредством Сахаджа Йоги было опробовано в различных центрах Сахаджа Йоги в Европе, бывшем СССР, Австралии, США и Азии, и было найдено эффективным.

В октябре 1989 года отделение нетрадиционной медицины (Москва) организовало в Ялте международную конференцию «Йога и саморегуляция». Вероятно, это была первая конференция такого рода, потому что Россия почувствовала, что решение по предупреждению и лечению психосоматических заболеваний лежит в системе йоги. Центральной темой конференции была оценка воздействия различных систем йоги и мистицизма на состояние «Я» (англ. Self) индивида. Представленная на конференции работа по Сахаджа Йогe основательно обсуждалась на предмет ее применения в области нетрадиционной медицины<sup>17-19</sup>. В результате, были открыты пять центров Сахаджа Йоги в Москве, Ленинграде, Киеве, Сочи и Тольятти.

Современная физика показала, что научное мышление не обязательно должно быть механистическим и редукционистским, как это было раньше. Холические (целостные) и экологические взгляды получили научное содержание. Чувствуется, что пришло время, когда врачи должны расширить свои горизонты, сместив фокус с болезни на здоровье, рассматривая организм как целое, где физический и психологический аспекты взаимосвязаны<sup>7</sup>. Другим аспектом, имеющим глобальное значение, является то, что наша планета стоит лицом перед угрозой вымирания человечества из-за огромного количества токсичных и радиоактивных отходов, ведущих к нарушению глобального экологического равновесия. Мы знаем, что гонка вооружений, особенно ядерных, возникла из-за огромных научных достижений в этой области физики. На примере Хиросимы мы знаем цену, которую человечество заплатило за это. Сегодня перед нами стоят большие вопросы. Почему большинство стран ведут гонку вооружений? Как долго все это будет продолжаться? Не движемся ли мы к полному уничтожению? Откуда эта ненасытная потребность в ядерном оружии? Одно ясно — гонка вооружений является неизбежным итогом наиболее сложных высокотехнологичных достижений нашего века. Сдержать это невозможно, пока не изменятся сами люди. Эта трансформация означает духовный рост изнутри, что является самым важным. В процессе трансформации человек поднимается на более высокий уровень осознания, и устанавливается новый характер человеческих взаимоотношений, основанный на любви.

Когда это произойдет, станет нетрудно понять, что люди должны жить вместе, к какой бы стране они не принадлежали. Все мы являемся одной великой вселенской семьей. Мы не должны забывать, что сегодня мы знаем единственную планету, на которой есть жизнь, и это — наша Земля; и мы самые удачливые создания Бога Всемогущего. Мы должны жить как братья и сестры, искренне, неподдельно, не только на словах, но и в сердце. Мир сейчас готов к новой Революции. Материальный достаток, конечно, важен для людей, но это не является конечной целью. В человеке есть нечто большее, чем простое желание материального благополучия, и это — духовность. И только через духовное приобретение и духовное удовлетворение возможно истинное счастье. Источником искры, которая должна дать свет, является Шри Матаджи Нирмала Деви — основатель науки Сахаджа Йога, пробуждающей Кундалини для получения Самореализации.

Ученым-медикам давно пора перестать бояться прослыть «антинаучными», неохотно воспринимая холические основы, объединяющие йогу и другие альтернативные системы медицины. Современная физика показала, что такой целостный подход был бы не только научен, но и также совместим с наиболее передовыми физическими теориями реальности<sup>20</sup>. На этой основе можно сделать заключение, что духовное пробуждение в форме Самореализации посредством Сахаджа Йоги могло бы установить желаемое изменение в социальном сознании людей во всем мире, в котором мы так нуждаемся в эту эпоху ради спасения человечества от саморазрушения.

Эта книга является ответом на повторяющиеся просьбы об учебном пособии, представляющего исследования по Сахаджа Йоге и понимание вибрационного осознания в целях всесторонней заботы о здоровье, а также основы Самореализации и целительной практики этой системы. Книга проста и доступна для понимания, и поэтому может быть использована широкой общественностью и практикующими врачами. В книге предлагается пробудить нашу древнюю культуру «Йоги», особенно Сахаджа Йоги, для понимания «неизвестной силы», скрытой в каждом человеке, чтобы восстановить утраченное чувство духовной связи со Вселенной. Предлагается также холический подход к Сахаджа Йоге как к альтернативной системе предупреждения и лечения заболеваний. Основным доказательством для читателей является личное ощущение прохладного ветерка во время практики Сахаджа Йоги. Без этого многое, о чем говорится в этой книге, даже подкрепленное данными исследований, вероятно, останется необедительным. Цель этой книги была бы достигнута, если хотя бы некоторые читатели захотели получить Самореализацию (и, тем самым, хорошее здоровье), которая веками описывалась философами и мудрецами как самая прекрасная цель человеческой жизни.

## 2

## Йога в древней Индии — краткий обзор

Первым свидетельством для изучающих историю йоги является известное изображение «Прото Шива», где тот изображен сидящим со скрещенными ногами среди животных и иероглифов. Этот образ запечатлен на гончарных изделиях, датированных третьим тысячелетием до нашей эры и принадлежащих цивилизации Долины Инда (Мохенджо-даро и Хараппа)<sup>1</sup>.

Цивилизация Долины Инда предшествует приходу ариев в Индию (в настоящее время некоторыми исследователями подвергается сомнению или отвергается сам факт вторжения ариев в Индию; прим. перев.), и поэтому делается вывод о неарийском происхождении йоги. Эта дисциплина является одной из основных составляющих традиционного индуизма. Слово «йога» происходит от санскритского корня «йюдж» (запрягать, впрягать) в значении «соединять» или «объединять». Это означает союз между Атмой (душой) и Параматмой (всепроникающей энергией). В «Шива-Самхита»<sup>2</sup> упомянуты четыре важных йоги — Мантра Йога, Хатха Йога, Лайа Йога и Раджа Йога. Посредством их преодолеваются пределы двойственности. В «Бхагавад Гите»<sup>3</sup> особое внимание уделено Карма Йоге. Шри Кришна говорит в «Гите», что «тот, кто имеет преданность (бхакти), достигает цели в познании Моей истинной природы и приходит ко Мне»<sup>4</sup>. Здесь поддерживается сочетание Джнана Йоги и Бхакти Йоги для достижения освобождения.

Некоторыми важными древними литературными источниками, сформировавшими доктрину йоги, являются: «Йога Сутры» Патанджали, Упанишады (Йога Даршана Упанишада, Амритананда Упанишада, Йога Кундалини Упанишада), Хатха Йога Прадипика, Гхерунда Самхита, Шива Самхита, «Саундарья Лахари» Ади Шанкарачарии. Ниже приводятся основные виды йоги.

**Джнана Йога:** Союз посредством знания. В этой йоге для освобождения используются знания, приобретенные через интеллект. В «Бхагавад Гите» и других текстах для достижения спасения (освобождения) предлагается сочетание Джнана Йоги и Бхакти Йоги (преданности). Человек, добившийся успеха в достижении высшего знания, входит в Царство Божье, и пребывая в единстве с Богом, реализует единство знания и знающего<sup>4</sup>.

**Карма Йога:** Как следует из названия этого метода нужно выполнять карму (обязанности) без желания плодов деятельности. На практике Карма

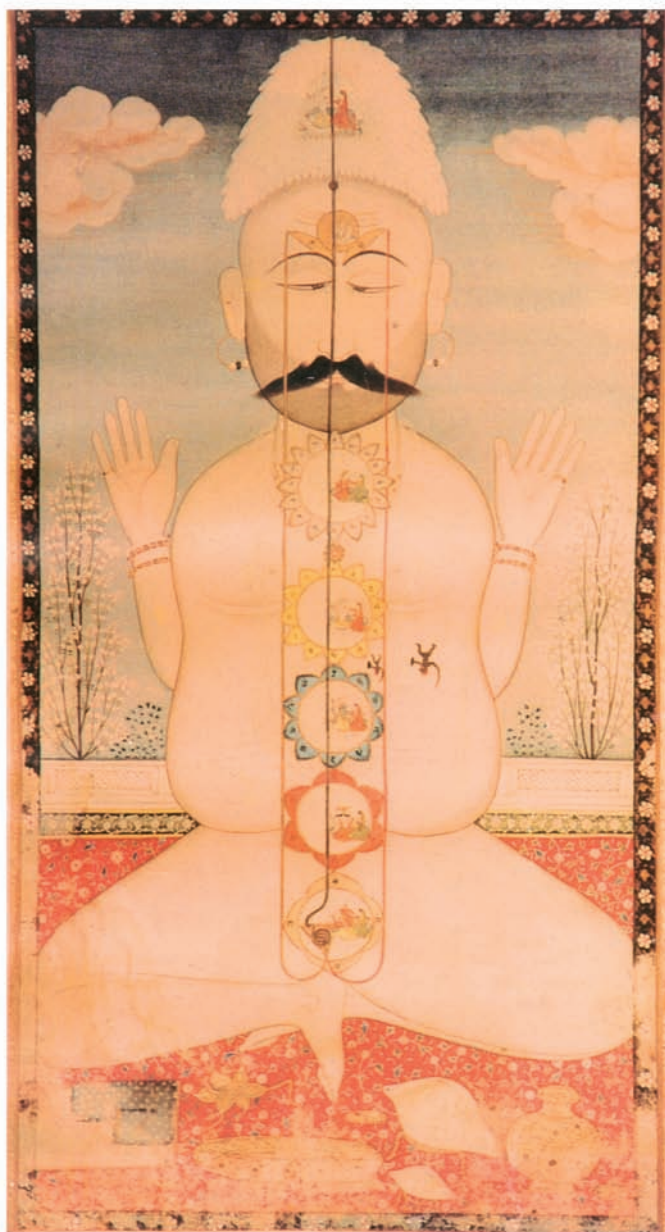
Йога обычно сочетается с Бхакти Йогой (преданностью) поскольку известно, что бескорыстное действие в той или иной степени недостижимо без милости Господа. Согласно «Бхагавад Гите», это Прасад (дар) Бога, а не личное усилие, дает возможность достижения вечного мира.

**Бхакти Йога:** Союз посредством любви и преданности. При полной преданности теряется собственная индивидуальность и обретается единство с вечной истиной. В текстах эта практика обычно сочетается с Джнана Йогой или Карма Йогой.

**Мантра Йога:** Союз посредством длительного чтения вслух мантр. При чтении мантр с глубокой преданностью собственная индивидуальность растворяется, и человек обретает спасение (освобождение).

**Тантрическая Йога:** Самые ранние свидетельства этой йоги датированы 10 веком нашей эры. В этом виде практики этот союз достигается через использование сексуальной энергии. Потенциал сексуальной энергии трансформируется посредством тантрических асан и поднимается в плоскость космического сознания. Секс рассматривается как источник жизненной энергии и сама божественность. Тантрические процедуры предписывают направить физический союз мужчины и женщины в созидательный союз Шива-Шакти. При этом существует два метода — дакшина марг (правосторонний путь) и вама марг (левосторонний путь). Последователи левостороннего пути употребляют вино, мясо, рыбу, поджаренные злаки и предаются сексуальным отношениям. Ритуал коллективных сексуальных отношений проходит в кругу, известном как «чакра пуджа». Основным принципом левостороннего пути в том, что духовный прогресс должен достигаться не уклонением от естественного сексуального желания, а посредством трансформации тех самых его элементов, которые принижают нас морально, в средство для достижения спасения. Последователи этого метода считают, что тантрический сексуальный союз — это погружение в любовь со всем космосом, полное подчинение всему космосу. С точки зрения тех, кто практикует тантризм, совершенным человеческим существом являются слитые воедино мужчина и женщина. Согласно этой идее, когда двое неразделимы, то возникает состояние «ананда», т.е. безграничная радость и блаженство. Посредством этого мистического процесса пробуждается полный потенциал внутренней жизненной силы<sup>5</sup>. Здесь необходимо отметить, что этот метод нанес большой вред — люди потеряли веру в Кундалини. За исключением немногих школ люди полностью отказались от этого метода.

**Раджа Йога:** Союз устанавливается посредством практики Аштанга йоги (восьмичастной йоги), как это описано в «Йога Сутрах» Патанджали и «Йога Даршана Упанишада». «Практикой этой Йоги приобретает истинное знание Праkritи (материи) и своей собственной сути»<sup>6</sup> («Йога Сутра» Патанджали, II-28). Раджа Йога представляет собой синтез восьми ступеней йоги — йам (нравственная сдержанность), нийам (дисциплина), асаны (физические позы), пранаяма (контроль дыхания), пратайяхара (контроль над чувствами), дхарана (ментальная концентрация), дхьяна (медитация),



Чакры тонкого тела человека, Кангра (Индия), около 1825г.



Патанджали (2 век до н.э.), автор Йога-Сутры (из храма Шивы, Вадападимангалам, 12 век).



Сahasra чакра



Вишुद्धи चक्रा



Анахата чक्रа







Чакры тонкого тела человека, Раджастан (Индия), 1822 г.

самадхи (высшее сознание). Кроме того, Патанджали подразделяет йамы на пять частей<sup>7</sup> — ахимса (ненасилие в мыслях, словах и делах), сатья (правдивость), асатье (не говорить ложь), брахмачарья (сексуальное воздержание), апариграха (отсутствие жадности, зависти). Нийамы подразделяются следующим образом — сауча (чистота, чистоплотность), сантош (удовлетворенность), тапас (строгость, аскетизм), свадхьяя (изучение священных писаний), ишвара пранидхана (полная отдача на милость Бога Всемогущего). Практикуя все восемь частей, можно войти в самадхи (высшее сознание) и достичь Самореализации.

**Хатха Йога:** В этом виде йоги союз достигается посредством практики крийа асан (очистительных упражнений), бандх и мудр. Ниже приводятся очистительные упражнения. Неги — очистка носовых проходов, дхаути — очистка желудка, капалабхати — очистка носоглотки и носовых пазух, буквальное означает непрерывные сильные выдохи через нос, тратака — очистка глаз, глядя пристально, без миганий, на объект, ваджроли — очистка уринарных проходов пропусканием воды через пенис посредством процедуры наули, в ходе которой поддержание диафрагмы в фиксированном положении вызывает ритмичное сокращение прямых брюшных мышц, васти — очистка прямой и толстой кишки. После выполнения этих очистительных процедур под руководством специалиста приступают к выполнению различных асан, сотни которых описаны в трактатах по йоге. Эти позы, согласно «Йога Сутрам», сами по себе не являются завершением процесса, а должны улучшить функционирование организма. Затем нужно овладеть важными видами бандх, например, уддайяна бандха (подъем диафрагмы), джаландхара бандха (прижатие подбородка к груди), мула бандха (сильное сжатие сфинктера и тазовой диафрагмы) и т.д. При этом вдох, выдох и задержка дыхания играют важную роль и выполняются под руководством специалиста. Для более подробного ознакомления можно обратиться к «Хатха Йога Прадипика»<sup>8</sup>.

### **Концепция Кундалини**

В «Гхерунда Самхита»<sup>9</sup> говорится, что «в Муладхаре, в форме свернувшейся змеи лежит Кундалини. Врожденное «Я» пребывает там подобно пламени лампы. Медитация на это сияние ведет к осознанию Бога».

Слово «Кундалини» происходит от санскритского слова, означающего «свернутая кольцом, спиралью». Кундалини — это потенциальная энергия, существующая в скрытой (спящей) форме у каждого человека. Предметом Кундалини Йоги является пробуждение этой космической энергии и соединение ее с Шивой, чистым сознанием, пронизывающим всю Вселенную. Кундалини шакти — огромный потенциал психической энергии, мощнейшая энергия организма. Пробуждение Кундалини не является исключительной тантрической практикой, это основа всех йогических учений, и каждый истинный духовный опыт может считаться результатом пробуждения этого ядра психической энергии. «Шат Чакра Нирупана» говорит о

Кундалини как о чрезвычайно тонком воплощении блаженства, чья истинная природа есть чистое сознание. Она сияет в умах мудрецов и пробуждает чистое знание.

«**Маха Нирвана Тантра**» также описывает Кундалини как чистое сознание и утверждает, что Кундалини является первичной Пракрити (Природа), которая есть не что иное, как Чит-шакти, или чистое сознание.

«**Шарада Тилака**» описывает Кундалини как Шабда-Брахмамайи (женский двойник Шивы как Шабда-Брахмана, источника космического звука) в форме мантры или зародыша звукового слога, что является непосредственной причиной проявления. Согласно «Камадхену Тантра» левая сторона санскритской буквы «Ка» образует треугольник, верхняя левая сторона которого символизирует Брахму, правая вертикальная — Вишну, левая нижняя — Рудру, вытянутый завиток впереди — скрытая Кундалини. Когда Кундалини-шакти распрямляется, проявляя себя, она становится динамичной и соединяется с Шивой, чтобы стать единой с космическим сознанием. Кундалини Йога разрешает проблему двойственности и ведет к единству.

В «**Йога Кундалини Упанишада**» Кундалини символизируется змеей, свернувшейся в 3,5 оборота, заглатывающей свой хвост и вращающейся по спирали вокруг центральной оси в основании позвоночника человека. Когда Кундалини Шакти поднимается, чтобы соединиться выше головы с Шивой (чистым сознанием), происходит Самореализация<sup>7</sup>.

«**Брахма Упанишада**» говорит о набхи, сердце, горле и голове как о четырех местах, где сияет Брахман. Нарайяна, поясняя это, говорит, что через эти четыре центра можно достичь Брахмана<sup>10</sup> (по предложенной там методике). Было упомянуто о существовании в этих четырех местах чакр-лотосов.

В «**Ксурика Упанишада**» говорится о 72000 нади, в том числе об Ида, Пингала и Сушумна. Все они, за исключением Сушумна, могут управляться через Дхьяна Йогу. В восьмом стихе садхаку (искателю) дается наставление «проникнуть в белую и очень тонкую нада (нади) и направить через этот канал прану вайю», и также имеются ссылки на процессы пурака, речака, кумбхака и хатха. Поясняя это, Нарайяна отмечает, что Кундалини должна быть нагрета внутренним огнем и затем помещена внутри Брахма нади. Для этой цели следует использовать «джаландхара бандха»<sup>10</sup>.

В «**Нарсимха-Пурвата Панийя Упанишада**» говорится о Сударшана (которая, очевидно, здесь Муладхара) и чакр-лотосов с 6, 8, 12, 16 и 32 лепестками, которые следуют за этой чакрой. Это соответствует, за исключением второго лотоса, количеству лепестков, упоминаемых в литературе. За чакрой Свадистана должна следовать чакра с 10 лепестками. Вероятно, что это расхождение произошло из-за количества букв в мантре, которая предназначалась для этой чакры. 6-лепестковой чакре соответствует 6-буквенная мантра Сударшана, 8-лепестковой чакре — 8-буквенная мантра Нарайяна, 12-лепестковому лотосу — 12-буквенная мантра Васудевы, 16-ле-

пестковому лотосу — 16-гласных, звучащих с Бинду или Анусвара (носовой призывок). 32-лепестковая чакра (Агниа) на самом деле имеет два лепестка, так как здесь использованы две мантры Нарасимха и его шакти, в каждой из которых 16 букв<sup>10</sup>.

«Йога Таттва Упанишада» и «Йога Шикха Упанишада» говорят о Хатха йоге, о закрытии «внутренней двери», открытии ворот Сушумны, когда Кундалини входит в брахмадвару и пронзает солнце. «Рама-Тапанийя Упанишада» упоминает о различных йогических и тантрических процессах, таких как асана, двара пуджа, питха пуджа, специально говорится об очищении элементов в чакрах (бхутасиддхи — способности в отношении элементов) либо воображением, либо в реальном процессе при помощи Кундалини<sup>10</sup>.

В «Амритананда Упанишада»<sup>11</sup> (1.19) говорится, что йог должен направить прану в Муладхару, чтобы пробудить спящий огонь (Божественную энергию). Медитируя на Брахмана, йог концентрирует мысли и заставляет огонь подниматься в тонком теле до уровня пупка и выше. Эта строфа из Упанишады устанавливает, что первый центр тонкого тела — Муладхара. О центрах говорится как лотосах с различным количеством лепестков.

«Тайттирийя Упанишада» говорит о том, что человек состоит из физического тела (стхула шарира), тонкого тела (сукшма шарира) и каузального тела (карана шарира). Кроме того, каждое тело состоит из оболочек. Физическое тело обернуто двумя космическими оболочками. Одна из них — аннамайя коша, сформированная пищей и другая — пранамайя коша (оболочка витального воздуха). Тонкое тело ок ружено маномайя коша и виджнянамайя коша. Каузальное тело заключено в анандамайя коша, наиболее нежную и тонкую из всех оболочек<sup>6</sup>.

Аннамайя коша связана с землей, водой и огнем, которые представлены в чакрах Муладхара, Свадистана и Манипура. Пранамайя коша проявляется через элементы воздух и эфир и присутствует в чакрах Анахата и Вишуддхи соответственно. Маномайя и виджнянамайя коша имеют в качестве центра Агия чакру. Активация Агия чакры дает внутреннее зрение, знание сущности вещей. Эта чakra также называется «третьим глазом», где открывается космическое сознание<sup>5</sup>. Центром анандамайя коша является Сахасрара чakra. Активация этой чакры устанавливает союз Атмы и Параматмы<sup>6</sup>. Эти тонкие оболочки связаны с физическим телом в нескольких психических точках, а точки взаимосвязаны многочисленными тонкими каналами, известными как «нади» (от санскритского корня «над», означающего движение или вибрацию). Делались попытки идентифицировать анатомические структуры физического тела с этими тонкими каналами, но они практически не прослеживаются прямым наблюдением. Наиболее важными нади являются центральный канал Сушумна (спинной мозг), два боковых канала — на левой стороне Ида (левая симпатическая нервная система), на правой стороне Пингала (правая симпатическая нервная система). Внутри Сушумны нади имеются три более тонких канала — Ваджра,

Читрини и Брахма. Брахма нади является тем сокровенным каналом, по которому движется Кундалини. Два потока психической энергии текут от основания спины по Ида и Пингала нади по спирали вокруг Сушумна нади в противоположных направлениях и встречаются друг с другом на уровне межбровья. Сушумна остается закрытой до тех пор, пока не пробуждена энергия Кундалини<sup>5</sup>.

### **Раджа Йога о Кундалини**

Правильным будет сказать, что когда устанавливается контакт между апана вайю (витальный воздух), находящимся в Муладхаре и Брахмарандрой на темени посредством умственного принципа (*mind principle*), то возникает свет. Когда этот свет проявляется полностью, он озаряет различные части организма и чакры при прохождении через них к Брахмарандре (темени). Однако, та точка зрения, что Кундалини является главной брахмической энергией, появляется в более поздней концепции и не совсем правильна. Ранние тексты не осуждают Кундалини при описании эволюции мира, даже «Йога Даршан» Патанджали не говорит о Кундалини как о главной энергии. Более поздние комментаторы в своих книгах говорят о Кундалини и чакрах. Эти чакры являются сетью нервных тканей физического тела и узлами нежных чувствительных нервов тонкого тела, освещенными сиянием виджнянамайя коша<sup>6</sup>.

В «Йога Даршан» Патанджали (2.52) говорится, что «когда спадает пелена Тамаса (инертности), заслоняющая свет, проявляется весь внутренний вид, и тогда под воздействием силы чувства (бхавана) чакры видны как лотосы, сияющие излучением виджнянамайя коша, оболочки интеллекта»<sup>6</sup>.

Праны (витальный воздух) наполнены положительным электрическим зарядом, который смешивается с отрицательными зарядами организма усилием воли, затем возникает Божественный свет, дающий возможность внутреннего познания. Этот Божественный свет — Кундалини.

В «Катха Упанишада» Кундалини описывается как «Агни Начикеты». Получив этот свет садхака (искатель) становится подобным герою Начикете. Согласно «Шветашватара Упанишада» йог пересекает океан рождения и смерти (очистив тело в огне йоги), и для него не существуют болезни, старость и смерть.

Гьянешвара<sup>12</sup>, известный своими комментариями к «Бхагавад Гите» на языке марати, упоминал о том, что Кундалини пробуждается за счет жара, созданного в теле йогическими упражнениями. Кундалини пребывает в спящем состоянии, свернутая в 3,5 оборота, лицом вниз, подобно самке кобры. При пробуждении она стряхивает летаргию и распрямляется. После полного поглощения элементов она становится удовлетворенной и поднимается вверх. Пронзая чакры, она извергает из пасти воду, а затем та же самая вода становится нектаром (амрит) и сохраняет жизнь (прана).

Из огня возникает ветер жизни, создавая прохладное ощущение внутри и снаружи тела.

Несмотря на различные описания Кундалини, неопровержимым является тот факт, что это уникальная божественная энергия, благодаря которой можно непосредственно видеть таинственное внутреннее содержание организма, а также тонкое содержание астрального мира<sup>6</sup>.

Многие религии также говорили о Кундалини. Христиане называют ее Святым Духом. В гностической проповеди апостола Фомы приведены недвусмысленные слова Иисуса Христа: «Дух Святой — Мать Моя». Иисус говорил, что «Царство Божье внутри вас» (Евангелие от Луки 17.21). Внутренний духовный инструмент может быть описан как микрокосм, соединяющий нас с макрокосмом.

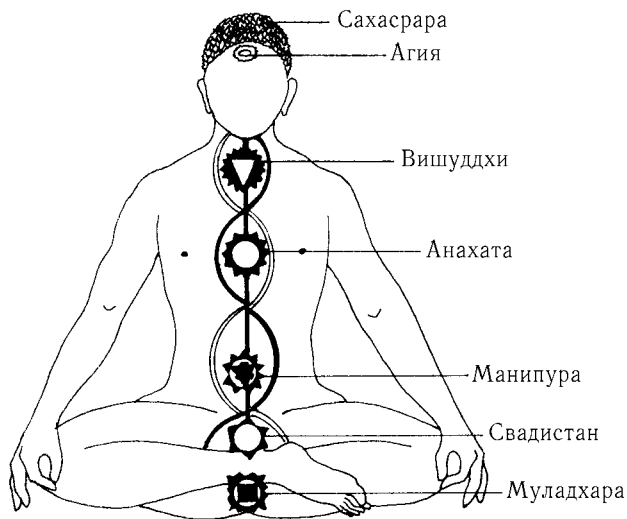
В Северной Америке индейцы также верили в существование Кундалини, пребывающей в основании позвоночника. Фрэнк Уотерс<sup>13</sup> в своей книге «Book of the Hopi» писал, что согласно их представлениям вдоль позвоночника находится большое количество тонких чакр. Первая — в верхней части головы, вторая — в мозге, третья — в горле, четвертая — в сердце, а другие тонкие центры находятся ниже пупка. Те, кто посвящен в подобное искусство, могут чувствовать вибрации этих центров и определять повреждения, положив на них руку, а значит, они также могут лечить болезни<sup>13</sup>.

В африканской пустыне Калахари Джон Маршалл обнаружил, что жители этой области, называемые Кунг, могли в течение длительного танца разогреть их «н-ум»<sup>14</sup> (Кундалини) и войти в состояние «киа» (трансцендентальное состояние соединения с Богом). Считается, что «н-ум» находится в основании позвоночника и поднимается оттуда к голове. У людей существует вера в сверхъестественную природу н-ум, открывающую дорогу к исцелению<sup>14</sup>.

В Мексике Кундалини поклонялись как змеиному Богу «Кецалькоатль»<sup>15</sup>. Кундалини также описывается в иудейской «Каббале». В ней говорится, что в эволюции Вселенной было десять этапов, каждый из которых известен как «сефирот». Эти десять этапов присутствуют в человеке и связаны с тонкими центрами. Люди верили, что сознание человека обычно попадает в ловушку материи самого нижнего центра. Чтобы поднять сознание от центра к центру и достичь последней стадии «кетэр» в верхней части головы, необходимо читать нараспев священные звуки и медитировать<sup>15</sup>. Когда сознание достигает последнего центра, искатель приобретает вечное блаженство<sup>15</sup>.

## **Чакры — энергетические центры**

Чакры (лотосы) находятся в астральном теле. Они не видны обычным зрением и были описаны йогами на основе их божественного зрения (видения). Эти чакры были проиллюстрированы в соответствии с традиционной тантрической литературой. Описания и интерпретации варьируются от



Чакры йога согласно тантрической литературе

текста к тексту, но, в основном, сходны. Эти различия появляются оттого, что в основе истинных знаний о чакрах лежит конкретный опыт медитативного видения йогов.

Важнейшими целостно организованными центрами (чакрами) являются Муладхара, Свадистана, Манипура (Наби), Анахата, Вишуддхи, Агия и Сахасрара. Тантры обычно говорят о том, что каждая чакра имеет определенное количество лепестков с буквой санскритского алфавита на каждом лепестке. Вибрации, производимые каждым лепестком, представлены санскритским алфавитом. Каждая буква означает мантру. Буквы существуют на лепестках в скрытых формах, которые могут быть проявлены во время медитации, когда чувствуются вибрации нади. Количество лепестков чакр различное. Муладхара имеет 4 лепестка, Свадистана — 6, Манипура — 10, Анахата — 12, Вишуддхи — 16, Агия — 2.

Удивительно, что все 50 букв санскрита представлены на этих 50 лепестках. Число лепестков каждой чакры определяется количеством и положением йога-нади вокруг чакры<sup>17</sup>.

**1. Муладхара** чакра находится в основании спинного мозга, между началом воспроизводящих органов и анусом, на два пальца выше ануса и на два пальца ниже гениталий, и в ширину составляет четыре пальца. Божество чакры — Шри Ганеша. Божественная Шакти — Какини. Геометрически чакра изображается как круг, внутри которого находится квадрат с перевернутым треугольником. Чакра имеет четыре лепестка и представляет элемент земли. Мантра-слог — Лам<sup>16</sup>. Йоги, полностью контролируемые этот центр, обретают дардурисиддхи, т.е. силу возвышаться над землей.



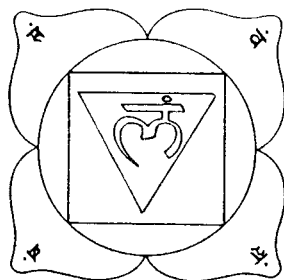


Рис. 1 Муладхара чакра

**2. Свадистана чакра** находится у корней воспроизводящих органов. Божество — Бог Брахма и его шакти Ракини. Цвет — красный или ярко-красный. Чакра представляет элемент воды. Свами Вьясадев во время медитации обнаружил, что эта чакра сияет в области семенных пузырьков подобно жидкости в золотой чаше. Кроме того, в области чакры находится семенная жидкость голубого цвета со светлым оттенком. Он также указал, что медитация на эту чакру помогает поддерживать состояние брахмачарья и устраняет боязнь воды. Чакра имеет шесть лепестков. Геометрическая фигура — круг, содержащий полумесяц. Мантра-слог — *Вам*<sup>16</sup>.

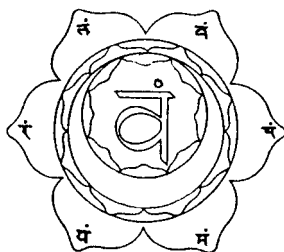


Рис. 2 Свадистана чакра

**3. Манипура чакра** расположена в набхи (область пупка). Божество — Вишну и его супруга Лакшми. Геометрическая фигура — круг, содержащий перевернутый треугольник. Мантра-слог — *Рам*. Чакра имеет десять лепестков и представляет элемент огня<sup>16</sup>. Согласно Патанджали Махариши (Сутра 3.29), медитируя на эту область пупка можно приобрести знание всего тела.

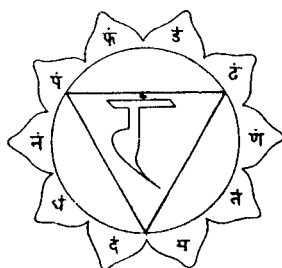


Рис. 3 Манипура чакра

**4. Анахата** — чакра сердца. Она находится в области сердца, цвет — темно-красный. Божество — Бог Шива и его супруга Парвати. В этой области пребывает Атман. Геометрическая фигура — круг, содержащий два треугольника, один из которых перевернут. Мантра-слог — Йам. Чакра имеет двенадцать лепестков и представляет элемент воздуха<sup>16</sup>. Она издает мистический звук «ан-хата». Медитирующий на эту чакру имеет полный контроль над таттвой вайю (сущность элемента воздуха) и обретает бхучари сиддхи, кхечари сиддхи и кайя сиддхи (способность летать в воздухе, входить в тело другого человека и покорять старость)<sup>17</sup>.

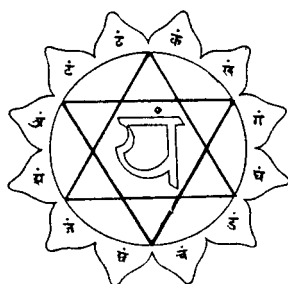


Рис. 4 Анахата чакра

**5. Вишуддхи** чакра находится в области горла и имеет шестнадцать лепестков<sup>16</sup>. Представляет элемент Акаша (эфир). Геометрическая фигура — круг, содержащий перевернутый треугольник с кругом внутри. Мантра-слог — Хам. Божество — Садашива и Богиня Шакини. Чакра имеет чистый голубой цвет. Йог, имеющий полный контроль над этой чакрой, обретает полное знание четырех Вед. Он становится «Трикал Джнани» (знающим прошлое, настоящее и будущее).

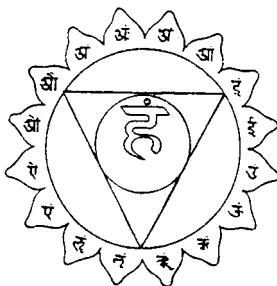


Рис. 5 Вишуддхи чакра

**6. Агия чакра** располагается на лбу между бровями и представляет элемент Манас. Божество — Парамашива и Богиня Хакини. Геометрическая фигура — круг, содержащий перевернутый треугольник. Мантра-слог — Ом<sup>16</sup>. Чакра имеет два лепестка, цвет — чистый белый. Концентрируясь на этой чакре, йог приобретает божественные энергии. Любое намеренное желание (санкальпа), проходя через этот центр в форме приказа, становится таким могущественным, что материализуется. Этот центр наиболее известен как «третий глаз» Шивы, которым он уничтожил могущественного демона Бхасмасура<sup>6</sup>.

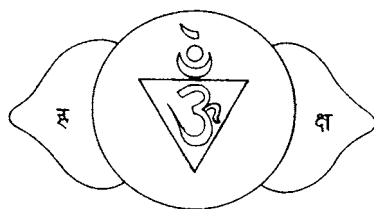


Рис. 6 Агия чакра

**7. Сахасрара.** Эта чакра расположена в верхней части головы и является жилищем Бога Шивы. Чакра имеет тысячу лепестков и находится в головном мозге. Некоторые ощущают, что чакра находится на четыре пальца выше головы<sup>5</sup>. Она также называется Брахмарандрой. Это точка встречи Кундалини и Шивы. Чакра является центром космического сознания, где объединяются все противоположности. Достижение Сахасрары означает достижение мира Брахмана (Брахмалока). Наилучшее графическое представление — перевернутый лотос (стебель вверх, венчик вниз), излучающий сияние, которое полностью омывает все тонкое тело<sup>16</sup>.

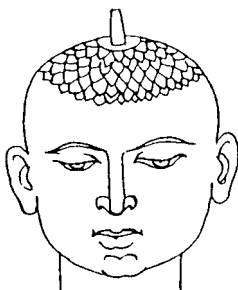


Рис. 7 Сахасрара чакра

Достигая контроля над Сахасрарой, что очень трудно, йог приобретает различные силы. Это — анима (способность уменьшаться в размерах), гарима (способность становиться тяжелым), пракамья (способность реализации всех желаний), ишитва (способность созидания), вашитва (способность управления всем), прапти (способность достижения любой точки), махима (способность увеличиваться в размерах), лагхима (способность становиться легким). Эти восемь Сиддхи хорошо известны, и всеми ими обладал Хануман<sup>18</sup> (эпическая поэма «Рамаяна»). Если йог сможет освободиться от привязанности к подобным силам, только тогда он постигает высшую Истину.

### **Пробуждение Кундалини**

Согласно Ведической литературе по Тамасу (инертности), в физических телах людей как и в телах йогов, наполненных чистотой, сияет излучение маномая и виджнянамайя коша. Но большинство людей не могут видеть эти сияющие лучи. В результате практики медитации на Шат-чакры искатели могут приобрести некоторые знания об оболочках и милостью Бога получить Кундалини-шакти. Когда эта Божественная энергия начинает действовать, она проходит через различные чакры и соединяется с Абсолютом, давая Самореализацию<sup>6</sup>.

Существуют два основных метода пробуждения Кундалини — подъем пран (праноттхана) и порождение озаренного состояния.

**Праноттхана.** При Праноттханае праны начинают действовать в чакрах посредством ментального усилия, без возникновения внутреннего света. Благодаря постоянной медитации, прана апана (витальный воздух нижней части тела) возбуждается и активизирует нервы и сплетения в Муладхаре, генерируя вибрационные движения праны снизу вверх по позвоночнику. Иногда это дает ощущение чего-то движущегося вверх по позвоночнику, это и называется Праноттхана. Подъем праны может быть достигнут специальными упражнениями Пранайама и Шат Карма, т.е. очистительным

воздействием Хатха Йоги. Постоянной практикой в чакрах устраняются препятствия, и поток праны свободно течет вдоль Сушумна нади, входит в мозг (Сахасрара), и достигается самадхи. Но искатель не получает надлежащую истинную реализацию посредством такой инертной самадхи (тамасик самадхи). Полное знание не достигается, и искатели не получают Самореализацию до тех пор, пока не проявится следующее озаренное состояние, т.е. сознательное самадхи станет проявленным<sup>6</sup>.

**Озаренное пробуждение Кундалини.** Благодаря преданности искателя и милости Гуру внутри тела возникает Божественный свет, и жизненный воздух движется вверх по каналу Сушумна. Все внутреннее тело со всеми его тонкими составляющими, также как и физическое, становится озаренным. При прохождении этого Божественного света по Сушумна нади раскрываются различные лотосы, устраняются препятствия и поток входит в Сахасрару, тысячелепестковый лотос в верхней части головы. В этом состоянии из чакр проистекает непрерывный свет. Этот поток света может быть направлен в любую внутреннюю часть тела или любую точку мира, благодаря чему можно получить прямое знание вещей. Это является высшим состоянием «сампраджната самадхи» (самадхи с сознанием).

Свами Йогананд<sup>19</sup> открыл секрет соединения Пранайамы с космическим сознанием. Он пишет, что крийя-йог ментально направляет свою жизненную энергию вокруг шести позвоночных центров, которые соответствуют символическому космическому человеку. Полминуты оборота энергии вокруг чувствительного спинного мозга тонким образом так воздействуют на эволюционное развитие, что равны одному году естественного духовного роста. Пранайама подкрепляется различными йогическими практиками — асаны, мудры, бандхи, мантры. Первым шагом Пранайамы является регулирование дыхания. Идеальное соотношение между вдохом, задержкой дыхания и выдохом составляет 1:4:2. Этой практикой очищаются Ида и Пингала нади, что позволяет свободно течь потоку психических энергий. Во время упражнений повторяется первоначальный звук «Ом», чтобы поддерживать звуковую вибрацию, которая соединяет тонкие каналы и чакры. Каждая чakra имеет соответствующий цвет и звуковую вибрацию различной частоты. Согласно литературе по тантризму, соотношения этих вибраций, начиная с нижней чакры, равно 4:6:10:12:16:2:1000. Количество «лучей» тонких элементов составляет для Муладхары — 56, Свадистана — 62, Манипуры — 52, Анахаты — 54, Вишуддхи — 72, Агии — 64<sup>5</sup>.

### **Пробуждение Кундалини чтением мантр**

Мантра читается для активации вибрационных каналов и вызывает определенное состояние сознания, которое способствует ученику в «Садхана» (духовном становлении). Звук мантры имеет способность пробуждать божественные формы или их энергии. Каждое Божество обладает биджа-мантрой.

Так, биджа-мантра «Хам» является источником вибраций звука, представляющего сущность природы Кундалини-шакти, которая заключает в себе все мантра-звуки («Лалита Сахасранама»). Концентрируясь на мантре «Хам» искатель пробуждает энергию Кундалини, которая проходит сквозь центр Сваямбу Линга, вход которого закрыт и потому невидим, и посредством огня и воздуха направляет ее в Брахмарандру («Шат Чакра Нирупана»). Действие мантра-шакти в пробуждении Кундалини состоит в том, что биджа-мантра повторяется определенным способом и поддерживает слуховое восприятие. Таким образом, это усиливает поле осознания до определенного уровня, под давлением которого Кундалини становится готовой к пробуждению. Важно помнить, однако, что мантра не является просто способом пробуждения Кундалини, она лишь служит признаком присутствия Божественности<sup>5</sup>.

Американский исследователь Бернбаум<sup>20</sup> пишет, что мантра не дарует волшебную энергию извне, а скорее высвобождает скрытые в каждом человеке силы, которые обычно подавлены воздействием эго. Правильное использование мантр обеспечивает контроль и направляет эти силы на растворение эго и раскрытие себя к Вселенной.







### 3

## **Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви — основатель науки Сахаджа Йога**

**О**снователь науки Сахаджа Йога Шри Матаджи Нирмала Деви принадлежит земле Махараштры, на которой в разные времена жили такие великие святые как Тукарам, Экнат, Гьянешвара и Саи Баба из Ширди. Именно на этой земле, благословенной многими святыми, родилась Она, известная во всем мире как Шри Матаджи Нирмала Деви, или просто Святая Мать. Шри Матаджи Нирмала Деви родилась 21 марта 1923 года в маленьком городке Чхиндвара, недалеко от Нагпура (Индия). Ее отец, Шри Прасад Рао Кришна Рао Сальве, был юристом и стоял в первых рядах борцов за независимость Индии. Он был соратником Джавахарлала Неру и Маулана Азада в борьбе за независимость под руководством Махатмы Ганди. Отец Шри Матаджи стал единственным христианином, избранным в Законодательную Ассамблею до обретения Индией независимости. Он был высокообразованным человеком и знал несколько языков. Он пожертвовал всем во имя борьбы за независимость. Мать Шри Матаджи была одной из первых женщин Индии, удостоенных ученой степени в области математики.

В детстве Нирмала Сальве ходила в школу в Нагпуре, а во время каникул ее направили в ашрам Махатмы Ганди в Вардха. Там она привлекла внимание Махатмы Ганди, который предвидел ее выдающиеся способности и вдохновил юную Нирмалу на участие в движении за свободу и духовность. После окончания школы Нирмала решила поступить в колледж для изучения медицины. В том же 1942 году Махатма Ганди возглавил деятельность движения за независимость, и Нирмала Сальве встала на пути английских полицейских перед воротами ее колледжа. Она была арестована и подвергнута пытке, но через несколько дней ее и других студентов колледжа освободили. Прочувшись два года в медицинском колледже в Балакране (Лахор, современный Пакистан), она была вынуждена оставить учебу из-за активного участия в движении за независимость.

В 1947 году она вышла замуж за господина Ч.П. Шриваставу. Господин Шривастава, быстро продвигаясь по службе, становится личным секретарем премьер-министра Индии господина Лала Бахадур Шастри. Впоследствии

он стал руководителем судоходной корпорации Индии, а затем Генеральным секретарем и Председателем Международной Морской Организации при ООН, откуда он ушел в отставку несколько лет назад. Он был награжден многими престижными наградами, удостоен награды «Падма Бхушан», присуждаемой выдающимся гражданам Индии. Университет Уэльса на специальном собрании под председательством принца Чарльза присудил ему почетную Докторскую Степень в области юриспруденции. В июле 1990 года Британское правительство удостоило его рыцарского звания, которого за последние десять лет удостоивались Мартин Лютер Кинг и Рональд Рейган<sup>1-3</sup>.

Шри Матаджи имеет двух дочерей, которые вышли замуж в 1970 и 1972 гг. С тех пор Шри Матаджи Нирмала Деви посвятила все время делу Сахаджа Йоги.

### **Великое открытие**

5 мая 1970 года произошло великое событие. После трехдневной непрерывной медитации в селении Наргол, вблизи Борди, на западном побережье Индии, на пальмовом берегу была проделана финальная Божественная работа. Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви открыла Сахасрара чакру в людях. Это дало возможность массового пробуждения первозданной энергии (Кундалини) человека. Это было величайшим духовным событием Вселенной. Согласно Шри Матаджи Нирмала Деви без этого для нее было бы невозможно давать массовую реализацию людям. В Сахасраре находятся семь питх (мест) семи чакр. В этой чакре имеется 1000 нади, названных в древней литературе языками пламени, и каждая нади имеет около 16000 энергий. Каждая нади работает с определенным типом личности, перестановкой и комбинацией всех этих нади осуществляется забота о людях<sup>1</sup>.

Как только Сахасрара была открыта ею, вся атмосфера наполнилась потрясающей силы Чайтаньей и сильнейшим светом. Все это пришло как проливной дождь света такой силы, что Шри Матаджи была изумлена и потрясена произошедшим<sup>4</sup>. Она ощутила великолепие полной тишины, а затем увидела первозданную Кундалини, развертывающуюся телескопически и подобную большому очагу печи, но прохладную и спокойную. Кундалини была похожа на нагреваемый металл, имеющий множество цветов. Пролливной дождь вибраций полностью промочил Шри Матаджи. Она увидела Божественное видение и растворилась в радости. Это было подобно тому, как художник видит собственное творение, и она испытала радость великого свершения. После такого чудесного ощущения Шри Матаджи оглянулась и увидела людей такими слепыми, т.е. находящимися в неведении об этом духовном событии. И Шри Матаджи, пребывая в абсолютном покое, пожелала наполнить чаши нектаром, в таком изобилии созданным ею<sup>4</sup>.

Сахасрара является самой прекрасной частью человека. Сплошной льющийся поток света был похож на языки пламени, превратившиеся в

многоцветный и благоухающий фонтан. Только представьте себе огромный тысячелестковый лотос и ее, находящуюся в центре этой короны и созерцающую эти прекрасные многоцветные и благоухающие лепестки, пульсирующие в блаженстве радости<sup>1-5</sup>. Было бы идеальным остаться в таком состоянии, но Шри Матаджи, ощутив тишину, наполнилась безграничным состраданием и любовью и почувствовала, что эта энергия должна быть передана людям. Она не знала, как сообщить об этом другим. Сначала о Сахаджа Йоге было рассказано одной женщине, которая была мудра, но получить реализацию не смогла. Затем к Шри Матаджи пришла другая женщина и получила свою реализацию, а позже еще несколько человек получили Самореализацию. Это было величайшим моментом. С тех пор многие тысячи получают массовую реализацию.

Около 2000 лет назад великий древний индийский астролог Ачарья Кака Бхуджандер Татвачари<sup>6</sup> написал в своей известной книге «Нади Грантх» о том, что великий Йог придет на эту землю в созвездии Рыб, и с 1970 года начнется Новая Эра. Этот Йог будет владеть всеми энергиями Ади Шакти. Вообразите, насколько это правильно! В гороскопе дня рождения Шри Матаджи присутствует знак Рыб, она открыла Сахасрару Вирата (макрокосма) 5 мая 1970 года и с тех пор дает Самореализацию тысячам людей по всему миру.

Что касается предсказания наступления Новой Эпохи, то удивительно обнаружить, как на Западе, включая США, считающихся Меккой научных достижений, произошло смещение сознания в направлении концепции Нового Века. М.Келли<sup>7</sup> в книге «The Fireside Treasure of Light» привела взгляды более 90 известных мыслителей Нового Века в области науки, философии, медицины и психологии.

Уильям Блейк<sup>6</sup> совершенно ясно писал, что настанет день, когда посланники Бога станут пророками, обладающими особой духовной энергией преобразования других людей в пророков. Столетия назад Уильям Блейк смог<sup>6</sup> увидеть работу Сахаджа Йоги и сегодня можно наблюдать то, как это происходит.

Гьянешвара<sup>8</sup>, великий святой Индии, прекрасно описал Кундалини и сделал предсказание, означающее, что при установлении сбалансированного состояния, внутри возникает радость. У такого человека йога происходит спонтанно (сахаджа), без усилий со стороны искателя.

Как это верно по отношению к Сахаджа Йоге! Такое стало возможным только после пришествия Ее Святейшества Шри Матаджи Нирмала Дев. С 1970 года она работает ради духовного спасения человечества. Ее работа началась в Индии, но после избрания мужа в ООН и перевода в Лондон, она продолжила трудиться в Англии. И в результате Сахаджа Йога распространилась оттуда в Европу, США, Канаду, Австралию, бывший СССР. Она все время находится в поездках по всему миру, выступая с лекциями, на практических семинарах, лечит проходящих к ней людей. Она осудила многих лжегуру, пропагандирующих на Западе псевдодуховность.

Реформы Горбачева, перестройка, гласность, свобода слова и религии были необходимы для прорыва Сахаджа Йоги в СССР. Тысячи людей приходили на публичные программы Шри Матаджи Нирмала Деви в Ленинграде, Москве, Киеве и Тольятти. Такой рост Сахаджа Йоги в СССР был феноменален. Сейчас Сахаджа Йога активно практикуется в 55 странах мира (в настоящее время число стран более 80; прим. перев.) Для Шри Матаджи весь мир един и Самореализация дается всем, кто желает этого, независимо от расы, касты, вероисповедания и финансового положения. Она не берет за работу никаких денег, но сама дает средства для работы Сахаджа Йоги.

В одной из своих проникновенных речей в Дели Шри Матаджи подчеркнула, что Индия — Йога Бхуми (земля Йоги), и отсюда должна выйти будущая религия всего мира — Всемирная Чистая Религия (Вишва Нирмала Дхарма), которая вечна и объединяет все религии, науки, философии. Эта религия приведет человечество к сверхсознанию, которое наступает спонтанно, когда энергия Кундалини проявляется на лимбической области мозга (Сахасрара). Космический оптимизм Шри Матаджи Нирмала Деви охватывает всю эволюцию от прошлого до отдаленного будущего, и она доказала, что стать сверхчеловеком совсем нетрудно. Прогресс от разума к сверхразуму будет таким же революционным, как и прогресс в ходе эволюции от кроманьонца к современному человеку.

В прошлом духовный поиск трансцендентального состояния был ограничен освобождением «Я» (Self) отдельного человека. Такие освобожденные души не понимались большинством людей, они мало что могли сделать для общества, да и, вероятно, время не было подходящим для этого. Но сейчас, благодаря Ее Святейшеству Шри Матаджи Нирмала Деви, это духовное открытие будет направлено в сторону социализации уникального достижения и его распространению на все человечество так, чтобы через изменения стиля жизни новый, духовный образ жизни, воцарился на нашей земле. И это уже достаточно быстро происходит, но как только процесс трансформации достигнет людей, стоящих у руля власти, угроза ядерной войны, терроризм и насилие растают как масло на солнце, и всеобщий мир воцарится на планете.

## 4

## Основы Сахаджа Йоги и ее инструмент, открытый Ее Святейшеством Шри Матаджи Нирмала Деви

**В** поисках радости и счастья человек бежит от той истины, что источник радости находится в нем самом. Обычно люди ищут радость в деньгах, собственности, власти, ограниченной человеческой любви и, наконец, в религии, которая также практикуется внешним образом. Трудно зафиксировать внимание на чем-то, не имеющим формы, поэтому наше внимание уходит на различные внешние формы. Проблема состоит в том, как направить наше внимание внутрь, на Себя (англ. Self), чтобы познать реальность. Наша внутренняя суть, которая представляет наше осознание, есть Дух (Self). Вся эволюция и проявление на уровне материи направляется высшей космической энергией. Мы даже не представляем, как могущественна и заботлива эта энергия, которая делает всю живую работу во Вселенной. В 1970 году Шри Матаджи Нирмала Деви заново открыла «Сахаджа Йогу» — пробуждение первозданной энергии (Кундалини), которая была первоначально описана столетия назад в «Маркнандейя Пурана».

Сахаджа Йога очень проста, хотя на самом деле внутри выполняется сложная работа. Например, очень легко включить телевизор для просмотра программы, но довольно трудно объяснить в деталях сложный процесс и инженерные вопросы телевидения. Слово «Сахаджа» (саха+джа) означает «рожденная с тобой» (врожденная). То, что является врожденным, проявляется без какого-либо усилия. Следовательно, Сахаджа Йога спонтанна. В широком смысле Сахаджа Йога подразумевает, что в каждом человеке существует врожденный потенциал, соединяющий его с Божественной энергией (космической энергией). Сахаджа Йога является кульминационным моментом в нашем духовном восхождении к космическому сознанию<sup>1</sup>.

Как говорилось ранее, Шри Матаджи Нирмала Деви имела прямой опыт космического сознания, благодаря которому она увидела Мать-Кундалини, различные чакры, Божества этих чакр в астральном теле. Кроме того, она достигла цели и прояснила то, как может быть пробужден потенциал энергии Кундалини, которая находится в треугольной косточке сакрум (крестец), в основании позвоночника, свернутая в 3,5 оборота. В древней

литературе говорится о том, что Кундалини пребывает в Муладхара чакре, но согласно Шри Матаджи, Мать-Кундалини пребывает в Муладхаре, треугольной косточке сакрум. Шри Матаджи подчеркнула то, что Кундалини не проходит через Муладхара чакру, но этот центр дает информацию для пробуждения Кундалини. Использование сексуальной энергии для пробуждения Кундалини, как это предлагается в тантрической литературе, является извращением фактов и не имеет ничего общего с действительностью. Это было издевательством, презрением моральных норм индуизма, и большая часть общества отказалось от этого. Тантрическая практика нанесла большой вред людям, использующим ее. Более того, была потеряна вера в пробуждение Кундалини. Также Шри Матаджи открыла то, что каждая чакра может быть разделена на три тонкие составляющие — левую, правую и центральную, основанные на качествах их правящих Божеств. Это снова стало тем, чего нет в имеющейся древней литературе по Шат-чакрам<sup>3,4</sup>.

В присутствии Шри Матаджи Кундалини поднимается спонтанно, пронзая область переднего родничка на темени головы, и соединяется с Божественной энергией. Так достигается космическое, или сверхсознание. Человек становится тоньше, нежнее и начинает чувствовать всепроникающую энергию в виде прохладного ветерка на ладонях рук и верхней части головы. Это происходит спонтанно и без усилий. Надо только пожелать получить истинные знания, попросить Шри Матаджи, и это будет даровано<sup>3,4</sup>.

Сахаджа Йога отлична от других видов Йоги — она дарит человеку Самореализацию и начинает трансформировать его, а затем и других людей. И такие люди начинают преобразовать окружающую обстановку, устранять тонкие проблемы негативности. Такой процесс подобен благоуханию цветущего дерева, создающего вокруг себя ауру и притягивающего пчел на мед. Точно так же вокруг просветленного человека распространяется область, охватывая все больше людей и притягивая их к Сахаджа Йоге<sup>5</sup>.

В Сахаджа Йоге, в отличие от других систем йоги, человек сначала получает Свет. Вторым шагом является то, что человек начинает давать Свет. Это уникальное явление. Основа Сахаджа Йоги в том, что человек должен стать Духом (не путать понятия Дух, или Атма, и «дух» — мертвая сущность, которые в английском языке могут быть переданы словом spirit; прим. перев.). Без знания Духа нельзя познать Бога. Но следует помнить, что Дух очень чувствителен. Наше внимание должно быть благоприятным для Духа, только тогда Дух будет сиять. Следовательно, надо сделать внимание устойчивым. Для этого необходимо уравновесить мысли, желания, эго и суперэго. Только тогда внимание становится устойчивым, и это помогает сиять Духу. Другая основа Сахаджа Йоги — интеграция внимания. Это приходит в том случае, когда действия совершаются от всего сердца, с полной радостью<sup>5</sup>.

Пробуждение Кундалини не гипотеза или предположение, как считалось раньше. Проявление союза, установленного Кундалини, происходит

на центральной нервной системе и, таким образом, это последовательно и доказуемо. Подтверждение происходит в форме прохладного ветерка на ладонях рук и верхней части головы. Человек, не имеющий образовательной основы, может легко обучиться всему. Это не препятствует какой-либо религиозной вере, но, скорее, интегрирует все религии во Всемирную Чистую Религию. Эта методика безопасна (не имеет никаких осложнений, описанных в некоторых книгах), эффективна, доступна для систематического обучения. Она дает быстрые результаты через 2-3 месяца занятий. Каждый становится своим собственным Гуру и, установившись в Сахаджа Йоге, может пробудить Кундалини другого человека<sup>3,4</sup>.

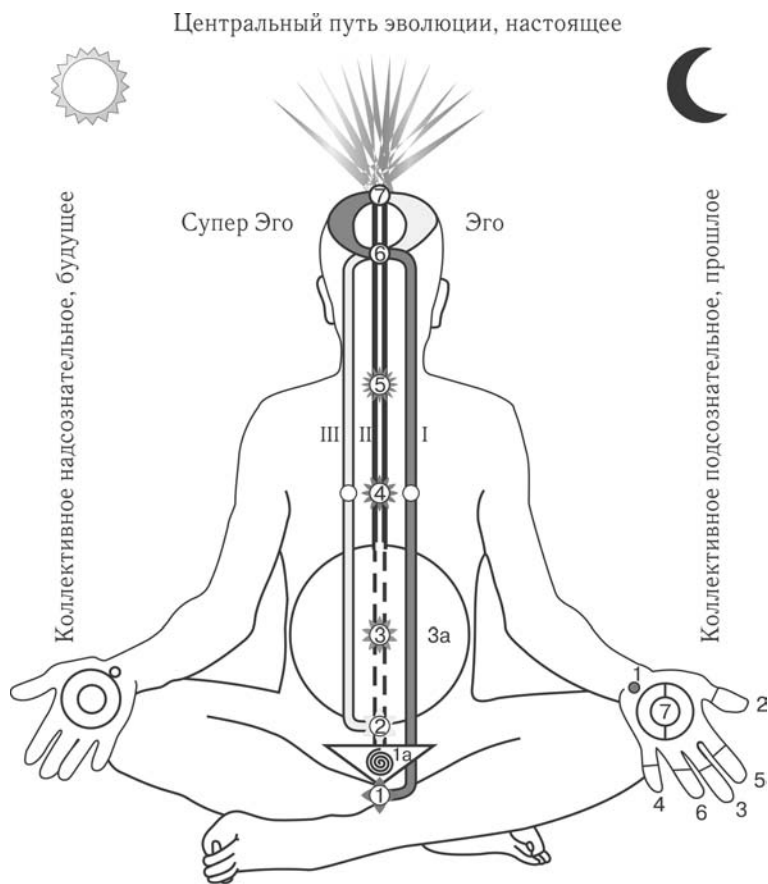
Кроме того, попутно, после Самореализации приобретает физическое, психическое, социальное и духовное благополучие. Шри Матаджи посвятила всю жизнь тому, чтобы этот эволюционный скачок человечества стал реальностью. Ее учение предназначено для каждого в отдельности и всего общества в целом. В центрах Сахаджа Йоги по всему миру можно получить необходимые практические знания по всем интересующим вопросам. (см. «Список контактных адресов и телефонов официальных центров Сахаджа Йоги»)

### **Инструмент Сахаджа Йоги**

Нервная система человека подразделяется на центральную нервную систему и автономную нервную систему, которая в свою очередь подразделяется на симпатическую и парасимпатическую нервную систему. Тонкое тело построено следующим образом.

**Ида Нади.** Этот канал известен также как лунный канал. Он идет по левой стороне тела и в физическом теле представлен левой симпатической нервной системой. В тонком теле Ида нади берет начало в Муладхара чакре и поднимается вверх вдоль оси позвоночника к Агия чакре. Пересекая Агия чакру Ида нади образует на правой стороне мозга шарообразную структуру суперэго. Ида нади представляет силу желания (ичча шакти) человека. Этот канал устанавливает в сознании человека память о прошлом. Пока этот канал остается активным, у человека присутствует желание жить. Ида нади имеет способность хранить все, что мертво и находится в прошлом, и соединяет нас с индивидуальным подсознанием, а также с коллективным подсознанием (бхутлок). Коллективное подсознание, согласно индуистской мифологии, можно сравнить с «адом», где пребывают духи всех демонических личностей. Как уже говорилось, после пересечения Агия чакры Ида нади образует шарообразную структуру суперэго, которое поражается из-за условностей ума посредством либидо. Поэтому надо быть осторожным в отношении этого аспекта и избегать таких случаев. Божество Ида нади — Шри Махакали. Качество — Тамо гуна, события прошлого и подсознание. Вся левая рука представляет этот канал. Поток в Ида нади блокируется условностями, предрассудками, религиозными суевериями, чувством вины, чрезмерной жалостью

Рис. 8 Кундалини, чакры и нади человека согласно гипотезе Сахаджа Йоги



I Ида нади  
 II Сушумна нади  
 III Пингала нади

1 Муладхара чакра  
 1a Муладхара  
 2 Свадистана  
 3 Наби  
 3a Войд  
 4 Анахата  
 5 Вишуддхи  
 6 Агия  
 7 Сахасрара



к самому себе, тантризмом, сексуальными извращениями и порнографией. Левосторонние личности все время думают о событиях прошлого, очень эмоциональны, предпочитают темноту, избегают встреч с людьми, они — интроверты<sup>3,4</sup>. С помощью Сахаджа Йоги таким людям следует установить баланс и избежать, таким образом, различных левосторонних заболеваний, которые будут обсуждены в последующих главах.

**Пингала Нади.** Этот канал находится на правой стороне тонкого тела и известен также как солнечный канал. В физическом теле Пингала нади соответствует правая симпатическая нервная система. Божество — Шри Махасарасвати. Качество — Раджо гуна. В тонком теле Пингала нади начинается от Свадистана чакры, поднимается вверх вдоль оси позвоночника и после пересечения Агия чакры формирует на левой стороне лба шарообразную структуру эго. Эта нади представляет наше желание действовать (крийя шакти), она дает нам силу думать, планировать, организовывать будущие события. Вся правая рука представляет этот канал. Признаками правосторонней личности являются большая агрессивность, сверхамбициозность и доминирование. Такие люди приобретают правосторонние заболевания. Как говорилось ранее, этот канал оканчивается на левой стороне лба и формирует шар эго. Оно соединяет человека с его индивидуальным надсознанием и коллективным надсознанием. Согласно мифологии индуизма, коллективное надсознание можно сравнить с «небесами» (не «небесами Бога»; прим. перев.). Здесь пребывают личности с устремлениями и эгоистичные персоналии<sup>3,4</sup>.

**Сушумна Нади.** Когда желания реализованы, должен существовать механизм поддержки этого, как, например, нет смысла строить дом, если нельзя поддерживать его. Эта сила обладает сознанием и мудростью, осуществляя такую поддержку и эволюцию. В физическом теле канал представлен парасимпатической нервной системой, имеющей разрыв в области пупка. Парасимпатическая нервная система состоит из краниального (черепного) и сакрального (спинномозгового) отделов, между которыми имеется разрыв (пробел). В дзен-философии этот разрыв известен как «Войд» (пустота), а в мифологии индуизма — «Бхава Сагар» (океан чувств, или иллюзии). Божество Сушумна нади — Шри Махалакшми. Качество — Саттва гуна, настоящее и бессознательное (см. глоссарий). Обе руки выражают этот канал. Сушумна нади начинается в Муладхаре и поднимается вверх к Сахасрара чакре. При первом пробуждении Кундалини поднимается по Сушумна нади до Агия чакры, и витальная сила Кундалини растворяется на Ида и Пингала нади, и эти два канала уносят ее вниз к Наби (Манипуре). Затем три скомбинированные энергии Махалакшми, Махакали и Махасарасвати снова поднимаются по Сушумна нади, чтобы открыть Агия чакру. При пересечении Агия чакры устанавливается состояние безмысленного осознания. В Сахасраре сила Кундалини аккумулируется. С открытием Брахмарандры снимается давление, и в этот момент ощущается прохладный ветерок (Чайтанья Лахари). Многие люди способны достичь этого состояния за короткое время. Для стабилизации этого состояния и возможности длительное время оставаться в состоянии безмысленного осознания необходима соответствующая практика<sup>3,4</sup>.

## **Тонкие чакры**

Организм человека имеет сложную сеть взаимозависимых отношений посредством тонких чакр. Слово «чакра» означает колесо. Чакры известны как колеса из-за вращательного движения энергии для физической, психической и духовной деятельности. Энергетические поля вращаются в определенных местах в горизонтальной плоскости по часовой стрелке с определенной частотой. В физическом теле чакры проявляются снаружи спинного мозга как нервные сплетения и контролируют соответствующие органы.

Существует множество чакр, но среди них имеется семь самых важных. Каждая чакра вносит новое измерение в наше сознание. Каждое движение чакры излучает вибрации. Для нашего благополучия очень важно понимание того, какие аспекты вносят возмущения в чакры, что притягивается чакрами. Согласно философии Сахаджа Йоги, любая мысль и действие влияют на чувствительность и деятельность чакр. Из-за блокировки чакра становится нечувствительной, и Кундалини не может пройти через эту чакру.

## **Муладхара чакра**

Чакра находится ниже Муладхары (местопребывания Кундалини), слегка вне оси позвоночника. Она оберегает Кундалини, которая находится в Муладхаре в треугольной косточке сакрум. Чакра имеет четыре лепестка и представляет элемент «земля». В физическом теле этой чакре соответствует тазовое сплетение, а в проекции на теле она находится между гениталиями и анусом. Божество чакры — Шри Ганеша<sup>6</sup>. Муладхара чакра контролирует гениталии и половую деятельность.

Расположение чакры ниже Кундалини в древней литературе на санскрите упоминается как «Шат Чакра Бхедан», что означает шесть центров, через которые должна пройти Кундалини, а не семь, как об этом говорится в тантрическом культе. Тантрический культ утверждал, что Кундалини находится в Муладхара чакре и контролирует сексуальную деятельность. Согласно Ее Святейшеству Шри Матаджи Нирмала Деви, это ошибочно, потому что здесь пребывает Божество Шри Ганеша, который, согласно индуистской мифологии, имеет голову слона. Возможно, что сторонники тантрического культа просто обнаружили в их видении часть хобота слона, похожую по форме на Кундалини, свернутую в 3,5 оборота, и ошиблись, приняв хобот Шри Ганеши за Кундалини. Эта путаница распространилась по миру из-за ошибочного описания Кундалини в тантрической литературе, где отстаивалось использование сексуальной энергии.

Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви, основатель науки Сахаджа Йога, со всей решимостью сказала, что секс не имеет ничего общего с пробуждением Кундалини: «Неужели у людей не осталось самоуважения, чтобы понять, что мы представляем гораздо большее, чем секс?»

Тантрическая практика нанесла большой вред человечеству, поправ нормы морали, и была прямо противоположна ортодоксальной традиции индуистского общества. Эта практика была едва ли терпима и, в основном, осуждалась и запрещалась в индийском обществе.

На Западе Фрейд, известный психолог, в свое время отстаивал гипотезу подавленного сексуального желания, как причину большинства проблем, наблюдаемых на психическом уровне человека. Однако, он зашел слишком далеко в этом. Это верно, что подавление секса мешает здоровому развитию, так как это нормальное физиологическое желание зрелого возраста. Но порочная сверхраспущенность хуже. В результате неразборчивой сексуальной распущенности мы имеем самую опасную смертельную, и пока неизлечимую болезнь нашего века — СПИД. Секс не должен подавляться, это нормальное желание. Для его исполнения мужчина должен быть женат и вести половую жизнь только с женой. В основе длительной совместной семейной жизни лежит мудрость, так как брак — это коллективное одобрение общества, и в нем присутствует встроенная система уверенности и безопасности для надлежащего развития детей<sup>4</sup>.

Муладхара чакра<sup>6</sup> — одна из самых деликатных чакр и самая могущественная, управляемая Богом Ганешей, который информирует Мать-Кундалини о правильном времени пробуждения. Ему поклоняются как воплощению Дхармы, источнику абсолютной невинности, мудрости и знания. Чакра многопланова. Для развития чакры необходимо чувство целомудрия. Прелюбодеяние, порнография, похотливое внимание, тантрическая практика поражают Муладхара чакру, нарушают баланс, и такие качества человека как мудрость и память начинают проявлять признаки ухудшения. Человек теряет чувство правильного направления, возникают психические расстройства. СПИД и заболевания предстательной железы также возникают по причине плохой Муладхара чакры. Однако, благоразумная семейная жизнь, следование нормам морали, т.е. ведение дхармичного образа жизни, как это описано в древних писаниях, укрепляют чакру. Пробужденная техникой Сахаджа Йоги Муладхара чакра становится сильной и дает бесстрашие, силу Дхармы, власть над соблазнами, победу над одержимостью духами, баланс, мудрость, гармонию, знание, внутреннее чувство верного направления, невинность, уверенность и чистоту. Ее магнетическая сила начинает действовать, и в свою очередь это побуждает Кундалини, находящуюся в Муладхаре, подниматься, проходить через шесть чакр и соединяться со всепроникающим космическим сознанием, давая человеку Самореализацию.

### Муладхара

Когда плод, находящийся в утробе матери, достигает возраста 2,5-3 месяцев, поток лучей космического сознания, излучаемый благодаря всепроникающей Божественной энергии, проходит сквозь мозг, просветляя его. Эти лучи падают на переднюю родничковую кость (известная как

«талу»), проходят через ее центр прямо в продолговатый мозг, а оттуда — в спинной мозг. Эта энергия оставляет в продолговатом мозге тонкую нитевидную линию и затем располагается в треугольной косточке сакрум в основании позвоночника, свернувшись в 3,5 оборота. Это место называется Муладхара,местилище изначальной энергии Кундалини, известной также как «змеиная сила»<sup>3,4</sup>. У человека энергетические нити Кундалини скручены наподобие каната. Количество нитей равно 21 возведенное в 108 степень, где  $21=3 \times 7$ . 3,5 оборота представляют Шри Ади Шакти как Кундалини и выражают ее проявленную природу в трех гунах существования и непроявленную природу как «ардхматра», или полуслог.

### Свадистана чакра

Этот центр также известен как чакра созидательности и эстетики<sup>3,4</sup>. Подобно другим чакрам Свадистана находится в тонком теле, слегка вне оси позвоночника. Чакра находится немного выше гениталий, и в физическом теле ей соответствует аортальное сплетение. Чакра имеет шесть лепестков и представляет элементы «вода» и «огонь». Эта чакра дарует энергию созидательности и чувство эстетики, благодаря чему люди смогли развить их собственный стиль жизни. Божество — Шри Брахмадева, Создатель Вселенной, и его энергия — Богиня Сарасвати. Левая часть чакры отвечает за истинное знание, т.е. знание себя (англ. Self). Основной функцией этого центра является расщепление абдоминальных жировых частиц для обеспечения энергией нейронов мозга, которые «изнуряются» из-за чрезмерного планирования вследствие сверхактивной Свадистана чакры.

Чрезмерное планирование и мышление, алкоголь, наркотики, стремление к господству, жизнь, ориентированная на прихоти своего эго, истощают правую Свадистана чакру и Пингала нади (правая симпатическая нервная система), что в дальнейшем раздувает эго, и в результате прерывается связь с Сушумна нади (центральный канал). Как только эта связь нарушена, человек теряет баланс, и развиваются заболевания, среди которых сахарный диабет является одним из самых распространенных. В зависимости от состояния других чакр у такого человека может случиться сердечный приступ. При поражении левой Свадистана чакры человек начинает думать о прошедших событиях, становится очень эмоциональным, чрезмерно много думает о родственниках, которые умерли недавно, или начинает практиковать тантризм. Если человек продолжает так действовать, то он приобретает тенденцию ухода в подсознание и коллективное подсознание. На этом пути он подвержен развитию психических заболеваний. В физическом теле Свадистана чакра контролирует функции почек, надпочечников, нижней части печени, поджелудочной железы, селезенки и кишечника. Следует поддерживать эту чакру в чистоте и балансе, чтобы она надлежащим образом функционировала и даровала созидательность, знание и чувство эстетики<sup>3,4</sup>.

## Наби (Манипура) чакра

В древних священных писаниях ясно говорится о том, что для поддержания организованного общества, нации необходима «Дхарма», т.е. нормы поведения. От одноклеточной амебы до современного состояния человек развивался благодаря его Дхарме, которая является важным принципом законов эволюции. Эти нормы нравственности питают наш духовный рост. Осознанное строгое соблюдение этих законов является фундаментом выживания и развития человека. Третья чакра Наби известна также как центр благополучия (кшема)<sup>3,4</sup>. Созидательной силой Свадистана чакры человек развил ради своего процветания и благополучия средства, наносящие вред природным ресурсам. С процветанием росла жадность к деньгам. Деньги важны для исполнения насущных нужд и желаний. Если у человека нет средств для удовлетворения основных необходимых желаний, то они становятся приоритетом для него. Работа ради накопления денег и осуществления желаний приводит к тому, что человек теряется в материализме. Нет ничего плохого в том, чтобы быть состоятельным человеком, но проблема лежит в одержимости деньгами. Скупость и накопительство — это проявление эгоистичного и примитивного ума, который не знает истинной основы жизни. Щедрость — основа Наби. В тонком теле этот центр находится на уровне пупка и в физическом теле представлен солнечным сплетением. Чакра имеет десять лепестков и представляет элемент «вода». Божество — Шри Вишну и его энергия Богиня Лакшми. На физическом уровне чакра следит за органами, контролируемые солнечным сплетением — желудком, кишечником и печенью. Отношение к еде, манера приема пищи влияют на процесс пищеварения. Спешка, гнев, беспокойство во время еды вредят пищеварению, и у людей развиваются различные заболевания. Чрезмерное размышление о еде также портит Наби чакру.

Качество правой стороны Наби чакры — это наши действия в области материального благосостояния, финансов, планирования бизнеса и чувство логики. Божество правой Наби — Шри Раджа Лакшми. Чакра блокируется и повреждается плохой и слишком жирной пищей, алкоголем. В результате появляется неспособность смело смотреть на предстоящие проблемы. Из-за повреждения печени характер человека становится раздражительным и ворчливым.

Левая сторона Наби чакры повреждается из-за неуважительного отношения к жене, проблем с агрессивной женой, домашними тревогами и беспокойствами, обстановкой постоянной паники в доме. Божество левой Наби чакры — Шри Груха Лакшми. Когда левая Наби ослабевает, человек становится восприимчивым к аллергическим заболеваниям. Неразборчивый пост в еде также вредит этой чакре.

Когда у человека есть желание подняться выше, то Лакшми-принцип Наби чакры становится принципом Махалакшми. И тогда человек хочет подняться выше принципа Лакшми. В осознании это воздействует на чувство эстетики, т.е. люди начинают больше заботиться об эстетическом

содержании, а не об обладании чем-либо. И на этом этапе начинает работать принцип Махалакшми, являющийся энергией эволюции. Благодаря энергии Махалакшми мы развились до стадии человека. Махалакшми — Спаситель, и Она соединяет нас со всепроникающей энергией<sup>3,4</sup>.

### **Войд**

Это область внешнего влияния. Войд представляет тот вакуум, который отделяет наш уровень осознания от истины, пока мы находимся в непросветленном состоянии. Когда Кундалини поднимается и заполняет это пространство, то наше внимание выходит из океана иллюзий в осознание реальности. Область Войда находится вокруг Наби чакры и объединяет такие аспекты существования, как личность, влияние планет, гравитационные силы, нашу Дхарму, наши физические средства к существованию. Войд — местопребывание принципа Гуру, который инкарнировался в разные времена как Авраам, Моисей, Раджа Джанака, Сократ, Лао-цзы, Конфуций, Заратустра, пророк Мохаммед, Гуру Нанак и Саи Баба из Ширди (конец 19 века). Эти десять Гуру приходили, чтобы содействовать восхождению людей, так как в духовном плане очень важно руководство просветленного учителя. Эти Гуру указали принципы поддержания баланса и избегания крайностей. Когда Кундалини в своем восхождении просветляет область Войда (Бхавасагар), то человек становится своим собственным Гуру.

В наше время появилось так много псевдогуру, которые делают деньги во имя Бога, и очень трудно распознать истинного учителя. Любой, кто покажет чудеса и прочитает лекцию о Боге, причисляется к духовным учителям, и люди становятся его рабами. Эти псевдогуру делают капитал на слабостях искателей.

Христос говорил о том, как нечистые «духи» овладевают тем, кто потерялся в этой таинственной области. Если человек испытывает недостаток внутренней силы, т.е. силы воли, левосторонен, то тогда есть вероятность того, что он попадет к тому, кто использует эти мертвые сущности. Такие «духи» паразитируют на организме человека, их мысли могут просочиться в психику человека для удовлетворения своих желаний. Например, «дух» пьяницы удовлетворяет свое желание алкоголя, завладев человеком, которому нравится употребление спиртного. Такой «дух» продолжает посылать волны желания человеку, чтобы получать и получать выпивку и тем самым удовлетворить желание алкоголя. Так, в Библии Христос часто говорит об исцелении, изгнанием из людей бесов, завладевших ими<sup>3,4</sup>.

### **Анахата — чакра Сердца**

Сердце — центральная точка творения, следовательно, все чакры подчинены ему. Его можно сравнить с электростанцией, откуда энергия течет к различным органам. В сердце пребывает Дух (Атма), первичный

источник всей энергии, проявленный как Шива. Блокировка любой чакры также оказывает давление на сердце. В тонком теле чакра находится за грудиной на оси позвоночника. В физическом теле чакре соответствует сердечное сплетение. Чакра имеет двенадцать лепестков и представляет элемент «воздух». Название «анахата» означает, что чакра испускает мистический звук, который мог бы издавать барабан, по которому не ударили. Это означает внутренний звук. Чакра также может быть подразделена на три компонента — левое, центральное и правое сердце. Божество центрального сердца — Шри Джагадамба (Мать Вселенной). Главная задача чакры — выработка антител в детском, а также и зрелом возрасте. Эти антитела защищают человека от различных болезней. Все они имеют встроенную в них миссию. Когда центральное сердце не развивается надлежащим образом или заблокировано, то человек на протяжении жизни страдает огромным чувством неуверенности, отсутствия безопасности, он боится темноты. Для чистки центрального сердца нужно прочитать мантру «Шри Джагадамба», и тогда Кундалини поднимется, подтверждая, что чакра очистилась.

**Левое сердце.** Этот центр блокируется проблемами в отношениях с матерью, т.е. если мать человека умерла в детстве, или мать не воспитывала ребенка должным образом, или отец и мать ребенка все время ссорились. Все эти события могут привести к блокировке левого сердца, и человек становится подверженным соответствующим проблемам. Для устранения такой блокировки можно прочитать мантру «Шри Шива-Парвати» (Божества левого сердца; прим. перев.). Другой способ — ощутить Бога Всемогущего как Отца и Мать. Такое восприятие очищает чакру, и проблемы левого сердца исчезают.

**Правое сердце.** Оно контролируется Шри Рамой, который воплотился как «Мариада Пурушоттам» (идеал поведения, высочайший дух отношений между людьми) Он указал нормы поведения, которым надлежит следовать людям. Господь Рама придал особое значение идее обязанности — ребенка в отношении родителей, родителей в отношении детей, мужа в отношении жены и жены в отношении мужа. В его королевстве было принято советоваться с духовными наставниками, святыми. Это представлялось необходимым для объединения и сохранения общества. Господь Рама был Отцом Нации. И эта чакра представляет отцовство. Если у ребенка в детстве умер отец, отец был очень жесток или, наоборот, был слишком привязан в любви к своему ребенку, то правое сердце блокируется, и человек страдает бронхиальной астмой<sup>3,4</sup>.

Таким образом, сильная сердечная чакра — основа здоровой и динамичной личности. Кроме того, касаясь тонкости сердечной чакры Шри Матаджи<sup>7</sup> сказала, что Шива как Дух отражен в нашем сердце. Сердце имеет четыре очень тонких, чувствительных нади. Первая нади идет к Муладхара чакре, и если на этом уровне переступаются пределы мариад (границ взаимоотношений), то человек движется к разрушению. Качество

Шивы — невинность. Он — олицетворение невинности. Если человек способен растворить свои нечистые желания в океане невинности, то он вознаграждается милостью Шивы и спасается от разрушения.

Через вторую нади мы испытываем желание чего-либо. Это могут быть материальные и эмоциональные желания. Всякий раз, когда эти желания переходят пределы, это ведет к разрушению. Чтобы избежать этого, все материальные и эмоциональные желания должны быть направлены в сторону эстетики. Следует перенести внимание на прекрасные творения природы и любоваться ими. Это даст радость человеку. Следует обратить мирские желания в чистое желание, которое дарует Чайтанью<sup>7</sup>.

Посредством третьей нади человек чувствует привязанность к членам семьи, родственникам, вещам и т.д. И снова, когда человек переходит определенные пределы, это ведет к его разрушению. Чтобы избежать этого надо растворить привязанности, став свидетелем происходящего. Надо стать великодушным и заботиться о благополучии других. Если следовать этому, то все изменится, и мирские привязанности растворятся.

Четвертая нади очень важна. Она начинается в сердце, проходит через левую Вишуддхи, Агия чакру и оттуда в Сахасрару. Эта нади имеет четыре лепестка. Когда в лимбической системе мозга раскрываются эти четыре лепестка, достигается состояние «Турийя», в котором человек становится бессмысленно осознающим. В этом состоянии человек получает реальное знание о Боге Всемогущем. До тех пор, пока эти четыре лепестка полностью не раскроются, человек может упасть в своем восхождении. Поэтому на пути Сахаджа Йоги надо быть очень внимательным. Безразличие к ведению дхармичной жизни на любом этапе может привести к падению с лестницы восхождения<sup>7</sup>.

### **Вишуддхи чакра**

Эта чакра была сформирована для выражения радости Духа. Так, человечество сочиняло музыку и слагало стихи во славу Божественного. Постепенно начало развиваться эго, которое впитало все внимание человека. Все гласные, используемые в языке, имеют происхождение в Вишуддхи. В языке Деванагари это звучит как добавление (анг) «аха» [aha – единственное число прошедшего времени от ah (говорить, сказать); прим. перев.], что означает невозможность составления слова без гласного звука. Согласные звуки слабы без гласного. Таким образом, сила в речи человека исходит из Вишуддхи, но при этом не должно быть эго. В тонком теле чакра находится на оси позвоночника на уровне горла, и в физическом теле ей соответствует цервикальное (шейное) сплетение. Чакра имеет шестнадцать лепестков (в языке санскрит 16 гласных, прим. перев.) и представляет элемент «эфир». На тонком уровне чакра также подразделяется на три компонента. Божество центральной Вишуддхи — Господь Шри Кришна и его энергия Богиња Радха. Шри Кришна известен как Йогешвара, что означает «Повелитель Йоги». Он обладал особой силой самхар-шакти,



благодаря которой Он мог уничтожить любого, кто пытался причинить зло Божественному проявлению. Эта энергия проявлялась в его диске «Сударшан чакра». Кроме того, другим уникальным качеством Шри Кришны было состояние свидетеля (сакши). Это означает, что Он не был вовлечен ни в одно действие. Так как Он был абсолютно ни к чему не привязан, его не беспокоило то, ест Он или нет, говорит Он или нет, слушает Он или нет. Ничто не оказывало на него воздействия, Он ни во что не был вовлечен и был полностью ни к чему не привязан. Шри Кришна контролирует элемент «эфир», куда не может войти никакая негативность. В «Бхагавад Гите» Господь Кришна сказал: «Оставьте все ваши Дхармы и преклонитесь предо Мной». Это означает, что мы должны оставить все то, о чем беспокоимся, и стать едиными с Ним, и тогда Он позаботится о нас. И через человека, уступившего всю свою ответственность Шри Кришне, во всей полноте проявится Божественное. Вот так открывается Вишуддхи чакра, чтобы дать подняться Кундалини. Итак, качества Вишуддхи чакры — самоуважение, беспристрастная точка зрения, любовь к людям, несобственнические отношения с членами семьи, родственниками, друзьями. Вишуддхи чакра является источником чтения мантр и через нее можно общаться со всеми Божествами. Для поддержания Вишуддхи в надлежащем состоянии следует избегать чувства вины и не быть эгоистичным<sup>8</sup>. Это легко достигается, когда смирение и скромность становятся неотъемлемой частью личности.

**Левая Вишуддхи.** Божество — Шри Вишнумаяя, которая также известна как Йогамайя. Она отдала свою жизнь, что спасло Господа Кришну, которого сразу после рождения хотел убить король Камса. Она воплощает качества самоуважения, надлежащих корректных отношений с женщинами, уважения матери и самопожертвования. Плохая левая Вишуддхи создает все виды социальных проблем. Люди с плохой левой Вишуддхи говорят с сарказмом, непристойно, грязно. Они не агрессивны, но хитры и скрытны. Когда человек вовлекается в какую-либо адхармичную деятельность и внутри чувствует, что поступает нехорошо, то у него возникает чувство вины и теряется самоуважение. Это дает начало росту эмоционального дисбаланса, и левая Вишуддхи сильно блокируется. Единственный способ очистки — отдаться на милость Шри Кришны и попросить прощения. В настоящее время было замечено, что просто отдавшись на милость Шри Матаджи можно очистить эту чакру. Необходимо также помнить, что любая мантра, полученная от псевдогуру, создает проблему в левой Вишуддхи. Кроме того, эта чакра действует как фильтр. Вдыхание дыма, особенно табачного, засоряет этот центр. Нужно делать все возможное для сохранения чистоты экосферы. Это должно быть приоритетом любого правительства по отношению к так называемому экономическому прогрессу. Что хорошего в экономическом росте, если он вредит здоровью человечества? Повреждение левой Вишуддхи также ответственно за спондилит и ишемическую болезнь, что будет подробно обсуждено в следующих главах этой книги<sup>8</sup>.

**Правая Вишуддхи.** Божество — Шри Витхала Рукмини. Благодаря хорошему состоянию этой стороны чакры приобретает правильное понимание взаимоотношений и уважение к другим людям. Господь Шри Кришна, используя божественную дипломатию, помог Арджуне выиграть битву на поле Курукшетра, что было описано в «Махабхарате». При раскрытии чакры проявляются качества Божественной дипломатии — сладкий, приятный голос, уважительное и тактичное убеждение собеседника, сострадание, щедрость и любовь. Это делает человека притягательной и харизматической личностью. Все сказанное им идет прямо в сердце другого человека и даже многих людей, что известно как «вак-шакти». Правая Вишуддхи создает все типы политических проблем. Люди с проблемами правой Вишуддхи говорят агрессивно и портят взаимоотношения между политическими партиями. Они не могут четко выражать мысли. Крик, гнев, доминирование, использование языка, наполненного эгоизмом, блокирует правую Вишуддхи.

Из-за повреждения правой Вишуддхи человек обычно страдает высоким давлением крови, а в случае слишком сильного повреждения может развиться рак горла. Наилучший способ очистки правой Вишуддхи — это быть скромным и приятным, говорить ласково, избегать доминирования над людьми, оказывать им должное уважение, выражать любовь и сострадание, просить прощения. Таким образом, человек очищает правую Вишуддхи, и его голос становится сладким, в речи течет Божественная энергия<sup>8</sup>.

### **Агия чакра**

Три великих инкарнации приходили в ходе эволюции Агия чакры. Это — Будда, Махавира и Христос. Будда распространил послание о ненасилии и сострадании, проповедуя восьмичастный путь. Он представил науку самоуравновешивания, названную срединным путем, и открыл искусство преодоления эго для подъема Кундалини. Господь Махавира проповедовал ненасилие по отношению к себе. Его послание было очень тонким и заключалось в том, что не следует иметь мыслей о насилии, и посредством спокойного разума суперэго должно быть растворено. Христос приходил, чтобы помочь человеку решить проблему своего эго, позволив распять себя. Так в человеке было пробуждено великое покаяние, позволившее ему увидеть порочность собственного эго и установить в себе смиренность. Господь Иисус Христос простил даже тех, кто распял его. В Агия чакре Он заложил для людей потенциал прощать и быть прощенными, очищения от грехов и прошлых карм. Таким образом, инкарнация Господа Иисуса Христа была величайшим прорывом в восхождении человека<sup>4</sup>.

Агия чакра находится на лбу, между бровями, в месте известном как «Трикути», а также «третий глаз Шивы». В физическом теле центр

представлен пересечением зрительных нервов (зрительный перекрест), расположенным в глубине мозга. Чакра имеет два лепестка (один лепесток управляет шишковидным телом, которое создает суперэго, а другой — гипофизом, создающим эго; прим. перев.) и представляет элемент «огонь». С левой стороны этого центра у нас находится шарообразная структура эго, а с правой — суперэго. С одной стороны этот центр действует через глаза, а с другой — через затылочную долю, которую мы иногда называем задней Агией<sup>3,4</sup>. Этот центр имеет очень узкий проход, где пересекаются Ида и Пингала нади, образуя суперэго и эго соответственно. Таким образом, этот проход перекрывается, и отсутствует просвет для подъема Кундалини. Когда шары эго и суперэго раздуваются, они могут опускаться до уровня Вишуддхи чакры. Агия чакра — это врата в Сахасрара чакру (лимбическая область мозга), которая является Царством Божьим. Любой, кто пытается открыть эту дверь без знания правильного пути, уходит либо влево (подсознание), либо вправо (надсознание), у него начинаются галлюцинации и т.д. Агия чакра контролируется Господом Иисусом Христом. Он пребывает в центре, и Он — принцип творения. Божество Муладхара чакры Шри Ганеша постепенно эволюционировал, чтобы стать на этой стадии Христом. Христос представляет сущность первоизданного слова «ОМ», который поддерживает весь космос. По этой причине «ОМ» является мантрой этой чакры. Этот центр чрезвычайно чувствителен и создает два звука — «Хам» на правой стороне, где у нас шар суперэго, и «Кшам» на левой стороне, где находится шар эго. Звук «Хам» производит вибрации, означающие звук «Лам». Этот звук исходит из энергии существования, и он означает, что мы должны жить в этом мире и не умрем<sup>9,10</sup>. Эго человека представляет колоссальную проблему. Ее решение — просто прощение каждого. Нужно научиться прощать других и просить прощения. Каждый должен пробудить Христа, чтобы распять эго. Как только Кундалини пересекает Агия чакру, человек становится бессмысленным. Это стадия бессмысленного осознания. В Агия чакре можно выделить три тонких аспекта — центральный, левый и правый. Левая Агия находится на правом виске и контролируется Господом Махавирой. Правая Агия расположена на левом виске и контролируется Господом Буддой. Центральная Агия находится на лбу в точке «Трикути» и управляется Господом Иисусом Христом.

Было отмечено, что если у человека блуждающие глаза, то его Агия чакра блокируется. И по этой причине Христос говорил о прелюбодействующих (нечистых) глазах, которые очень портят Агия чакру и приводят ко многим проблемам. Все плохие мысли, собранные в Агия чакре, портят ее, поэтому необходимо очистить Агию, чтобы наши глаза были чисты. Мы должны просить прощения. Если Агия чакра в порядке, то и глаза остаются чистыми. Они излучают любовь, куда бы ни пал взгляд. И только одним взглядом таких глаз человек может поднимать Кундалини и даже лечить людей<sup>9,10</sup>. У тех, кто не способен простить своих врагов, Агия

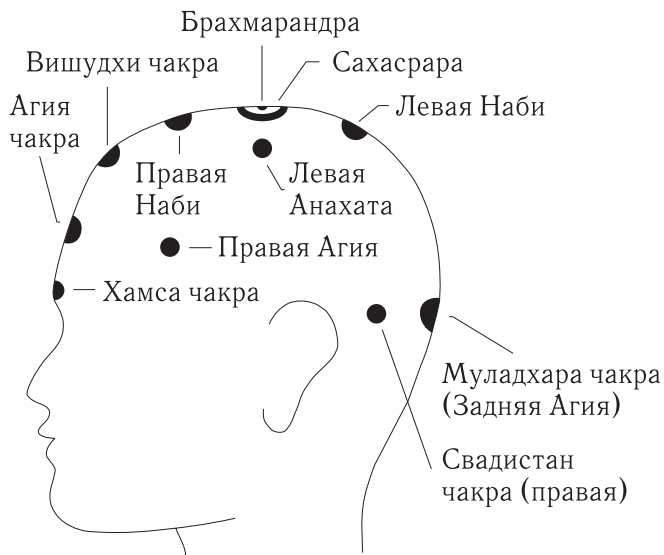


Рис. 9 Положение питх различных чакр на голове.

чакра блокируется. Прощая, человек поднимается выше, и его Агия чакра очищается. С учением Сахаджа Йоги сходны взгляды Уильяма Джонстона, директора института восточных религий: «Одной из самых сильных травм, существующих в воспоминаниях, является подавленный гнев и отказ простить».

Медитация на Агия чакру полна осложнений, так как перегружает ее. Сильная задняя Агия необходима для хорошего сна, тогда как сверхактивная Агия нарушает его. Когда Агия чакра чиста, то открывается проход для Кундалини. Господь Иисус Христос говорил, что только тем, кто невинен как дети, будет позволено пройти через эти врата. Неверные представления о Боге, раздутое эго, следование за плохими людьми также блокирует чакру. Кундалини — потенциальная энергия, благодаря которой человек способен подняться и пребывать в настоящем, и не быть втянутым в будущее и прошлое. Прошлое подобно магниту, притягивающему внимание, и, таким образом, человек становится его посредником. Однако, когда Кундалини поднимается, она становится великой магнетической силой и впитывает все наше внимание в центр, который представляет настоящее. Поэтому наше стремление должно быть направлено на то, чтобы стать Духовным существом, оставаться в настоящем, где человек наполнен радостью и пребывает в коллективном сознании<sup>9,10</sup>.

## Сахасрара чакра

Сахасрара чакра<sup>11</sup> находится в верхней части головы. В физическом теле ей соответствует лимбическая область мозга. Чакра имеет 1000 лепестков. Божество — Шри Кальки. При пробуждении Кундалини пронзает шесть чакр, проникает в лимбическую область мозга и просветляет семь питх (местоположений чакр), расположенных вдоль срединной линии лимбической области (рис.9). Сразу над центральной Агия чакрой находится питха Вишуддхи, еще немного выше — питха правой Наби. Затем идет питха Сахасрары, по обеим сторонам которой находятся питхи левого и правого сердца, за ней следует питха левой Наби. На задней Агия чакре находится питха Муладхара чакры, слева от которой расположена правая Свадистана и справа — левая Свадистана. Комбинация этих шести центров составляет седьмой центр. Это очень важный момент, который следует знать<sup>11</sup>.

Сахасрара, составленная из шести чакр, представляет собой полое пространство, по краям которого расположены 1000 нади (нервов). Когда в лимбическую область проникает свет, просветляющий эти нади, то их можно видеть как языки пламени семи цветов. Но когда происходит их полная интеграция, то пламя становится кристально чистым. Итак, Сахасрара имеет 1000 лепестков. Согласно Ее Святейшеству Шри Матаджи Нирмала Деви, если сделать поперечный разрез мозга, то вдоль лимбической доли можно увидеть все 1000 нервов в виде лепестков. А если сделать вертикальный разрез, то можно обнаружить пучки с множеством нервов в каждом. В просветленном состоянии Сахасрара видится как горящие языки пламени<sup>11</sup>.

## 5

## Пробуждение Кундалини и Сахаджа Йога

### *Кундалини*

Слово «кундалини» происходит от санскритского слова «кундал», что значит «свернутый кольцом, спиралью». Кундалини — изначальная потенциальная энергия, находящаяся в косточке сакрум (крестец) в основании позвоночника, свернутая в 3,5 оборота. Латинское название «os sacrum» предполагает, что это святая или священная часть тела. Древние греки знали об этом и потому называли ее «священной костью», отмечая, что при сжигании тела эта кость разрушается последней, и предписывали ей природные силы. Египтяне также полагали, что эта косточка имеет большое значение, и считали ее местопребыванием особой энергии. На Западе символом сакрума является знак Водолея и Священный Грааль, вместилище вод жизни. Кундалини, питающая в нас древо жизни, свернута кольцами, как змея, и поэтому была названа «змеиной силой»<sup>1-5</sup>. Это очень подробно описано в Упанишадах. Кундалини Йога считалась высочайшей среди систем йоги. Гуру Вашистха утверждал, что Кундалини — это место пребывания абсолютного знания<sup>6</sup>. Знание о существовании в человеке первозданной энергии Кундалини считалось мудрецами и святыми высочайшим. Только великие мудрецы были посвящены в это знание и с величайшим почтением относились к нему. В те древние времена знания передавались от Гуру к ученику. У каждого Гуру было очень мало учеников, отобранных после тщательной проверки.

Кундалини и чакры были ярко описаны в Ведических и тантрических текстах. Это — Арунопанишада Яджурведы, Бхавари Упанишада Ригведы, Упанишады Атхарваведы, Йоганишада, Йога Шикхопанишада, Катха Упанишада, Йога Кундалини Упанишада и другие. В Пуранах — это Деви-бхагавад Пурана и Маркандея Пурана. В Самхитах — это Лайя Йога Самхита, Раджа Йога Самхита, Хатха Йога Самхита и Шива Самхита. Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви, говоря о Кундалини, цитировала «Саундарья Лахари», сочинение Ади Шанкарачарья<sup>7</sup> (7-8 вв. н.э.) Он писал: «Чувствую во всех своих каналах струящийся поток нектара, льющегося из Твоих Лотосных

Стоп. Ты исходишь из сверкающего лунного пространства, и приняв форму змеи, свернувшейся в три с половиной кольца, Ты спишь в пустоте Кула Кунда (пустота Муладхары в косточке сакрум). Ты, искусно скрытая вместе с Твоим Господином (Духом) в тысячелепестковом Лотосе, проникнув сквозь Землю Муладхары, Воду Манипуры, Жар Свадистана, Воздух Анахаты, Небо Вишуддхи и Манас Агни открываешь чистую тропу Кула».

Гьянешвара<sup>8</sup>, другой великий святой Махараштры, родившийся около 1275 года н.э. рассказал о Кундалини в шестой главе его известной книги «Гьянешвари»<sup>8</sup>. Он писал: «Кундалини — одна из величайших энергий. Тело искателя начинает светиться, когда поднимается Кундалини, потому что вся нечистота исчезает. Тело искателя становится очень пропорциональным и притягательным, а глаза сияют». Святой Кабир (1398 год н.э.) в своих стихах также ярко и живо говорил о Кундалини. Гуру Нанак Дев<sup>9</sup> (1469 год н.э.) так описывал пробуждение Кундалини: «Чистое сердце — это золотой сосуд с Божественным нектаром, который наполняется от Дасхам Двар через каналы Ида и Пингала» (Шри Гуру Грантх Сахеб<sup>9</sup>). «Дасхам Двар» означает Брахмарандру. «Бог создал тело человека как дом с шестью чакрами и дал ему свет Духа. Пересеки океан Майи и повстречай Вечного Бога, который не приходит и не уходит, который не рождается и не умирает. Когда твои шесть чакр выстраиваются в одну линию, Сурати (Кундалини) уносит тебя выше заблуждений» (Шри Гуру Грантх Сахеб<sup>9</sup>).

В Священном Коране (Сура 36.65)<sup>10</sup> пророк Мохаммед говорил о дне воскресения, когда руки будут говорить: «В тот день Мы наложим печать на их уста, и будут говорить Нам их руки, и будут свидетельствовать их ноги, что они приобрели». При пробуждении Кундалини на руках ощущается поток прохладных вибраций.

Христиане описывали проявление Кундалини как отражение Святого Духа в виде языков пламени на головах апостолов в день Пятидесятницы. Моисей видел это в виде горящего куста. Жрецы древнего Египта и Южной Америки возможно приобретали сиддхи (магические энергии) благодаря энергии Кундалини, но это представляется сомнительным. Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви в одной из лекций сказала, что Кундалини — это остаточная энергия женского аспекта Бога, Ади Шакти, или Святого Духа, которая присутствует в каждом из нас со времени нашего сотворения. В гностической проповеди апостола Фомы приведены недвусмысленные слова Иисуса Христа: «Святой Дух — Моя Мать». В Дао Дэ Цзин первозданная энергия описывается как Мать. Лао-цзы описывал Кундалини как Дух Долины (в которой течет Сушумна нади). Дух Долины никогда не умирает. Иисус Христос сказал: «Царство Божье внутри вас» (Евангелие от Луки 17.21). Духовный инструмент внутри нас можно описать как микрокосм (миниатюрная форма творения), соединяющий нас с Божественным.

Великие буддийские учителя считали величайшим секретом существование в человеке пути Освобождения. Они передавали это знание очень немногим достойным ученикам. Символ Кундалини можно также

найти в различных культурных наследиях, например, алхимический символ процесса психических метаморфоз в виде змеи Меркурия. Гностики полагали, что змея представляет спинной мозг<sup>3</sup>.

Согласно Ее Святейшеству Шри Матаджи Нирмала Деви, Кундалини является Божественной силой. Когда плод в утробе матери достигает возраста 2,5-3 месяцев, поток лучей космического сознания, излучаемый Божественной энергией, проходит через рудиментарный (зачаточный) мозг плода и преломляется на четыре канала, соответствующих четырем аспектам нервной системы. Это — парасимпатическая нервная система, левая симпатическая нервная система, правая симпатическая нервная система и центральная нервная система. Поток лучей, падающий на передний родничок плода, пронзает его в центре и проходит прямо в продолговатый мозг, а затем в спинной мозг (Сушумна). Эта энергия оставляет очень тонкую линию в продолговатом мозге и затем устанавливается в косточке сакрум в основании позвоночника, свернутая в 3,5 оборота. Здесь, в Муладхаре, эта энергия известна как Кундалини. После того как Божественная энергия проходит через область переднего родничка (Брахмарандра), она осаждается на своем пути на шести чакрах. Благодаря этому чакры наполняются Божественной энергией и, таким образом, просветляются<sup>1-5</sup>. Такие просветленные чакры ответственны за надлежащую правильную дифференциацию и развитие тканей в различные жизненные органы, которые в дальнейшем организуются в разнообразные системы в соответствии с их функциями. Такое чудесное проявление возможно только благодаря Божественной энергии.

При рождении ребенка пуповина обрывается, и в Сушумне образуется разрыв, который также существует во внешнем проявлении, и этот пробел можно обнаружить между солнечным сплетением и блуждающим нервом. Этот разрыв в философии Дзен известен как «Войд», а в индийской философии как «Бхава Сагар» (океан иллюзии). Позже, когда это и суперэго развиваются и раздуваются подобно шарам, родничковая кость затвердевает, и связь ребенка со всепроникающей энергией прерывается. Человек отождествляет себя с изолированной сущностью, и правит сознание «я» (т.е. эго, или «ахам»).

Поскольку после рождения ребенка связь с космической энергией обрывается, Кундалини в Муладхаре становится «спящей», и поэтому она называется первозданной потенциальной энергией. Три с половиной оборота представляют сходство со змеей, поэтому в древних рукописях, например, «Гхерунда Самхита»<sup>11</sup>, Кундалини была описана как Бхуджагар Рупини (подобная змее). У человека энергия Кундалини подобна тонким энергетическим нитям, которые переплетены между собой как канат и сложены в 3,5 оборота. Согласно Ее Святейшеству Шри Матаджи Нирмала Деви<sup>12</sup>, количество нитей равно 21 возведенное в 108 степень, где  $21=3 \times 7$ . При подъеме Кундалини только одна или две нити пронзают область передней родничковой кости. Кундалини должна пройти в спиральном



движении по лежащему глубоко внутри каналу (Брахма нади). Кундалини, питая и ухаживая за человеком, делает его более высокой личностью. Энергия Кундалини — это абсолютная чистота, благоприятность, целомудрие, самоуважение, чистая любовь, непривязанность, участие и просветленное внимание, дающее человеку безграничную радость и покой. Пробуждение Кундалини больше не является книжным знанием.

### **Пробуждение Кундалини**

Согласно Ее Святейшеству Шри Матаджи Нирмала Деви, преодоление разрыва в парасимпатической системе (Сушумна нади) было величайшим препятствием. Люди пробовали различные методы. Однако с приходом Шри Матаджи Нирмала Деви сделать это стало очень легко. Она заполняет пробел своей вибрационной энергией, и спящая в Муладхаре Кундалини пробуждается, поднимается, очищает шесть чакр и пробивает Брахмарандру, не причиняя ни малейшего затруднения искателю. Так человек получает Самореализацию, и на ладонях рук и верхней части головы ощущаются прохладные вибрации. Это происходит в долю секунды, в промежутке между двумя следующими друг за другом мыслями. Конечно, если с человеком не все в порядке, его тонкие чакры заблокированы или сжаты из-за ведения адхармичного образа жизни, то Кундалини не поднимется, пока чакры не очистятся. Существует много описаний осложнений, возникающих при пробуждении Кундалини, и поэтому люди обычно опасаются заниматься подобной практикой.

Шри Матаджи Нирмала Деви сказала, что эти осложнения происходят только тогда, когда Кундалини пробуждается нереализованным человеком, или воздействием на деятельность симпатической нервной системы при занятиях Хатха Йогой, когда искатель не способен правильно выполнять асаны, описанные в древней литературе, или тантрической практикой, нанесшей большой вред людям. Тантризм, обратив все внимание на секс, попрал нормы морали ортодоксальной индуистской традиции. Практика тантризма не одобрялась и была забыта большей частью общества. Сахаджа Йога работает посредством тонкой силы. Пробуждение Кундалини может осуществляться любым утвердившимся в Сахаджа Йоге человеком.

Существуют два метода пробуждения этой Божественной энергии. Один из них — Самбхаво-Упайа, другой — Шакто-Упайа. В первом случае учитель набирает несколько учеников и проводит их очищение различными процедурами Раджа Йоги или Хатха Йоги так, чтобы внимание (читта) и все пять элементов полностью очистились, и тогда Кундалини поднимается для Самореализации. В методе Шакто-Упайа используется шакти (энергия), активизирующая Кундалини, которая при подъеме автоматически очищает шесть чакр. В технике Сахаджа Йоги применяется метод Шакто-Упайа. При этом вибрационная энергия направляется в человека

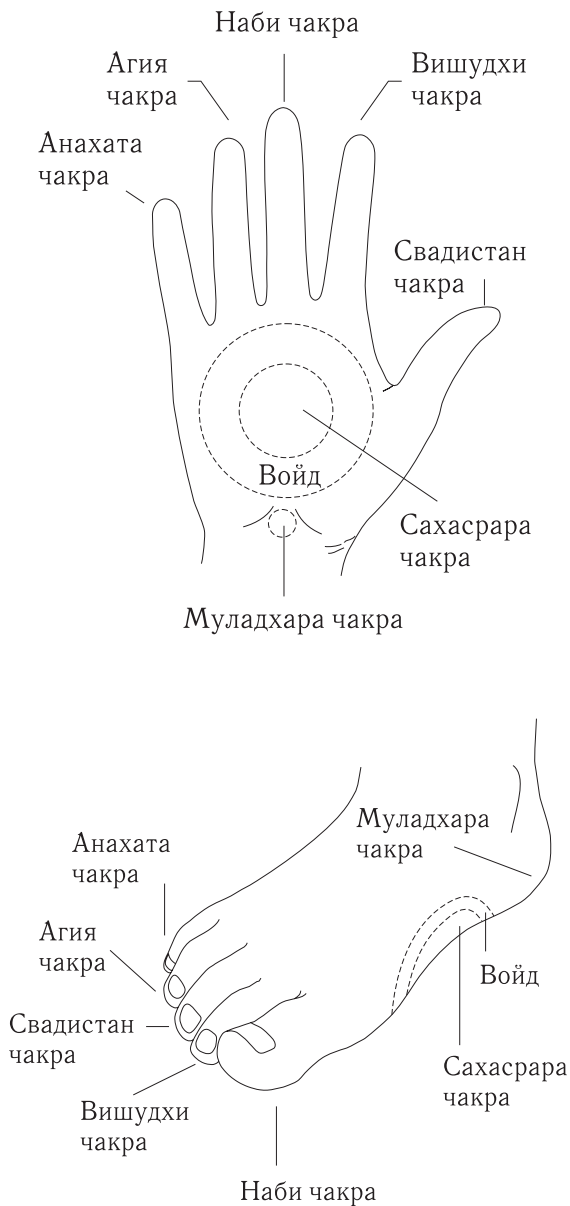


Рис. 10 Представление чакр на ладонях и стопах

или прямо в Муладхару, местопребывание Кундалини. Здесь в умах некоторых читателей может возникнуть вопрос о том, насколько возможно такое прохождение энергии, так как на первый взгляд это противоречит здравому смыслу. Но в связи с этим стоит сказать о последних работах в области нейрофизиологии. Электромагнитные волны мозга йога, имеющие преобладание альфа-ритма, хранились в устройстве, специально сконструированном в И.Т.Т. (Мадрас), и затем оттуда подавались световой или звуковой стимуляцией пациенту, страдающему эпилепсией. В результате этого в записи электроэнцефалограммы больного отмечалось существенное увеличение альфа-индекса на ЭЭГ и снижение частоты эпилептических приступов. Как только эти вибрации входят в организм человека, они активируют Кундалини. Поднимаясь, Кундалини очищает чакры Свадистана, Наби, Анахата, Вишуддхи, Агия и входит в Сахасрару (лимбическую область мозга). На этом этапе Кундалини считается пробужденной.

В присутствии Ее Святейшества Шри Матаджи Нирмала Деви у большинства людей Кундалини проникает в Сахасрару без каких-либо трудностей. Но у некоторых это занимает какое-то время. Кундалини может «затеряться» в любой из чакр — Свадистана, Наби, Анахата, Вишуддхи или Агия. Когда Кундалини пересекает Агия чакру, наступает состояние безмысленного осознания. При этом становится возможным получение определенных энергий. Если Кундалини движется к надсознанию, то приобретаются сиддхи предвидения будущего. Если Кундалини движется к коллективному подсознанию, то человек может видеть прошлое. На этой стадии также можно лечить людей, очищая их заблокированные каналы и чакры. На следующей стадии Кундалини проходит через Брахмарандру. При этом на ладонях рук и верхней части головы ощущаются прохладные вибрации. Осознание человека становится коллективным. На этой стадии можно чувствовать Кундалини другого человека, знать его состояние на кончиках пальцев (рис.10), мозг декодирует это. Такое состояние было описано как «Турийя».

После этого наступает другое состояние — Нирвикальпа (состояние без сомнения). При этом внимание человека просветлено. Просто направив внимание, можно узнать о проблемах человека или коллектива. Это — стадия Нирваны, радости и абсолютного покоя, мира. Как было сказано Шри Матаджи, в Сахасраре имеется семь питх. Дух, пребывающий в сердце, имеет свое место в центре темени. Когда Кундалини проходит через эту точку, то человек интегрируется с коллективным сознанием и становится вселенским существом, приобретая уникальное шестое чувство вибрационного осознания. Посредством вибраций можно без усилий настроиться на уровень коммуникации с другим человеком. Когда сознание настраивается на бесконечное, то оно становится бесконечным, и человек просветляется. Он получает истинное знание — знание Бога. Будда называл это Нирваной, Веды — Иокшей, Господь Иисус Христос говорил об этом как о Царстве Божьем<sup>111</sup>.

## **Сахаджа Йога процедура пробуждения Кундалини**

В Сахаджа Йоге человек получает Самореализацию непосредственно от Ее Святейшества Шри Матаджи Нирмала Деви или от любого опытного сахаджа йога. Процедура пробуждения Кундалини следующая.

Человека просят сесть удобно и расслабленно на коврик перед Шри Матаджи или ее фотографией. Если неудобно сидеть на полу, то можно сесть в кресло, на диван. При этом спина, шея и голова должны держаться прямо. Обувь, пояс, галстуки, кольца, браслеты, цепочки должны быть сняты. Все это необходимо для уменьшения напряжения.

После этого человек закрывает глаза и протягивает левую руку, симболизирующую энергию желаний, к Шри Матаджи или ее фотографии. Правая рука кладется на левую часть тела на уровне Анахата чакры (сердце) и про себя, в сердце, три раза задается вопрос: «Мать, я — Дух?» Затем правая рука опускается на верхнюю левую часть живота, который представляет Вайд, и про себя три раза задается другой вопрос: «Мать, я свой собственный Гуру (хозяин, учитель)?» После этого правая рука опускается к месту сопряжения туловища и левого бедра (Свадистана чакра) и шесть раз в сердце просится: «Мать, пожалуйста, дайте мне чистые (божественные) знания».

Затем правая рука снова кладется на верхнюю левую часть живота (Вайд) и с полной уверенностью десять раз (Наби чакра имеет 10 лепестков) про себя говорится: «Мать, я свой собственный Гуру (хозяин, учитель)». Затем правая рука кладется на левую Анахату (сердце) и 12 раз<sup>13</sup> (чакра Анахата имеет 12 лепестков) про себя уверенно говорится: «Мать, я — Дух». После этого ладонь правой руки перемещается на левую сторону шеи (для удобства голову можно повернуть вправо) и 16 раз (т.к. Вишуддхи имеет 16 лепестков) утвердительно, про себя, говорится: «Мать, я не виновен».

Затем правая рука кладется на лоб горизонтально, слегка сжимая его, и два раза (Агия чакра имеет 2 лепестка) про себя, от всего сердца говорится: «Мать, я прощаю всех, включая себя». Потом правая рука кладется на затылок (задняя Агия), голова слегка запрокидывается, и два раза утвердительно, про себя, говорится: «Мать, если я совершил ошибки, осознанно или невольно, простите меня».

Затем ладонь правой руки с растопыренными пальцами кладется на область переднего родничка (Сахасрара чакра) и с нажатием семь раз движется по часовой стрелке. По завершении каждого оборота нужно искренне, в сердце, попросить: «Мать, пожалуйста, дайте мне Самореализацию»<sup>13</sup>. После этого обе руки опускаются, глаза открываются, и определяется, имеется ли субъективное ощущение прохладных вибраций или тепла на ладонях рук и верхней части головы.

Затем нужно поднять обе руки вверх ладонями к Шри Матаджи или ее фотографии и три раза задать вопрос: «Мать, это Божественная энергия,

Протокол Самореализации

1



Правая рука на сердце. 3 раза задайте вопрос в вашем сердце:

«Мать, я — Дух?»

2



Правая рука на верхней части живота, в области подреберья. Спросите 3 раза:

«Мать, я сам себе учитель?»

3



Правая рука на нижней части живота (левый пах). Попросите искренне 6 раз:

«Мать, пожалуйста, дайте мне Чистое Знание».

4



Правая рука возвращается на верхнюю часть живота. Скажите утвердительно 10 раз:

«Мать, я сам себе учитель».

5



Правая рука на сердце. Здесь утвердительно, с полной уверенностью скажите 12 раз:

«Мать, я — Дух».

6



Положите правую руку на угол между шеей и левым плечом, поверните голову вправо и 16 раз утвердительно, без чувства вины скажите:

«Мать, я ни в чем не виноват».



Положите правую руку на лоб, плотно прижмите, и наклоните голову вперед. Скажите (неважно сколько раз):

*«Мать, я прощаю всех».*

Простите всех искренне, от всего сердца.



Положите правую руку на затылок, запрокиньте голову назад. Скажите: *«Мать, пожалуйста, простите меня, если я совершил какие-либо ошибки, вольно или невольно».*



Положите правую руку центром ладони на темя, раздвиньте пальцы и оттяните их вверх. Сильно прижав ладонь, вращайте ее вместе с кожей головы 7 раз по часовой стрелке, каждый раз обращаясь с просьбой: *«Мать, пожалуйста, дайте мне Само-реализацию».*

которая управляет всей Вселенной?» Затем обе руки опускаются вниз на колени, и пять минут нужно посидеть спокойно, держа внимание в Сахасраре. Большинство людей ощущают прохладный ветерок на ладонях и верхней части головы и входят в состояние безмысленного осознания.

### **Сахаджа Йога медитация**

Следует удобно сесть на землю (пол) или кресло так, чтобы спина была прямой. Руки положить на колени ладонями вверх и пальцами в направлении фотографии Ее Святейшества Шри Матаджи Нирмала Деви. Фотография должна стоять на столике, и перед ней зажигается свеча. Фотография необходима потому, что Шри Матаджи является основателем науки «Сахаджа Йога», и ее фотография имеет Божественный фактор, содействующий пробуждению Кундалини. Пламя свечи нейтрализует негативность, высвобождающуюся из человека. Первое, что следует сделать перед медитацией — очистить левую сторону тонкой системы. Для этого левая рука протягивается в направлении фотографии Шри Матаджи, а правая рука кладется на землю или опускается ладонью вниз. От всего сердца просится, чтобы элемент «земля» вобрал всю негативность левой стороны. Это

## Подъем Кундалини



## Бандан



выполняется в течение 5 минут. После этого правая рука протягивается к фотографии Шри Матаджи, а левая рука сгибается в локте и поднимается, ладонь при этом ладонь обращена назад. От всего сердца просится, чтобы элемент «воздух» впитал всю негативность правой стороны<sup>1</sup>. Это делается в течение 5 минут. Затем обе руки кладутся на колени в направлении фотографии Шри Матаджи, и в течение 10-15 минут проводится медитация, при этом глаза закрыты и внимание удерживается на Сахасрара чакре.

На ладонях рук и темени начинают ощущаться нежные прохладные вибрации. Для их подтверждения можно направить левую руку к фотографии Шри Матаджи, а правую руку подержать немного выше головы. Затем положение рук можно поменять. Если тонкая система в порядке, то на левой и правой руке ощущается нежная прохлада. Ощущения тепла, покалывания или онемения указывает на блокировки в чакрах или нади.

Медитацию предпочтительнее проводить утром и вечером, или же в любое удобное время. После медитации глаза открываются, и выполняется подъем Кундалини из Муладхары (не из Муладхара чакры, как об этом говорится в тантрических текстах) в Сахасрару. Ладонь левой руки помещается напротив Муладхары, а правой рукой делается оборот вокруг левой руки. Затем левая рука перемещается вверх на уровень Свадистана чакры и выполняется аналогичное действие. То же выполняется на уровне остальных чакр. Затем над головой правой рукой завязывается символический узел, и руки через стороны опускаются вниз. Вся процедура повторяется еще два раза. Первый раз над головой завязывается один узел, второй раз — два узла и третий раз — три узла, которые представляют символическую защиту Кундалини от негативного воздействия<sup>1-4</sup>.

После этого делается Бандан, который является обычной процедурой для защиты чакр тонкой системы. Для этого левая рука ладонью вверх направляется к фотографии Шри Матаджи, а правой рукой, начиная с левой стороны, делается перенос через голову на правую сторону и обратно. Всего выполняется семь таких переносов. Затем выражается должное уважение и почтение Шри Матаджи и после этого можно покинуть место медитации. Следует отметить, что коллективные медитации вместе с другими сахаджа йогами более эффективны. Коллективные вибрации сильнее.

### **Практические трудности**

Обычно во время медитации начинают вспоминаться события прошлого, на ум приходят желания, обдумывание планов на будущее, и поэтому у Кундалини не поднимается.

Если внимание человека «уходит» влево, то оно попадает в область подсознания и коллективного подсознания, и перед человеком мелькают события прошлого. Поэтому тот, чье внимание на левой стороне, на Ида нади, может вначале испытывать трудности из-за переживаний о прошлом, но медитация постепенно ослабляет их. Например, если человек пережил трагедию, оставившую глубокую рану в его психике, то, вспоминая об этом, человек пребывает в печали. И постепенно это настолько входит в его внимание, что становится привычкой и второй натурой. Когда человек пребывает в воспоминаниях о страданиях, перенесенных в детстве, скрытых желаниях, то подавленный гнев и пережитая боль проявляются в его действиях. Такое состояние формирует в личности человека левостороннюю ориентацию, что очень опасно. Было замечено, что люди с левосторонними характеристиками склонны к развитию психиатрических расстройств, мигрени, эпилепсии и даже рака. При таких обстоятельствах очень существенным является то, что перед медитацией следует проводить очищение левой стороны.

Если человек амбициозен, постоянно планирует и организует события будущего, то у него развиваются правосторонние характеристики. Он становится агрессивным, жестоким, доминирующим, эгоистичным, чрезвычайно



амбициозным и все время составляет планы на будущее. Такие люди обычно страдают от диабета, высокого давления крови, паралича, сердечных приступов, почечной недостаточности. При таких обстоятельствах перед медитацией следует проводить очищение правой стороны. Постепенно ситуация улучшается, и устанавливается баланс. Медитация становится успешной, и человек не запутывается в череде мыслей, живет в настоящем, без ухода в прошлое. Поэтому давайте мыслям проноситься, как они есть, не вовлекаясь в них. Между двумя мыслями есть промежуток, в котором Кундалини поднимается и дает просветление, и на руках и верхней части головы начинают течь прохладные вибрации.

Вибрационное осознание работает как антенна. Каждый раз, когда какой-либо внешний фактор вносит возмущение в вибрации человека, то ощущение тепла на кончиках пальцев и ладонях рук позволяет принимать меры предосторожности. Соответствующей техникой блокировки снимаются, и обычно прохладные вибрации появляются вновь. Поэтому очень важно хорошо усвоить технику Сахаджа Йоги, чтобы развить чувствительность и декодировать вибрации. Со временем наступает состояние, когда вибрации присутствуют постоянно. Для достижения устойчивости и стабильности в медитации весьма важно вести уравновешенную, гармоничную жизнь. После пробуждения Кундалини приходит осознание того, что медитация — это состояние бытия. Для того чтобы пребывать в этом состоянии не требуется напряжения сил. Это не ментальное упражнение. Это состояние приходит спонтанно, и можно оставаться в нем в качестве свидетеля (стороннего наблюдателя), выполняя при этом другую работу. Кроме того, в Сахаджа Йоге коллективные медитации эффективнее, генерируемые вибрации сильнее и чистка чакр происходит быстро и эффективно. Поэтому каждый должен принимать участие в коллективных медитациях<sup>4</sup>.

## **Методы очистки**

**Вымачивание ног (футсокинг).** Процедура обычно делается перед сном. Налейте в тазик воды комфортной для вас температуры, всыпьте 1-2 столовые ложки соли, опустите стопы в воду и сядьте в такое же положение, как при медитации. Это очень эффективный метод удаления негативности через элемент «вода», так как при медитации много негативности выходит через стопы. Процедура выполняется в течение 10-15 минут. После этого необходимо обмыть ноги чистой водой и вытереть их полотенцем. Воду из тазика следует вылить в туалет. Ее нельзя использовать для полива растений, хозяйственных нужд, так как вода содержит негативность. При соблюдении этой простой методики утренние и вечерние медитации стабилизируются, прогресс ускоряется, чакры и нади очищаются, и человек остается в балансе<sup>4</sup>.

**Очищение чакр.** Существует много способов приведения в порядок чакр и нади, но здесь рассматриваются только некоторые из них. Необходимо

отметить, что согласно философии Сахаджа Йоги в каждом тонком центре можно выделить левую, правую и центральную части. Методы их очищения отличаются друг от друга. Есть несколько простых способов удаления блокировок. Левые стороны чакр чистятся горячей свечой, правые — в слегка прохладной воде при вымачивании. Мать-Земля вытягивает негативность из Муладхара чакры, когда человек сидит на земле. Футсоукинг в реке, море очищает Свадистана и Наби чакры. Если смотреть на фотографию Шри Матаджи через пламя свечи, то очищается Агия чакра. Если, глядя в небо, произносить: «Аллах Ху Акбар» (что значит «Бог Велик»), или «я ни в чем не виновен», то это будет способствовать очищению Вишуддхи чакры. При сильном поражении с левой стороны очень эффективен метод с использованием трех свечей.

Также существует общая техника балансировки<sup>4</sup>. Если человек правосторонний, то в этом случае правая рука поднимается по левой стороне тела и переносит энергию Ида нади через голову на правую сторону. Если человек левосторонний, т.е. апатичен и подавлен, то правой рукой по правой стороне поднимается энергия Пингала нади и переносится через голову на левую сторону. При использовании другого способа нужно протянуть левую руку к фотографии Шри Матаджи, а правую руку положить на поврежденную чакру. Другой сахаджа йог в это время стимулирует чакру, вращением пальцев правой руки по часовой стрелке. В методике существуют незначительные различия, в зависимости от того, какая часть чакры поражена — левая, правая или обе стороны.

Другим методом является чтение мантр божеств чакр. Например, левая Вишуддхи контролируется Божеством Вишнумайя, и для очищения этой чакры читается соответствующая мантра. То же верно и для других чакр.

Следующий метод — это усиление качеств, соответствующих каждой чакре, и избежание психосоциального поведения, которое создает блокировки в тонких центрах. Было отмечено, что чакры начинают изливать их добродетельные качества, когда они получают энергию при подъеме Кундалини по центральному каналу. Блокированные чакры вызывают физические и психические проблемы. Держа в уме и повторяя определенные утверждения, соответствующие принципам чакр, можно также очистить их. Для этого левая рука протягивается к фотографии Шри Матаджи (левая рука выражает желание, Ичча шакти), правая рука кладется на поврежденную чакру, и произносится соответствующее утверждение. Например, для левой Вишуддхи шестнадцать раз говорится (т.к. чакра имеет 16 лепестков): «Мать, я не виновен». Для Агия чакры нужно два раза сказать: «Мать, я прощаю всех». Агия чакра управляется Иисусом Христом, простившим даже тех, кто распял его. Прощением эта чакра быстро очищается. Для Анахата чакры нужно сказать: «Мать, я являюсь Духом». Как только каналы и чакры очистятся, внимание больше не колеблется влево и вправо, а остается в центре (в балансе), в Сущумне. Затем Кундалини

поднимается, активируя при этом парасимпатическую нервную систему и приводя ее в необходимое для использования состояние. Когда Кундалини поднимается, она питает каждую чакру на своем пути, излечивая болезни, вызванные сжатием чакр, а затем Божества чакр проявляют свои добродетельные качества.

Обратив внимание на ощущения жжения, покалывания, онемения кончиков пальцев (каждый палец соответствует определенному тонкому центру), определяются блокировки в чакрах. Например, покалывание среднего пальца левой руки указывает на нарушения в левой Наби чакре по причинам, связанных с женой этого человека (рис. 10).

Существующие многочисленные центры Сахаджа Йоги располагают всеми необходимыми методиками очищения чакр и каналов.

В заключение, сверхактивная левая сторона создает психическое напряжение, дает начало психопатологии и может установить контакт человека с областью мертвых духов. Загрязнение левой Свадистана чакры также является причиной левосторонних соматических и психических заболеваний. Сверхактивность правой стороны может соединить человека с надсознанием и коллективным надсознанием. Загрязнение правой Свадистана чакры является причиной гипертензии, диабета, сердечных приступов, почечной недостаточности и др. Когда чакры не соединены вместе, то человек не «интегрирован», и блокировки в чакрах не дают соответствующим Божествам проявлять их добродетельные качества в системе душа-тело. Поэтому очистка чакр, балансировка каналов являются подготовительными шагами в процессе лечения.

## 6

## Вибрационное осознание в целях всестороннего ухода за здоровьем

**В** наше время люди все больше и больше озабочены своим здоровьем. В странах Запада они идут в оздоровительные центры, где применяются такие лечебные процедуры как визуализация, самовнушение, гипноз, методики биологической обратной связи, акупунктура, магнитотерапия, лечение лазером и многие другие. Это отчетливо показывает, что мужчины и женщины определенно испытывают все больше проблем со здоровьем, и по этой причине они пытаются найти их решение в посещении всевозможных спортклубов и лечебных процедурах. Основная причина такого положения дел состоит в том, что во всех сферах жизни преобладает механистический подход. Наши действия не только на индивидуальном уровне, но и на коллективном, по-прежнему определяются философией Декарта<sup>1</sup>, заявившего о том, что он рассматривает организм человека как механизм. Сегодня тело и душа (встречающееся в главах книги сочетание английских слов mind-body переводилось на русский как душа-тело, разум-тело, психика-тело в зависимости от смыслового содержания текста; прим. перев.) рассматриваются как изолированные части. Это препятствует пониманию врачами многих серьезных заболеваний современности, особенно психосоматических.

В последнее время современная наука занята пересмотром такой концепции в свете принципа неопределенности Гейзенберга. Самой физической наукой сегодня бросается вызов концепции дуализма души и тела<sup>2</sup>. Дэвид Бом<sup>3</sup>, выдающийся современный ученый, говорит: «Целое непостижимым, таинственным образом присутствует в части, даже в мельчайшей части. Целое неотделимо от части». При всех заболеваниях часть должна приниматься во внимание в концепции целого. Кроме того, во всем мире растет понимание того, что человек не должен рассматриваться как механизм. В мире растет осознание того, что Вселенная должна рассматриваться как Живая Система, а не механизм. Чувствуется, что системные взгляды на живой организм могут обеспечить идеальную основу для нового подхода к уходу за здоровьем. Поэтому насущной необходимостью современности является переход от фрагментарного к интегральному пониманию человека.

Такая литература древности, как четыре Веды, 12 Упанишад, различные Пураны и Смрити являются основным исходным источником знания о микро- и макрокосме. В «Йога Сутре» Патанджали<sup>3</sup> (2 век до нашей эры)

о йоге говорится как об основном способе поддержания здоровья для достижения высших состояний психической деятельности и сознания. Это истинно и сегодня, однако, существует необходимость в интеграции не только внутреннего, но и внешнего мира. Потенциал человека должен развиваться во всех направлениях. Следовательно, чтобы «йога» стала уместной в наше время, она должна затронуть все аспекты жизни. Охват жизни должен быть всесторонним. Физическому и психическому здоровью, благоораживанию эмоций и поведения, расцвету интеллекта, духовности, экономики также должно уделяться должное внимание. Йога прошлого оставила для этого небольшое поле деятельности. Сегодня нужна йога, которая могла бы во всей совокупности проявить заботу обо всех аспектах жизни человека<sup>4</sup>.

Сахаджа Йога<sup>5</sup> Ее Святейшества Шри Матаджи Нирмала Деви охватывает все вышеупомянутые аспекты человеческой жизни и является идеальной йогой нашего времени. Когда пробужденная энергия Кундалини проявляется на лимбической системе мозга, человек становится чувствительнее, тоньше и ощущает всепроникающую энергию на кончиках пальцев в виде вибрации. Вибрационное осознание уникально в истории человечества. Эти вибрации являются внешним выражением нашей связи с космической энергией, которая поддерживает Вселенную в единстве<sup>5</sup>. После самореализации эти вибрации ощущаются как прохладный ветерок на ладонях рук и верхней части головы. Они также представляют целостную энергию. В состоянии вибрационного осознания человек может определить наличие блокировок в чакрах и провести коррекцию тонких чакр, чтобы вылечить различные органы<sup>5-7</sup>.

С точки зрения радиофизика Харриса<sup>8</sup>, эти вибрации можно сравнить с электромагнитными волнами, пульсирующими в чакрах. Можно определить характеристики этих волн, но истинная природа электромагнитных волн неизвестна в полном объеме. Можно измерить электромагнитную энергию, направить ее по волноводу, осуществить прием волны через антенну. Такое же явление происходит и в данном случае. Человек, который прочно утвердился в Сахаджа Йоге, подобен антенне и чувствует электромагнитные волны различных тонких чакр на кончиках пальцев<sup>8</sup>.

Сахаджа йог, восприимчивая вибрационное осознание (энергию), может управлять им и лечить других. Как только начинают течь вибрации, в психических, эмоциональных и физических аспектах нашего организма устанавливается равновесие, т.е. баланс. Причина всех наших трудностей в том, что мы, в основном, не находимся в балансе, т.е. в центре. Мы либо слишком эмоциональные (левосторонние), либо слишком материалистичные (правосторонние). Шестое чувство вибрационного осознания помогает нам оставаться в балансе и освобождает от всех заболеваний. Первым условием всестороннего подхода к уходу за здоровьем (холического ухода за здоровьем)<sup>9</sup> является то, что человек должен лечиться как целое. Его физические, психические, эмоциональные, душевные, социальные проблемы и культура не должны

упускаться из внимания в процессе лечения. Доктрина Сахаджа Йоги полностью следует этому условию. В ее основе лежат нормы психосоциального поведения, необходимые для надлежащего функционирования нади и чакр. Эта доктрина охватывает мысли, их восприятие, отношения к чему-либо, семейные взаимоотношения, социальное поведение, культуру и определяет их роль в надлежащем функционировании организма и его лечении. Заболевания, в основном, отражают состояние Ида, Пингала, Сушумна нади и семи тонких чакр, на которые динамически влияет физическое, психическое, эмоциональное и психосоциальное поведение человека. Для оптимального функционирования каждой чакры существует идеальный паттерн поведения (уже описанный в этой книге). Каждый раз, когда имеется отклонение от идеального паттерна, который, согласно коду Дхармы, установлен для определенной чакры или нади, происходит разбалансировка автономной нервной системы. Активация симпатической нервной системы ведет к психологическому стрессу, который так или иначе лежит в основе почти всех психосоматических заболеваний. Благодаря Сахаджа Йоге были излечены многие психосоматические заболевания<sup>10</sup>. При проведении исследований с помощью практики Сахаджа Йоги лечились больные эссенциальной гипертонией, бронхиальной астмой и эпилепсией<sup>10-14</sup>. Для оценки значения Сахаджа Йоги было проведено контрольное обследование. Результаты этого подробно обсуждены в главе «Медицинские исследования по Сахаджа Йоге». Было сделано заключение, что Сахаджа Йога очень эффективна в лечении перечисленных заболеваний<sup>10</sup>.

Главным образом это произошло по той причине, что Сахаджа Йога заботится об устранении дисбаланса и фрагментарности, которые имеют место в психике таких пациентов. Причины такого дисбаланса лежат в психологическом стрессе, проблемах окружающей обстановки, отсутствии чувства безопасности, напряженных взаимоотношениях с родителями в детстве, супружеских проблемах и т.д.

Сахаджа Йога обладает огромной энергией и трансформирует человека изнутри. Мы знаем, что проявление энергии Кундалини (актуализация) происходит на лимбической системе мозга. Эта область известна тем, что контролирует наши эмоции, поведение, сексуальное желание, гнев. Такую деятельность невозможно контролировать никаким иным способом, кроме Сахаджа Йоги. Таким образом, у человека полностью изменяется отношение и восприятие различных жизненных событий. Как пояснялось ранее, позитивное отношение и правильное восприятие очень важны в процессе лечения и для поддержания хорошего здоровья. Возможный механизм действия Сахаджа Йоги все еще нуждается в надлежащем определении, так как пока не очень ясен. Однако, в ранних исследованиях в качестве исходного положения было высказано, что лимбическая область (Сахасрара чakra) посредством ее связи с гипоталамусом вызывает торможение активности симпатической нервной системы. В исследованиях У. Раи это было подтверждено пониженной выработкой катехоламинов<sup>13</sup>. [Автор этой

книги, профессор Умеш Раи, отвечая на вопрос о том, как работает Сахаджа Йога, сказал на одной из медицинских конференций, что объяснить это трудно. Но согласно данным исследований, она модулирует секрецию нейромедиаторов, которые далее действуют как нейроиммунные модуляторы и, таким образом, содействуют в лечении заболеваний; дополнение перев.].

Миллер<sup>15</sup> в 1989 году показал, что лимбическая система через нейронные цепи связана с гипоталамусом, таламусом и черной субстанцией, и могла бы влиять на их деятельность. У людей, практикующих Сахаджа Йогу, был обнаружен низкий уровень ванилилминдальной кислоты<sup>13,14</sup> и высокие уровни эндорфинов<sup>16</sup>. Известно, что эндорфины активируют иммунную систему, при этом повышается активность и способность к репликации клеток-киллеров, которые атакуют бактерии и даже раковые клетки. Повышается уровень антител, что обеспечивает иммунитет против заболеваний. Именно по этой причине те, кто практикует Сахаджа Йогу, остаются здоровыми.

Более того, сознание человека в Сахаджа Йоге изменяется и становится сверхсознанием, и в результате человек наполняется безграничной радостью и покоем. И это само по себе играет важную роль в уходе за здоровьем. Наши наблюдения частично подтверждены работой Макклиленда<sup>17</sup>. Он продемонстрировал, что когда фильм о матери Терезе, ухаживающей за больными, был показан группе студентов, у них была выявлена повышенная иммунная функция.

Влияние мыслей, что предполагается в Сахаджа Йоге, подтвердил Эдмунд Джэкобсон<sup>18</sup>. В экспериментах он продемонстрировал, что когда испытуемые мысленно воображали определенное телесное движение, двигательные нервы действительно возбуждались и вызывали микродвижения. Они не были видны невооруженным глазом, но фиксировались на электромиограмме.

Вновь открытое вибрационное осознание проливает свет и решает вечную человеческую проблему различия между верным и ошибочным. После пробуждения Кундалини интегрированное осознание Дхармы проявляется на физическом уровне. Другими словами, человек спонтанно осознает что-либо неправильное, ошибочное. Например, если мы поднесем палец к пламени свечи, то быстро отдернем руку, потому что нервная система проинформирует нас о том, что огонь обожжет палец. Сахаджа йог развивает такого рода спонтанную реакцию по отношению к различным проблемам, потому что при подъеме Кундалини центральная и автономная система интегрируются, и достигается состояние сверхсознания. Здесь уместно отметить, что подтверждается правильность древней индийской системы «энергетических центров», постигнутой «внутренним, или Божественным зрением» йогов.

До тех пор, пока Сушумна нади закрыта с обоих концов, имеющаяся в организме человека психическая энергия течет только через Ида и Пингала нади. Когда психическая энергия как внимание переходит на левую сторону

к суперэго, человек становится подверженным настроению, чувствам, эмоциям, воспоминаниям о прошлом. Сверхактивность левой стороны делает человека открытым ко всем видам психопатологий — от относительно легких перемен настроения до случаев полной одержимости духом. Одержимость возникает из-за того, что суперэго открывается в коллективное подсознание, заполненное различными (мертвыми) духами, в том числе и демоническими. Тот, кто уделяет слишком большое внимание левой стороне, подвергается опасности проникновения одного из этих духов в психику через суперэго. Когда внимание уходит вправо, то используется энергия Пингала нади. Это область упивающегося собой «эго», и она затрагивает мышление, планирование, организацию и т.д. Через эго происходит соединение с коллективным надсознанием, где пребывают духи «эгоистических монстров». Таким образом, психическая энергия обычно колеблется по эллиптической дуге между правой и левой стороной. Очень важно устранить это колебание, и это легко достигается Сахаджа Йогой, как было объяснено ранее.

Исходя из этого, совершенно ясно, что вибрационное осознание, устанавливаемое Сахаджа Йогой, обеспечивает благотворное воздействие. Достигается баланс, отсутствует острая реакция на стресс, и человек может избежать приливов гнева, чувства беспомощности и влияния психологического стресса. Разительно меняется отношение к обществу. Развивается чувство любви ко всем членам общества. Появляется чувство полной безопасности и уверенности перед лицом любой проблемы. Ежедневная чистка нади и чакр очень необходима для поддержания баланса. Таким образом, вибрационное осознание, достигаемое в Сахаджа Йоге успешной медитацией, осуществляет заботу о физическом, психическом, эмоциональном, социальном и духовном здоровье человека.



## 7

## Йога и Наука

### Основополагающие концепции

**В**опрос о том, что определяет все существующее на этой планете, задавался даже во времена Ригведы (2500 лет до н.э.). Предполагалось, что это два источника — Пракрити (Космическая Энергия) и Вишва Джйоти (Космический Свет). Существовала вера в то, что Космический Свет является душой всех вещей и лоном всего творения. Согласно Ригведе, космический закон определял порядок во Вселенной. Считалось, что это, наряду с представлением о Яджна (жертва), играет важную роль в сохранении гармонии космических циклов. Позже «ап» (вода) стала считаться первым элементом, ответственным за творение.

Постепенно была выработана концепция пяти элементов — притхви (земля), ап (вода), теджас (огонь), вайю (воздух) и акаша (эфир). Согласно индуистским школам философии (Санкхья, Нйяя, Ваишешика), пять элементов являются составными частями мира, тогда как школы Джайна, Буддийская и Чарвака считают в качестве основных первые четыре элемента<sup>1</sup>.

В древнеиндийской литературе концепция пяти элементов формирует информационную основу различных аспектов знания о Вселенной и живых существах. Четыре Веды, двенадцать Упанашад, Пураны и Смрити (Канонические Законы) являются основными источниками, в которых изложены представления о микрокосме и макрокосме<sup>1</sup>.

«Йога Сутра» Патанджали<sup>2</sup> (2 век до нашей эры), вероятно, была собранием информации, уже существовавшей в течение нескольких веков и передававшейся от учителя (гуру) к ученику (шишья). При раскопках Мохенджо-даро<sup>3</sup> и Хараппа найдено изображение «Прото Шива», датированное 3000 г. до н.э., где Шива запечатлен сидящим в йогической позе. Это указывает на то, что сама «йога» гораздо старше Вед и Упанишад. Первым комментатором «Йога Сутры» Патанджали был Вьяса, позже Сватмарама Сури написал «Хатха Йога Прадипика», наиболее авторитетную книгу по Хатха Йоге. Высочайшей ценностью Йоги определялось достижение Самадхи, т.е. союза между Атмой и всепроникающей энергией. Как средства достижения этого союза упоминаются Раджа Йога, Лайя Йога, Мантра Йога, Хатха Йога и Кундалини Йога.

Кундалини Йога выражает идею о взаимоотношении функций организма и психической деятельности с космологическим феноменом. Таким образом, признавалось, что Йога четко выявляет необходимость в управляемых функциях мускулатуры тела, внутренних органов и психической деятельности. Она также устанавливает связь между деятельностью человека, рассматриваемым как целое, и его непосредственным окружением и всей Вселенной.

### **Почему необходимо исследование йоги**

За последние десятилетия медицинская наука получила огромное развитие, но она не уделила достаточного внимания психическому аспекту человека. Однако, в последнее время индийская древняя система «Йога», затрагивающая как физический, так и психический аспекты человека, приобрела мощный импульс к тому, чтобы стать мировой философией. Многие ученые признали необходимость исследований для создания научной основы йоги, чтобы, таким образом, уйти от закрепившихся за ней терминов «эмпирическая» и «ненаучная».

Научно-технический прогресс за 300 последних лет был односторонним. Духовные знания и нравственные ценности со временем свелись к нулю. Основной причиной такого одностороннего развития была механистическая концепция вселенной Декарта, которая возобладала в мышлении западных ученых. Декарт<sup>4</sup> утверждал, что в концепции тела нет ничего, что принадлежало бы концепции разума. Такое разделение вызвало большое смятение в умах биологов и медиков. Впоследствии Ньютон, величайший физик, развил математическую формулировку природы. Механистическая концепция до сих пор присутствует в науке, и по этой причине исследованиям духовного и психического аспектов человека не уделяется должного внимания. Врачи, практикующие западную систему медицины, сегодня вошли в сферу сверхспециализации, где отдельные органы лечатся разными специалистами. Такой подход привел к тому, что врачи больше не в состоянии рассматривать болезнь как повреждение всего организма. И эта ситуация достигла своего предела. Врачи едва ли учитывают психологический и социальный аспекты, окружающую обстановку, сопутствующие болезни пациента. Психический аспект был полностью оставлен без внимания. Использование транквилизаторов и антидепрессантов не является долговременным решением психологических проблем. Более того, транквилизаторы вырабатывают зависимость и вызывают побочные эффекты.

Последние передовые концепции физики установили глубокие изменения во взгляде на мир. Холистический (целостный) и экологический подход, в отличие от механистического, по всей видимости, возобладает в текущем десятилетии. Поэтому наша древняя культура «Йога», известная за 3000 лет до нашей эры и имеющая дело с физическим, психическим, духовным и социальными аспектами человека, приобрела особую важность. Пришло время,

когда врачи должны расширить свои взгляды, сместить внимание с болезни на здоровье, рассматривая человека как целое. Медицинской науке давно пора провести исследование «Йоги» в целях ее применения в лечении психосоматических заболеваний.

### **Исследования йоги — текущее состояние**

Йоги Индии на протяжении веков утверждали о своих феноменальных способностях, включая сознательную остановку сердца, длительное пребывание без воздуха в ограниченном пространстве. В 1935 году французский кардиолог Тереза Броссе провела в Гималаях физиологическое обследование йогов. Она утверждала, что некоторые йоги сознательно управляли сердцебиением в таких широких пределах, что один йог мог даже остановить сердце на несколько секунд. В 1961 году Венгер<sup>5</sup> исследовал четырех йогов, утверждавших, что они могут остановить сердце и пульс. Он сделал вывод, что отмечалось снижение частоты сердцебиения и пульса, и высказал мысль о повышенном вагусном тоне неизвестного происхождения. В 1961 году Ананд<sup>6</sup> и другие исследователи изучили электроэнцефалограммы йогов, вошедших в состояние Самадхи, и сообщили о возросшей альфа-активности, которая не была подвержена влиянию сенсорных раздражителей.

В другом исследовании Ананд и Чина<sup>7,8</sup> обнаружили, что йоги, утверждавшие о своей способности сознательно остановить сердце, стараются поднять внутригрудное давление сильным сжатием грудных и брюшных мышц при закрытой голосовой щели после глубокого вдоха и выдоха. В это время сердце не прослушивалось, и артериальный пульс не прощупывался. Однако, ЭКГ показывала нормальную запись в течение этого процесса. В 1968 году Хоининг<sup>9</sup> наблюдал существенное снижение частоты сердцебиения у йога, который находился в герметически закрытом пространстве, и утверждал, что это могло быть сопутствующим эффектом реализации экстремального состояния, которое может даже привести к остановке сердечной деятельности. Он предложил назвать механизм этого явления «Valsalva Maneuver».

В 1969 году Дэйти<sup>10</sup> изучил эффект «Savasana» на 47 больных гипертонией, и у 52 % пациентов наблюдалась существенная ответная реакция. В 1970 году Уоллес<sup>11-14</sup> при работе с группой людей, практикующей трансцендентальную медитацию (ТМ), отметил существенное снижение минутного сердечного выброса у 25% исследуемых и снижение частоты сердцебиения на 5 уд/мин по сравнению с контрольной группой. При анализе электроэнцефалограммы было обнаружено преобладание альфа-ритма и увеличение интенсивности медленной альфа-волны в лобных областях. Было высказано предположение, что это относится к четвертому, главному, состоянию сознания «турийя» (согласно литературе древней Индии, три других состояния — бодрствование, сон со сновидениями и глубокий сон; дополнение перев.). Однако в 1977 году Фенвик<sup>15</sup> возразил против таких утверждений. Он показал, что нет оснований для той точки зрения, что ТМ вызывает четвертое состояние сознания или

гипометаболическое состояние за пределами того, что вызвано мышечной релаксацией. Сделанное в 1971 году Уоллесом утверждение о том, что во время сеанса ТМ понижается концентрация молочной кислоты, в 1976 году было опровергнуто Майклсом<sup>16</sup> и другими исследователями, которые изучили влияние ТМ на уровень адреналина, норадреналина в плазме и уровень молочной кислоты в крови и не обнаружили разницы между результатами контрольной группы и группы, в которой практиковалась ТМ.

В 1975 году Удупа<sup>17-18</sup> и другие сообщили о пониженном выделении уринарной ванилилминдальной кислоты у добровольцев, практикующих различные йога-асаны. В 1978 году Субраманийам<sup>19</sup> сообщила о повышенном выделении катехоламинов в период дистресса и пришла к выводу, что повышенные уровни катехоламинов в моче отражают соответствующее увеличение выброса катехоламинов из симпатoadреналовой системы. Она также изучала воздействие медитации, йоги и терапии методом биологической обратной связи на уровень биогенных аминов и кортизола у людей с бихевиоральными расстройствами. Наблюдалось изменение уровня биогенных аминов и различная степень улучшения поведения после терапии методом биологической обратной связи. Ванилилминдальная кислота — один из главных метаболитов адреналина и норадреналина в моче, и ее уровень соответствует уровню катехоламинов в крови.

В 1983 году М.Мохан и У.Раи<sup>20</sup> во время работы в институте повышения квалификации и исследований (Пондичерр) обнаружили снижение частоты дыхания, сердцебиения и давления крови у практикующих «Савитри пранайам», по сравнению с контрольными показателями. В 1973 году Пател показал, что релаксация с помощью йоги и техники биологической обратной связи полезна для пациентов с гипертонией и мигренью. В другом исследовании йоги Элсон<sup>21</sup> обнаружил, что у 50% людей в группе, практикующей медитацию Ананд Марг, уровень альфа-активности оставался относительно стабильным, в то время как остальные заснули в течение 40-минутной медитации.

В 1976 году Кабрал и Скотт<sup>22</sup> в обширном исследовании изучили роль релаксационных методик в снижении частоты апоплексических приступов у пациентов со стойкой к воздействию лекарств эпилепсией, связанной с неврозом страха и фобийными симптомами. Впоследствии использовались методы мышечной релаксации и другие для уменьшения интенсивности приступов эпилепсии<sup>23-26</sup>. В последних работах Тоццо и Ланца<sup>27</sup> сообщалось о позитивных находках среди пациентов, страдающих эпилепсией. Техника биологической обратной связи нацелена на уменьшение интенсивности приступов эпилепсии через модифицированную электроэнцефалограмму. Информация ЭЭГ передается пациенту через электронную детекцию и сенсорную обратную связь в форме слуховых, визуальных или менее частых соматических сигналов. Некоторые исследователи сообщили о субстанциальных клинических улучшениях<sup>28,29</sup>.

## 8

## Медицинские исследования по Сахаджа Йоге

## I

### Физиологические воздействия Сахаджа Йоги на организм человека

Сахаджа Йога должна давать последовательные результаты, и ее проявление на центральной нервной системе подтверждается потоком Чайтаньи (нежный прохладный ветерок), ощущаемой на темени и ладонях рук человека. Изучение физиологического воздействия Сахаджа Йоги было проведено в отделении физиологии медицинского колледжа Леди Хардинг и объединенного госпиталя, Нью-Дели, как исследовательская работа на соискание степени доктора медицины. В соответствии с С.Сетхи<sup>1</sup> работа проводилась на 20 исследуемых.

Группа 1 включала 10 необученных (Сахаджа Йоге) мужчин в возрасте от 35 до 50 лет, которые были произвольно выбраны из сотрудников отделения физиологии. Они имели сравнимый социально-экономический статус и не обладали каким-либо опытом в йоге, медитации или биологической обратной связи. Все они прошли обучение Сахаджа Йоге под руководством опытного сахаджа йога в отделении физиологии. Исследуемые практиковали Сахаджа Йогу на протяжении 12 недель в соответствии с методикой, описанной Ее Святейшеством Шри Матаджи Нирмала Деви в ее книге о Сахаджа Йоге<sup>2</sup>.

Практические занятия проводились ежедневно по 20 минут днем (после полудня). Каждый исследуемый осуществлял свой собственный контроль. После снятия контрольных показаний, очередные записи делались на 4, 8 и 12 неделях после практики Сахаджа Йоги.

Группа 2 состояла из 10 мужчин в возрасте от 35 до 50 лет, произвольно выбранных из центра Сахаджа Йоги в Дели. Они принадлежали к такой же социально-экономической группе и практиковали Сахаджа Йогу в течение 2-6 лет.

У всех исследуемых снимались и анализировались по три показания каждого из параметров. Начальные показания в группе 1 были сняты до

обучения и затем после обучения технике Сахаджа Йоги на 4, 8 и 12 неделе. Исследуемые находились в спокойной обстановке в лаборатории электрофизиологии в течение 30 минут. Были изучены следующие параметры:

1. Электроэнцефалограмма (ЭЭГ).
2. Электрокардиограмма (ЭКГ).
3. Гальваническое сопротивление кожи (ГСК).
4. Температура кожи ладоней рук.
5. Кровяное давление (КД).
6. Частота дыхания (ЧД).
7. Концентрация молочной кислоты в крови (МК).
8. Содержание ванилилминдальной кислоты (ВМК) в моче.

Параметры 1-4 записывались в течение 30 минут с интервалом 5 минут на многоканальной аппаратуре (полиграф из Medicare Chandigarh). Кровяное давление (систолическое и диастолическое) записывалось сфигмоманометром. Сердечный ритм определялся по записи ЭКГ (Lead II). Частота дыхания определялась обычным методом у кровати пациента. Содержание МК в крови и ВМК в моче определялись стандартным методом Баркера и Саммерсона<sup>3</sup>, модифицированным Хукаби в 1950 г. и Пизано<sup>4</sup> в 1962 г. Показания в группе 2 снимались без какого-либо обучения в отделении. ЭЭГ записывалась на многоканальной аппаратуре с усилителем переменного тока (модель 202). Были записаны биполярные, затылочные и лобные ЭЭГ. Альфа-индекс определялся наблюдением длительности альфаритма на 20 секундном графике. В течение 1 минуты велась запись ЭКГ и подсчет количества R-волн для определения частоты сердечного ритма.

### **Процедура снятия показаний**

Каждый исследуемый был ознакомлен с оборудованием и правилами эксперимента. Было гарантировано, что никто из исследуемых не принимал алкоголь или наркотики в течение 24 часов перед тестированием. После инструктажа исследуемые удобно располагались в креслах на 10 минут перед снятием показаний. Затем подключались электроды для записи ЭЭГ, ЭКГ, ГСК и температуры кожи. Процедура была следующей. В течение 5 минут исследуемые находились в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, следующие 5 минут глаза были открыты, затем глаза снова закрывались, и в течение 20 минут практиковалась Сахаджа Йога. На 15 минуте этого периода практики подавался звуковой сигнал, записанный на магнитофон, чтобы исследуемый открыл глаза. Это делалось для того, чтобы увидеть блокирующий эффект, и затем сразу исследуемый снова практиковал Сахаджа Йогу с закрытыми глазами. После 20 минут практики Сахаджа Йоги каждый исследуемый в течение 5 минут находился в состоянии релаксации с открытыми и закрытыми глазами.

У каждого исследуемого делалось три замера, т.е. каждые 20 секунд производился замер, чтобы определить процент альфа-активности (альфа-

индекс) в затылочном и фронтальном каналах. Альфа-ритм определялся как регулярные синхронизированные колебания с частотой 8-13Гц. Изменение содержания МК в крови, ВМК в урине проводились до и после практики Сахаджа Йоги. (На всех графиках к главе 8 период практики Сахаджа Йоги соответствует интервалу времени с 5 по 25 мин.; прим. перев.)

## **Результаты и дискуссия**

### **Гальваническое сопротивление кожи**

Значение ГСК в группе 1 после 8 недель занятий Сахаджа Йогой возрастает от контрольной оценки 43,0 КОм до 79,69 КОм ( $p < 0,05$ ), а после 12 недель — до 121,72 КОм, с высокой статистической достоверностью ( $p < 0,001$ , рис.11). В группе 2, где исследуемые занимались Сахаджа Йогой от 2 до 6 лет, контрольное значение ГСК было 130,4 КОм, возрастающее на 20 минуте практики Сахаджа Йоги до 183,85 КОм, что было найдено высоко достоверным ( $p < 0,001$ ) при статистическом анализе (рис.12). Отчетливо видно, что ГСК в группах 1 и 2 после занятий Сахаджа Йогой значительно выше, чем до практических занятий. Возможное объяснение этого с точки зрения функции центральной нервной системы относится к анатомии и физиологии потовых желез, которые изначально ответственны за изменение сопротивления кожи. Это изменение является мерой активности потовых желез и имеет отношение к функционированию симпатической нервной системы. Изменения в сопротивлении кожи происходит сразу (через 1 секунду) после появления пота на коже, и степень изменения достоверно коррелирует с количеством секретированного пота. Согласно Вудсворту, изменение сопротивления кожи вызывает ответная реакция потовыделения, а не сам пот. Надо отметить, что каждая потовая железа предлагает току, проходящему через электроды, путь с относительно низким сопротивлением. В инертном состоянии сопротивление мембраны потовой железы выше, чем в возбужденном состоянии. Хорошо известно, что потовые железы связаны с гипоталамусом, ретикулярной формацией и корой головного мозга, и отражают деятельность различных областей мозга, которые относятся к индивидуальному осознанию и возбудимости. Гипоталамус оказывает влияние на интеграцию автономной и соматической активности<sup>5</sup>.

Гелхорн<sup>6</sup> высказал в качестве исходного положения то, что восходящая ретикулярная активирующая система и гипоталамус являются фундаментальными структурами, определяющими состояние осознания (англ. awareness) человека. Поэтому неудивительно, что изменения в активности потовых желез по причине их связи с центральной нервной системой, должны быть тесно связаны с осознанием человека и уровнем его релаксации или напряжения. На основе физиологических изменений, обнаруженных в данном исследовании, можно сделать следующий вывод. Сахаджа Йога, пробуждая Кундалини индивида, устанавливает состояние космического

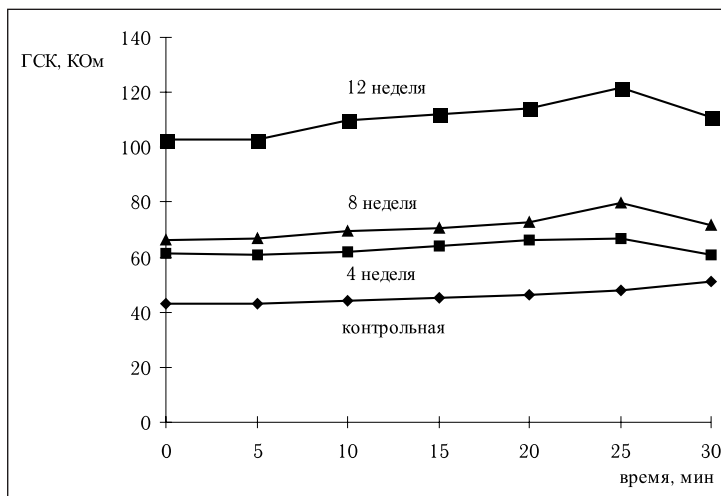


Рис. 11 Гальваническое сопротивление кожи, группа 1

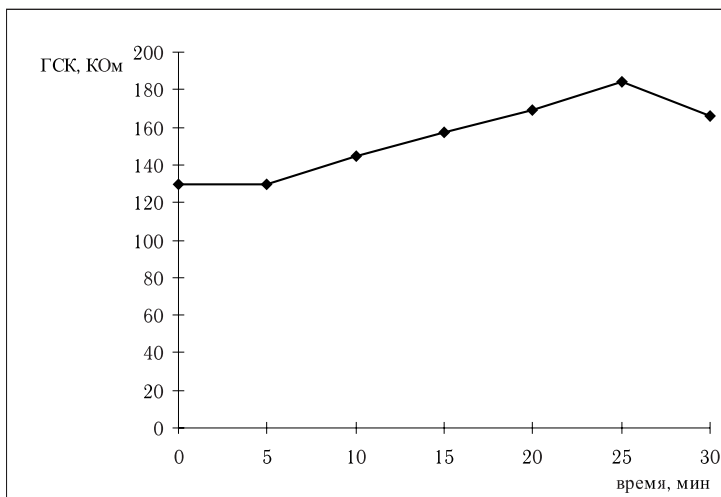


Рис. 12 Гальваническое сопротивление кожи, группа 2



сознания, что вызывает глубокую релаксацию и, несомненно, оказывает огромную физиологическую пользу по причине возросшей парасимпатической активности и пониженной симпатической активности.

Это в дальнейшем отвечает за повышенное сопротивление кожи в группе 2, а также в группе 1, в которой спустя 8 и 12 недель занятий Сахаджа Йогой исследуемые показали статистически достоверное ( $p < 0,001$ ) увеличение сопротивления кожи.

### **Концентрация молочной кислоты в крови**

Концентрация МК достоверно ( $p < 0,001$ ) снижается в группе 2 (рис.14), тогда как в группе 1 наблюдается постепенное снижение концентрации. Спустя 8 недель занятий концентрация падает до 12,91 мг% ( $p < 0,05$ ), через 12 недель — до 11,96 мг% ( $p < 0,01$ , рис.13), т.е. это понижение становится статистически достоверным. Почему практика Сахаджа Йоги понижает концентрацию МК? Чтобы понять это, мы должны обратиться к работе Питтса<sup>7</sup>, в которой предложена интересная интерпретация изменений концентрации МК. В этой работе показано, что у пациентов с неврозом страха при стрессовой ситуации развивается чрезмерное повышение МК в крови. Питтс в растворе вводил ионы лактата пациентам с неврозом страха и пришел к выводу, что высокая концентрация этих ионов может породить симптомы тревоги, и что это регулярно вызывает приступы беспокойства у таких пациентов. Ввод инфузионным методом ионов кальция вместе с МК предотвращали это явление в группе больных и контрольной группе. Питтс предположил, что эти симптомы вызваны избытком лактата, который удерживает ионы кальция вблизи нервных окончаний и, следовательно, нарушает нормальное функционирование кальция в передаче нервного импульса. Согласно теории Питтса, стресс у обычных здоровых людей вызывает повышенную выработку адреналина. Известно, что адреналин участвует в реакциях стресса, которому отводится особая роль в генезисе тревожных расстройств. Такие расстройства, согласно теории Питтса, могут быть постоянно подвержены воздействию этого механизма из-за возросшей выработки адреналина и сверхактивности симпатической нервной системы. Таким образом, выглядит правдоподобным, что пониженная концентрация МК и достоверное снижение температуры ладоней во время практики Сахаджа Йоги были вызваны пробуждением энергии Кундалини и ее проявлением на лимбической системе мозга. Это вызывает ощущение тонкой прохлады на ладонях (Чайтанья), состояние покоя и необычное состояние осознания (космическое), приводя к глубокой релаксации и пониженной выработке адреналина. Это в дальнейшем подтверждается и результатами исследования — существенное снижение ВМК в группе 2 (практикующих Сахаджа Йогу). Даже в группе 1 после обучения Сахаджа Йоге на 6-8 неделе выявлено статистически достоверное снижение концентрации МК в крови и ВМК в моче. Это в дальнейшем

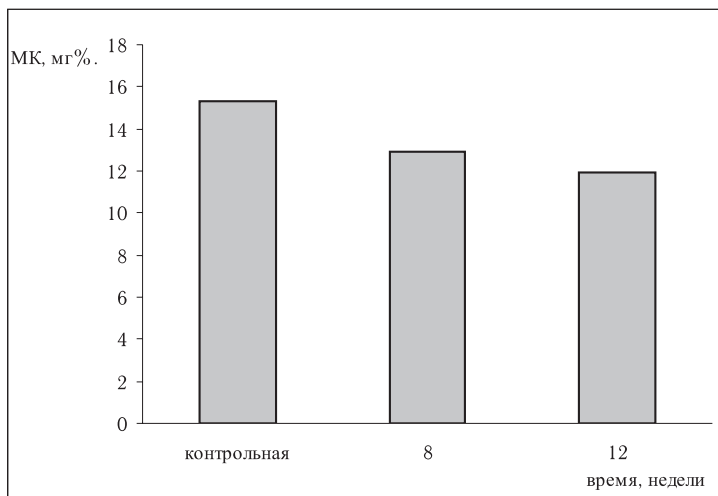


Рис. 13 Содержание молочной кислоты в крови, группа 1

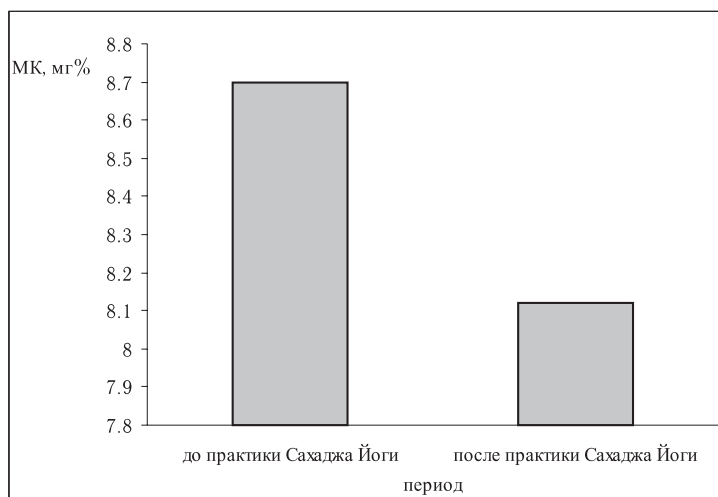


Рис. 14 Содержание молочной кислоты в крови, группа 2

подкрепляется фактом, что некоторые исследуемые в группе 1 сообщили о существенном снижении симптомов беспокойства во время практики Сахаджа Йоги и после нее.

### **Уровень ВМК в урине**

В группе 1 уровень ВМК анализировался до начала обучения Сахаджа Йоге. На 4 неделе занятий наблюдалось достоверное понижение уровня ВМК от первоначального значения 5,72 мг/сутки до 5,13 мг/сутки. Это понижение продолжалось также на 8 и 12 неделе занятий Сахаджа Йогой до уровня 4,35 мг/сутки и 4,15 мг/сутки соответственно, и было высоко достоверно ( $p < 0,001$ , рис.15). В группе 2 первоначальное содержание ВМК было ниже, чем в группе 1. Это значение понижалось во время практики Сахаджа Йоги с 3,74 мг/сутки до 3,17 мг/сутки ( $p < 0,01$ , рис.16).

### **Частота сердцебиения и давление крови**

Во время практики Сахаджа Йоги существенно снижается частота сердцебиения. В группе 2 частота сердцебиения снижалась с 72,9 ударов в минуту до 65,4 ударов в минуту в течение практики Сахаджа Йоги. Диастолическое давление существенно не изменялось в обеих группах, однако отмечалось существенное понижение систолического давления в группе 2 во время практики Сахаджа Йоги. Перед практикой Сахаджа Йоги систолическое давление было 117 мм рт. ст. и понизилось до 104,6 мм рт. ст. на 20 минуте практики Сахаджа Йоги (табл.1).

В группе 1 статистически достоверное изменение было выявлено спустя 12 недель занятий Сахаджа Йогой. Контрольное значение частоты сердечных сокращений составляло 73,2 уд/мин, понижаясь на 20 минуте практики до 66,3 уд/мин. Отмечалось также существенное понижение частоты дыхания в обеих группах (табл.1).

Хорошо известно, что частота дыхания и сердцебиения определяется балансом между возбуждающими и тормозящими воздействиями симпатического и парасимпатического отделов автономной нервной системы. Во время практики Сахаджа Йоги активность симпатической нервной системы относительно понижена, что было статистически подтверждено в данном исследовании, т.е. в обеих группах уменьшался уровень ВМК в урине, концентрация МК в крови. Следовательно, относительно пониженная симпатическая активность могла быть одним из важных факторов понижения систолического давления и частоты сердцебиения, что было обнаружено в данном исследовании. Таким образом, Сахаджа Йога может принести существенную пользу пациентам с умеренно высоким давлением крови. Кроме того, изменения частоты сердцебиения и давления крови во время практики Сахаджа Йоги предполагают, что Сахаджа Йога способна модулировать функционирование автономной нервной системы.

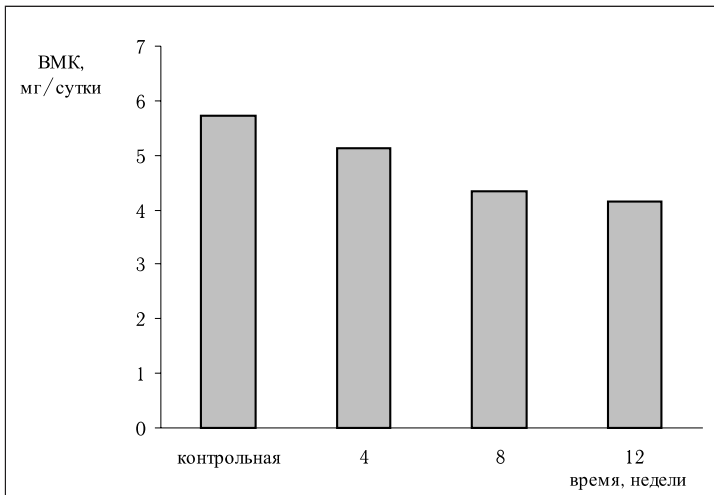


Рис. 15 Содержание ВМК в моче, группа 1

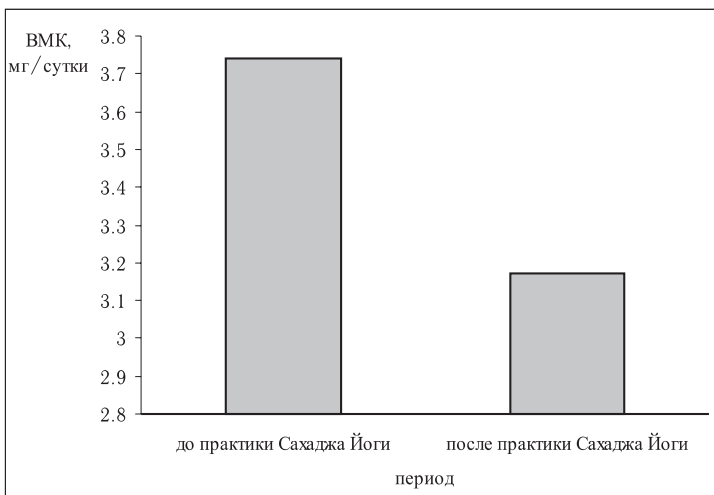


Рис. 16 Содержание ВМК в моче, группа 2

Таблица 1  
Частота дыхания, сердцебиения и давление крови  
во время практики Сахаджа Йоги в группе 1 и группе 2

	Группа 1										Группа 2	
	Контрольное значение		Во время практики Сахаджа Йоги								Во время практики Сахаджа Йоги	
	0-ая неделя	20-я мин.	4-я неделя		8-я неделя		12-я неделя		0-я мин.	20-я мин.	0-я мин.	20-я мин.
Частота дыхания (в мин.)	20,75 ± 1,58	19,12' ± 1,36	19,87 ± 0,35	16,62 ± 2,13 ***	18,62 ± 2,066	13,62 ± 1,5 ***	17,5 ± 1,93	12,25 ± 1,23 ***	13,3 ± 2,14	10,3 ± 2,05 **		
Частота сердечных сокращений	77,5 ± 2,3	76,3' ± 2,5	76,8 ± 2,4	7120 ± 2,3	75,6 ± 2,8	72,2' ± 4,5	73,2 ± 3,9	66,3 ± 5,9 *	72,9 ± 2,1	65,4 ± 2,6 ***		
Систолическое давление крови	121,7 ± 5,9	119' ± 6,04	120,7 ± 5,1	113 ± 5,0*	116,7 ± 3,9	105 ± 5,4 **	115,5 ± 3,6	104 ± 6,3 **	117 ± 4,5	104,6 ± 5,5 ***		
Диастолическое давление крови	83,7 ± 3,9	83 ± 3,2	83,5 ± 3,6	80,2 ± 3,7	78,7 ± 5,4	75,2 ± 5,3	76,7 ± 6,4	72,5' ± 5,8	75,3 ± 3,5	72,3' ± 4,8		

Условные обозначения:  
± стандартное отклонение,  
' не достоверно.  
\* P<0,05; \*\* P<0,01; \*\*\* P<0,001.

## Электрэнцефалографическое исследование

Процент альфа-активности подсчитывался как пропорции в течение времени, когда присутствовал альфа-ритм. Во время практики Сахаджа Йоги глаза исследуемых были закрыты. На 15 минуте занятий исследуемых просили открыть глаза для тестирования на блокирование альфа-ритма. Во время практики Сахаджа Йоги ЭЭГ не фиксирует дельта-волн, сонные веретена, быстрый сон (REM) и, следовательно, отчетливо отличается от состояния сна и сновидений.

а) В группе 1 процент альфа-активности лобной части до обучения Сахаджа Йоге, с закрытыми глазами, составлял от 0 до 1,87. Это значение было низким даже на 4 и 8 неделях занятий Сахаджа Йогой. Однако, на 12 неделе занятий начальное значение было 4,25 ( $\pm 3,77$ ) и к 20 минуте практики Сахаджа Йоги постепенно возрастало до 15,87 ( $\pm 14,97$ ). Это увеличение по сравнению с первоначальным показателем до начала обучения было достоверным ( $p < 0,05$ , рис.18). Через 5 минут после окончания практики Сахаджа Йоги это значение понижалось до 7,75 ( $\pm 4,83$ ). В этой группе открытие глаз на 15 минуте практики полностью блокировало альфа-ритм.

б) В группе 2 начальное значение альфа-индекса лобной части с закрытыми глазами было 8,5 ( $\pm 8,5$ ), что выше чем в группе 1 (рис.19). К 20 минуте практики Сахаджа Йоги это значение постепенно возрастало до 31,1 ( $\pm 10,11$ ) и было статистически высоко достоверным. Этот эффект сохранялся даже спустя 5 минут после окончания практики Сахаджа Йоги, и значение составляло 16,7 ( $\pm 11,35$ ). В этой группе открытие глаз на 15 минуте занятий не полностью блокировало альфа-активность. Альфа активность частично сохранялась. Преобладающая альфа-частота во время практики Сахаджа Йоги в обеих группах была 8-9 ( $\pm 3$ ) Гц.

в) В группе 1 начальное значение альфа-индекса затылочной области составило 3,75 и возрастало на 4, 8 и 12 неделях обучения Сахаджа Йоге до 5,5, 12 и 25,75 соответственно. На 20 минуте практики Сахаджа Йоги это значение возрастало до 15, 23,25 и 40,12 соответственно и было статистически достоверным (рис.17).

г) В группе 2 альфа-индекс затылочной части с закрытыми глазами был 66,8 ( $\pm 21,21$ ), что гораздо выше, чем в группе 1. Во время практики Сахаджа Йоги это значение постепенно увеличивалось, и на 20 минуте было 79,4 ( $\pm 20,68$ ). Эффект сохранялся даже спустя 5 минут после практики, и значение альфа-индекса было 75,6 ( $\pm 20,02$ ), (рис.20).

Возрастание процентной составляющей альфа-активности в лобной и затылочной области происходит из-за проявления энергии Кундалини на лимбической области мозга. Известно, что гипоталамус, как субстанция лимбической системы, анатомически связан с ядрами таламуса, которые направляют деятельность лобных и затылочных областей коры головного мозга. Это объясняет основу, имеющую отношение к нервной

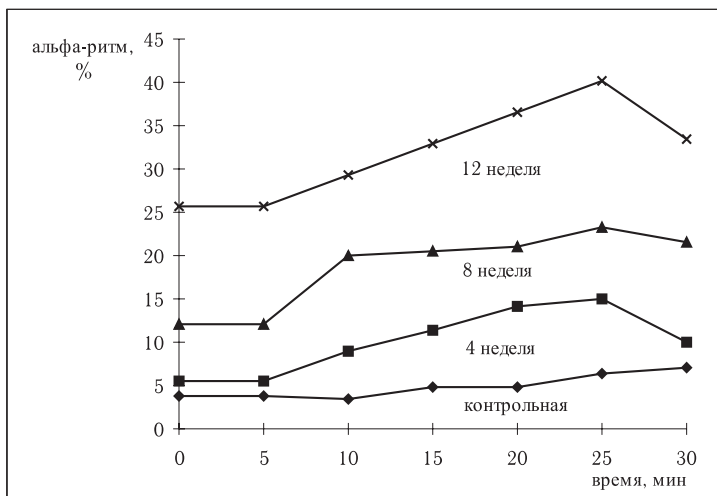


Рис. 17 Процент альфа-активности в затылочной области, группа 1

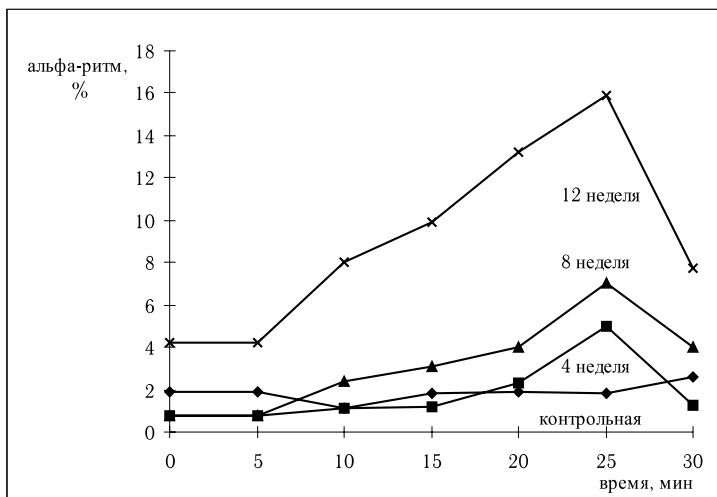


Рис. 18 Процент альфа-активности в лобной области, группа 1

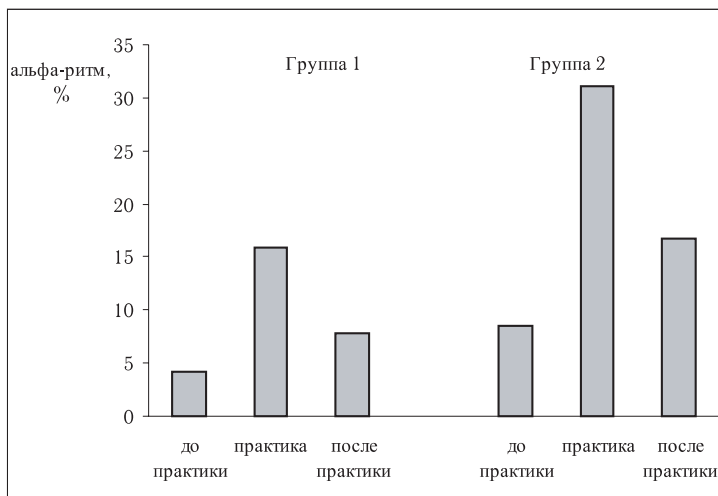


Рис. 19 Процент альфа-активности в лобной области на 12 неделе

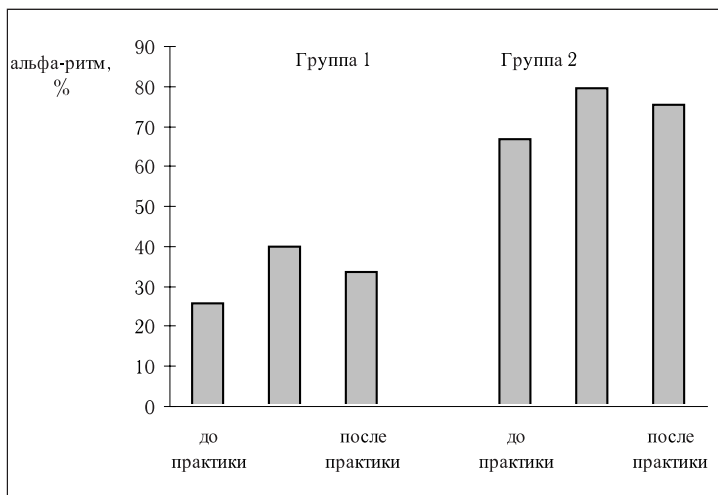


Рис. 20 Процент альфа-активности в затылочной области на 12 неделе



системе, возросшей доли альфа-активности в лобной и затылочной части коры головного мозга во время практики Сахаджа Йоги.

В группе 2 частичная блокировка альфа-активности при открытых глазах может быть отнесена к состоянию сознания, которое определяется здесь как «безмысленное осознание». Вероятное объяснение в том, что сенсорные импульсы, поступающие с периферии, не оказывают влияния на восходящую ретикулярную формацию и кору головного мозга (они заторможены гипоталамическими связями).

### Температура кожи

Для записи температуры использовалась модель 203 Ultra DC Amplifier. В соответствующих местах на ладонях рук и верхней части головы фиксировались электроды, запись велась на графике. Результаты показывают, что в группе 2 температура ладоней рук снижалась на 0,75°C, и это было статистически достоверно на 20 минуте практики Сахаджа Йоги. В группе 1 достоверное снижение температуры обнаруживается после 8 и 12 недель обучения Сахаджа Йоге.

Техника Сахаджа Йоги пробуждает энергию Кундалини, которая проявляется на лимбической системе и вызывает состояние космического сознания. Актуализация Кундалини сопровождается субъективным ощущением прохладного ветерка на ладонях рук и верхней части головы. Для

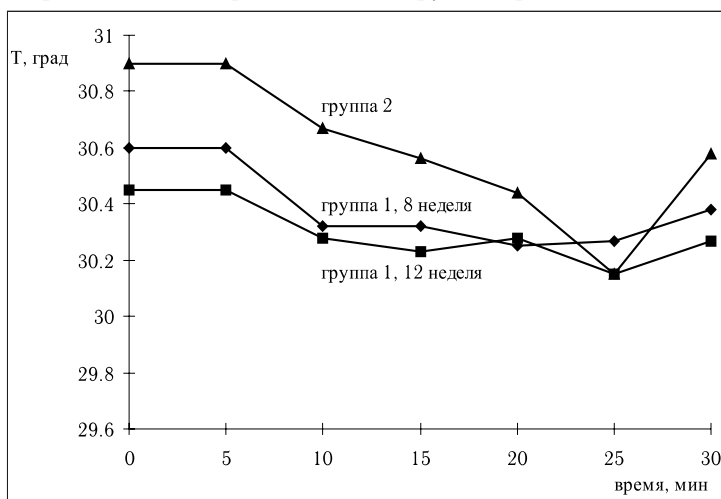


Рис. 21 Температура кожи на ладони, группа 1 и 2

подтверждения этого была измерена температура на ладони и, как ранее говорилось, было отмечено достоверное снижение в группе 2 примерно на

1 градус и в группе 1 на 0,5 градуса (рис. 21). Это может быть объяснено на основе изменений, установленных на уровне переднего гипоталамуса, который выполняет функции по диссипации (рассеиванию) тепла, что, следовательно, могло понизить температуру кожи, как наблюдалось в этих экспериментах.

### **Заключение**

Во время практики Сахаджа Йоги внимание направляется внутрь, на первозданную энергию (Кундалини), находящуюся в косточке сакрум. При подъеме Кундалини проходит через чакры Свадистана, Манипура, Анахата, Вишуддхи, Агия и Сахасрара, где и происходит соединение с космической энергией, дающее Самореализацию. Это — состояние безмысленного осознания. Союз (йога) сопровождается вибрационным осознанием прохладного ветерка на ладонях рук и верхней части головы.

Различные воздействия пробужденной Кундалини на организм человека могут быть объяснены физиологически. Пробужденная Сахаджа Йогой энергия Кундалини проявляется на лимбической системе мозга, что вызывает полное блаженство, глубокую релаксацию и вибрационное осознание прохладного ветерка на ладонях рук и верхней части головы. Хорошо известно, что гипоталамус является главной субстанцией лимбической системы<sup>8</sup>. Одной из важных функций гипоталамуса является интеграция комплекса ответных реакций через автономную и соматическую нервную системы<sup>5</sup>. Проявление пробужденной энергии Кундалини на лимбической системе мозга затормаживает зону заднего гипоталамуса и, таким образом, вызывает такие эффекты как снижение частоты дыхания и сердцебиения, давления крови, температуры кожи, концентрации МК, содержания ВМК в моче, а также увеличение сопротивления кожи. Другим механизмом возникновения вышеуказанных эффектов может быть то, что через ретикулярную активирующую систему гипоталамус оказывает влияние на медуллярные центры, вызывая эти эффекты. Уменьшение концентрации МК в крови может происходить из-за пониженной выработки адреналина, вызванной влиянием гипоталамуса через симпатическую нервную систему на мозговое вещество надпочечников. Пониженный уровень адреналина приводит к снижению симптомов беспокойства (тревоги)<sup>10</sup>. И это, совместно с глубокой релаксацией, содействует гипоталамусу в установлении состояния покоя. Кроме того, проявление энергии Кундалини на лимбической системе также подавляет зоны, ответственные за проявление гнева, страха, агрессивного поведения, и стимулирует центр удовольствия в переднемозговом медиальном пучке, что приводит к состоянию блаженства, радости.

В последнее время имеется много сообщений об экспериментах с имплантированными электродами. Большинство исследуемых были шизофрениками или эпилептиками, несколько пациентов с интракрательной

болью. Этим пациентам несколько раз вводили электрод, и, в основном, они сообщали о приятных ощущениях и чувстве релаксации<sup>9</sup>.

Кроме того, анатомическая связь гипоталамуса с ядрами таламуса, которые направляют работу лобной и центральной части коры головного мозга, может объяснить то, как гипоталамус влияет на альфа-активность мозга. Гипоталамус связан с ретикулярной активирующей системой также сосково-покрышечным трактом. Ретикулярная формация способна влиять на поступающий поток сенсорных раздражителей через действие на синапсы афферентной сенсорной системы. Таким образом, во время пробуждения Кундалини Сахаджа Йогой ретикулярная формация, должно быть, заторможена, и поток иррелевантной сенсорной информации ослаблен, что позволяет определенным ядрам таламуса вырабатывать преобладающую активность альфа-ритма. Когда энергия Кундалини пробуждена, гипоталамус взаимодействует с ядрами таламуса, что вызывает специфические частоты альфа-ритма в лобной и центральной части коры головного мозга, указывающие на релаксационное состояние мозга.

Следовательно, можно предположить, что пробуждение Кундалини Сахаджа Йогой может помочь в ослаблении глубоко укоренившихся стрессов и напряженностей повседневной жизни, стать полезным методом в предупреждении, а также в лечении психосоматических заболеваний.

## II Роль Сахаджа Йоги в лечении эссенциальной гипертензии

**В**ысокое давление крови является одной из важных проблем как в развивающихся, так и в развитых странах. Это молчаливый убийца, так как симптомы заболевания не проявляются на ранних стадиях. Косвенные свидетельства роли психологического стресса в случаях эссенциальной гипертензии являются частью повседневного опыта каждого кардиолога<sup>1</sup>. Растущее в крупных городах число случаев гипертензии связывается с усилением конфронтации человека с обостряющимися проблемами окружающей обстановки и, как следствие, с большей необходимостью адаптационных изменений. И всякий раз, когда человек не способен справиться с ситуацией, появляются нарушения в механизме адаптации, приводящие к различным видам заболеваний. На основе экспериментальных моделей получено достаточно количество доказательств того, что психологический стресс играет важную роль в возникновении повышенного кровяного давления. Постоянные, продолжительные жизненные проблемы, неудовлетворенность, конфликты между людьми являются, как сообщалось в научной литературе, предвестниками эссенциальной гипертензии и других болезней сердца. В настоящее время хорошо известно, что повышение уровня холестерина является причиной сужения коронарных артерий и, по существу, это важный

фактор возникновения гипертензии. В последнее время было показано, что если человек длительное время испытывает психологический стресс, то у него отмечается существенное повышение уровня холестерина в крови. Из вышесказанного вполне ясно, что рост числа случаев гипертонии является следствием множества проблем и трудностей, с которыми человек сталкивается каждый день, и, следовательно, имеется больше шансов для нарушения адаптивных функций организма, что и приводит к вышеуказанному расстройству. Чтобы контролировать психологический стресс-фактор, во всем мире широко применяются транквилизаторы, несмотря на то, что они вырабатывают зависимость и вызывают ряд побочных эффектов. Однако сейчас клиницисты осознали, что использование транквилизаторов не является долговременным решением проблемы, и стали сторонниками релаксационных методов и техники биологической обратной связи для снижения воздействия психологического стресса на организм.

На основании обнадеживающих результатов, полученных при изучении физиологического воздействия Сахаджа Йоги, при участии отделения физиологии и терапии, медицинский колледж Леди Хардинг, а также госпиталя Сучета Криплани, Нью-Дели, был осуществлен другой докторский проект о воздействии Сахаджа Йоги на пациентов с эссенциальной гипертонией. Эти пациенты были произвольно выбраны из Medical O.P.D. и гипертонической клиники вышеуказанного госпиталя. В соответствии с Д.Чуг<sup>2</sup>, они были поделены на две группы. Группа А состояла из 15 женщин в возрасте от 35 до 45 лет, страдающих эссенциальной гипертонией. Эти пациенты были обучены Сахаджа Йоге под руководством опытных сахаджа йогов, и после этого были определены их основные контрольные показатели, такие как концентрация МК в крови, ВМК в моче, ЭЭГ, ГСК, температура кожи, а также другие лабораторные исследования, клинические анализы, истории болезней. Группа В включала 10 женщин в возрасте от 38 до 45 лет, которые также страдали эссенциальной гипертонией. Эта группа была контрольной и не практиковала Сахаджа Йогу. Все женщины принадлежали к сходному социально-экономическому классу общества, и их лечение было в основном одним и тем же. Все параметры, такие как концентрация МК в крови, ВМК в моче, ЭЭГ, ГСК и температура кожи на ладонях записывались в начале исследования и спустя 4 месяца.

В обеих группах давление крови измерялось два раза в неделю сфигмоманометром. При анализе данных был получен статистически надежный результат снижения кровяного давления в группе А, в которой применялись антигипертонические препараты, и ежедневно в течение 20 минут практиковалась Сахаджа Йога. Первоначальное значение давления в группе А было 169,1/109,5 мм рт. ст., в конце 4 недели оно понизилось до 158,4/102,7 мм рт. ст. Пациенты также заявили об улучшении самочувствия. В конце 8 недели давление было 148,1/93,9 мм рт.ст., в конце 12 недели — 139,1/86,1 мм рт.ст., в конце 16 недели — 135,7/83,1 мм рт. ст. ( $p < 0,001$ , рис. 22, 23). Потребность в антигипертонических препаратах снижалась со

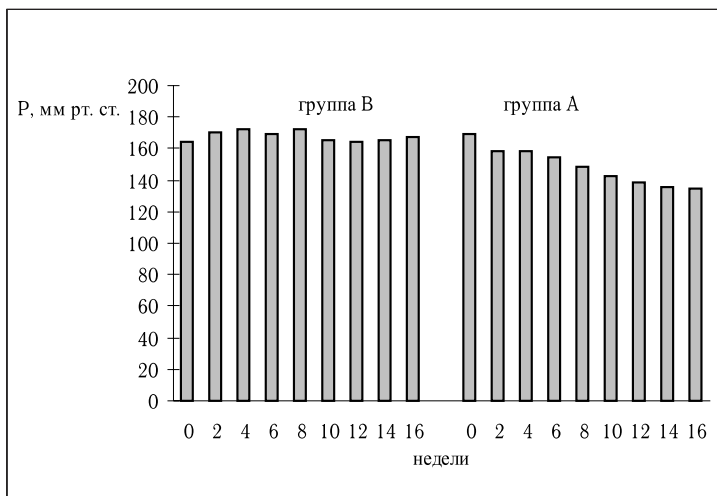


Рис. 22 Систолическое давление крови у гипертонических пациентов

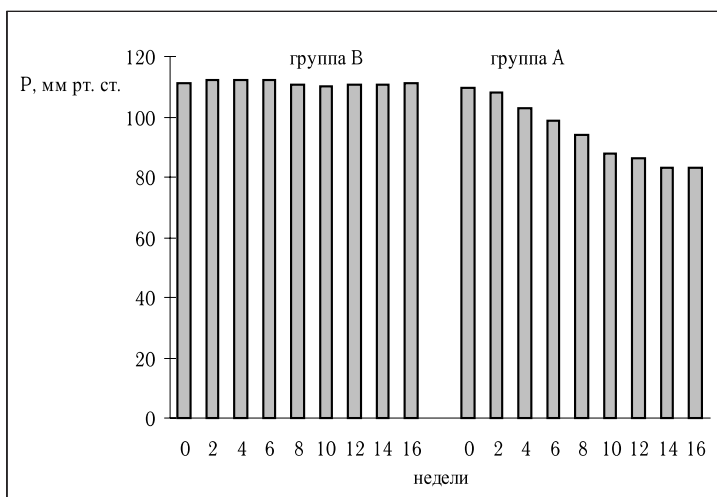


Рис. 23 Диастолическое давление крови у гипертонических пациентов

временем. На 16 неделе все пациенты, за исключением одного, практикуя Сахаджа Йогу ежедневно по 20 минут, могли поддерживать давление крови в пределах нормы. Следует сказать, что многие пациенты отметили, что когда они забывали выполнить практику Сахаджа Йоги, то у них повышалось давление крови. Следовательно, весьма важно не иметь перерывов в практике Сахаджа Йоги.

В группе В, в которой принимались только антигипертонические средства, первоначальное значение давления крови было 164,6/111,4 мм рт. ст. (рис. 22, 23). Это значение не снижалось до нормы при приеме первоначальной дозы лекарств. Со временем эта доза увеличилась в два раза, чтобы держать под контролем давление крови. Каждый раз, когда доза снижалась, через 1-2 дня давление крови подсакивало. Спустя 16 недель в течение двух дней пациенты не принимали лекарства, и давление крови у них снова поднялось до 167,8/111,2 мм рт. ст. Анализ различных параметров деятельности автономной нервной системы показал, что симпатическая система была сверхактивна, что подтверждалось у пациентов этой группы чрезмерным содержанием ВМК в моче (рис.24).

Эти результаты показывают, что практика Сахаджа Йоги может быть вполне эффективна как средство дополнительной терапии наряду с антигипертоническими препаратами. Приведенное в норму давление крови может поддерживаться в этих пределах практикой Сахаджа Йоги. Это предстает разумным и целесообразным, так как одним из важных причинных факторов эссенциальной гипертонии является психологический стресс. Мы увидели, что практика Сахаджа Йоги модулирует активность автономной нервной системы. Результаты исследований таких параметров, как концентрации МК в крови (рис.25), ВМК в моче (рис.24), частоты сердцебиения (табл.1), ГСК (рис.26), ЭЭГ в группе А отчетливо указывают на то, что практика Сахаджа Йоги затормаживает активность симпатической нервной системы, которая обычно сверхактивна при психологическом стрессе. И как результат – снижение выработки адреналина. В наших исследованиях это подтверждается снижением концентрации ВМК в моче<sup>3</sup> ( $p < 0,001$ , рис.24), МК в крови (рис.25) и повышением ГСК ( $p < 0,001$ , рис.26), альфа-активности в затылочной области ( $p < 0,001$ , рис.27) у гипертонических пациентов, практикующих Сахаджа Йогу, и указывает на достижение ими физической и психической релаксации. Более того, Сахаджа Йога активизирует деятельность парасимпатической нервной системы и, следовательно, устанавливается баланс, что является ключом к успеху.

Так как психологический стресс является важным фактором риска, вызывающим эссенциальную гипертонию, то логично предположить, что практика Сахаджа Йоги в повседневной деятельности была бы полезна как дополнительная терапия в лечении этого заболевания<sup>4,7</sup>. Если Сахаджа Йога практикуется человеком, склонным к развитию эссенциальной гипертонии, также возможно предотвратить развитие болезни.

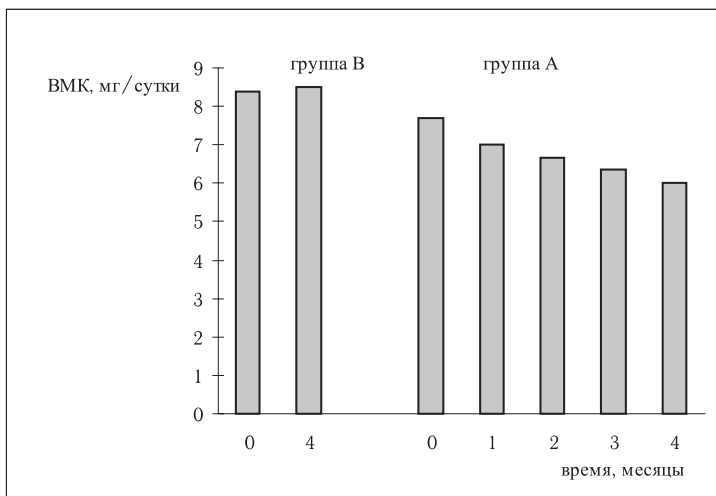


Рис. 24 Уровень ВМК в моче гипертонических пациентов

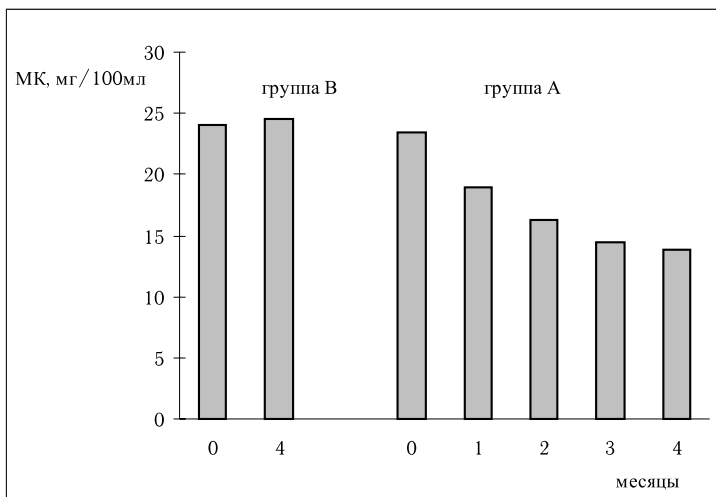


Рис. 25 Уровень молочной кислоты в крови гипертонических пациентов

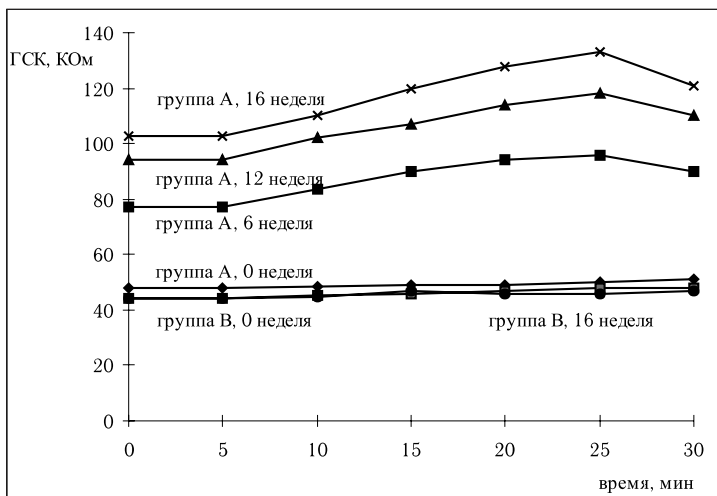


Рис. 26 Гальваническое сопротивление кожи у гипертонических пациентов

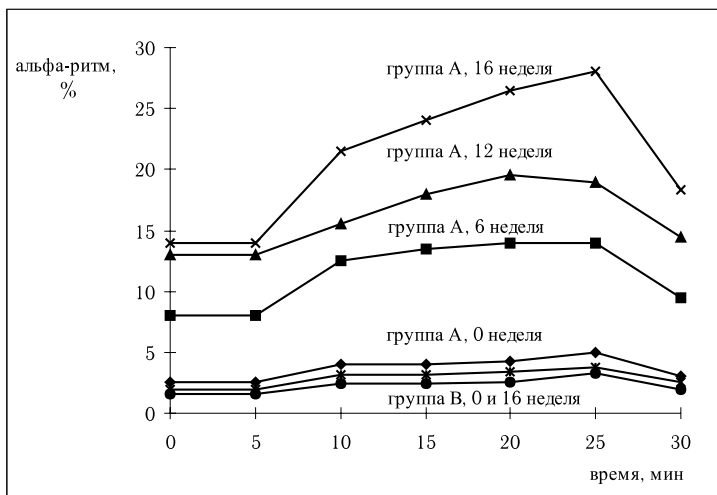


Рис. 27 Процент альфа-активности в затылочной области у гипертонических пациентов



### III

## Роль Сахаджа Йоги в лечении бронхиальной астмы

**А**стма, считавшаяся раньше простой болезнью, сейчас представляется более сложным заболеванием. В США и Австралии астмой страдает около 5% взрослых и 7-10% детей<sup>1</sup>. Новая Зеландия имеет самый высокий показатель уровня смертности от астмы по сравнению с любой другой страной мира. Самое удивительное то, что растет уровень смертности от астмы, особенно среди людей в возрасте до 35 лет<sup>2</sup>.

Симптомы астмы — затрудненное дыхание, кашель и хрип. В ее типичной форме астма — это эпизодическое заболевание со всеми тремя симптомами одновременно. Приступы часто случаются ночью. По причинам, которые не вполне ясны, но могут иметь отношение к флуктуациям в пороговых рецепторах дыхательных путей, происходящих в результате циркуляционных изменений в уровнях циркуляции эндогенных катехоламинов и гистамина. Приступы могут также внезапно последовать в результате воздействия специфического аллергена, физического напряжения, респираторной инфекции или эмоционального возбуждения.

### **Роль эмоционального стресса**

Существуют многочисленные объективные данные, демонстрирующие, что психологические факторы могут взаимодействовать с астматическим диатезом, приводя к улучшению или ухудшению состояния больного. Пути и природа взаимодействия сложны. У почти половины обследованных пациентов изменение просвета дыхательных путей выглядит опосредованным через модификацию вагусной эфферентной активности. Наиболее часто изучаемой переменной было внушение, и возникло ощущение, что оно могло иметь довольно серьезное влияние на обследованных астматиков. Соответствующие внушения могут снижать или повышать эффект воздействия адренергических или холинергических раздражителей на дыхательные пути. Однако это варьируется от пациента к пациенту.

Растущее использование седативных средств и транквилизаторов показывает, насколько стресс вошел в наше общество. В Великобритании в конце 70-х годов более 4% всех выписанных рецептов содержали ту или иную форму бензодиазепина. В 1981 году в отчете Петерсона<sup>3</sup> сообщалось, что 2% взрослого населения принимали транквилизаторы. Они были токсичны и вырабатывали зависимость, но, несмотря на это, выписывались астматикам для снятия стресса.

Отделение физиологии и терапии, медицинский колледж Леди Хардинг и объединенный госпиталь Сучета Криплани в Нью-Дели провели

следующее исследование. В соответствии с Д.Чуг<sup>4</sup> были произвольно выбраны 18 пациентов из Medical O.P.D. и клиники заболеваний органов дыхания. Они были разделены на группы С и D. Группа С состояла из 9 женщин в возрасте от 38 до 45 лет, страдающих бронхиальной астмой. Они прошли обучение Сахаджа Йоге под руководством опытных сахаджа йогов в отделении физиологии. Были определены контрольные первоначальные показания — тест на легочную вентиляцию, концентрацию молочной кислоты в крови, ВМК в моче, ЭЭГ, ГСК, температуры кожи ладоней рук. При помощи термистора была определена температура поверхности печени (выше правого подреберья прямо над реберной дугой) и сравнена с абдоминальной температурой, замеренной в правой подвздошной области. Эти данные снимались в начале исследования и в конце 4 месяца при заключительном обследовании. Велась подробная запись приема лекарств. Группа D состояла из 9 женщин в возрасте от 38 до 45 лет, также страдающих бронхиальной астмой. Эта группа была контрольной и не практиковала Сахаджа Йогу. Все пациенты принадлежали к одинаковой социально-экономической группе. Все параметры в этой группе также определялись в начале исследований и спустя 4 месяца. Клинические показатели определялись для каждого пациента и суммировались в конце исследования. Для каждой группы имелось два набора параметров. Первая группа параметров использовалась для оценки клинического состояния пациента, а другая группа использовалась для оценки влияния практики Сахаджа Йоги на различные электрофизиологические и биохимические показатели. Последние (параметры) были общими для обеих групп и включали: 1 – ЭЭГ, 2 – ГСК, 3 – температура ладоней рук, 4 – концентрация МК в крови, 5 – ВМК в моче. Параметры 1-3 записывались в течение 25 минут на 5-минутных интервалах на 8-канальной аппаратуре. Измерения на 0, 6, 12, 16 неделях производились в течение 20 минут практики Сахаджа Йоги.

Содержание молочной кислоты в крови определялось стандартным методом Баркера и Саммерсона, модифицированным Хукаби<sup>5</sup> в 1950 году. ВМК в моче определялась методом Пизано<sup>6</sup>. Оба этих параметра записывались в начале и затем на 0, 6, 12, 16 неделе соответственно. Тестирование функции легких осуществлялось на стандартном экспирометре в начале, а затем в конце 16 недели исследований. Велась подробная запись о лечении и частоты острых приступов (табл.2). При анализе полученных данных было отмечено, что в группе С, в которой ежедневно по 20 минут практиковалась Сахаджа Йога наряду с приемом антиастматических средств, первоначальное значение объема форсированного выдоха (FEV<sub>1</sub>/FEV<sub>100</sub>%) составляло 48,2%. Спустя 16 недель этот показатель вырос до 66,18% (p<0,001, рис.28). В дальнейшем было обнаружено, что у двух пациентов этот показатель вошел в норму, у пяти больных показатель FEV<sub>1</sub>/FEV<sub>100</sub>% составил 64-70%. Этот простой пример говорит о существенном улучшении вентиляции легких спустя 16 недель лечения, объединенного с практикой Сахаджа Йоги. Количество

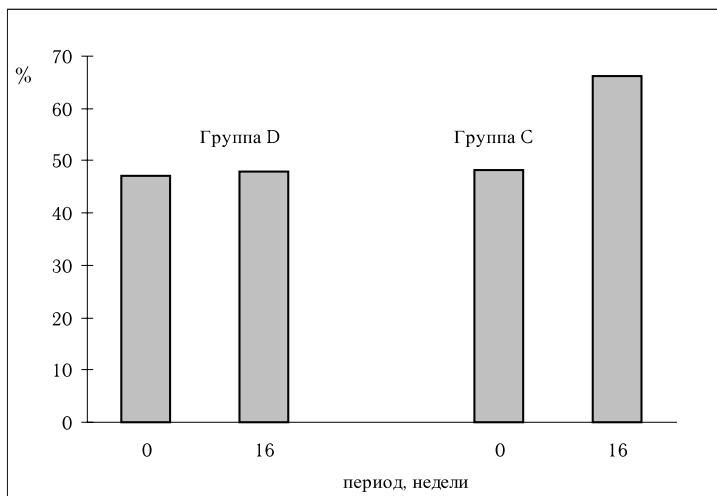


Рис. 28 Показатель объема форсированного выдоха (FEV1/FEV2).

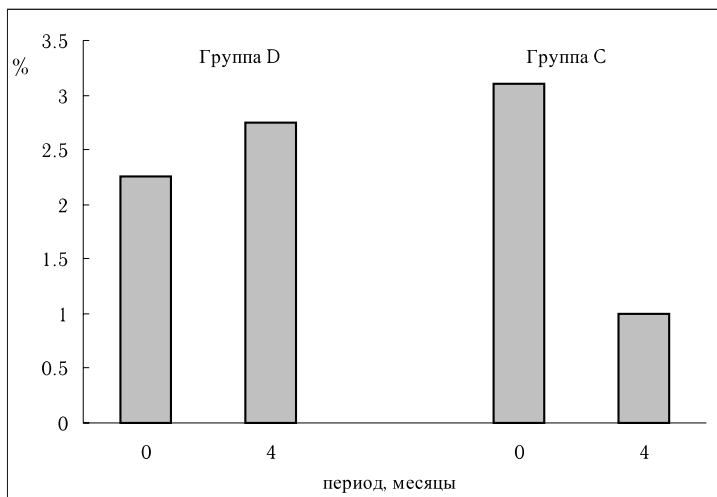


Рис. 29 Процентное различие между температурой печени и абдоминальной у больных бронхиальной астмой.

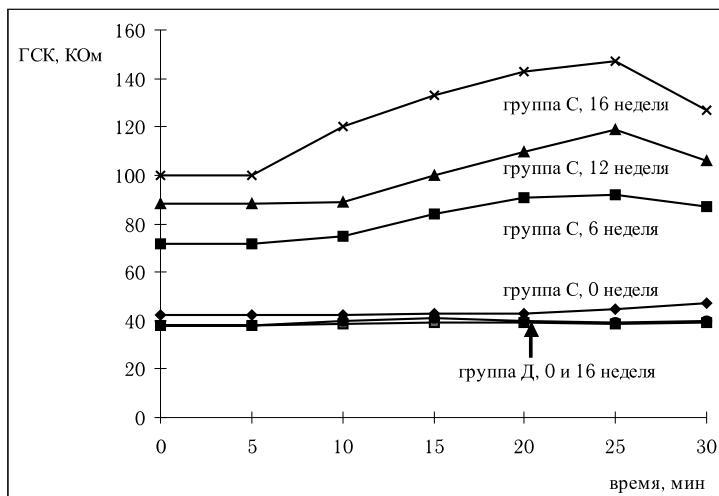


Рис. 30 Гальваническое сопротивление кожи у больных бронхиальной астмой.

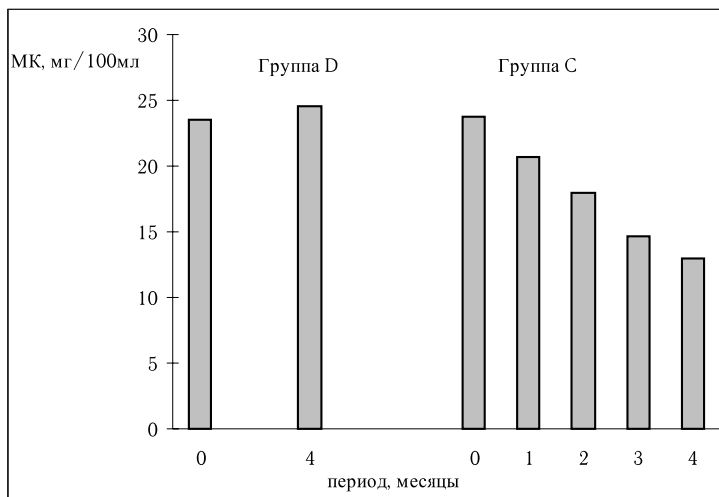


Рис. 31 Уровень молочной кислоты у больных бронхиальной астмой.

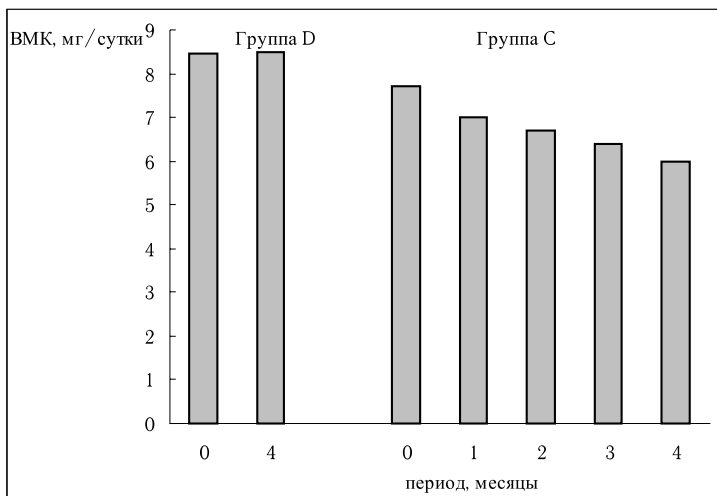


Рис. 32 Уровень ВМК в моче больных бронхиальной астмой.

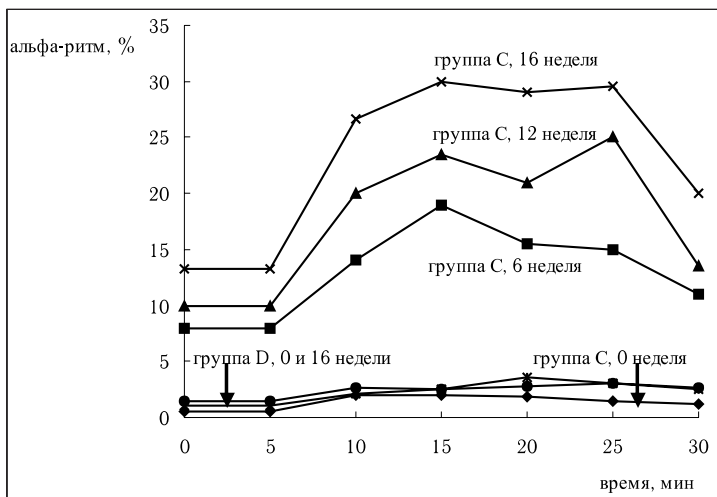


Рис. 33 Процент альфа-активности в затылочной области у больных бронхиальной астмой.

Таблица 2  
Группа С  
Количество и острота приступов бронхиальной астмы у пациентов,  
совмещающих практику Сахаджа Йоги с приемом лекарств

Пациент	Количество острых приступов за предыдущие 2 месяца			Количество острых приступов в течение практики Сахаджа Йоги												Всего за 4 месяца		
	Количество острых приступов в течение практики Сахаджа Йоги			1-й месяц			2-й месяц			3-й месяц			4-й месяц					
	Сл	У	С	Сл	У	С	Сл	У	С	Сл	У	С	Сл	У	С			
1	3	3	2	1	2	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6
2	2	2	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4
3	3	2	1	1	2	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	6
4	3	2	2	2	2	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	8
5	3	1	2	3	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	6
6	2	2	0	3	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
7	3	2	1	3	1	0	2	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	7
8	2	1	2	2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	6
9	3	2	1	2	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5
				Значение и стандартное отклонение												5,78 ± 1,20		

1) Клинический критерий:

Сл — слабый, пациент мог говорить короткие предложения во время приступа

У — умеренный, пациент не мог говорить короткие предложения во время приступа

С — сильный, пациент мог говорить только немногие односложные слова во время приступа

2) Все пациенты, за исключением №7, перестали принимать лекарства к концу третьего месяца из-за хороших клинических показателей.

Таблица 3  
Группа D  
Количество и острота приступов в контрольной группе пациентов, принимающих только лекарства

Пациент		Количество острых приступов за предыдущие 2 месяца			Количество острых приступов в течение практики Сахаджа Йоги												Всего за 4 месяца
		Сл	У	С	1-й месяц			2-й месяц			3-й месяц			4-й месяц			
Сл	У	С	У	С	Сл	У	С	Сл	У	С	Сл	У	С	Сл	У	С	
1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	0	17
2	1	2	2	5	1	1	0	2	1	2	2	1	0	1	1	0	12
3	2	3	2	7	2	3	2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14
4	1	2	3	6	2	0	1	1	2	0	1	2	0	2	1	1	14
5	3	2	1	6	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	0	1	14
6	3	2	2	7	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	0	14
7	2	1	1	4	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	9
8	3	2	0	5	0	2	1	1	2	0	2	1	0	0	1	1	11
9	3	2	1	6	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
		5,78 ±0,97			Значение и стандартное отклонение												12,89 ±2,37

1) Клинический критерий:

- Сл — слабый, пациент мог говорить короткие предложения во время приступа
  - У — умеренный, пациент не мог говорить короткие предложения во время приступа
  - С — сильный, пациент мог говорить только немногие односложные слова во время приступа
- 2) Все пациенты продолжали принимать лекарства.

острых приступов на 3-4 месяце практики Сахаджа Йоги существенно снижалось по сравнению с первыми двумя месяцами практики. Это уменьшение статистически достоверно (табл. 2). Важным обстоятельством в этой группе было то, что к концу 3 месяца занятий Сахаджа Йогой из-за хороших клинических показателей пациенты не чувствовали необходимости принятия лекарств внутрь. Ежедневная практика Сахаджа Йоги избавила их от приступов.

В группе D пациенты принимали только антиастматические препараты. Спустя 16 недель показатель FEV<sub>1</sub>/FEV % вырос, но не был статистически достоверным (рис.28). Более того, частота приступов существенно не уменьшилась (табл.3). Даже спустя 16 недель исследований никто из пациентов не прекратил прием лекарств. В дальнейшем эти пациенты показали устойчиво повышенную температуру поверхности печени по сравнению с более низкой абдоминальной температурой, измеренной в правой подвздошной области. В группе С, где практиковалась Сахаджа Йога, после 4 месяцев занятий процентное различие между температурой поверхности печени и абдоминальной уменьшилось с первоначальных 3,11°С до 0,74°С ( $p < 0,001$ , рис.29). В контрольной группе D процентное различие обеих температур не понизилось по сравнению с первоначальным значением ( $p > 0,1$ , рис.29). Точное значение этого невозможно объяснить в таком ограниченном исследовании как это.

Пик<sup>7</sup>, Нодин<sup>8</sup> и Т.Кева<sup>9</sup> показали, что волокна автономной нервной системы (ответвленные от блуждающего нерва) пенетрируют печеночные дольки, структуры, окружающие гепатоциты, иногда эти волокна пенетрируют цитоплазму гепатоцитов, доходя даже до ядерной мембраны. Савченко<sup>10</sup> и Фридман указали в обзорной статье на сенсорные функции печени. Имеется свидетельство, говорящее о том, что в печени имеются нейрорецепторы, которые детектируют различные физиологические события. Адаши<sup>11</sup> убедительно показал, что печеночное ответвление блуждающего нерва имеет термочувствительные афферентные волокна.

Этот обзор статей показал, что в печени имеются терморецепторы. Но в дальнейших исследованиях необходимо выяснить, возбуждает ли устойчиво-повышенная температура печени (это должно быть подтверждено в дальнейшем, так как настоящее исследование имело малое число примеров) при бронхиальной астме терморецептивный механизм печени и, тем самым, устанавливает афферентное окончание вагусной рефлекторной дуги. Возмущение в терморегуляции печени может установить то, что называется астматическим диатезом (приводящим к устойчивой повышенной бронхиальной реактивности). В патогенезе бронхиальной астмы имеется фундаментальный дефект повышенной бронхиальной реактивности, также как и присутствие ускоряющих факторов, таких как инфекции, окружающая обстановка и эмоциональный стресс<sup>12</sup>. Из этого отчетливо видно, что здоровая ответная реакция, отмеченная у пациентов, наблюдалась благодаря Сахаджа Йогe. Мы знаем, и это в основном общепринято, что состояние тревоги может ускорить наступление приступа астмы у некоторых пациентов. Смит<sup>13</sup>



показал, что психическая релаксация может уменьшить сопротивляемость дыхательных путей.

Тот факт, что Сахаджа Йога вызывает состояние физической и психической релаксации, подтверждается высоким ГСК ( $p < 0,001$ , рис.30), пониженной концентрацией молочной кислоты в крови (рис.31), пониженным уровнем ВМК в моче ( $p < 0,001$ , рис.32), возрастанием альфа-индекса ЭЭГ в лобной и затылочной областях у пациентов в группе С ( $p < 0,001$ , рис.33). Подобные результаты сообщил Хокинс<sup>14</sup> в 1962г., когда обнаружилось повышение ГСК, наблюдавшееся при релаксации.

Механизм, лежащий в основе благотворного влияния Сахаджа Йоги при бронхиальной астме, заключается в ослаблении психологического стресса, так как во время практики Сахаджа Йоги человек испытывает глубокую физическую и психическую релаксацию. Также обретается чувство безопасности и, следовательно, сводится на нет фактор страха (беспокойства). Существующие многочисленные данные показывают, что психологические факторы могут взаимодействовать с астматическим диатезом, приводя к улучшению или ухудшению в процессе болезни. Механизм взаимодействия сложен, но действует оперативно. Следовательно, Сахаджа Йога может быть важным методом вспомогательной терапии в лечении пациентов, страдающих бронхиальной астмой. Практика Сахаджа Йоги модулирует активность автономной нервной системы так, что пациенты могли действительно модифицировать воздействие адренергических и холинергических раздражителей на дыхательные пути, чтобы избежать приступа.

## IV Роль Сахаджа Йоги в преодолении стресса

**В** настоящее время стресс признается не только одним из важных причинных факторов в этиологии психосоматических болезней, но и также в бихевиоральных и социальных дисфункциях. Наиболее удачная модель стресса была разработана доктором Гансом Селье<sup>1</sup>. В своей книге «Стресс в жизни» он определяет стресс как уровень износа организма человека и показывает, что организм реагирует на стресс через Общий Адаптационный Синдром, имеющий 3 стадии:

1 — реакция на тревогу, 2 — стадия резистентности, 3 — стадия истощения.

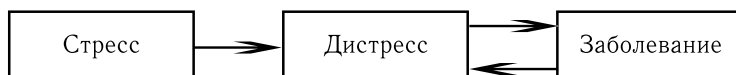
**1. Реакция на тревогу.** Стрессор возбуждает симпатическую нервную систему, которая в свою очередь стимулирует мозговое вещество надпочечника на выработку адреналина. Одновременно высшие центры возбуждают гипоталамус (часть мозга), который в свою очередь возбуждает гипофиз для выработки адренокортикотропного гормона и других кортикоидных

гормонов. Эти гормоны играют важную роль в установлении соответствующих важных изменений в организме так, чтобы они могли эффективно совладать со стрессовой ситуацией и сохранить в нормальных пределах физиологические параметры организма.

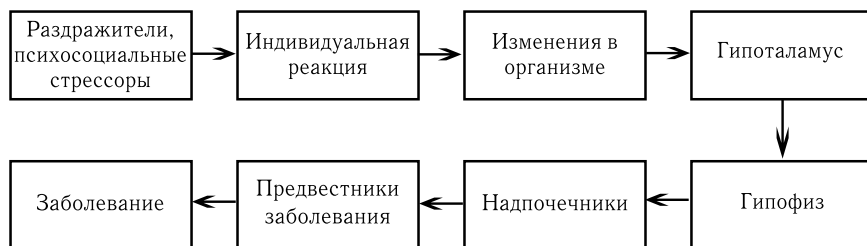
**2. Стадия резистентности.** На этом этапе организм способен эффективно сопротивляться болезни с помощью повышенной выработки гормонов и возросшего протеинового синтеза. Нормальное состояние сохраняется.

**3. Стадия истощения.** Организм не способен справиться с воздействием стресса, истощается и ломается, и развивается заболевание. Болезни, возникающие при таких обстоятельствах, были сгруппированы вместе и названы Общим Адаптационным Синдромом.

Слово «стресс» было заимствовано из физики, где оно означает силу, вызывающую напряжение. Стрессом может считаться все, что угрожает биологической целостности организма. Однако определенная степень стресса считается неотъемлемой для оптимального функционирования человека. Это называется эустресс. Однако, если стресс слишком велик, это становится дистрессом и ведет к возникновению заболевания (рис.34.1). Последовательность событий, вызванных раздражителями или психосоциальными стрессорами, показаны на рис. 34.2.



(1)



(2)

Рис. 34

Эти раздражители вызывают изменения в организме, затрагивающие ось гипоталамус – гипофиз – надпочечники, и, следовательно, приводят к различным биохимическим и физиологическим изменениям, ответственным за возникновение заболевания. Всякий раз при угрозе жизни испытывается

сильнейший стресс, и в результате весь организм начинает энергично действовать. В экспериментах на животных была продемонстрирована реакция борьбы или спасения бегством. Однако, ситуация с человеком иная. В наш век во время стресса люди не показывают признаков борьбы или бегства, а скрипя зубами, в тягостном раздумывании над ситуацией, получают психологическое расстройство. Более того, у каждого человека есть свои отличия. Некоторые люди получают удовольствие от стресса — горных восхождений, катания на лыжах, серфинга и т.д. Тогда как другие люди, те, кто чувствителен, не могут заниматься подобной деятельностью. Они не могут смело выдерживать критику, неудачу в бизнесе, в жизни и уступают ситуации. Обычно мы называем стрессом то, что нарушает наш жизненный комфорт. В биологической терминологии стресс означает жизненную ситуацию или проблему, которая угрожает нормальному функционированию организма и нарушает внутреннюю среду. Общими стрессовыми ситуациями могут быть — смерть супруга, развод, травма, болезнь, ссора с начальством, уход на пенсию, сексуальные трудности, нарушение закона, налоговое извещение, изменение в характере работы. Эти стрессовые ситуации вызывают следующие общие симптомы — кусание ногтей, сжимание кулаков, когда человек сидит, морщины на лбу, постоянное ворчание, раздражение по пустякам, неспособность сконцентрироваться, бессонница, человек может начать больше пить и курить, сгорбленные плечи, теребление (кручение) волос, сжатый большой палец, крепко скрещенные руки и стиснутые зубы.

Если присутствуют эти симптомы и признаки, то значит человек испытывает стресс. Сильный внешний стресс вызывает беспокойство, тревогу и ведет к соответствующему расстройству человека. Раньше все эти тревожные расстройства были сгруппированы вместе как невроз страха, но сейчас, с развитием медицины, признается, что при неврозе страха существует большое количество особых клинических синдромов. Это могут быть панические расстройства, общие тревожные расстройства, навязчивые состояния или посттравматические стрессовые расстройства<sup>2</sup>. Вторая группа включает в себя фобийные расстройства. При акрофобии бояться летать в самолете, пользоваться лифтом. При социальных фобиях бояться выходить в общественные места и избегают встреч, собраний. Сейчас также имеется обстоятельное свидетельство того, что психологический стресс играет важную роль в возникновении эссенциальной гипертензии (высокого давления крови), являющейся одной из серьезных общественных проблем в развитых и развивающихся странах. В последнее время сообщалось, что эмоциональный стресс и беспокойство (тревога) могут ускорить ишемическую болезнь сердца и вызвать внезапную смерть. Кроме того, стрессу придается особая роль в генезисе рака, мигрени, ишемии, инфаркта миокарда, язвы двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмы, аллергического ринита, анорексии, кардиоспазма, нейродермита и тревожных расстройств. Однако, последнее определение стресса объясняет это явление с точки зрения персонального восприятия происходящего. То, что является стрессом для одного человека, может не быть им для другого.

Д.Орнштейн и Д.Собел<sup>3</sup> указывали, что «способ восприятия и оценки события, наличие и использование ресурсов для решения проблемы имеют более тесную связь с результатом, чем исходная проблема сама по себе». Стресс и его негативный эффект по отношению к здоровью возникают из-за несоответствия между воспринимаемыми требованиями окружающей обстановки и ощущаемыми (осознаваемыми) ресурсами для адаптации.

Исследователь стресса Милтон Каплан<sup>4</sup> утверждает, что стресс – «это неспособность человека получать выразительную (значущую) информацию о том, что его действия ведут к желаемым последствием». Другими словами, стресс возникает в результате ощущения, что наше действие не достигнет цели. Сегодня стресс рассматривается скорее как внутренний феномен, чем как внешнее событие.

Изучение стресса показывает, что физиологические изменения, вызванные стрессом, имеют прямое отношение к восприятию людьми их контроля над ситуацией. Когда люди верят, что их действие повлияет на ситуацию, то они не чувствуют себя беспомощными, в отличие от тех, кто не верит в результативность своих действий. Эффект беспомощности был показан в экспериментах на мышах. Две группы мышей подвергались воздействию слабого шока равное число раз. В той группе мышей, где не было устройства для контроля за шокowymi воздействиями, опухоли росли гораздо быстрее, чем в группе, где имелось такое устройство (поддержка). В группе мышей без устройства контроля была обнаружена пониженная иммунная функция, тогда как другая группа имела нормальную иммунную функцию.

С этой точки зрения, изменяя восприятие стрессовых событий, можно с меньшей вероятностью заболеть и с большей вероятностью излечиться. Обследуя беременных женщин и изучая осложнения во время беременности, Николс<sup>5</sup> обнаружил, что из двух групп в той, где присутствовала поддержка и доверительность, уровень осложнений был ниже. Действительно, люди воспринимают события либо как вызов, либо как угрозу. Если они смотрят на это, как на угрозу, то они получают стресс. Альберт Бандура<sup>6</sup>, психолог Станфордского университета, на основе своих исследований предположил, что благодаря образованию можно изменить отношение к событию, что дает возможность иметь здоровую физиологическую реакцию, т.е. меньше катехоламинов и нормальную ответную иммунную реакцию.

Кобаса<sup>7</sup>, изучая представителей деловых кругов, обнаружил, что группа бизнесменов с хорошим здоровьем была выносливее. Эта выносливость включала три компонента: 1. Способность к контролю — возможность влиять на происходящие события. 2. Отношение к работе/профессии — предполагает активную роль в жизни, целеустремленность и осознание своей собственной значимости. 3. Способность встать лицом к проблеме — изменение рассматривается как стимул, а не как угроза. Выносливая группа целеустремленно подходила к стрессовым задачам, с верой в свои способности и важность задачи. Когда люди имеют позитивное отношение к чему-либо и

ощущают поддержку, они с большей вероятностью останутся здоровыми или излечатся<sup>8</sup>.

Хорошо известно, что медицина не имеет никаких средств борьбы с воздействием стресса, за исключением транквилизаторов, снотворных и анксиолитических средств, которые достаточно токсичны и вырабатывают зависимость. Тысячи людей используют эти средства, не дающие длительного решения проблемы. В последнее время на Западе были опробованы методы биологической обратной связи и релаксации.

Исследование о влиянии Сахаджа Йоги, проведенное в отделении физиологии и терапии, и подробно описанное, убедительно показало ее полезность в модулировании активности автономной нервной системы. На основе экспериментов было показано, что 20-минутная ежедневная практика Сахаджа Йоги приводит к изменениям химического состава крови, урины, ЭКГ, ЭЭГ, ГСК, частоты дыхания. По всем вышеупомянутым параметрам можно оценить активность автономной нервной системы (симпатической и парасимпатической). Мы знаем, что во время психологического стресса активность симпатической нервной системы повышается. В результате увеличивается выработка адреналина<sup>9</sup>, что приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, высокому давлению крови, увеличению частоты дыхания (одышке), пониженному ГСК<sup>10</sup>. ЭЭГ также указывает на возмущенное состояние мозга из-за возрастания бета-активности и снижения альфа-ритма. В экспериментах на людях, подверженных обычным стрессам современной жизни (группа 1), через 12 недель занятий Сахаджа Йогой была выявлена статистически достоверная пониженная выработка адреналина. Об этом свидетельствует пониженный уровень ВМК в урине (рис. 35, 36), уменьшение частоты сердечных сокращений (рис. 39, 40), снижение давления крови (рис. 43, 44, 45), снижение концентрации МК в крови (рис. 37, 38), рост ГСК (рис. 46, 47)<sup>10</sup>. Все это убедительно доказывает, что, практикуя Сахаджа Йогу в течение 12 недель, можно достигнуть глубокой физической и психической релаксации.

Исследуемые второй группы, практикующие Сахаджа Йогу в течение 2-4 лет, также были подвержены воздействию психологического стресса и напряженной жизни больших городов. В этой группе были изучены вышеуказанные параметры, чтобы выявить, оказывает ли повседневный стресс какое-либо влияние на этих людей. Анализ данных ЭКГ, содержания ВМК в урине, МК в крови, частоты дыхания, показал, что основные значения этих параметров были ниже по сравнению с контрольными значениями необученных новичков из группы 1 (рис. 36, 38, 40, 42).

Это отчетливо указывает, что у людей, практикующих Сахаджа Йогу 2-4 года, существенно снижается чувствительность к стрессу<sup>9-11</sup>. У них развиваются положительные отношения (к событиям). Контрольное значение ВМК в урине существенно снижается, концентрация МК в крови понижается, давление крови, частота сердцебиения и дыхания остаются на оптимальном уровне функционирования. ЭЭГ показывает увеличение альфа-индекса.

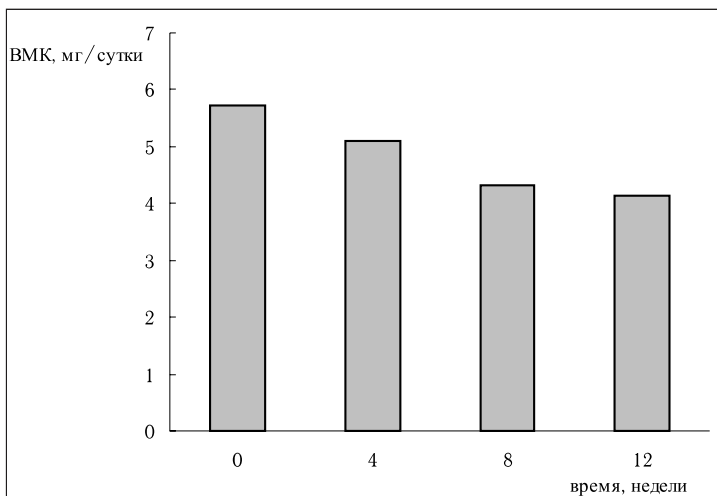


Рис. 35 Уровень ВМК в моче после занятий Сахаджа Йогой, группа 1

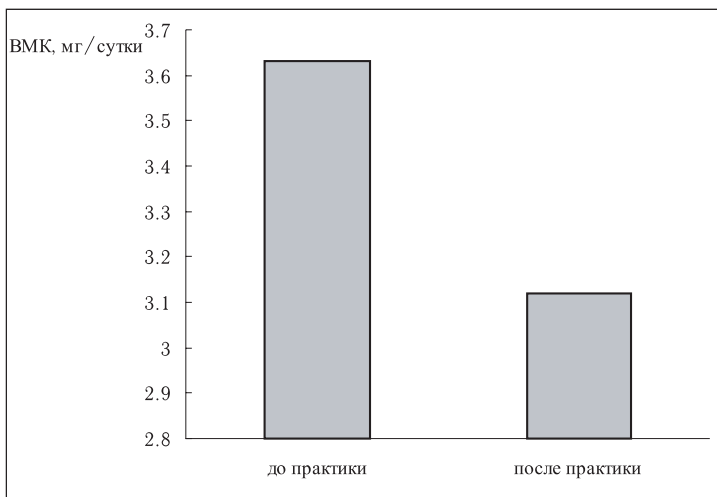


Рис. 36 Уровень ВМК в моче, группа 2

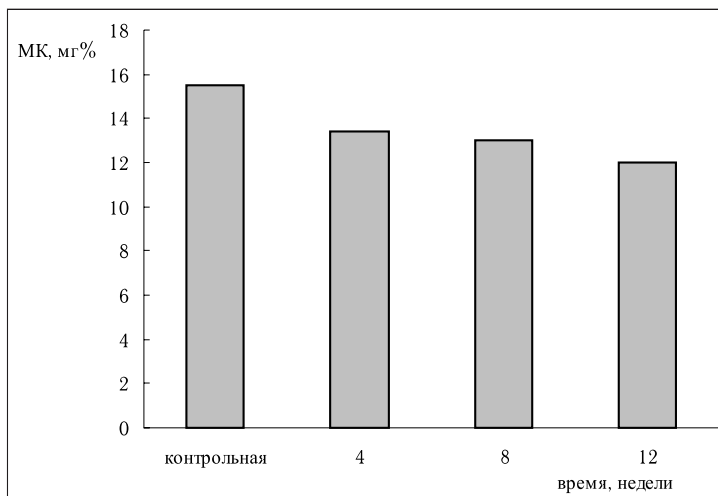


Рис. 37 Уровень молочной кислоты в крови после занятий Сахаджа Йогой, группа 1

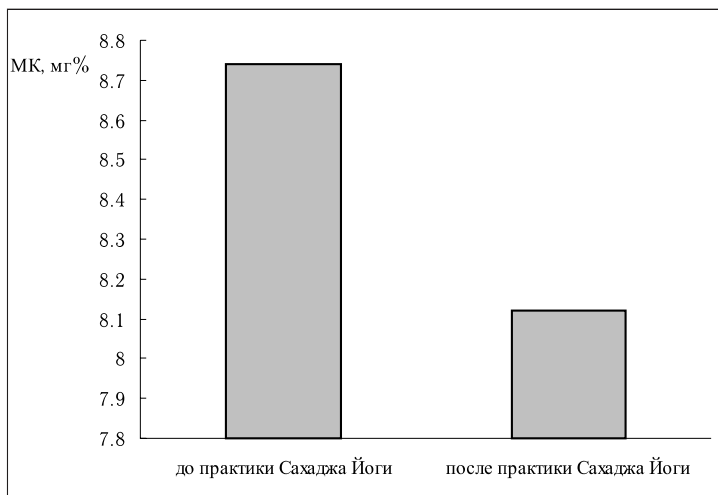


Рис. 38 Уровень молочной кислоты в крови, группа 2

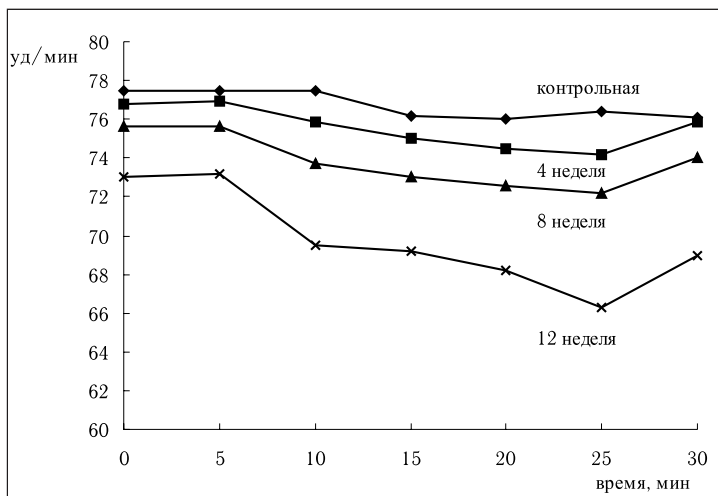


Рис. 39 Частота сердечных сокращений, группа 1

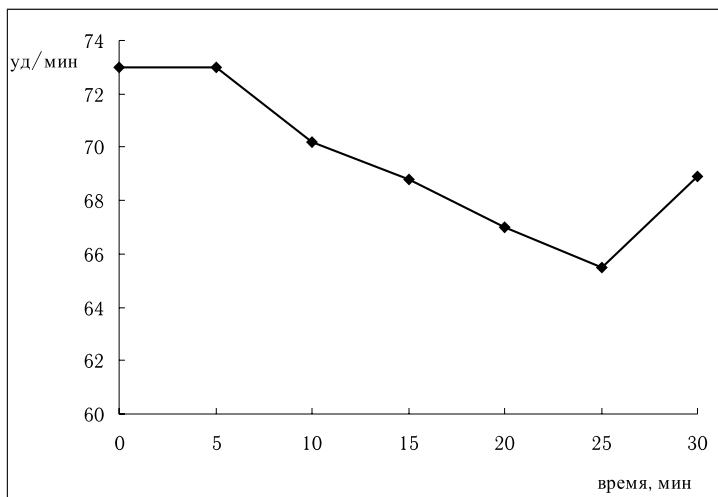


Рис. 40 Частота сердечных сокращений, группа 2



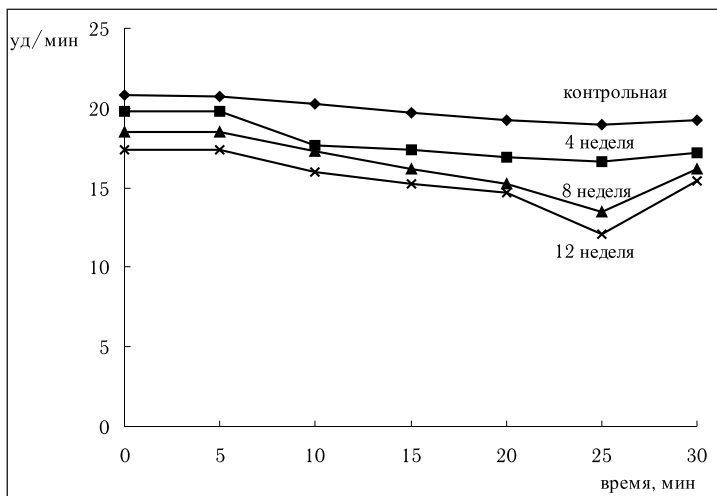


Рис. 41 Частота дыхания, группа 1

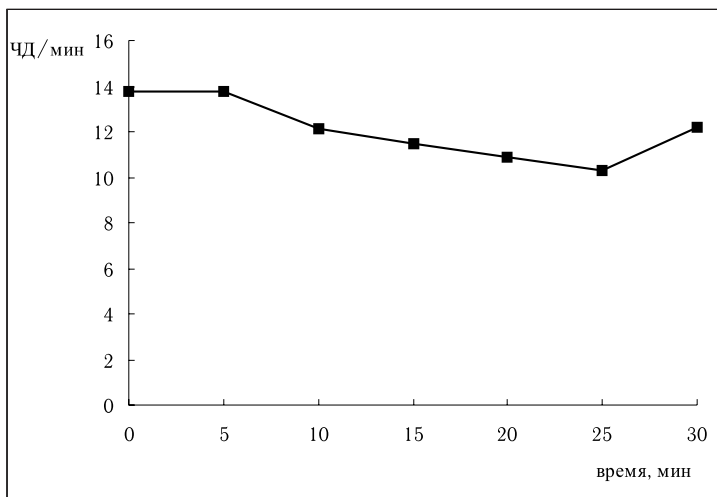


Рис. 42 Частота дыхания, группа 2

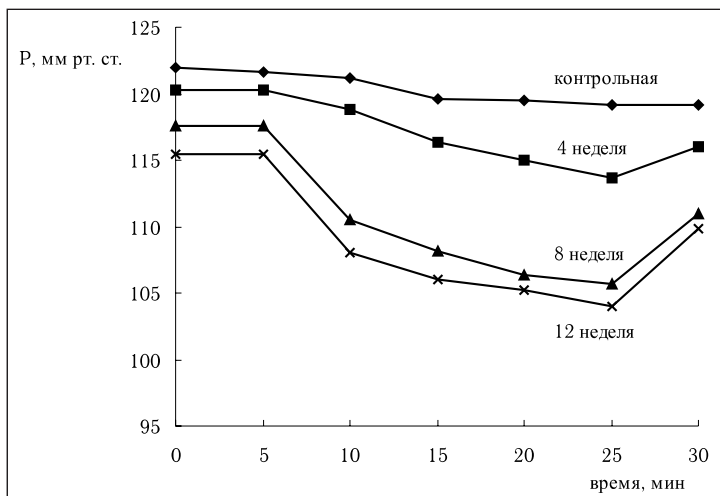


Рис. 43 Систолическое давление крови, группа 1

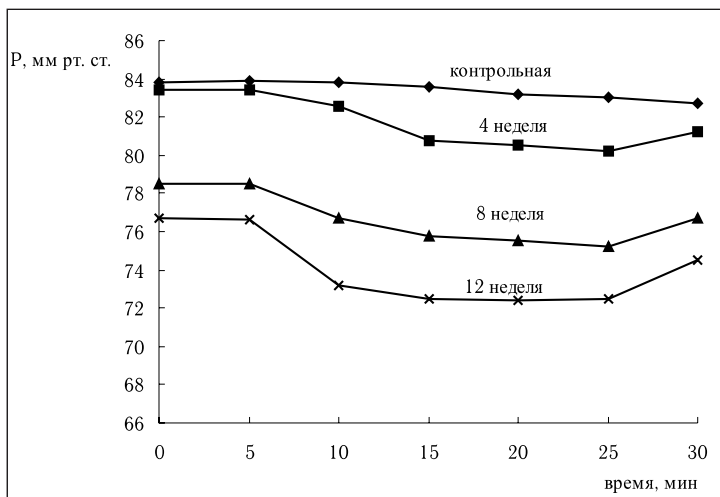


Рис. 44 Диастолическое давление крови, группа 1

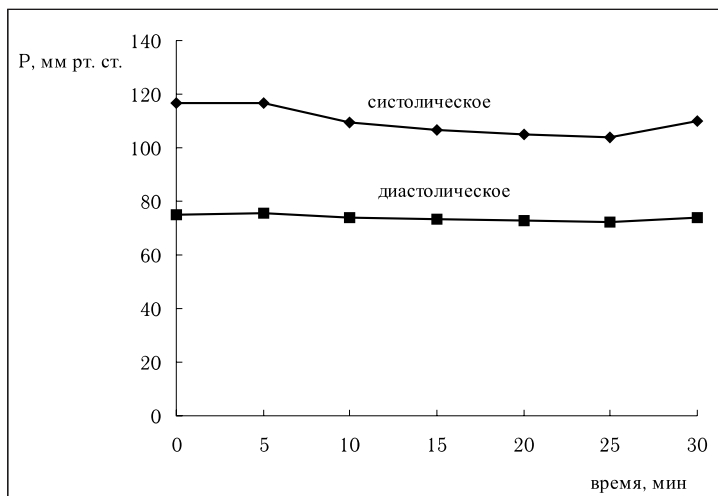


Рис. 45 Давление крови, группа 2

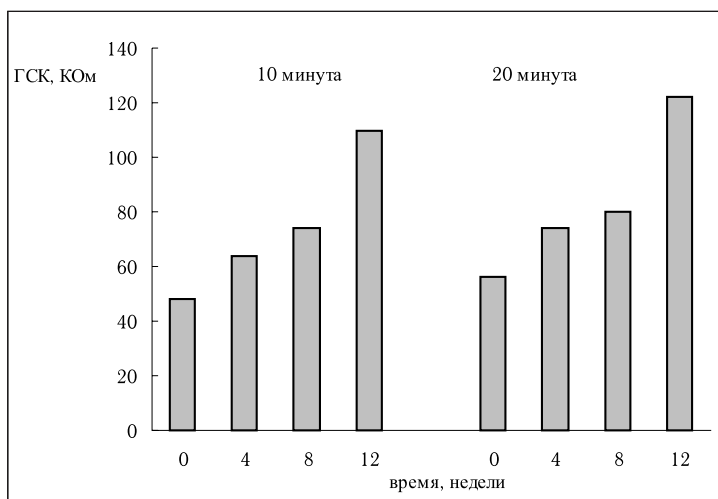


Рис. 46 Гальваническое сопротивление кожи, группа 1

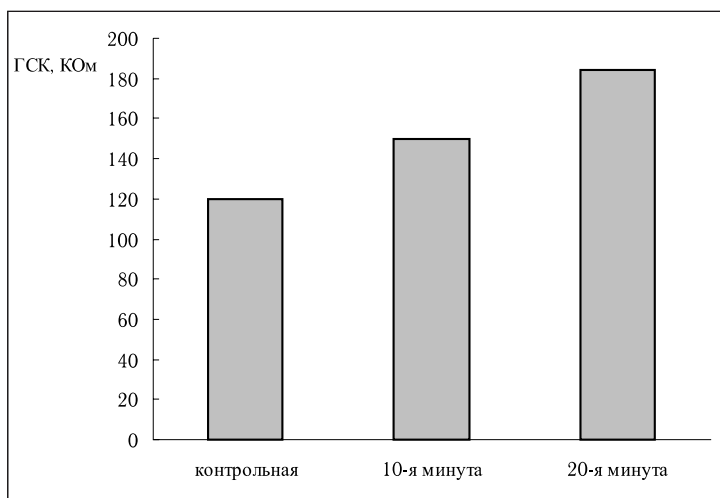


Рис. 47 Гальваническое сопротивление кожи, группа 2 (сахаджа йоги)

Исходя из этого, можно установить разительные перемены в восприятии стресса в связи с Самореализацией в Сахаджа Йоге. Другими словами, меняется взгляд и манера отношения к событиям, человек становится полностью беспристрастным свидетелем, и по этой причине психологический или повседневный стресс не оказывал какого-либо воздействия на этих людей. Последние исследования гипертонических пациентов<sup>11</sup> убедительно показали, что практикующие Сахаджа Йогу и принимающие антигипертонические средства были вылечены в пределах 12-16 недель, тогда как группа гипертоников, принимающих только лекарства, не показала существенных улучшений в отношении их давления крови. Это доказало, что практика Сахаджа Йоги снижает выработку адреналина и концентрацию МК в крови, и по этой причине давление крови снижается до нормального уровня в группе пациентов, практикующих Сахаджа Йогу. Эти результаты подтверждаются исследованиями Куноваска.

Куноваска<sup>12</sup> на основе опубликованных данные своих экспериментов показал, что повышенная активность симптоадреналовой системы была одним из важных факторов в развитии эссенциальной гипертонии (высокого давления крови). Таким образом, снижение симпатической активности и рост парасимпатической, что обнаружено в вышеописанном исследовании, мог быть одним из важных факторов, приведших к снижению давления крови и частоты сердечбиения.

На основе этого сделан вывод о том, что практика Сахаджа Йоги вызывает существенные физиологические изменения в группах 1 и 2, устанавливая равновесие между симпатическими и парасимпатическими

ответными реакциями<sup>9</sup>. Это подавляет сверхактивность симпатической деятельности, которая является обычной в условиях стресса. Это позволяет человеку развивать позитивные отношения (к событиям) и способность корректировать восприятие. Таким образом, даже 15-20-минутная ежедневная практика Сахаджа Йоги может быть идеальным средством в совладании со стрессом без применения каких-либо лекарственных средств<sup>10</sup>.

## V

### Усмирение бури мозга — роль Сахаджа Йоги в лечении эпилепсии

«**Б**урия» в мозге обычно происходит из-за аномалий в электрической активности мозга. Эти общие психические расстройства известны как эпилепсия, и по оценке специалистов им подвержены от 0,2% до 5% населения даже в такой развитой стране, как США. Каждый случай неврологической дисфункции называется апоплексическим ударом. Это могут быть конвульсии. Человек обычно падает, и мышцы входят в тонический спазм. Руки стиснуты, спина жесткая, ноги вытянуты. Через минуту мышечные сокращения охватывают все тело, иногда проявляется огромная сила в вытягивании и сгибании конечностей. Создается впечатление какой-то бури в мозге, ответственной за такое состояние. Язык или нижняя губа часто прикушены. Это все сопровождается вялой комой, рефлексы затормаживаются или отсутствуют. Спустя короткое время рефлексы входят в норму. Очнувшись, больной не помнит приступа. Первоначально обобщенные припадки тонического и клонического типа были названы большим приступом эпилепсии (Grand Mal Epilepsy). Эпилепсия может приобретаться как результат повреждения мозга и также случается в идиопатической форме у человека, не имеющего повреждения или любой другой неврологической дисфункции.

ЭЭГ показывает быструю активность (10 Гц и выше) низкого напряжения во время тонической фазы, которая преобразуется в более медленные, большие и отчетливые колебания. Во время клонической фазы обнаруживаются всплески резких колебаний, ассоциируемых с ритмическими мышечными сокращениями, и медленные волны с паузами. Часто мышечная активность вызывает артефакты. ЭЭГ обычно аномальна, с острым выступом, изредка прорывается медленная волна. Лечение антиэпилептическими препаратами длительно и имеет свои ограничения. По приблизительным оценкам, примерно 1/3 детей-эпилептиков избавляется от припадков, у 1/3 происходит частичное снижение количества приступов, а у 1/3 все остается без изменений<sup>1</sup>. Длительный прием лекарств также вызывает нежелательные побочные эффекты<sup>2</sup>.

Психологический стресс также известен как важный фактор в ускорении апоплексического удара. Однако умеренная степень тревоги может

держат пациента в alertном состоянии (настороже). Стрессовые расстройства являются общими для эпилептиков и их уровень в целом выше, чем у остального населения<sup>3</sup>. Эпилепсия, начавшаяся в раннем возрасте, ослабляет обучение купирующим ответным реакциям на стресс. Во-вторых, антиэпилептические лекарства также ослабляют и мешают нормальным ответным реакциям. В свете вышесказанного бихевиоральные методы приобретают важность как дополнение к медикаментозному лечению. С целью контроля приступов эпилепсии применялась методика биологической обратной связи, релаксации и десенсибилизация<sup>4,5</sup>.

### **Экспериментальная эпилепсия**

Одним из наиболее общепринятых способов продуцирования эпилепсии у подопытных животных является блокирование тормозных нейротрансмиттеров. Ученым хорошо известно, что гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) является тормозным медиатором, и если она блокируется некоторыми химическими соединениями или лекарственными препаратами, то у подопытных животных возникают конвульсии. На основании этого сделано предположение о том, что пониженная выработка этой кислоты может быть одной из причин отсутствия баланса между возбуждающими и тормозящими нейронами, что приводит к эпилепсии. Известный нейрохирург В.Рамамурти<sup>6</sup>, работающий в нейропсихологической клинике института усовершенствования врачей базисных медицинских наук (Тарамани, Мадрас) показал, что когда альфа-колебания мозга йога, хранимые в специальном модуле, подавались пациентам, страдающих эпилепсией, это приводило к положительному эффекту.

В свете этих медицинских исследований базисным вопросом является достижение баланса между двумя типами нейромедиаторов или повышение альфа-активности мозга. Сахаджа Йога пробуждает энергию Кундалини для получения человеком Самореализации. При этом было обнаружено увеличение альфа-активности мозга. Ввиду этого, в качестве исходного было взято положение, что Сахаджа Йога может быть полезна в лечении эпилепсии.

С этой идеей в отделении физиологии и терапии медицинского колледжа Леди Хардинг, Нью-Дели, военном институте физиологии и смежных наук, Дели, был запланирован исследовательский проект по изучению роли Сахаджа Йоги в лечении эпилепсии. У.Дудани<sup>7,7a</sup> сообщил об этом следующее.

Исследование было проведено на пациентах неврологической клиники медицинского колледжа Леди Хардинг и объединенного госпиталя Сучета Криплани.

## Методология

Исследуемые были разбиты на три группы. Группа 1 состояла из 10 пациентов, которые в течение шести месяцев принимали антиэпилептики и практиковали Сахаджа Йогу. Группа 2 состояла из 10 пациентов, которые в течение шести месяцев принимали антиэпилептики и выполняли упражнения, имитирующие Сахаджа Йогу. Группа 3 состояла из 12 пациентов, которые в течение шести месяцев принимали только антиэпилептики и не практиковали Сахаджа Йогу и имитирующие упражнения.

Белась запись частоты и длительности припадков. Определялись следующие электрофизиологические и биохимические параметры: компьютеризированная ЭЭГ, слуховые вызванные потенциалы мозгового ствола (СВПМ), средний скрытый ответ (ССО), визуальная контрастная чувствительность (ВКЧ), температура ладоней рук, ГСК, ВМК в моче, концентрация молочной кислоты в крови. Все показатели замерялись в начале, а затем на 3 и 6 месяце.

ЭЭГ — запись активности мозга. СВПМ и ССО — ответные реакции, вызванные слуховым раздражителем. Встроенный компьютер вычислял абсолютные скрытые пики колебаний. ВКЧ — визуальная ответная реакция и функция глаз-мозг, записанная на различных уровнях контрастности. Температура ладоней, ГСК, содержание ВМК в моче и концентрация молочной кислоты в крови указывают на уровень симпатической активности и, тем самым, уровень напряжения или релаксации человека.

## Результаты

Эпилептики, практикующие стандартную технику Сахаджа Йоги, показали замечательное улучшение, которое подтверждается статистически. Частота и длительность припадков существенно уменьшились (рис.48 и 49). Изменения электрофизиологических и биохимических параметров в дальнейшем подтвердили эти наблюдения. Хорошо известно, что стресс способствует проявлению припадков у эпилептиков. Эпилептик находится в стрессовом состоянии из-за самой болезни, а также из-за социально-психологических осложнений, связанных с этим заболеванием. Лечение, применяемое к эпилептикам, имеет свои побочные эффекты, которые в дальнейшем ослабляют возможности пациента успешно справиться с возникающими ситуациями, которые для нормального здорового человека не представляют никаких проблем.

Регулярная практика Сахаджа Йоги ослабляет стресс. Это подтверждается изменениями ГСК, концентрацией молочной кислоты в крови и ВМК в моче (рис. 50, 51, 52). Эти изменения показывают, что у пациентов не только сокращается длительность и частота припадков, но также растет самоуверенность, уважение к себе, улучшаются взаимоотношения в семье и обществе. Два пациента, которые ранее нигде не трудились, получили оплачиваемую работу. Таких изменений не было в двух других группах, и

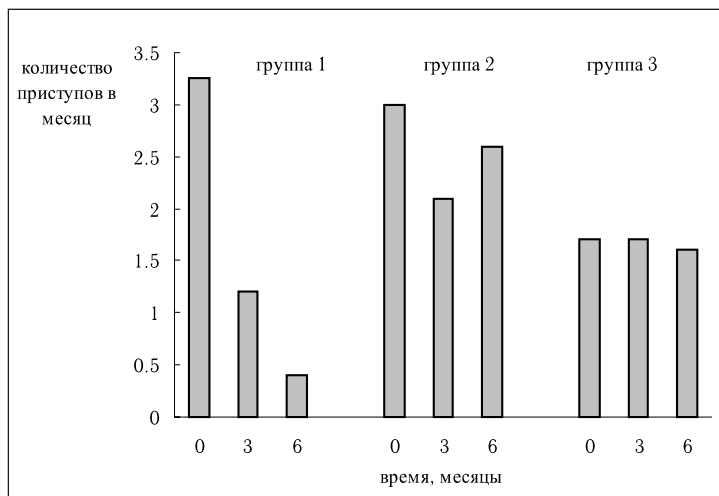


Рис. 48 Сравнительная частота приступов.

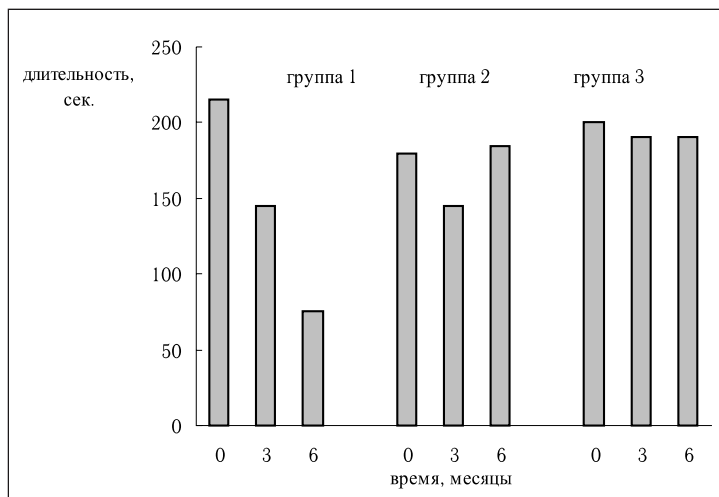


Рис. 49 Сравнительная длительность приступов.



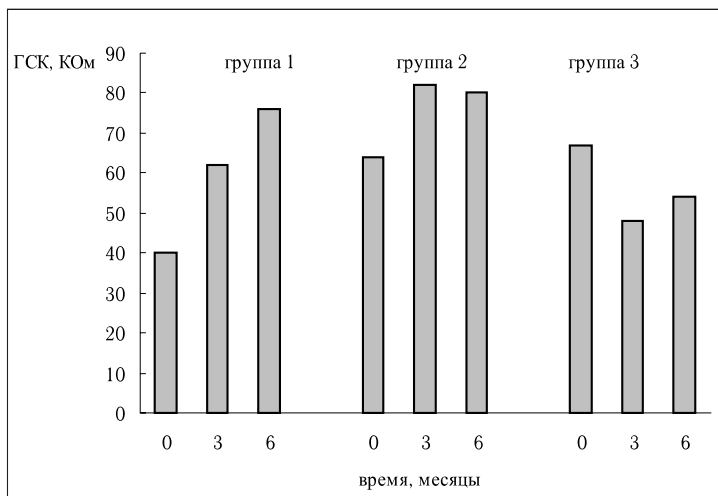


Рис. 50 Сравнительное значение гальванического сопротивления кожи.

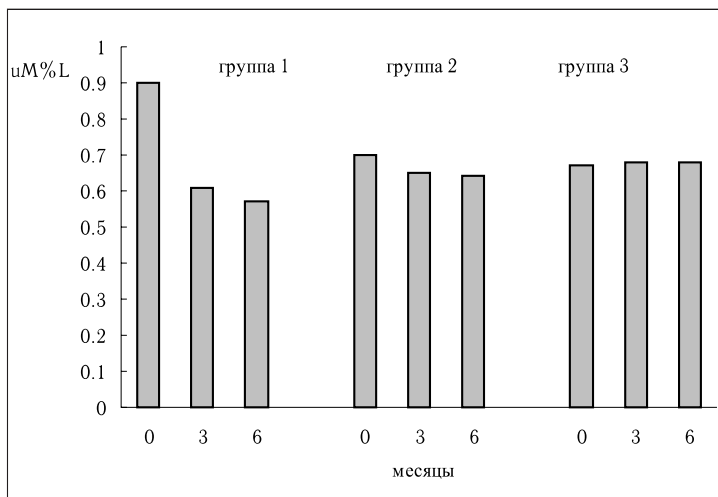


Рис. 51 Сравнительный уровень молочной кислоты в крови.

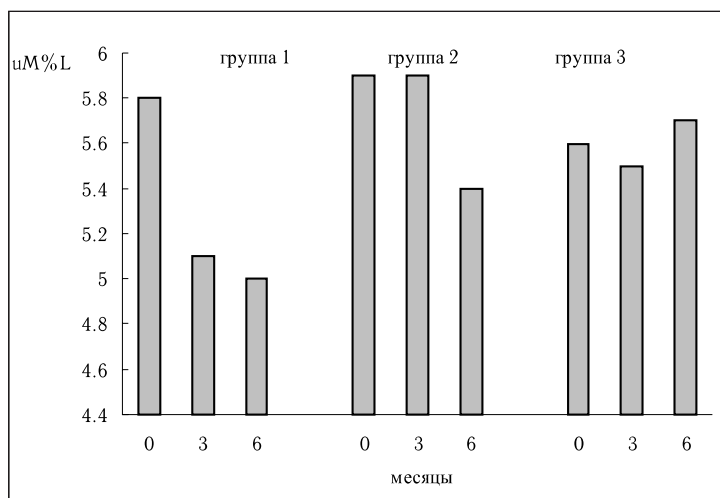


Рис. 52 Сравнительный уровень ВМК в моче.

это указывает на то, что практика Сахаджа Йоги действительно привела к клиническим улучшениям.

Также было изучено влияние Сахаджа Йоги на ЭЭГ пациентов, принимающих антиэпилептики. ЭЭГ, записанные на 0, 3 и 6 месяце практики показывают существенные изменения (рис. 53-57). Для анализа спектральных изменений мощности и частоты использовалась компьютерная система Nicolet Med.80. Полосы частот дельта (0-4 Гц), тета (4-7 Гц), альфа (8-13 Гц) и бета (13-20 Гц) были разбиты на 20-секундные интервалы для определения доминантных частот и абсолютной мощности в каждой полосе. Было получено 10 интервалов. Мощность (пиковатт) в каждой полосе была выражена в процентном отношении к общей мощности (рис. 58-61). Отношения А/Д, А/Т, А/Д+Т, А+В/Д+Т отражены на рисунках 62-65. При анализе был отмечен устойчивый рост альфа-ритма (рис.60) и снижение дельта-ритма (рис.58). Кроме того, спустя шесть месяцев занятий Сахаджа Йогой имеется рост соотношений во всех каналах: лобном (F3-F4), темпоральном (Т3-Т4), париетальном (Р3-Р4) и затылочном (О1-О2). Эти изменения в дальнейшем коррелировали с клиническими улучшениями в группе А.

Пациенты в группах 2 и 3 не показали каких-либо существенных изменений в ЭЭГ на 3 и 6 месяце по сравнению с контрольным значением на 0 месяце (рис. 56, 57). Основываясь на вышеуказанных результатах можно заключить, что практика Сахаджа Йоги имеет определенное благотворное воздействие на эпилептиков, что подтверждено ЭЭГ и клиническим улучшением состояния пациентов.

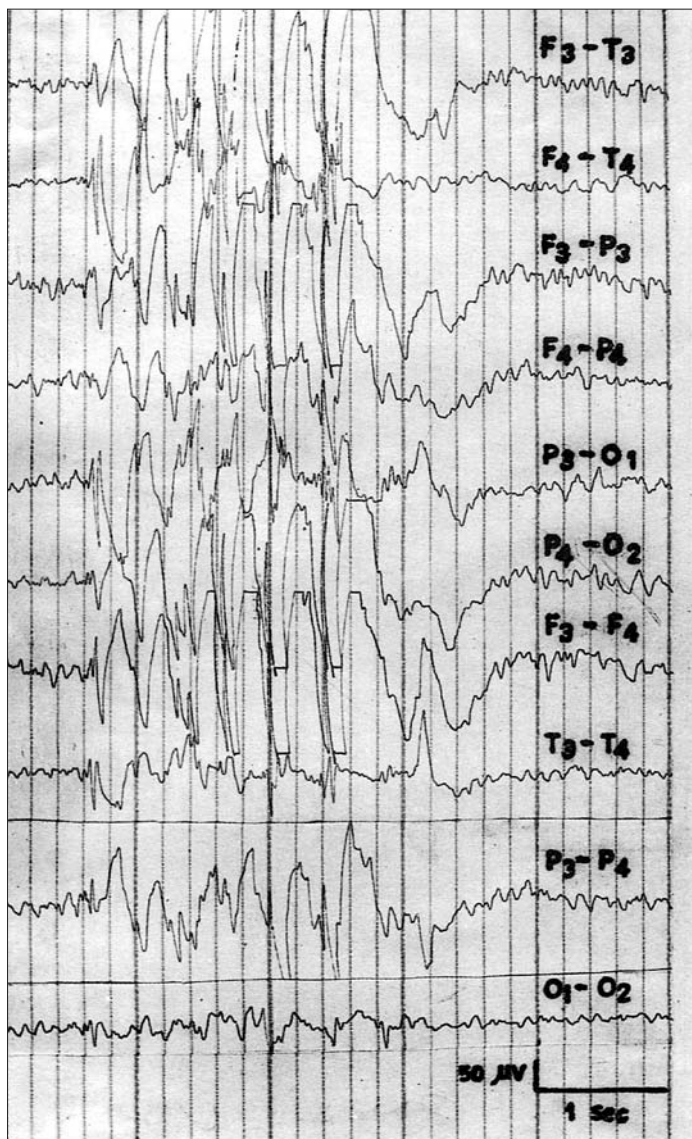


Рис. 53 Запись ЭЭГ исследуемого (эпилептика) RR2 до занятий Сахаджа Йогой. Обратите внимание на присутствие всплесков эпилептических форм.

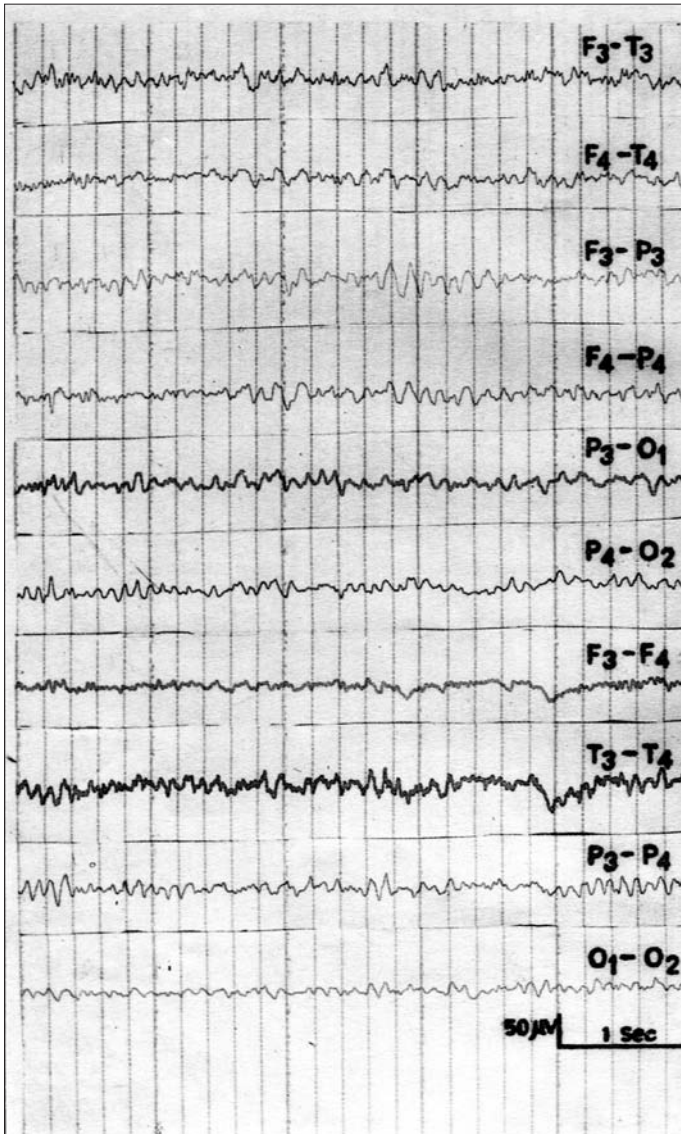


Рис. 54 Запись ЭЭГ исследуемого (эпилептика) RR2 после 6 месяцев занятий Сахаджа Йогой. Обратите внимание на отсутствие эпилептических всплесков.

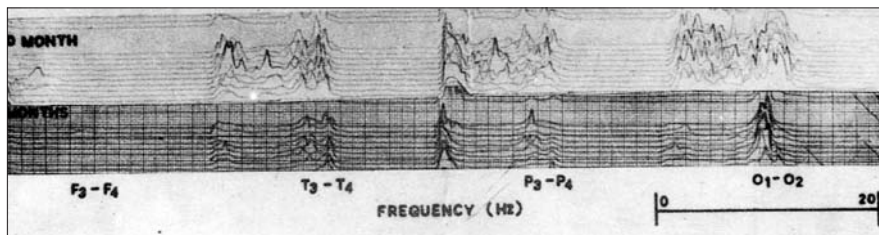


Рис. 55 Сжатая спектральная характеристика эпилептика HL, записанная первоначально (0 месяц) и после 6 месяцев занятий Сахаджа Йогeй. Обратите внимание на уменьшение активности в диапазоне 0-8 Гц спустя 6 месяцев.

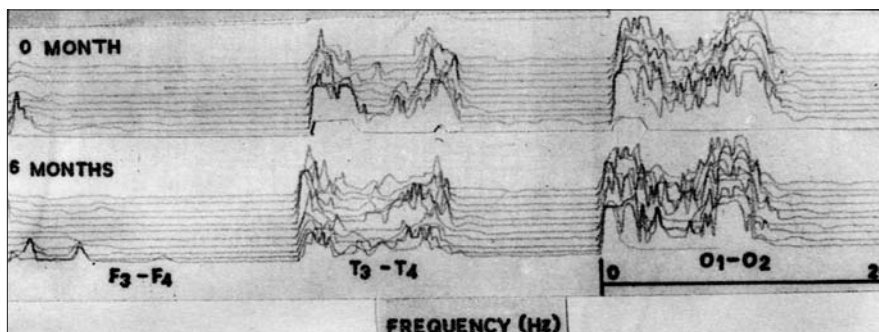


Рис. 56 Сжатая спектральная характеристика эпилептика RJ, записанная первоначально (0месяц) и после 6 месяцев практики имитирующих упражнений. Обратите внимание на отсутствие каких-либо изменений спустя 6 месяцев.

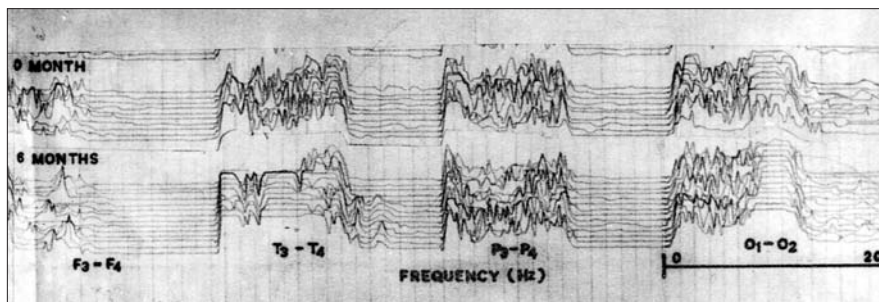


Рис. 57 Сжатая спектральная характеристика контрольного исследуемого эпилептика PV, записанная на 0 и 6 месяце. Обратите внимание на отсутствие каких-либо изменений спустя 6 месяцев по сравнению с первоначальной записью.

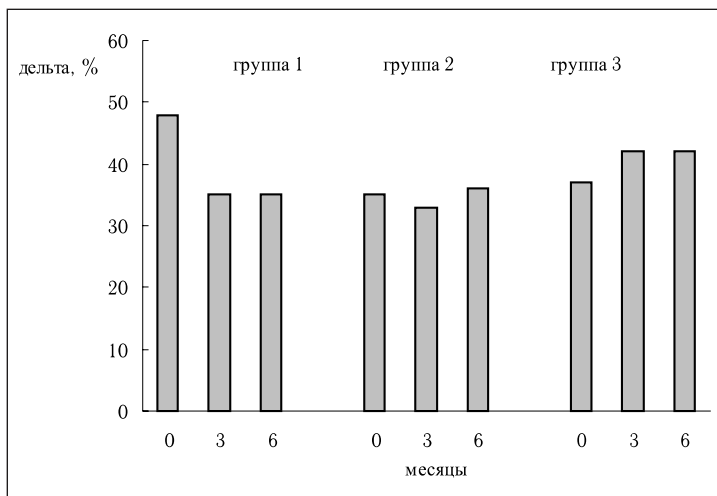


Рис. 58 Процентный уровень дельта-ритма в общей мощности ЭЭГ

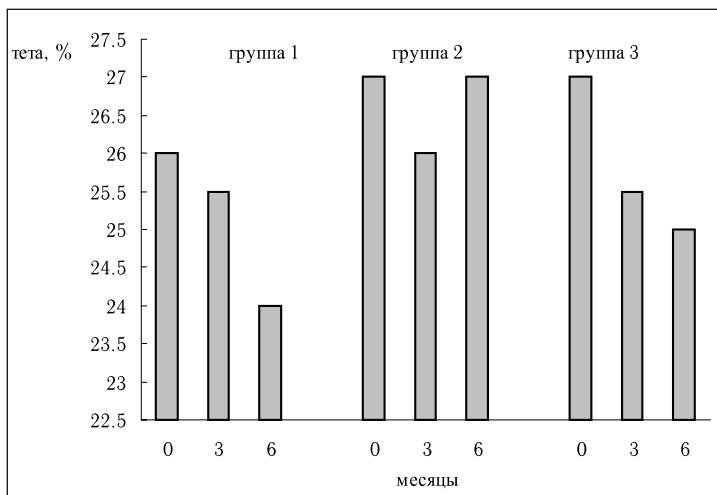


Рис. 59 Процентный уровень тета-ритма в общей мощности ЭЭГ

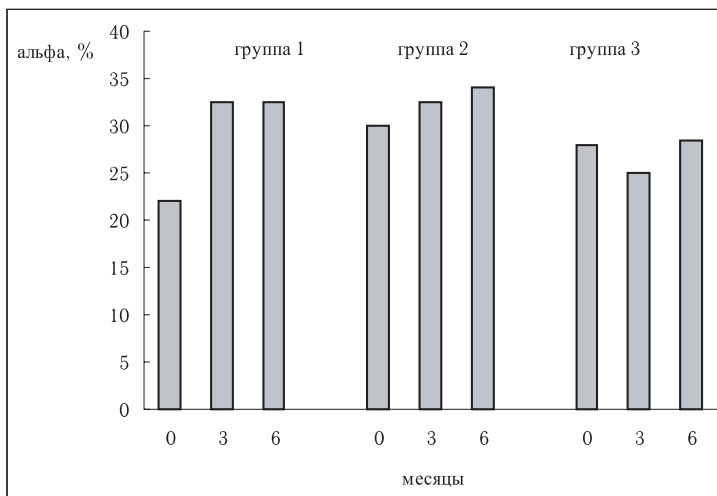


Рис. 60 Процентный уровень альфа-ритма в общей мощности ЭЭГ

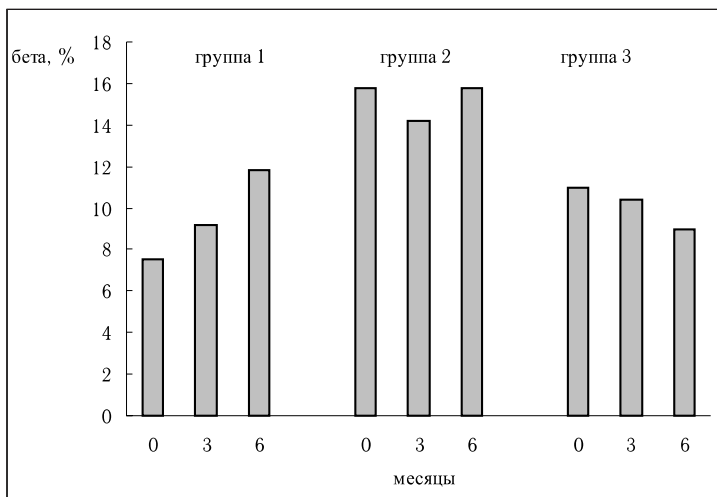


Рис. 61 Процентный уровень бета-ритма в общей мощности ЭЭГ

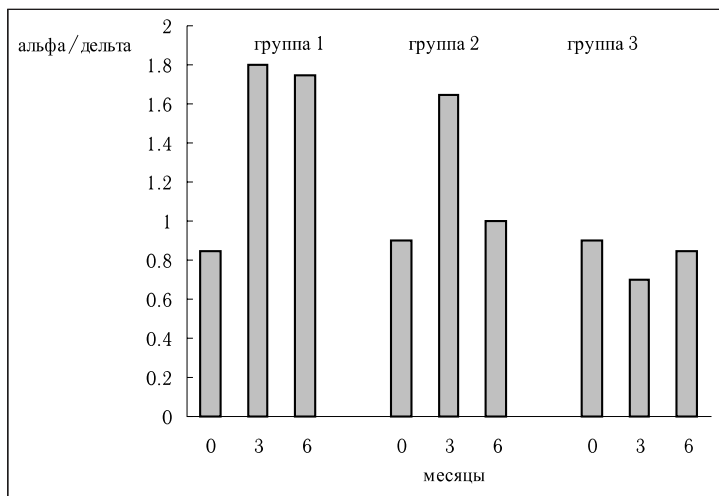


Рис. 62 Уровень отношения полной мощности альфа/дельта

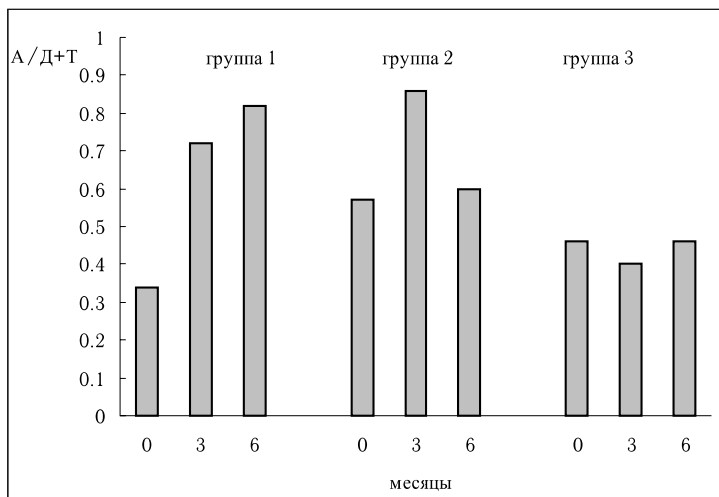


Рис. 63 Уровень отношения полной мощности альфа/дельта+тета



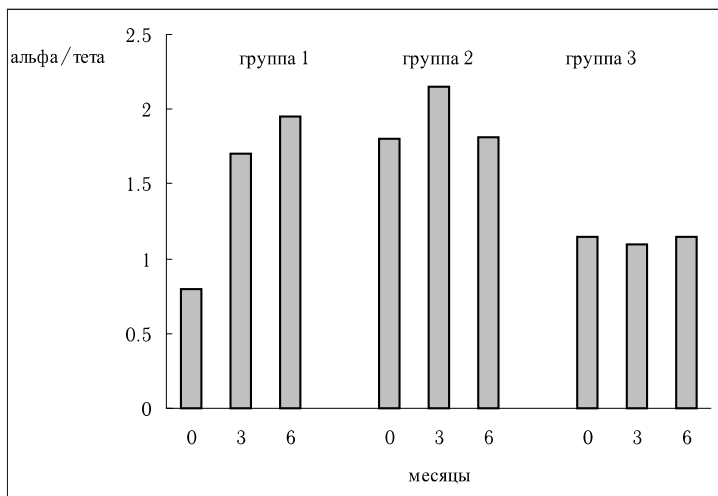


Рис. 64 Уровень отношения полной мощности альфа/тета

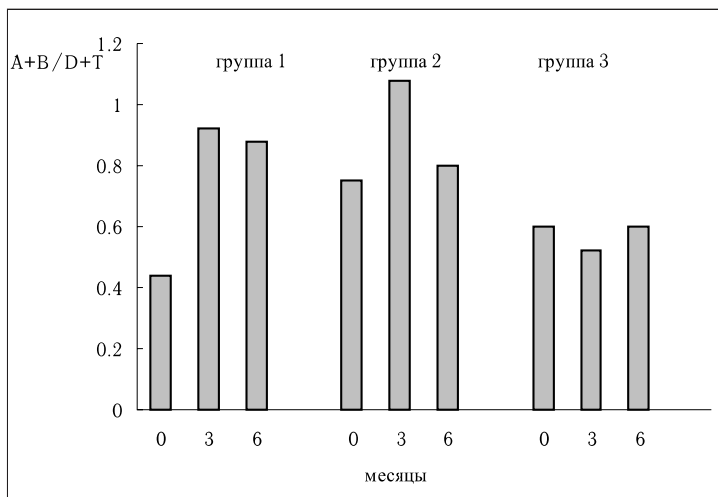


Рис. 65 Уровень отношения полной мощности альфа+бета/дельта+тета

## Обсуждение

Возможный механизм благотворного влияния Сахаджа Йоги в настоящее время не вполне понятен. Однако в ранних исследованиях<sup>8</sup> в качестве отправного было взято положение, что проявление энергии Кундалини (актуализация) происходит в лимбической области мозга (Сахасрара чакра), которая посредством связей с гипоталамусом вызывает торможение активности симпатической нервной системы и, тем самым, сводит на нет воздействия стресса, который, как считается, ускоряет развитие приступов. В дальнейшем Д.Чуг<sup>9</sup> показал, что Сахаджа Йога полезна при лечении психосоматических болезней. Таким образом, эти факторы обеспечивают достаточное свидетельство для объяснения того, почему практика Сахаджа Йоги оказывает положительное влияние на эпилептиков.

Во-вторых, в экспериментах была изучена роль черной субстанции и зоны Темпеста. ГАМК-ергическая трансмиссия в черной субстанции и ассоциированные структуры мозга смогут служить пропускными воротами для ограничения восприимчивости к апоплексическим ударам. Торможение зоны Темпеста избирательно защищает от приступов. Гамма-аминомасляная кислота и опиаты могут совместно действовать в черной субстанции для подавления секретов черного вещества, снижая, таким образом, восприимчивость к апоплексическим ударам<sup>10</sup>. Люди, которые практикуют Сахаджа Йогу, имеют относительно повышенный уровень опиоидных пептидов<sup>11</sup>. Следовательно, возможно, что повышение уровней опиоидных пептидов может привести к подавлению приступа. Более того, Миллером<sup>12</sup> было показано, что таламус также затрагивается при апоплексическом ударе. Таким образом, нейронные цепи, затрагивающие лимбическую систему, гипоталамус, таламус, черную субстанцию, могут влиять на активность апоплексических центров, приводя к подавлению припадков у тех, кто практикует Сахаджа Йогу.

В России, в центрах Сахаджа Йоги, также изучается влияние Сахаджа Йоги в лечении людей, страдающих эпилепсией. Случай излечения эпилепсии был представлен в марте 1990г. доктором Измайловичем А.В., заведующим отделением физиотерапии одной из больниц Сочи. Девочка подросткового возраста, страдающая эпилепсией, была выбрана для проведения эксперимента с применением Сахаджа Йоги. До этого она прошла лечение в нескольких лучших клиниках России без каких-либо позитивных результатов. Божественная Мать Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви благословила девочку Самореализацией, и Сахаджа Йога начала действовать в ее организме. Работа над Агия чакрой помогла также открыть сердечную чакру, и из замкнутой больной личности девочка спонтанно преобразилась в распутившийся цветок. Сейчас девочка здорова, и доктора убедились в возможностях Сахаджа Йоги в этой области. В записи ЭЭГ мозга сейчас отсутствуют характерные эпилептические сигналы.

## 9

## Просветленная медицинская наука

### Некоторые ответы в отношении отсутствующих звеньев в знании об автономной нервной системе

Хорошо известно, что медицина получила развитие под влиянием картезианской философии. Это положило начало механистическому подходу к жизни, который все еще присутствует. Доктор Ларри Досси<sup>1</sup> в книге «Пространство, время и медицина» пишет: «Картезианская формулировка привела к такому взгляду на жизнь, что организм отражает механистические характеристики самой Вселенной, машиноподобные организмы населяют машиноподобный мир. Заболевание, таким образом, рассматривается как поломка механизма». Механистический подход к пониманию реальности основан на принципе дробления части на все более мелкие частицы, вплоть до клеточного уровня. На протяжении последних 300 лет научные формулировки Декарта и Ньютона преобладали в мышлении людей.

Декарт<sup>2</sup> утверждал, что область сознания и область материи представляют отдельные сущности. И такая концепция стала причиной разделения медицины в профессиональной области на две части — врачей, лечащих тело, и психиатров с психологами, исцеляющих психику. Пробел между двумя этими дисциплинами стал большой преградой для понимания заболеваний, так как это препятствовало изучению роли стресса и эмоций в развитии соматических болезней. И в результате такого разделения в настоящее время существуют две отдельные дисциплины. В литературе по психологии в основном рассматривается эмоциональное состояние. К результатам исследований, опубликованных в журналах по психологии, врачи обращаются редко. Связь между эмоциональным состоянием и раком была хорошо известна с конца 19 века, и свидетельства этого, отраженные в журналах по психологии, вполне обстоятельны. Но, к несчастью, очень немногие врачи знают об этом и учитывают эти данные в своих исследованиях. Состояние психики, конечно, имеет отношение не только к возникновению заболевания, но и к процессу излечения. Главной целью терапевтического контакта между врачом и пациентом всегда было пробуждение

веры и доверия у пациента, что достигается с помощью искусства общения и не имеет ничего общего с техническими средствами.

На практике психологические и бихевиоральные проблемы изучаются и лечатся психиатрами. Но между теми, кто занимается проблемами физического здоровья, и специалистами в области психических заболеваний нет тесного общения. Механистический подход к человеческому организму и прогресс в области физики и химии привели к усилению роли медицинской технологии, играющей сейчас центральную роль. В настоящее время в распоряжении врачей имеются сканнеры, средства компьютеризированного анализа крови, ультразвуковая аппаратура, методы радиационной терапии, искусственные водители ритма сердца и много другой медицинской техники. Это очень сложная и дорогостоящая аппаратура. Практическая медицина во многом переместилась в клиники больших городов, где она деперсонализируется. За последние два десятилетия стоимость медицинских услуг выросла до пугающего уровня. В процессе сведения заболевания к биохимическому и молекулярному уровню врачи сделали попытку подойти к специфическим органам, отойдя от пациента как целого. Забыто, что нездоровье — это состояние всего человека. Болезнь — состояние отдельного органа, и врачи, скорее, сконцентрировали усилия на лечение болезни, а не пациента, рассматриваемого как целое.

Сейчас во всем мире наблюдается изменение такого подхода в сторону того, что человек в процессе лечения не должен рассматриваться как некий механизм, и душе (англ. *psyche*) должно уделяться большее внимание при лечении различных болезней. Для более полного понимания того, что вкладывается в это понятие, необходимо вкратце рассмотреть эволюцию нервной системы в животном царстве.

### **Ступени эволюции в животном царстве**

Известно, что амеба, первый одноклеточный организм на нашей планете, демонстрирует все основные характеристики, которые отличают живой организм от неживого. Затем в эволюционном процессе пришла очередь гидры, медузы и морской анемонии, которые являются многоклеточными организмами. В них мы видим появление первого примитивного нервного механизма. Этот механизм состоял из нервной клетки и нервных волокон в их простейшей форме. У земляного червя нервная клетка развилась в головной ганглий, субфаренгиальный ганглий и два нервных корда, расположенных вентрально, вместе с сегментальным ганглием для каждого сегмента тела. Эта централизация выглядит как прогресс в развитии нервной системы.

У позвоночных цефализация нервных тканей происходит в большом объеме, формируя мозг, состоящий из ромбовидного, среднего и переднего мозга. У рыб, лягушек и аллигаторов обонятельная луковица хорошо развита для восприятия запаха, что важно при добывании пищи и защите от

врагов. У рыб и птиц очень хорошо развит мозжечок, играющий важную роль в рефлекторной регуляции мышечного тонуса и координации, что очень важно при движении в воздушной и водной среде. В эволюции от рыб и птиц к высшим позвоночным можно наблюдать некоторые очень важные характерные изменения. Размер полушарий мозга начинает увеличиваться, а размер мозжечка уменьшается. Это изменение достигает максимума у человека — 83% всего мозга составляют два полушария и только 17% приходится на мозжечок, ромбовидный и средний мозг. Кора головного мозга не только увеличивается в размерах, но и происходит огромное функциональное развитие. Появляются высшие функции, не присутствующие у раннего человека.

### **Первые человекообразные**

Первые человекообразные появились, возможно, миллион лет назад. Они не были человекообразными обезьянами, хотя и те и другие могли произойти от общего предка. Они не были полностью людьми. Они не были полностью прямыми, размеры коры их головного мозга были гораздо меньше, чем у современного человека. Через многие тысячи лет, поэтапно, мозг первобытных людей развился до полного размера, хотя их внешность и осанка все еще не были полностью подобны нашей.

В любом случае, кроманьонец, появившийся 25000 лет назад был, несомненно, человеческим существом нашего вида. Необходимо оценить то, что в течение этого периода происходило непрерывное развитие структуры коры головного мозга, выразившееся в появлении большей извилистости борозд и извилин. Этот процесс примечателен тем, что тот же самый объем вмещал большую площадь коры головного мозга. Функциональная способность коры головного мозга развилась и к настоящему времени достигла наивысшего уровня. У человека мы обнаруживаем очень сложную нервную систему. Организм человека состоит из различных систем, чья разнообразная деятельность скоординирована и сбалансирована. Каждая из триллионов клеток действует, реагирует на раздражители различного характера, и все клетки работают как одна команда. Такая гармоничная и скоординированная деятельность возможна благодаря нервной системе.

### **Центральная нервная система**

Центральная нервная система человека — это конечный продукт эволюции, который качественно и количественно создан в результате непрерывной адаптации к изменяющейся окружающей обстановке. Самой уникальной и сложной нервной структурой является мозг человека, который в сравнении с эволюционными предками считается наивысшим творением.

Для управления разнообразной деятельностью организма Природа объединила быструю и медленную системы управления, чтобы скоординировать и сбалансировать ответные реакции. Нервная система является устройством быстрого контроля, тогда как медленное устройство опосредовано через систему эндокринных желез. Для более эффективной координации также обеспечивается управление из высших мозговых центров. Такой двойной, нейрогуморальный, контроль является в высшей степени совершенным устройством для выполнения разнообразной деятельности в ответ на многочисленные потребности.

Подобно другим тканям организма нервная система состоит из дискретных структурных единиц — нервных клеток или нейронов. Нейроны организованы в тканевую систему, нервная ткань интегрирована в организме в специализированные структуры, занимающие различные участки тела.

Центральная нервная система состоит из мозга и спинного мозга, тогда как периферическая нервная система состоит из 31 пары спинных и 12 пар черепных нервов, иннервирующих соматические структуры.

### **Автономная нервная система**

Автономная нервная система (АНС) состоит из симпатической нервной системы и парасимпатической нервной системы. Она включает нейронный механизм, в котором большинство функций выполняется без какого-либо сознательного контроля над ними, и поэтому-то и называется автономной. Торако-люмбальные спинномозговые центры, возникающие в них преганглионарные волокна и соответствующие узлы, а также постганглионарные волокна составляют симпатическую нервную систему. Периферические вегетативные симпатические узлы расположены двумя цепочками, лежащими по обеим сторонам позвоночного столба, и образуют симпатические стволы. Таким образом, мы имеем левую и правую симпатические нервные системы. Парасимпатическая система состоит из краниального (черепного) и сакрального (спинномозгового) отделов. Симпатические и парасимпатические нервы иннервируют различные внутренние органы. Сердцебиение, дыхание, движения кишечника, секреция желез — некоторые из функций, контролируемых АНС.

### **Знание изнутри**

Джулиан Хаксли<sup>3</sup>, известный ученый, в одной из своих статей писал: «В науке мы должны направлять все больше и больше наших усилий на исследования в области нашей собственной души (англ. mind) и психометаболических процессов, происходящих в ней. Именно здесь будут сделаны величайшие открытия. Именно здесь лежит огромная плодородная территория, ожидающая нашего прихода. Все научные направления могут








объединиться в этом великом захватывающем исследовании». Нейронаукой сейчас все больше признается, что мозг человека гораздо более тонок и чувствителен, чем представлялось. Он не только отвечает на раздражители различного типа, контролирует и координирует движения различных частей тела и секрецию гормонов в целях гомеостаза. Постижение внутреннего мира человека духовной наукой могло бы привести к более интегрированной концепции взаимоотношений в системе мозг-психика (англ. brain-mind), которая смогла бы предоставить биофизические, биохимические и нейробиологические данные о механизме влияния мозга на психику человека.

Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви<sup>4</sup> ведет работу в этом же направлении. Она имела прямой опыт космического сознания, в котором визуализировала весь сложный механизм тонкого тела. Как оно контролирует физическое тело? Какие чакры есть в тонкой системе? Каковы качества этих чакр для оптимального функционирования? Какие Божества контролируют эти чакры и нади? При каких обстоятельствах они блокируются? Каковы различные комбинации блокировок, ответственных за различные заболевания? Шри Матаджи глубоко проникла в область внутреннего мира человека и поняла психопатологические и психометаболические процессы, вовлеченные в генезис различных заболеваний. В своих лекциях в Индии и других странах она рассказала врачам и ученым, что современная медицинская наука многого не знает об автономной нервной системе, и по этой причине современная аллопатическая система медицины не может излечить болезни, вызванные одержимостью духом, и психосоматические заболевания. Медицина также не знает многого о душе (англ. psyche), играющей важную роль в генезисе психиатрических и психосоматических расстройств, число которых в большинстве развитых стран мира растет угрожающими темпами. Поэтому она посоветовала медикам исследовать гипотезу Сахаджа Йоги на благо всего человечества. Эта гипотеза озаряет медицинскую науку и дает ответы в отношении отсутствующих звеньев в понимании работы автономной нервной системы.

Здесь следует сказать о том, что открытия, сделанные в последнее время в некоторых областях науки, были известны в индийской традиции на протяжении тысячелетий. Например, классическая индийская йога говорит о двух нади, Ида на левой стороне и Пингала на правой, пересекающихся на уровне «Трикути» (между бровями) и переходящих на правую и левую стороны мозга соответственно. Таким образом, это соответствует тому физиологическому факту, что левая сторона деятельности тела управляется правым полушарием мозга и наоборот.

Исследования в западной медицинской науке осуществляются в основном посредством анатомии, патологии, физиологии и т.д., то есть объективным внешним путем, с помощью экспериментальных технологий и моделей. Это прекрасный метод, приводящий к новым открытиям. Однако не следует забывать, что в индийской традиции организм человека в

большей мере исследовался духовными мудрецами (риши) субъективным путем изнутри. В медитации они могли направить свое внимание внутрь и увидеть, как функционирует организм. Еще раньше арии, не имевшие современных средств исследования и документирования, выдвинули метафизические идеи, настолько убедительные и рациональные, что мы не можем опровергнуть их даже сегодня. Сушрута (600 год до н.э.) был выдающимся хирургом Индии, Чарака — величайшим врачом. Сушрута говорил, что голова является важнейшим органом, и умопомешательство (унмада) и эпилепсия (апасмара) зарождаются в голове (ширас). Нейрофизиологи 20 века будут поражены точными фундаментальными знаниями, которыми обладали ученые Индии в отношении нервной системы. Все эти знания были получены духовными мудрецами тех дней изнутри.

Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви сделала открытия, основанные на ее божественном зрении (видении), касающиеся атома углерода. Вот что рассказал в своем сообщении доктор Винод Рэм Рао Ворликара<sup>14</sup> из Лос-Анджелеса, США. «В 1987 году Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви во время визита в Хьюстон поведала, что при взгляде на атом углерода снизу виден крест (+), при взгляде с левого бока —  (ОМ), справа —  (Свастика). Поначалу в это трудно было поверить. Однако, по возвращению в Лос-Анджелес я попытался подтвердить это в моей лаборатории и, к своему удивлению, увидел абсолютно то, о чем она рассказала мне. Модель атома углерода имела все четыре валентности в форме гантелей, вместо трех валентностей в гантелеобразной форме и одной валентности в сферической форме (Sp<sup>3</sup> гибридизация). Уделив этому предельное внимание<sup>9</sup>, я установил одно из валентных изображений, представляющее сферическую орбиталь. К своему удивлению, я увидел  (ОМ) при взгляде с левого бока и  (Свастика) с правого. Итак, Свастика — это двухмерное представление трехмерного знака  (ОМ). Бог Ганеша и ОМ представляют звук творения и представлены в атоме углерода в трехмерном символе  (ОМ), который в двухмерном представлении выглядит как  (Свастика)».

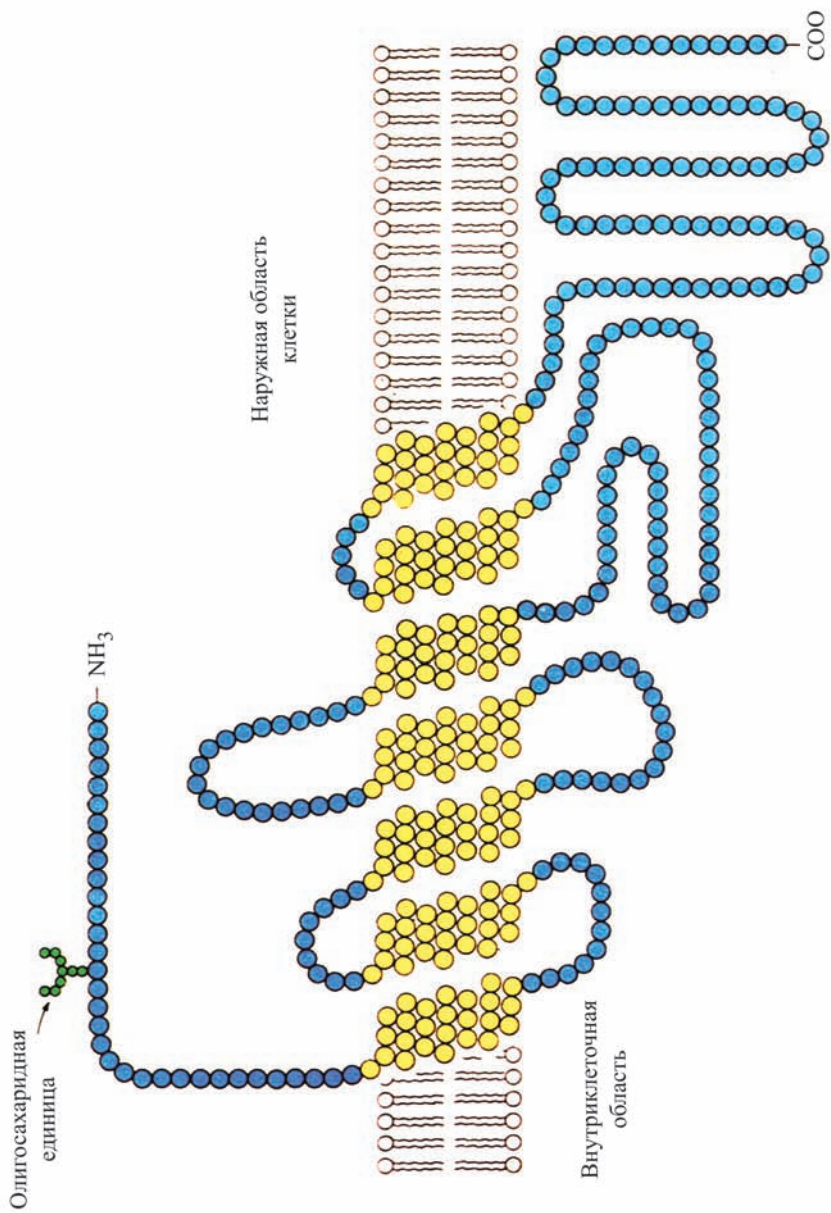
Такого рода божественное или просветленное знание возможно только после Самореализации, когда наступает соединение с бессознательным (всепроникающей энергией) и достигается сверхсознание. Другой пример был предоставлен доктором Р.Мизра<sup>15</sup> из Торонто, который в последние годы занимается лечением психических и неврологических расстройств. Он написал статью «Катехоламиновые, индоламиновые и другие аминовые рецепторы клеточной поверхности», в которой рассматривается организация на клеточной мембране семи соединяющихся петель.

### **Научная странность! Почему семь петель?**

Поверхности всех живых клеток содержат специфический набор протеинов, названных рецепторами. Среди разнообразия подобных структур, рецепторы норадреналина, адреналина находятся фактически в каждой







Семь петель — общая деталь трансмембранных рецепторов.

клетке организма человека. Рецепторы дофамина, серотонина находятся в клетках мозга и также других тканях. Адренергические рецепторы были разделены на два подкласса — альфа-адренергические и бета-адренергические. Они участвуют в некоторых физиологических функциях. Некоторыми из распространенных заболеваний, в которые вовлечены эти рецепторы, являются гипертония, болезни сердца, депрессия, проблемы печени, стрессовые расстройства, почечные дисфункции. Действительно, бета-блокаторы и альфа-блокаторы часто используются как антигипертензивные средства. Нарушение дофаминовых рецепторов может привести к паркинсонизму, шизофрении. Рецепторы серотонина обычно затрагиваются в депрессивном синдроме.

### **Общие детали этих рецепторов**

Все вышеописанные рецепторы встроены в клеточную мембрану и сформированы из нескольких сотен аминокислот. Когда ученые многих стран изучили структуру этих аминокислот, то обнаружили, что все они имеют одну общую особенность — семь доменов, или семь соединяющихся петель. Протеиновый рецептор сложен таким образом, что образует семь петель. Каждая из петель имеет специфическую функцию. Эти рецепторы соединены с протеином, называемым G-протеин (гуаниннуклеотидсвязывающий протеин), который действует как коммуникатор между рецептором и внутриклеточной областью. После выполнения множества исследований по изучению рецепторного взаимодействия все еще не было понятно, почему эти рецепторы свернуты так, что всегда формируют семь петель на клеточной мембране.

Доктор Мизра<sup>15</sup> рассказал: «В декабре 1988 года я прослушал лекцию Ее Святейшества Шри Матаджи Нирмала Деви о Сахаджа Йоге, и сразу же таинственная структура на клеточной мембране приобрела смысл. Описание семи тонких чакр человека не только объясняли семь петель рецепторов, но и многие другие аспекты фармакологии и физиологических принципов, например, коммуникацию между парасимпатической и симпатической нервной системой. Даже сегодня медицина не знает точно, как эти две системы осуществляют коммуникацию друг с другом. И только после Самореализации благодаря Сахаджа Йоге я в состоянии почувствовать связь с этими двумя системами, а также я знаю механизм координации между ними».

### **Отношение семи петель адренергических рецепторов к Сахаджа Йоге**

Семь петель адренергических рецепторов обнаруживают сходство с семью тонкими чакрами, описанными столетия назад в наших Упанишадах и «Маркандейя Пурана». Возможно, было бы логичным сказать, что сам ре-

цептор представляет в миниатюре семь тонких чакр в форме семи петель. Искажение или повреждение одной из петель могло бы стать ответственным за измененную или аномальную функцию клетки, которая приводит к развитию психических, неврологических или психосоматических расстройств.

### ***Ментальные, неврологические и психосоматические расстройства***

В свете Сахаджа Йоги можно было бы установить некоторые логические взаимоотношения между семью петлями рецепторов, семью тонкими чакрами человека и различными психическими, неврологическими и психосоматическими заболеваниями. Когда человек умирает, мини-чакры рецепторов высвобождаются в окружающую среду. В зависимости от натуры человека (очень левосторонней или очень правосторонней), «неудовлетворенные» (неустроенные) мини-чакры рецепторов ищут «место для жилища».

Те, кто практикует контроль над духами (прет сиддхи или самашан видья) могут захватить такие сущности и затем использовать их на других людях. Эти сущности могут быть трансплантированы через Агия чакру или глаза. Распространяясь, такие «неудовлетворенные» клетки с мини-чакрами могут затем повредить нормальные рецепторы клеток, и в зависимости от типа поврежденного рецептора будет развиваться соответствующее расстройство (поврежденный дофаминовый рецептор приведет к шизофрении, адренергический — к сердечным проблемам). Механизм, предложенный доктором Мизра в его статье, действительно очень интересен и обеспечивает научную основу для использования практики Сахаджа Йоги в лечении психических, неврологических и психосоматических заболеваний. Очевидно, однако, что для создания более полной интегральной концепции в этом направлении требуется проделать больше исследований для накопления биофизических, биохимических и неврологических данных.

### ***Почему в парасимпатической нервной системе имеется разрыв?***

Согласно гипотезе Сахаджа Йоги, парасимпатическая нервная система соответствует Сушумна нади. Парасимпатическая нервная система состоит из краниального (черепного) и сакрального (спинномозгового) отделов, и между ними в области пупка имеется разрыв. Черепной отдел включает 3, 7, 9 и 10 черепные нервы. Третий, глазодвигательный нерв, находится в среднем мозге, седьмой — в (варолиевом) мосту, 9 и 10 — в продолговатом мозге. В сакральном отделе парасимпатические центры находятся на уровне крестцовых сегментов от S2 до S4. Действительно странно, почему в пара-

симпатической системе имеется разрыв. В чем здесь секрет? В медицинской науке нет объяснения этому факту. Однако, этот разрыв в Дзен-философии называется «Войд» (пустота), а в индуистской философии — «Бхава Сагар» (океан иллюзии). Этот пробел в области пупка был главной трудностью, препятствующей всем поискам [пути восхождения сознания человека на более высокую ступень], поэтому вхождение в парасимпатическую систему было очень трудным и бесплодным.

Симпатические цепи слева (Ида нади) и справа (Пингала нади) не имеют разрыва. Поэтому, согласно Ее Святейшеству Шри Матаджи Нирмала Деви<sup>5</sup>, они подобны трем лестницам, две из которых опираются на Муладхара чакру и Свадистана чакру соответственно, а третья, центральная, подвешена в воздухе. И в результате каждый раз, когда мы хотим подняться в нашем сознании, мы смещаемся к симпатической системе. Если наше внимание уходит вправо, то оно использует энергию Пингала нади (правая симпатическая нервная система). Так мы попадаем в сферу эго, затрагивающую мышление, планирование, организацию, самовосхваление. И когда это переходит определенный предел, человек становится агрессивным, высокомерным, сверхамбициозным и стремящимся к господству, что приводит к дисбалансу. В результате человек пребывает в напряжении, у него нарушается сон, и, в конце концов, у него возникают сердечные расстройства, параличи и другие заболевания. В том случае, если внимание уходит в левую сторону (Ида нади), которая имеет способность хранить в ней все, что стало мертвым со времени творения, то оно соединяется с хранилищем мертвого в подсознании, а также с коллективным подсознанием (бхутлок). С задней стороны мозга в виде шарообразной структуры находится суперэго. Оно становится слишком тяжелым из-за чрезмерного размышления о прошлом и накопления условностей ума посредством либидо. Если напряжение становится слишком большим, то оно разбивает структуру суперэго на множество фрагментов. И если человек все еще перенапряжен условностями, то создается частичный вакуум, который всасывает мертвую сущность из коллективного подсознания в суперэго. Это ответственно за психические расстройства из-за одержимости духом.

Парасимпатическая система, согласно гипотезе Сахаджа Йоги, дает жизненную энергию и расслабляет нервы, сосуды и мышцы. Но из-за разрыва в области пупка ее деятельность, в отличие от симпатической нервной системы, не может быть нормально активирована или заторможена. Простым способом заполнения этого разрыва является Сахаджа Йога.

### ***Сахаджа Йога гипотеза***

Как уже говорилось, практикой Сахаджа Йоги человек может активировать его изначальную энергию Кундалини, которая свернута в 3,5 оборота и находится в косточке сакрум в основании позвоночника. Сразу после пробуждения Кундалини поднимается вверх, проходя через чакры Свадистана,

Наби, Анахата, Вишуддхи и Агия. На этом этапе человек становится безмысленным, но продолжает осознавать свой организм. На следующем этапе Кундалини пронзает Сахасрара чакру, внимание человека просветляется и становится единым со сверхсознанием<sup>7-9</sup>. На этой стадии на ладонях рук начинает течь прохладный ветерок (Чайтанья), и человек, таким образом, развивает шестое чувство вибрационного осознания<sup>7-9</sup>. Человек знает состояние своих чакр на кончиках пальцев, а, направив внимание на другого человека, он также может определить состояние его чакр и Кундалини на кончиках своих пальцев. Это становится возможным из-за слияния индивидуального сознания с коллективным сознанием. Это состояние Турийя, описанное в «Мандикья Упанишада». На этой стадии достигается контроль над парасимпатической деятельностью, которая активизируется и дает безграничную радость наряду с физической и психической релаксацией. У многих критиков существует сомнения в возможности спонтанного пробуждения Кундалини, поскольку в древности мудрецам требовались годы для достижения состояния Самадхи. Это было верно для того времени. Но сейчас, в эпоху Крита Юги, ситуация изменилась. В «Кена Упанишада» говорится, что реальность удивительной вспышкой видения входит в душу и ощущается только в мгновение, а не на протяжении отрезка времени. Насколько это верно? В Сахаджа Йоге Самореализация происходит спонтанно, в промежутке между двумя мыслями<sup>7-9</sup>. Только свободное от власти ума сознание способно ощутить истину, реальность и целостность.

Вторым важным аспектом Сахаджа Йоги, просветляющим медицинскую науку, является то, что чакры тонкого тела регулируют деятельность различных органов. Эти чакры и нади блокируются и сжимаются каждый раз, когда человек не следует соответствующим нормам поведения, лежащим в основе надлежащего функционирования тонкой системы. Приводя пример, Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви говорит, что если у человека блокируется правая сердечная чакра, то у него может развиться бронхиальная астма. Правое сердце обычно блокируется в детстве из-за отцовских проблем<sup>10</sup>, т.е. если отец не заботился о том, чтобы дать любовь ребенку или, наоборот, отец был слишком привязан в своей любви к ребенку, или у ребенка в детстве умер отец, или отец и мать ребенка постоянно ссорились. Подобным образом все другие тонкие чакры лежат в основе норм психосоциального поведения и отношений. Пренебрежение этими нормами ведет к повреждению чакр и, тем самым, органов, контролируемых этими чакрами.

Третьим важным аспектом гипотезы является то, что центральное сердце дает чувство безопасности и отвечает за регуляцию деятельности иммунной системы, тем самым, содействуя выработке антител. Эта чакра также регулирует деятельность костного мозга<sup>10</sup>. При повреждении этой чакры приобретаются тяжелые заболевания, связанные с иммунной системой. Медики были поражены, когда на конференции услышали об этом.

Последняя работа доктора Р.Адера подтверждает некоторые аспекты этой гипотезы. Он обнаружил, что иммунная система реагирует на события жизни.

Гипотеза об одержимости духом из-за сверхактивности левой симпатической нервной системы и ее лечения Сахаджа Йогой была предложена в 1970 году. Медицинская наука не признает явления одержимости духом. Однако недавно доктор С.Ларсен<sup>12</sup>, профессор психологии и психотерапевт из США, подтвердил, что некоторые психические расстройства происходят из-за одержимости духом.

Согласно современной науке, функции симпатической нервной системы одинаковы на правой и на левой стороне организма человека. Но это не так в гипотезе Сахаджа Йоги. В ней предполагается, что правая симпатическая цепь соответствует Пингала нади (солнечный канал) и следит за деятельностью правой стороны тела. Левая симпатическая цепь соответствует Ида нади (лунный канал) и следит за деятельностью левой стороны.

Другой гипотезой является то, что чакры тонкой системы контролируются Богами и Богинями. Болезнь возникает при блокировке или сжатию чакры. Для очищения заблокированной чакры Сахаджа Йога рекомендует умиловить Божество, контролирующее соответствующую чакру. Современная медицина не признает такого явления. Однако сейчас психологи изучают роль мифологии в лечении заболеваний. Профессор Ларсен<sup>12</sup> в книге «In The Mythic Imagination» рассказывает об обширных исследованиях в области мифологии, психологии и терапевтической практики, о том, как наша традиционная мифология продолжает передавать свою вековую мудрость нашему сознанию. Знание нашей взаимосвязи с внутренними Богами и Богинями может дать нам возможность реинтегрировать энергию и мудрость жизни. Джозеф Кэмпбелл<sup>13</sup>, известный специалист в области мифологии, сказал, что наиболее важным воздействием мифа является «пробуждение и дача жизненных энергий». Мифология может достигать глубокого уровня нашего сознания, который действительно пробуждает и наполняет нас огромной энергией. В 1970 году Шри Матаджи сказала о том, что можно очистить чакру и излечиться, умиловив соответствующего Бога и Богиню. И это наполняет человека божественной энергией. Очевидно, что практика Сахаджа Йоги пробуждает энергию Кундалини и вносит новое измерение в понимание психики человека. Это знание уникально и является одним из замечательных аспектов культурного наследия Индии.

Клинические наблюдения воздействия Сахаджа Йоги при некоторых психосоматических заболеваниях раскрывают удивительный целительный потенциал этой системы по сравнению с современной медициной. Исследовательские данные, собранные за последние годы просветили медицинскую науку в понимании психического аспекта человека, роли одержимости духом при психических расстройствах, некоторых аспектов автономной нервной системы. Человек, практикующий Сахаджа Йогу, развивает способность управлять/модулировать деятельность автономной нервной системы.

В исследованиях было показано, что практика Сахаджа Йоги очень полезна как вспомогательная терапия в лечении некоторых психосоматических заболеваний. Сейчас пришло время, когда врачи должны рассматривать явления в широкой перспективе, сместив фокус с болезни на здоровье, рассматривая человека как целое, а не по частям. С этой точки зрения ученым-медикам следует расширить свой кругозор знаний и с либерализмом отнестись к холической модели, объединяющей йогу и другие альтернативные системы медицины, в целях благополучия всего человечества. Современная физика показала, что такой холический подход не только научен, но и согласовывается с передовыми физическими теориями реальности. Чувствуется, что для исследования гипотезы Сахаджа Йоги требуется сделать больше научных работ. И если Индия не будет способна сделать прорыв в этой области исследований, то это печально отразится на нашей науке и нашей национальной политике в области здравоохранения.

### **Дополнение к русскому переводу**

При работе над переводом книги возникла необходимость дополнить раздел следующей информацией. В своих выступлениях на медицинских конференциях, в том числе и в России, в лекциях, в книге «Meta Modern Era», которая в 1997 и 2003 гг. издана в Москве в русском переводе, Шри Матаджи Нирмала Деви рассказала следующее. «У человека имеется очень совершенный механизм, расположенный вдоль спинного мозга, подобный дистанционному управлению, который имеет семь петель, и названный в священных писаниях Душой (англ. soul). Душа ответственна за заботу о нашем благополучии, здоровье и невинности. Она защищает праведность и добродетель в человеческом разуме. Она спасает нас от разрушения. Она регулирует внутреннюю атмосферу клетки посредством управления рецептором клетки. Когда Душа стоит перед вызовом, исходящим от неправильных, ошибочных поступков человека, она воздействует на рецептор клетки, что, в конечном счете, нарушает внутреннюю структуру клетки и приводит к изменению последовательности базовых информационных единиц ДНК клетки. Кундалини имеет силу, служащую источником полного питания и приведения в порядок нарушенных генов. Независимо от того, являются ли они генетическими, врожденными, или приобретенными».



## 10

## Роль Сахаджа Йоги при некоторых психических расстройствах

**П**сихиатрия — раздел медицины, занимающийся распознаванием, лечением и предупреждением психических расстройств. Такие расстройства преимущественно затрагивают психическое поведение человека, его мышление и социальные взаимоотношения. По статистике, половина всех больничных коек в Англии и Уэльсе занята пациентами с психическими расстройствами. Таким образом, можно оценить степень серьезности таких расстройств, рост которых отмечается в развитых и развивающихся странах. Психиатрия является старейшим медицинским искусством. Расстройство психики было первым типом болезни, распознанным египетской медициной; и целители прописывали нефрит в качестве средства от истерии<sup>1</sup>. Греческая и египетская медицина считали, что эти заболевания вызваны злыми духами и демонами, и такая концепция существовала на протяжении средних веков. В Индии раскопки в Мохенджо-даро<sup>2</sup>, Харappa и других подобных местах, тесно связанных с цивилизациями Шумеров и Элам, отчетливо установили, что в этом районе цивилизация процветала задолго до прихода ариев в долину Инда (в настоящее время некоторыми исследователями, например Дэвидом Фроли /David Frawley/ подвергается сомнению или отвергается сам факт вторжения ариев в Индию; прим. перев.). Археологические находки говорят о том, что медицина в четвертом тысячелетии до нашей эры представляла комбинацию магических, религиозных и других эмпирических практик, подобных медицине других цивилизаций. Когда в долину Инда пришли арии (см. пояснение выше, прим. перев.), то они принесли с собой их медицинские знания и богов. Однако главным источником арийской культуры и медицины являются четыре Веды. Эти Веды Бог Брахма (Создатель Вселенной) раскрыл мудрецам за шесть тысячелетий до христианской эры. Многими учеными «Ригведа» считается первичным источником индуистской медицины. Она состоит из гимнов и молитв различным Богам и Богиням, чьи медицинские искусства также перечисляются. «Самаведа» и «Яджурведа» содержат ритуальные и жертвенные гимны для исцеления болезней. «Атхарваведа», составленная позже, включала молитвы и заклинания для защиты людей от всевозможных психических заболеваний и природных катастроф. Позже ведические тексты были

организованы в «Самхиты» и к ним были написаны комментарии. В этих религиозных текстах можно даже найти отражение морфофизиологических, психологических и терапевтических взглядов, что указывают на глубокое понимание авторами важности подобных воззрений во врачебной науке<sup>3</sup>.

## **Роль Аюрведы**

Согласно индуистской мифологии, это целительное искусство происходит от создателя Вселенной — Бога Брахмы, составившего обширный текст, сокращенный позже до восьми частей. В качестве основных предметов в этом тексте выступают терапия (кайа чикитса) и хирургия (шалья тантра). Затем эти знания были переданы через Дакша Праджapati к Ашвинам Кумарам, небесным врачевателям Богов. От Ашвинов это знание пришло к Индре, затем к Риши Бхарадвадж, Атрейя Пунар Васу, Агнивешу и, наконец, к Чараку, который и составил текст, широко известный как «Чарака Самхита». Согласно «Сушрута Самхита», знание от Индры было передано небесному врачевателю Дханвантари, который поведал его Чараку и Сушруте. Впоследствии Чарака составил «Чарака Самхита» (кайа чикитса), а Сушрута — «Сушрута Самхита» (шалья чикитса). Эти труды были написаны около 1000 лет до н.э. и считаются наиболее достоверными аюрведическими текстами.

В Аюрведе соединяются метафизика и медицина. Девипрасад Чаттопадхья<sup>4</sup> в исследовании «Чарака Самхита» пишет, что в этом тексте религиозные и метафизические взгляды в отношении психических проблем человека накладываются, преимущественно, на научное содержание. В «Чарака Самхита»<sup>5-8</sup> хорошее здоровье рассматривается как единственный источник осуществления четырех обязанностей (пурушартха) — дхарма (добродетель), артха (деньги и материальные ценности), кама (чувственные удовольствия) и мокша (Самореализация). Это указывает на то, что Аюрведа также относится к священным писаниям. По определенным признакам в «Аюрведе» определяются болезни, главным образом, психического происхождения. Например, «унмада» — общий термин, обозначающий все психические расстройства, при которых больной теряет контроль над поведением и образом действия, общепринятыми в обществе. Сюда входят почти все психотические расстройства, включая навязчивые идеи и мысли. Другая группа заболеваний, объединяющая психические и соматические симптомы, включает эпилепсию (апасмара), приступы истерии (апатантрика), нервный понос от страха (сокаджа и бхагья агисара), бессонницу (нидранаса), определенные иллюзии (аттавабхинивеса), алкогольную или лекарственную интоксикацию (мада). Аюрведическая теория сна<sup>5-8</sup> также уникальна во многих отношениях. В ней говорится о двух видах сна, которые важны и отражают психический статус пациента. Это — «бартхита» сны, в которых исполняются желания, не осуществленные человеком во время бодрствования, и «калпита» сны, которые представляют драматизацию индивидуальных фантазий.

В Аюрведе<sup>5-8</sup> говорится о терапии «сатававаджайа», занимающейся методами контроля ума, удерживая его от пагубных, нездоровых действий (объектов). Лечение «дайвави апсара» включает ритуалы, магические обряды, распевание мантр, использование драгоценных камней, амулетов, посещение священных мест. Аюрведическое понимание психики человека, причин душевных болезней является замечательным достижением в истории. В 50 милях от Дели, вблизи Бхаратпура, расположен храм Баладжи, который и сегодня посещают сотни душевнобольных людей, которым обещано быстрое избавление от злых духов (бхута прета и пишачи), умопомешательства, эпилепсии, бесплодия и других болезней. При сравнении эффективности целительной силы храма и современной терапии в случаях психических расстройств подчеркивается, что они имеют радикально различные допущения. Западная психотерапия имеет высшие ценности современного индивидуализма, в кратком виде выраженные в психоанализе.

### ***Роль медицинской системы Унани***

Начиная с 10 века, с приходом мусульманских завоевателей в Индию, слава «Аюрведы» быстро упала из-за отсутствия покровительства со стороны правителей. Персидское и арабское влияние создало смесь греческой и «Унани» медицины. Врачи традиционной исламской медицины «Унани» до сих пор процветают в Индии, и многие из них также практикуют лечение психических заболеваний. В Дели жил известный старый врач, чье диагностическое искусство было хорошо известно в городе и окрестностях. Старый мудрый врач, обладавший духовными знаниями, лечил тысячи больных. Согласно исламской школе психотерапии роль демонов в возникновении психических расстройств хорошо установлена. Эта теория одержимости демоном восходит к Корану.

### ***Исламистская точка зрения***

В Исламе признаются три категории сущностей — фаришта (ангелы), шайтаны (сатанинские сущности) и джины (демоны или духи). Происхождение джинов, их классификация, магические обряды, при помощи которых они могут быть сделаны рабами, содержатся в «Тафсирах»<sup>10</sup> (богословские комментарии к Корану). Джинны становятся «бала» и все время находятся вокруг нас. Никто не может чувствовать себя в безопасности. Различные демоны (джалджогини, пичал-пари, сирката, бхутана, видимые в форме огня) относятся к белой (улви рухмани) магии и черному искусству (шайтани джаду). Баба (целитель) заговаривает сахар или воду. В случае одержимости больному обычно дается заговоренная вода. Иногда целитель выполняет ритуал «джхара», при котором он обдувает воздухом лицо пациента и затем произносит короткую молитву Богу Всемогущему. Заговоренная вода

очищает кровь больного, чтобы «бала» не мог ее пить и был вынужден уйти. Талисманы также содержат некую святую сущность, и поэтому демоны покидают больного<sup>11</sup>.

### **Тантрическое исцеление**

Тантра была описана как ограниченная целительная система, умеренная теория причин и методов лечения некоторых форм психических заболеваний. Тантра стала всеиндийским феноменом к 6 веку и остается им по настоящее время. Отношения между тантрой и преобладающей ортодоксальной религией никогда не были легкими. Тантра часто не одобрялась, так как люди, практикующие тантризм, поправили и отвергли общепринятые нормы морали. Люди, подобные Раджнишу, предложили собственную разновидность тантризма, презрев устои индуистского общества. Тантрические сиддхи тесно связаны тантрическим исцелением и лекарствами. Многие тантрические тексты похожи на руководство по черной магии (джадутона), описывающее ритуалы приобретения магических сил. Это такие оккультные силы, как полный контроль (ваши карана) над женщинами, мужчинами и королями, лишение подвижности (стамбхана), усмирение (шанти карна), вызывание смерти (марак), демонстрация враждебности (душмани) и ненависти (учатан). Каждая такая энергия представляет поле деятельности определенной богини, которой должен поклоняться адепт для достижения этой силы. Одной из обычно приобретаемых сиддхи является «каран-пишачини» (тот, кто шепчет на ухо). При этом «пишачини» остается во власти того, кто применяет тантру, и шепчет ответ ему на ухо. И поскольку считается, что тот, кто использует тантру, наделен сверхъестественной силой, то обычно верится, что нужно лишь знать верную мантру для определенной проблемы — и успех обеспечен. Такое доверие необходимо, так как у пациента появляется вера, которая жизненно важна в исцелении эмоциональных расстройств. Неизменно даются мантры, которые следует читать на протяжении периода от 11 до 21 дней. В некоторых случаях одержимости зажигается жертвенный огонь, дымом окуриваются различные части тела больного. Часто в полночь на кладбищах и местах кремации используются человеческие кости, которые усиливают связи тантрика с потусторонними силами. Это один аспект тантрического культа.

Другим его аспектом является пробуждение изначальной потенциальной энергии Кундалини, которая, как они утверждают, находится в Муладхара чакре между анусом и гениталиями. Основной целью мистической тантрической практики является пробуждение Кундалини, чтобы она прошла через шесть вышележащих чакр (Свадистана, Манипура, Анахата, Вишуддхи, Агия и Сахасра) и соединилась с космическим сознанием. В литературе описаны различные тантрические способы пробуждения Кундалини<sup>12</sup>. Это — ведачара, вайшнавачара, шаиввачара, дакшиначара, вачачара и кулачара. Среди них наиболее известны дакшиначара (правосторонний

путь) и вамачара (левосторонний путь). Последователи практики вамачара выполняют ритуал «панч макар», включающий употребление вина, мяса, рыбы, поджаренных хлебных злаков и половые сношения. Они часто вступают в половые сношения для того, чтобы остановить и направить семя внутрь, т.к. выброса семени не должно быть. Ритуал коллективных половых сношений проводится в круге, известном как чакра-пуджа. Основным принципом заключается в том, что духовный прогресс достижим не отказом от сексуальных желаний, но трансформацией их элементов в средство освобождения. С тантрической точки зрения совершенным человеческим существом считаются слитые воедино мужчина и женщина. В процедуре правостороннего пути женщины сидят по правой стороне, проводится либо мысленное представление таких ингредиентов как вино, мясо, рыба, хлебные злаки, либо используются другие безвредные компоненты. Реальная половая связь заменяется ментальным актом<sup>13</sup>. Согласно тантрической доктрине, не доведенная до конца процедура может создать для человека тяжелые психические проблемы.

Такие тантрические процедуры пробуждения Кундалини принесли много вреда, так как в них отвергались нормы морали, и они противопоставлялись ортодоксальной традиции индуистского общества. Эти способы были едва ли терпимы, и не одобрялись большинством общества. По этой причине Кундалини Йога была полностью забыта с течением времени.

### **Шаманизм и шаманское лечение**

В истории человечества целители психических заболеваний были известны как шаманы. Они имели большой опыт общения с внутренним миром. Шаманы копили знания об этом в течение тысячелетий. Термин «шаман» возник в Сибири и Центральной Азии и имеет значение жрец, волшебник, целитель. Одной из отличительных характеристик шаманов является то, что они могут войти в транс и воздействием воли заставить злых духов покинуть тело больного<sup>11</sup>. Клауди Страусс<sup>14</sup> говорит, что шаман дает больному такой язык, посредством которого можно передать невыраженное психическое состояние. Кроме того, он подчеркнул, что роль психоаналитика и шамана заключается в установлении прямой связи с сознанием пациента и не прямой связи с его подсознанием. Разница в том, что шаман осуществляет это в драматической сцене, а психоаналитик достигает цели посредством сострадательного поведения и внимательного выслушивания.

В Индии, на плоскогорье Чота Нагпур, можно найти ораонских шаманов. Ораоны (народность Индии) называют своих шаманов «бхагат». Они различают два типа психических расстройств — эндогенное сумасшествие (апропи) по причине чрезмерно беспокойной натуры или побочного влияния некоторых физических недугов, «шайтанские» расстройства из-за воз-

действия демонических существ (бхута прета). В случае «шайтанского» расстройства вмешательство «бхагат» происходит после вхождения в транс, читаются мантры, выполняются определенные ритуалы. Методы индуцирования диссоциированного состояния могут варьироваться — ритмичная музыка, танец, глубокое дыхание, стимуляция полукружных каналов вращением головы. Согласно Принс Раймонд<sup>15</sup>, существует довольно много характеристик этого состояния, которые могут предложить общую нейрофизиологическую базу. До сих пор не вполне понятно, как диссоциация помогает при психических расстройствах. Согласно В.Сарджент<sup>16</sup>, избыточная входящая сенсорная информация во время этого состояния устанавливает нейрофизиологическое изменение, которое разрушает прежнюю условность пациента и повышает восприятие нового паттерна, внушенного шаманским целителем. Терапевтические эффекты сходны с теми, что наблюдаются после электроконвульсивной терапии.

### **Роль Сахаджа Йоги**

Метод Сахаджа Йоги был детально описан в предыдущих главах книги. Как уже говорилось, канал Ида, расположенный на левой стороне тонкого тела, выражает энергию желания (ичча шакти). Этот канал также известен как Лунный канал (Чандра нади). Эта сторона представляет наши эмоции и прошлое. Когда эта сторона активизируется из-за чрезмерного размышления о событиях прошлого, об умерших недавно родных, волнений по пустякам, предпочтения оставаться в темном помещении, вдали от других людей, постоянной боязни попасть в аварию и предосторожностей, такой человек становится левосторонним. Такие люди склонны к психическим расстройствам и могут даже сойти с ума. Шри Матаджи<sup>18</sup> в лекциях в Индии и других странах ясно сказала, что левосторонние люди, слишком много думающие о прошлом, «уходят» в коллективное подсознание, в котором пребывают духи мертвых демонических личностей. Эти духи всасываются из коллективного подсознания в суперэго человека и овладевают им, и человек начинает страдать психическими проблемами. Целители одержимости мертвыми духами принадлежат к двум группам. Одна из них — это те, кто мантрами заговаривают воду, сахар, пепел и т.д. и затем дают пациенту. Эти люди работают на уровне коллективного подсознания. При выполнении определенного ритуала они приобретают контроль над духами, пребывающими в коллективном подсознании. Один из примеров этого — каран-пишачини сиддхи, о которых говорилось ранее. Такой «дух» находится под контролем «хозяина» и выполняет все его желания. Мусульманские целители обычно приобретают контроль над джинами, как об этом говорится в «Тафсирах». Некоторые из джинов добрые, но в основном это крайне аморальные разрушительные сущности. Они входят в тело человека и начинают пить кровь. Все они находятся вокруг нас и стараются найти психически слабого, т.е. левостороннего человека. И как

только такой человек в период депрессии входит в коллективное подсознание, эти сущности могут войти в его тело. Демон овладевает человеком по двум причинам — либо тот, кто имеет контроль над некоторыми демонами, использует их для борьбы со своими врагами или врагами тех, кто заплатил ему, либо бродящий в атмосфере демон определяет того, к кому он проявляет особую «симпатию». Обычно жертвами становятся красивые незамужние девушки, так как демоны предпочитают пить свежую кровь девственниц. Демоны начинают сосать кровь и после того, как выпьют всю, они переходят к костному мозгу и плоти, останавливаясь только тогда, когда человек умирает.

Также духи могут работать через надсознание и коллективное надсознание. Надсознательные духи могут временно излечить правосторонние проблемы. Человек становится правосторонним из-за чрезмерного планирования, больших претензий эго, доминирования над другими, амбиций в области карьеры. В такой ситуации шар эго раздувается и затем разбивается на фрагменты, а образовавшийся вакуум всасывает надсознательного бхута, который начинает работать в теле человека. Спустя некоторое время больной поправляется. Этот эффект длится около года, а затем снова возникают те или иные проблемы.

Согласно гипотезе Сахаджа Йоги, если человек слаб рассудком и имеет пристрастие к подобным вещам, то им могут завладеть мертвые духи<sup>18</sup>. Если проблема связана с физическим аспектом, то в этом случае могут помочь те, кто применяет тантру и контролирует надсознательный аспект. В случае психических проблем могут помочь те, кто используют мантры и контролируют подсознательный аспект. Но одно нужно помнить — это временная помощь, и спустя некоторое время болезнь с лихвой возвращается.

Согласно Ее Святейшеству Шри Матаджи Нирмала Деви<sup>18</sup>, Сахаджа Йога устраняет как психические (подсознание и коллективное подсознание) проблемы человека, так и соматические заболевания, возникающие из-за повреждений чакр, вызванных духами. Сахаджа Йога делает человека таким могущественным и целомудренным, что вся нечистота просто отпадает. Это очищающая сила и очень могущественная Йога, в которой человек получает Самореализацию и попутно с этим психическое и физическое исцеление. В настоящее время происходит много динамичных событий. В Австралии у супружеской четы журналистов не было детей даже после 15 лет супружеской жизни, поскольку считалось, что у женщины было бесплодие. После прихода в Сахаджа Йогу у них появился прекрасный малыш. У супругов изменились взгляды на жизнь. Все бхуты покинули тело женщины, и по этой причине ее здоровье стало хорошим. Существует множество подобных примеров, когда люди избавились от одержимости, но обо всех невозможно рассказать в этой книге. Сахаджа Йога достигает чудес на психическом, материальном, эмоциональном и, в конечном счете, на духовном уровне. Став реализованной душой, человек наделяется огромными энергиями. Однако, следует помнить, что сатанинские силы все время работают и нападают на человека

с расстроенной психикой. Поэтому нужно до конца довести борьбу с этими силами, и для этого человек должен быть эволюционно развит. Нужно принести жертву. И величайшей жертвой являются эго и суперэго, делающие нас упрямыми и жестокосердными. Мы должны быть сострадательными, любящими и понимающими других людей.

Как уже говорилось, многие излечились автоматически после получения Самореализации благодаря Сахаджа Йоге. Чтобы научно установить это, за последние пять лет<sup>19</sup> (первое издание книги на английском языке вышло в 1993г.; прим. перев.) были проведены медицинские исследования, представленные в восьмой главе настоящей книги. Недавно ученые установили, что структура аминокислот имеет общую для всех клеточных рецепторов деталь — семь петель, или семь доменов. Рецептор протеина свернут таким образом, что всегда образует семь петель. Доктор Р.Мизра<sup>20</sup>, который занимается изучением психических и неврологических расстройств, предложил объяснение такой загадочной структуры. Согласно его предположению, семь соединяющихся петель представляют семь тонких чакр человека. Возможно, сам рецептор является мини-системой, включающей семь важных чакр человека. Изменение или повреждение одной из петель приводит к нарушению функции клетки, и в результате развиваются психические, неврологические и психосоматические расстройства. После смерти человека «неудовлетворенные» мини-чакры рецепторов ищут место для «расселения». Люди, практикующие контроль над духами (прет сиддхи), могут захватить такие сущности и использовать их в своих целях. Эти сущности могут быть трансплантированы через глаза и Агия чакру и могут поразить нормальные клеточные рецепторы. Повреждение дофаминавого рецептора приведет к шизофрении, адренергического — к сердечным заболеваниям. В некоторой степени сходные результаты были сообщены в работе У. Дудани<sup>21</sup> и др. Они обнаружили положительный эффект Сахаджа Йоги при лечении эпилепсии. Определяя механизм действия, они высказали в качестве отправного то положение, что гаммааминомасляная кислота и эндорфины могут совместно действовать в черной субстанции, подавляя секреты черного вещества и снижая, тем самым, восприимчивость к приступам. В исследованиях Р.Мизра<sup>20</sup> у людей, практикующих Сахаджа Йогу, были обнаружены повышенные уровни эндорфинов.

Кроме того, У. Раи и другие<sup>22</sup> показали, что у людей, начавших практиковать Сахаджа Йогу, на уровне мозга в нейромедиаторах имеются изменения, которые ответственны за снижение выработки катехоламинов в организме. В дальнейшем это приводит к пониженной симпатoadренергической ответной реакции, что уменьшает выработку адреналина. Это устанавливает баланс между симпатической и парасимпатической деятельностью организма. Как только такой баланс установлен, и человек находится в «центре», болезни исчезают автоматически. Многие случаи одержимости духом были излечены Сахаджа Йогой. Доктор Брайан Велс<sup>23</sup>, известный психиатр-консультант из Лондона, выступая на конференции по превентивной терапии посредством



Сахаджа Йоги в Пуне (Индия), сказал, что Сахаджа Йога имеет уникальные и удивительные характеристики. Он использовал ее в некоторых случаях наркозависимости и нашел, что иногда этот метод работает удивительно хорошо. Особенность этой системы в том, что в ней нет рецидива, если человек практикует Сахаджа Йогу как ежедневный и установившийся процесс. В такого человека не могут войти духи из коллективного подсознания или коллективного надсознания. И это делает Сахаджа Йогу системой, определенно превосходящей все другие методы лечения, т.е. гуру, целителей, шаманов, а также тех, кто применяет мантры и тантры. Все эти люди используют, как говорилось ранее, «прета сиддхи» или мантры, которые отгоняют духов, но при этом нет никакой гарантии, что те снова не овладеют человеком. На основе вышесказанного вполне ясно, что Сахаджа Йога была бы полезна при лечении пациентов, страдающих одержимостью и другими психическими расстройствами.

## 11

## Роль Сахаджа Йоги в лечении и предупреждении рака — гипотеза

Рак является одной из самых смертельных болезней. Предполагается, что в Индии каждый год к имеющимся случаям заболевания раком будет добавляться полмиллиона новых случаев. По последним сообщениям, в США около 25% смертей происходит по причине рака легких, молочной железы и толстой кишки<sup>1</sup>. Рак сопровождается аномалиями иммунной функции, которые могут быть определены кожным тестированием на общие антигены и проверкой лимфоцитарного ответа *in vitro*. Более того, в целом степень развития рака хорошо коррелирует со степенью иммунной дисфункции. Существуют два очень важных вопроса, касающихся иммуноподавления у раковых больных, которые продолжают оставаться без ответа. Первый — каков механизм или механизмы подавления? Второй — иммунодепрессия только вторична по отношению к злокачественному состоянию или она могла бы играть этиологическую роль?<sup>2</sup> Экспериментальные данные предполагают дефект в функции Т и В лимфоцитов, также как и аномалии макрофагов в этиологии раковых пациентов.

### ***Психосоциальное влияние***

Диагноз рака сразу же ставит множество вопросов перед больным и его родственниками. Двумя важными психосоциальными проблемами являются беспомощность и потеря контроля над ситуацией. Это включает материальный аспект и потерю личного контроля над своей деятельностью и будущей жизнью. Кроме того, у человека присутствует страх перед болью и разлукой с близкими родственниками, пустота одиночества, боязнь быть брошенным. Все это действует как стрессор. Обычно наблюдаются такие ответные реакции, как гнев, раздражительность, депрессия.

Важную роль в прогнозе заболевания играет реакция самого больного и его семьи на болезнь. Играет ли психосоциальное отношение пациента (к событиям жизни) роль в возникновении и лечении заболевания? Это сложный и противоречивый вопрос. Имеется свидетельство, которое оспаривается, что психологический стресс может предрасполагать к систематическим (относящимся ко всему организму) заболеваниям, продуцируя

тревогу или депрессию<sup>1</sup>. Так или иначе, рак находится на втором месте после болезней сердца по количеству причин смерти в США. Это ставит насущный вопрос о том, какие шаги должны быть предприняты для снижения числа заболеваний раком.

Важными факторами риска признаются курение и жевание табака (в Индии), загрязнение атмосферы (выбросы, дым, радиоактивные осадки), недостаточное количество пищи с волокнистыми структурами. Проблема выбросов в атмосферу и курения решается на правительственном уровне во многих странах, но ясно, что нужны более жесткие меры по снижению уровня загрязнения атмосферы. Важности большего количества волоконной пищи в предупреждении рака толстой кишки было придано большое внимание в средствах массовой информации большинства стран.

Вторым наиболее важным фактором риска является психологический стресс. На конференции по холической (целостной) медицине в Торонто в марте 1977 г. Карл Симонтон<sup>2</sup> обрисовал контуры психосоматической модели при описании взаимозависимости психика-тело при развитии рака. Он сказал: «Рак должен пониматься как болезнь, относящаяся ко всему организму, она затрагивает психику и тело. Эта психосоматическая модель основана на теории надзора (наблюдения) за раком. Это означает, что каждый организм время от времени вырабатывает раковые клетки. У здорового человека иммунная система распознает и уничтожает их. Если по тем или иным причинам иммунная система ослаблена, то раковые клетки будут воспроизводиться, и сформируется опухоль». Итак, важный вопрос о том, что подавляет иммунную систему, остается без ответа.

В 1970 году Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви<sup>3</sup>, основательница науки Сахаджа Йога, сформулировала гипотезу относительно болезней человека и их лечения. Своим божественным зрением (видением) она обнаружила, что центральная чакра сердца (Анахата), описанная в древней литературе Востока (Упанишады и др.), отвечает за контроль над деятельностью иммунной системы человека и содействует формированию антител<sup>3</sup>. Во-вторых, она сказала, что левая Свадистана чакра ответственна за заботу о функциях селезенки<sup>4</sup>. Поражение указанных чакр приводит к заболеванию, а когда поражение очень сильное, человек заболевает раком. Генезис рака различных органов зависит от перестановок и комбинаций, затрагивающих также и другие тонкие чакры. Иногда при слишком большом использовании левой и правой стороны в голове человека постепенно выстраиваются силы 11 Рудр (Экадеша Рудра). Это 11 разрушительных энергий. У больных раком были очень развиты проблемы Экадеша Рудр<sup>4</sup>.

Кроме того, Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви в своих лекциях в Индии и других странах уделила особое внимание тому, что центральная Анахата чакра играет важную роль в детском возрасте, особенно в определении будущего состояния здоровья. Поясняя это в деталях, она сказала, что отцовские проблемы в детстве неизменно приводят к поражению правого сердца, что вызывает астму. Если поражается центральное сердце,

то человек страдает от чувства неуверенности, отсутствия безопасности. Это повреждение происходит, если ребенок не получает от родителей любви, чувства безопасности, или родители ссорятся и бьют друг друга в присутствии детей, или случалось, что родители били ни в чем не виноватых детей. Блокированное центральное сердце может положить начало раку крови (лейкемии)<sup>3</sup>.

Вторым моментом, на который указала Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви, было то, что рак, в основном, левостороннее заболевание<sup>3,4</sup>. Как говорилось ранее, на нашей левой стороне находится Ида нади, представляющая наши эмоции и прошлое. Когда эта сторона становится сверхактивной из-за чрезмерного раздумья о прошлых событиях, слишком больших эмоций по пустякам, то мы называем такого человека левосторонним. Такие люди являются интровертами, они предпочитают уединение, темноту, постоянно размышляют о прошлом, пребывают в состоянии боязни, депрессии, чувствуют беспомощность. В экстремальных ситуациях такие пациенты в значительной степени склонны к развитию рака<sup>5</sup>.

Мы знаем, что эмоциональный стресс вызывает важные изменения в организме человека. Стресс подавляет иммунную систему и также выработку гормонов, что ведет к гормональной неустойчивости. Эти факторы ответственны за повышенную выработку аномальных клеток. Развитие рака затрагивает большое количество взаимозависимых психологических и биологических процессов. Поэтому нужно распознать главные стрессоры в жизни и развивать позитивное отношение (к событиям). Как только зарождается надежда и ожидание, организм переводит их в биологические процессы, которые начинают восстанавливать баланс и наполнять иммунную систему энергией. И болезнь отступает, как только иммунная система становится сильнее.

Наше наблюдение того, что раковые пациенты неизменно имеют левостороннюю характеристику личности, было недавно подтверждено наблюдениями Лоуренса Лешана<sup>6</sup> и Милтона Каплана<sup>7</sup>. Лешан исследовал более 500 больных раком и выявил следующие важные характеристики их образа жизни — чувство изоляции и заброшенности, безысходность и отчаяние в молодости, сложные межличностные отношения, потеря важного взаимоотношения, которое играло большую роль в жизни, приведшая к подавленному чувству боли, гнева и отчаяния. Этот базовый паттерн был подтвержден как типичный у раковых пациентов.

В связи с этим большую ценность имеют эксперименты, проведенные М.Каплан<sup>7</sup>. Две группы мышей подвергались умеренным шоковым воздействиям. В одной группе было устройство, нажимая на рычаг которого можно было прервать шоковое воздействие. В другой группе мышей такого устройства не было. Обе группы подвергались равному количеству шоковых воздействий. В группе мышей, где не было устройства избежания шока, опухоли, индуцированные у подопытных животных, росли гораздо быстрее и не отторгались. В группе, где имелось устройство избежания шока, опухоль

отторгалась. В дальнейшем в группе мышей, не имевших устройства контроля, наблюдалось, что иммунная функция была сильно подавлена. Другая группа мышей имела почти нормальную иммунную функцию.

Эти эксперименты обеспечивают достаточное свидетельство в пользу наших наблюдений того, что левосторонние личности, развивающие отношения беспомощности, имеют больше шансов заболеть раком.

Один из аспектов Сахаджа Йоги обращает внимание на то, что существует идеальный паттерн поведения для оптимального функционирования каждой из семи тонких чакр. Любое отклонение от него ведет к нарушенной функции, в результате чего возникает заболевание. Например, если чье-либо правое сердце поражается в детстве из-за отцовских проблем, то в детском или зрелом возрасте может возникнуть бронхиальная астма<sup>8</sup>. Отцовские проблемы означают напряженные взаимоотношения с отцом, смерть отца в детстве, отсутствие защиты со стороны отца, грубые отношения отца с матерью, ссоры между родителями в присутствии ребенка. Все подобные события могут привести к блокировке правого сердца. Это может стать причиной бронхиальной астмы в детстве<sup>8</sup>, и если кто-то каким-либо образом избежал ее, то заболевание возникает в зрелом возрасте. Врачи не обращают внимания на эту важную деталь в этиологии бронхиальной астмы. Однако недавно наши наблюдения были подтверждены работой психиатра Каролин Томас<sup>9</sup> из университета Джона Гопкинса. Она провела обширное исследование 1300 студентов-медиков и обнаружила, что те, кто в детстве имел позитивные взаимоотношения с родителями, самоуважение, способность смело встретить стрессовую ситуацию, с оптимизмом смотря в будущее, показали тенденцию к хорошему здоровью в зрелом возрасте. Тогда как те, у кого отсутствовало подобное отношение (к событиям), показали тенденцию к менее хорошему состоянию здоровья в зрелом возрасте. Такие студенты имели в 3-4 раза большую склонность к раку по сравнению с другими.

В Сахаджа Йоге после Самореализации человек чувствует любовь ко всем, и в этой любви нет места похоти и жадности. Это — Любовь Бога внутри нас, которая дает уникальное чувство покоя и поддержки, регенерирует клетки и обладает огромной целительной силой. Наши наблюдения в этой связи получают поддержку в работе известного исследователя из Гарварда Дэвида Макклиленда<sup>10</sup>. Он продемонстрировал, что когда фильм о матери Терезе, ухаживающей за больными, был показан группе студентов, у них отмечалась повышенная иммунная функция, о чем свидетельствует возросший уровень антител в крови. Это указывает на то, что позитивные эмоции усиливают нашу врожденную потребность во взаимосвязанности или единстве. Нежная забота достигла уровня подсознания студентов, усиливая ответную реакцию иммунной функции.

Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви, начиная с 1970 года, ясно и недвусмысленно несколько раз повторяла, что практика Сахаджа Йоги может вылечить больных раком<sup>3</sup>. Сахаджа Йога имеет огромную силу и может полностью изменить нас. Когда энергия пробужденной Кундалини

проявляется на лимбической системе мозга, то человек достигает состояния сверхсознания, которое наполняет его радостью и безмерным покоем. Человек становится бесстрашным, приобретает огромную уверенность в себе и излучает любовь и мир. И это ответственно за исцеление. Просветленный мозг играет важную роль в защите и исцелении организма. В настоящее время хорошо известно, что мозг действительно посылает импульсы, которые содействуют в разъединении нейротрансмиттеров, контролирующих функционирование иммунной системы по окружению и уничтожению вирусов и раковых клеток. Это важная часть тонких и сложных инструментов исцеления нашего организма. Люди могут в значительной степени вылечиться, практикуя Сахаджа Йогу<sup>11</sup>.

В литературе по Сахаджа Йоге сообщалось о двух случаях полного излечения рака<sup>12</sup>. В других случаях качество жизни больных значительно улучшилось, и они прожили более длительное время, чем предсказывали врачи. Это веско говорит в пользу того, что Сахаджа Йога влияет на психику больного и сводит на нет воздействие психологического стресса, как это уже подтвердилось медицинскими исследованиями, вероятно, активируя иммунную систему. Вот почему двое больных были полностью вылечены. Нужно полагать, что просветленное отношение и мысли у тех, кто практикует Сахаджа Йогу, активируют иммунную систему, которая разрушает раковые клетки.

Доктор Дэвид Шпигель<sup>13</sup> из отделения психиатрии и бихевиоральных исследований, Стэнфорд, сообщил о сходных результатах. Он провел обследование 86 женщин с метастатическим раком молочной железы, разбитых на две группы. Одна группа принимала лекарства. Другая группа принимала лекарства и участвовала в сессиях групповой терапии. В среднем, женщины, участвовавшие в групповой терапии, прожили почти в два раза дольше (после начала исследований) по сравнению с группой, не принимавшей участия в групповой терапии. Доктор Шпигель<sup>15</sup> сообщил, что рост опухоли полностью прекратился у одной пациентки.

В прошлом считалось, что иммунная система находится вне нашего контроля, но сейчас медицинские исследования показали, что наши мысли, отношения (к чему-либо) и восприятия влияют на иммунную систему. Между центральной нервной системой и иммунной системой существуют сложные, замысловатые связи. Однако, один вопрос требует ответа. Почему у других пациентов опухоль (рак) не исчезла? Наиболее вероятная причина в том, что больные, которые вылечились не полностью, пришли на лечение на развитых стадиях рака. Для полной информации в этом отношении необходимо исследование большого количества случаев.

Наша гипотеза, как говорилось ранее, подкрепляется работой доктора Роберта Адера<sup>14</sup>, который показал, что иммунная система действительно способна «обучаться» и вырабатывать под воздействием определенных условий автоматическую реакцию на какие-либо жизненные события. В одном исследовании мышам одновременно давали иммуноподавляющие

препараты и подслащенное вещество. В дальнейшем только одно подслащенное вещество подавляло иммунную функцию. На этом основании в качестве отправного было взято положение, что когда человек испытывает воздействие событий, ассоциируемых с прошлыми болезнями, то его иммунная система может «научиться» подавлять себя. В 1980 году действительно были обнаружены нервные окончания в тимусе, лимфатических узлах, селезенке и костном мозге. Это показало, что психическое состояние влияет на здоровье (жизнеспособность). Также было обнаружено, что на поверхности лейкоцитов имеются рецепторы, и они удерживают такие сложные молекулы, как гормоны, нейротрансмиттеры и нейропептиды. Нейропептидные комплексы, вырабатываемые мозгом, являются натуральными опиатами, или болеутоляющими, и более известны как эндорфины. В высокой концентрации они находятся в лимбической системе мозга и других зонах, участвующих в передаче боли и процессе развития эмоций. Эндорфинам приписывается повышенная терпимость к боли во время родов. В качестве исходного было предположено, что эндорфины могут вырабатываться в ответ на Самореализацию, поскольку в нашей древней литературе есть упоминания о том, что реализованные святые совершенно не чувствовали боли при хирургических операциях без анестезии.

Эндорфины активируют иммунную систему, для повышения активности натуральных клеток-киллеров и их способности к репликации и атаке раковых клеток<sup>14</sup>. На этом основании можно заключить, что пролонгированный психологический стресс, в основном, вызывает снижение иммунной функции, и особенно снижает активность лимфоцитов и Т-хелперов. Позитивные мысли, как было показано в работе М.Самюэля<sup>15</sup>, повышают активность натуральных клеток-киллеров и уровни антител.

Влияние мыслей и образов было показано в экспериментах известного физиолога Эдмунда Джэкобсона<sup>16</sup>. Он продемонстрировал, что когда люди представляют определенные движения тела, двигательные нервы действительно возбуждаются и вызывают микродвижения, которые могут быть зафиксированы электромиограммой. На основе воображаемых упражнений спортсмены могут улучшить свои показатели. Методикой наложения образа была продемонстрирована связь между мозгом и иммунной системой. Психолог Говард Холл<sup>17</sup> продемонстрировал, что когда люди в своем воображении представляли увеличение количества лейкоцитов в их организме, то они были успешны в этом. У них увеличивалось количество белых кровяных клеток. Сходные результаты были сообщены Джоном Шнейдером<sup>18</sup>. В его эксперименте исследуемые представляли специфические лейкоциты, т.е. нейтрофил выходил из кровяного русла, чтобы бороться с бактериями. Примечательно то, что обнаружилось снижение уровней нейтрофила, но не уровней других лейкоцитов.

В Сахаджа Йоге сознание человека переходит в состояние сверхсознания, посредством которого можно содействовать самоисцелению. Каждый способен сделать это. Весь процесс основан на тонкой технологии.

Результаты последовательны и поддаются проверке. Мы наблюдали это у мужчин и женщин различных рас, из разных стран, различных социально-экономических групп, возрастов и профессий. После практики Сахаджа Йоги у пациентов, страдающих депрессией и неврозом, присутствует чувство уверенности в себе и позитивное отношение к событиям, а чувство беспомощности исчезает.

Практика Сахаджа Йоги может привести к удивительному ощущению космического сознания. Человек получает просветление. Однако, в начале изменения медленны и тонки для восприятия и осознания. Но с практикой приобретает состояние безмысленного осознания, и на ладонях рук ощущается нежный прохладный ветерок. Достигается баланс, и человек не реагирует сильно на внешние стрессы. Также возрастает выработка эндорфинов<sup>19</sup>. Человек избегает приступов гнева и чувства беспомощности. Это устраняет подавление иммунной системы и, следовательно, может предотвратить развитие рака у человека, регулярно практикующего Сахаджа Йогу.

Сахаджа Йогой были излечены много случаев рака, но они не были зарегистрированы, так как не было необходимости делать это. Согласно Шри Матаджи Нирмала Деви, Сахаджа Йога в своей основе предназначена для Самореализации, а не просто для лечения болезней. Человек получает исцеление попутно с Самореализацией. Об этом следует помнить. В ходе работы над этой книгой мы попытались собрать данные о случаях излечения раковых больных. В такой небольшой книге невозможно рассказать обо всех таких случаях. Тем не менее, вот некоторые из них.

1. Госпожа Кей О'Коннел, 1959 года рождения, домохозяйка из Кентербери (Англия), рассказала следующее.

«Я получила Самореализацию в 1979 году. Спустя несколько месяцев я забеременела, но у меня был выкидыш. Со временем в матке обнаружилась опухоль. Я обратилась в лондонский госпиталь Чаринг-кросс, специализирующийся по таким опухолям. Они начали проводить мне химиотерапию. К третьей неделе лечения у меня появились побочные эффекты, и я чувствовала невыносимую боль. Это было слишком и, к ужасу врачей, я выписалась из госпиталя и начала регулярно практиковать Сахаджа Йогу. Я написала об этом Шри Матаджи Нирмала Деви. Вскоре я была приглашена в дом Шри Матаджи в Лондоне на Бромптон-сквер. Шри Матаджи работала надо мной ежедневно на протяжении нескольких дней. Спустя два дня на мои щеки вернулся румянец, исчезла темнота вокруг глаз. Шри Матаджи сказала, что я вылечена. Я чувствовала себя преображенной. Однако я вернулась в госпиталь провериться и продемонстрировать специалистам результаты. Врачи были удивлены и сказали, что я выздоровела благодаря счастливому случаю».

2. Другой интересный случай излечения рака сообщила Линда Пирс из Кейптауна, ЮАР, во время болезни жившая в Англии со своей матерью. Вот ее история.



«После четырех лет отсутствия, в июне 1986 года я вернулась из Индии и обнаружила мою мать очень постаревшей, с серым лицом. Она сказала мне, что местный врач общей практики и специалист из госпиталя Челтэмхэм серьезно предполагают наличие у нее рака легкого. Кто-то рассказал Шри Матаджи, что у моей матери рак, и она поработала над ней. Я также дала вибрации моей матери. Спустя некоторое время моя мать отправилась на биопсию в Оксфорд, очень напуганная, но благодаря милости Шри Матаджи никаких следов рака не было. Врач был изумлен. Он не мог поверить этому. Моя мать пригрозила подать в суд на врача и специалиста из госпиталя Челтэмхэм за то, что они сказали, что у нее рак. Однако, осознав, что излечилась Сахаджа Йогой, она оставила мысль о судебном преследовании врачей».

3. Госпожа Барбара Энн Ефстатию, родившаяся 27 июля 1943 года в Брисбене, Австралия, описывает ее схватку с метастатическим раком в письме, датированным 25 июня 1992 г.

«В июле 1989 года моя левая грудь стала твердой как камень и поэтому я отправилась в госпиталь в Афинах, где лечат рак груди. Я была обследована очень известным хирургом и 20 августа 1989 года была прооперирована. В апреле 1990 года в письме доктора С.М. Фурнивала мне было определено дальнейшее лечение. У меня были менструальные проблемы, и в августе 1990 года я ощутила резкую боль в боку после прогулки. Мне также было трудно ходить, были боли в правой нижней части грудной клетки и в области таза. 7 сентября 1990 года результаты тестирования указали на рак. Уровень эмбрионального антигена был 18,7, при максимально допустимом уровне 5,0. Кроме того, были проделаны другие тесты, и окончательное сканирование подтвердило наличие метастазов в черепе, позвоночнике, ребрах, тазовой кости, как и предполагалось доктором Фурнивалом. Мне была проведена радиационная терапия. В дальнейшем химиотерапия не была рекомендована из-за моих диабетических проблем.

Мое состояние ухудшалось, а моему мужу сказали, что я — терминальный пациент и мне осталось жить несколько месяцев. Тем временем мой муж изучил технику Сахаджа Йоги и начал часто применять ее по отношению ко мне. Другие сахаджа йоги также помогали мне. Моя реакция на боль существенно уменьшилась. В декабре 1990 года я поехала на родину в Брисбен навестить родственников. Здесь, 7 декабря, я была обследована в Королевском госпитале. Диагноз подтвердился, и врачи высказали мнение, что радиационная терапия и химиотерапия не помогли в предотвращении метастазов в костной ткани и подкожных опухолей на голове и горле. Были прописаны некоторые средства для облегчения боли, так как рак был неизлечим. 27 декабря несколько врачей, практикующих Сахаджа Йогу, поработали надо мной. Постепенно мое самочувствие улучшилось, и подкожные опухоли начали исчезать.

Примерно в середине января 1991 года мой муж стал с полной серьезностью практиковать Сахаджа Йогу и часто работать надо мной. Все, что

я могу сказать, это то, что спустя 22 месяца после августа 1990 года, когда я впервые ощутила метастазы, со мной все хорошо. Я хотела бы сказать, что это у мужа была вера в то, что я смогу оттолкнуть тень смерти, не у меня, поэтому вопрос веры в исцеление можно исключить. Действительно, я пользуюсь благом Сахаджа Йоги в его чистой форме. Во-вторых, мой муж предсказывал много раз, что на следующий день размер подкожной опухоли уменьшится, и это случалось. Наконец, я хотела бы рассказать, что в конце сентября 1991 года у меня появилась опухоль в другой груди, и я была очень расстроена. Мой муж дал вибрации, и примерно через две недели опухоль полностью исчезла. Это истинная оценка моей схватки с раком, и я должна сохранить этот результат, практикуя Сахаджа Йогу».

## 12

### **Роль Сахаджа Йоги в лечении и предупреждении некоторых сердечных болезней**

**С**огласно статистике Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) каждый год в мире от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 12 миллионов человек. Одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы является высокое давление крови, что представляет серьезную проблему в развитых и развивающихся странах. Это заболевание известно как безмолвный убийца, так как симптомы появляются тогда, когда человек уже стал жертвой его губительного влияния. В Индии, по статистике, 50 миллионов человек больны гипертонией. Половина из них даже не знает, что у них высокое давление крови<sup>1</sup>. Предполагается, что 25% населения планеты находится в тисках этого расстройства. У 90-95% пациентов этиология неизвестна и, следовательно, вопрос предупреждения и лечения в значительной степени не определен<sup>2</sup>. Существует достаточно свидетельств того, что психологический стресс может лежать в корне этого расстройства. Это предположение основано на историях болезни пациентов и личном опыте большинства кардиологов.

Постоянный рост числа случаев гипертонии в больших городах с спокойным образом жизни подкрепляет это предположение. Всякий раз, когда человек не способен справиться со стрессом и напряженными ситуациями, происходит поломка адаптационного механизма, что приводит к заболеваниям различного типа. Другой распространенной болезнью является ишемическая болезнь сердца (болезнь из-за уменьшения поступления крови к сердцу). Ишемическая болезнь сердца — главная причина преждевременной смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в большинстве индустриальных стран мира. Наиболее высокий уровень смертности среди мужского населения в возрасте от 35 до 74 лет наблюдается в Финляндии, Шотландии, Австралии, Новой Зеландии, Англии и США. В Японии этот показатель составляет 1/6 от уровня США<sup>3</sup>. Инфаркт миокарда (сердечный приступ, как мы его называем) является еще одной из самых распространенных болезней в странах Запада. В США каждый год отмечается 1,5 миллиона случаев инфаркта миокарда, и 35% из них неизменно становятся жертвой этой опасной болезни. Обширные эпидемиологические исследования производят

впечатление того, что высшие социально-экономические классы, принявшие культуру западных индустриальных стран, больше страдают от ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда по сравнению с низшими социально-экономическими группами. Имеющиеся данные предполагают, что причиной более широкого охвата этими болезнями высших социально-экономических классов может быть психологический стресс<sup>4</sup>. Важно понять, почему у людей, принадлежащих высшим социально-экономическим слоям общества, возникает психологический стресс? Причина лежит в образе жизни этих людей — лихорадочном с утра до позднего вечера. Кроме того, они фокусируют свое внимание на планировании предстоящих событий, получении максимальной выгоды. В результате они работают как машины, чтобы получить желаемый результат в пределах особой черты, за которую нельзя переступить. И если результат не такой, как ожидалось, то у них возникает состояние растерянности (крушение надежд, разочарование), что является одним из факторов психологического стресса. Кроме этого, неожиданные финансовые затруднения, проблемы с налогами, споры на работе и т.п. добавляют масла в огонь, и когда человек не способен справиться с ситуацией, возникает адаптационное нарушение, приводящее к различным психосоматическим заболеваниям. Другими причинами эмоционального стресса являются смерть близкого человека, развод, сексуальные трудности, безработица, проблемы с начальством и т.д. Сейчас существует обобщенное клиническое впечатление, что психический или эмоциональный стресс ассоциируется с ускорением явной ишемической болезни сердца и внезапной смертью.

Гипотеза о том, что психологический стресс является одним из важных факторов риска при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда, была проверена на Западе на экспериментальной модели. Эксперименты проводились на произвольно гипертонированных мышах. Подопытные животные показали ненормально увеличенное артериальное сжатие в ответ на психологический стресс, и если они были защищены от таких раздражителей, то рост давления крови задерживался, и развитие гипертонии, в конечном счете, модифицировалось. Таким образом, это является отчетливым свидетельством того предположения, что стресс играет важную роль в возникновении высокого давления крови, которое является преобладающим фактором риска в возникновении ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Кроме того, недавно было показано, что уровень холестерина, ответственного за сужение коронарных артерий, также повышается при вынужденном длительном противостоянии психологическому стрессу. Эксперименты на собаках показали, что когда они подвергались бихевиоральному стрессу, отмечался пониженный поток крови к коронарным артериям сердца, вызванный активацией коронарных альфа-рецепторов, приводящей к сжатию коронарных артерий, что снижает поступление крови к сердцу. В результате воздействия подобного механизма у человека

возникает тенденция к развитию стенокардии, вызванной ишемической болезнью сердца, или это может привести к инфаркту миокарда.

В других экспериментах было показано, что при воздействии психологического стресса на мышей, у животных развивалось высокое давление крови, вызванное артериолярным сжатием.

Все это абсолютно ясно свидетельствует о том, что психологический стресс является одним из важных факторов риска в возникновении высокого давления крови, ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда. Другие факторы риска — прием большого количества насыщенных жиров (высокохолестериновой пищи), курение, ожирение, низкая физическая активность. В настоящее время твердо установлено, что курение вызывает уплотнение кровеносных сосудов (атеросклероз). У выкуривающих одну пачку сигарет в день уровень смертности возрастает на 70% по сравнению с некурящими, и в 3-5 раз повышается риск ишемической болезни. Отказ от курения или уменьшение количество выкуренного отчетливо снижает риск развития атеросклероза. У тех, кто бросил курить, отмечается быстрое снижение уровня риска, и примерно через год этот показатель достигает уровня некурящих. В исследованиях Фрэмлингхэма отмечено, что у мужчин среднего возраста с давлением крови, превышающим 160/95 мм рт.ст., количество случаев ишемической болезни сердца более чем в пять раз превышало показатель тех, у кого было нормальное давление, то есть ниже 140/90 мм рт.ст.

Большинство кардиологов считают, что курение в молодом возрасте является одним из самых распространенных факторов риска. Действительно, было обнаружено, что среди тех, кто выкуривает около 20 сигарет в день этот фактор выше. Печально, что курение очень распространено среди студентов, и не предпринимается реальных усилий для изменения этой ситуации в лучшую сторону. Более того, в большинстве штатов Индии, а также и в других развивающихся странах просто не существует концепции предупредительных мер для контроля сердечных заболеваний.

Доктор Пол Велтон<sup>6</sup>, директор центра эпидемиологии и клинических исследований медицинского института Джона Гопкинса (США), выступая на международном симпозиуме по превентивной кардиологии в Нью-Дели, отметил, что в 1960 году в США наблюдалась эпидемия болезней сердца, но благодаря предпринятым широким предупредительным мерам, с 1973 года наблюдается их постепенное снижение. Как он считает, в Индии наблюдается тенденция к быстрому росту числа сердечных заболеваний, и единственным способом было бы принятие предупредительных мер по снижению факторов риска. Правительство приняло ряд определенных мер против курения в общественных местах и правительственных учреждениях, но результаты не очень обнадряющие.

Курение — вредная привычка, от которой трудно полностью отказаться. Анализируя данные изменений в поведении у людей, практикующих Сахаджа Йогу от 2 до 5 лет, было обнаружено, что 90% полностью

бросили курить в период от трех месяцев до одного года. Остальные 10% отметили, что они на самом деле не ощущали прохладного ветерка во время медитации в Сахаджа Йоге. Состояние безмысленного осознания также не достигалось. Кроме того, были ссылки на различные причины, по которым они не могли регулярно заниматься Сахаджа Йогой. И это было причиной, по которой 10% не бросили курить.

С этой точки зрения Сахаджа Йога представляет уникальную ценность в том, чтобы помочь людям отказаться от курения. Это также может быть научно объяснено. Как уже говорилось, Сахаджа Йога пробуждает изначальную потенциальную энергию (Кундалини), которая имеется у каждого человека. Проявление пробужденной Кундалини происходит в лимбической области мозга, который, таким образом, просветляется. Происходят такие изменения в поведении, благодаря которым человек развивает отвращение к адхармичному (безнравственному) образу жизни. В медицине хорошо известно, что лимбическая система отвечает за контроль над эмоциями и поведением человека. Это объясняет то, почему человек, практикуя Сахаджа Йогу, сам бросает курить и употреблять алкоголь. Фактически, никто не просит его делать это. Эффект настолько глубок, что у людей развивается отвращение к запаху табачного дыма, и они иногда даже не могут переносить присутствие человека, который курит или пьет рядом с ними.

Во-вторых, согласно гипотезе Сахаджа Йоги, левая Вишуддхи, левая Анахата и правая Свадистана чакры обычно затрагиваются у человека, склонного к развитию болезней сердца<sup>7</sup>. Пробужденная практикой Сахаджа Йоги энергия Кундалини очищает все чакры и, следовательно, помогает в предупреждении болезней сердца.

Другой фактор риска — высокое давление крови. И эта проблема может быть успешно решена Сахаджа Йогой. Как ранее говорилось, в исследовательской работе на пациентах с высоким давлением крови было научно установлено, что Сахаджа Йога эффективна как вспомогательная терапия пациентов с эссенциальной гипертонией<sup>8</sup>. Кроме того, было обнаружено, что пациенты могли сохранять давление крови в пределах нормы, просто занимаясь Сахаджа Йогой 20 минут в день.

Так как специалистами признается, что психологический стресс, высокое давление крови и курение являются важными факторами риска в возникновении ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, то логично предположить, что индивидуальная ежедневная 20-минутная практика Сахаджа Йоги имела бы большое значение в предотвращении этих факторов риска и, тем самым, болезней сердца<sup>9, 10</sup>.

### **Случаи излечения посредством Сахаджа Йоги**

Известно много случаев, когда эссенциальная гипертония и ишемическая болезнь сердца были вылечены в результате принятия Сахаджа Йоги в качестве образа жизни. Как говорилось ранее, воздействия Сахаджа Йоги на

пациентов с эссенциальной гипертонией было статистически достоверным, и она была очень полезна как вспомогательная терапия. Пациенты с ишемической болезнью сердца также показали значительные улучшения, практикуя Сахаджа Йогу.

Ниже приводится очень интересный случай, когда врачи отделения кардиологии очень известного госпиталя признали необходимым провести операцию по коронарному шунтированию пациенту с ишемической болезнью сердца, но он был вылечен милостью Шри Матаджи посредством Сахаджа Йоги.

1. Господин Бахри Малхотара, предприниматель из Пуны, на конференции по превентивной медицине посредством Сахаджа Йоги в 1990 году рассказал о его собственном опыте излечения Сахаджа Йогой ишемической болезни сердца.

«У меня была стенокардия, и врачи поставили мне диагноз — ишемическая болезнь сердца. В течение определенного времени лекарства были эффективны, но потом состояние стало ухудшаться и мне посоветовали проконсультироваться у известных кардиологов в Бомбее. Я поехал в один из лучших частных госпиталей на подробное кардиологическое обследование. После изучения данных коронарной ангиографии и других исследований мне посоветовали сделать операцию по коронарному шунтированию.

В США была сделана предварительная подготовка к операции, и через неделю я должен был лететь туда, когда мои родственники стали настаивать на моей встрече с Ее Святейшеством Шри Матаджи Нирмала Деви, так как ее «Сахаджа Йога» обладает уникальным лечебным воздействием. Я не решался поверить и считал это бесполезной тратой времени, поскольку мне уже была предписана операция. Так или иначе, но по настоянию родственников я согласился на встречу со Шри Матаджи. К счастью, в то время она была в Пуне, и мы смогли договориться о встрече. Я рассказал Шри Матаджи о моей проблеме. Шри Матаджи подняла мою Кундалини, улыбнулась и сказала: «Успокойтесь, у вас все хорошо».

Это не убедило меня. Более того, когда я уходил, то чувствовал некоторую боль. Поэтому на следующий день я снова пришел к ней и рассказал о проблеме. Шри Матаджи сказала: «Господин Малхотара, вы в порядке. Имейте веру и занимайтесь Сахаджа Йогой». Затем она добавила: «Вы можете пройти обследование и посмотрите, что скажут врачи». Я поехал в Бомбей для повторной проверки. Были проведены все обследования, включая коронарную ангиографию. Результаты были показаны тому же кардиологу, который посоветовал провести операцию коронарного шунтирования. Врач был потрясен! К его удивлению в коронарных артериях не было никакой блокировки. Он сказал: «Господин Малхотара, у вас все в порядке и вам не нужна операция по коронарному шунтированию. Что за лечение! Это удивительное выздоровление». Я ответил: «Это милость Шри Матаджи и Сахаджа Йоги». Я был так счастлив. Я мог бегать без каких-либо трудностей».

2. Это сообщение получено от Лучано Джирарди, 1928 года рождения, из Рима, Италия. У нее был инфаркт миокарда.

«Я провела детство и юность в Париже. Из-за войны в 1941 году мне пришлось уехать в Италию, где я закончила учебу. Я работала служащей в министерстве иностранных дел Италии. В 1986 году я уволилась из-за проблем с сердцем. Ранее, в феврале 1986 года, сразу же после моего возвращения из Москвы, где я работала, когда я сидела в кресле и читала газету, у меня случился приступ инфаркта миокарда. Я потеряла сознание и пришла в себя через 12 часов уже в госпитале. У меня было устойчивое улучшение, и спустя 40 дней я вернулась из госпиталя домой. С работы я уволилась, так как была признана нетрудоспособной. Четыре раза в год я посещала кардиолога и была под постоянным медицинским наблюдением. Я помню, как врач сказал, что мне посчастливилось выжить. В тот трудный год я получила свою Самореализацию благодаря Сахаджа Йоге. Я стала регулярно практиковать Сахаджа Йогу и примерно через год показалась специалисту. Сделав электрокардиограмму, он был изумлен. Признак рубца от приступа больше не присутствовал на ЭКГ. Затем он сказал, что мне больше не нужны дальнейшие кардиологические проверки».



## 13

## Изменение поведения посредством Сахаджа Йоги — стратегия предупреждения СПИДА

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) был первоначально определен Центром по Контролю Заболеваний (ЦКЗ) как болезнь, указывающая на дефект в иммунной системе. Заболеваниями, вызванными этим дефектом, были саркома Капоши и угрожающая жизни условнопатогенная инфекция — пневмоцистная пневмония Карини. СПИД вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Этот лимфоцитотрофический вирус селективно заражает Т-лимфоциты человека.

СПИД был впервые обнаружен в 1981 году, и с тех пор он приобрел масштабы эпидемии. По всему миру от 1 до 2 миллионов американцев, тысячи европейцев и, возможно, миллионы африканцев ВИЧ-инфицированы<sup>1-4</sup>. СПИД не существовал в США до 1970 года. В 1981 году ЦКЗ сообщил о двух случаях СПИДа у гомосексуалистов из Нью-Йорка и Лос-Анджелеса. С тех пор количество случаев быстро растет. Болезнь приняла форму глобальной эпидемии. Половой контакт является основным механизмом передачи ретровируса СПИДа. Передача может также происходить через кровь, когда повторно используется игла при внутривенном введении лекарств и наркотика или при переливании крови. Матери могут передать вирус ребенку перинатально.

Среди взрослого населения США 73% всех случаев СПИДа приходится на гомосексуалов и бисексуалов (в основном в Нью-Йорке, Сан-Франциско и Лос-Анджелесе), 17% — на принимающих наркотики внутривенно, 1% — на гемофиликов, 2% — на заражение вирусом после переливания крови и 7% не входят ни в одну из вышеназванных групп. За исключением передачи половым путем, не существует свидетельств передачи вируса среди членов семьи, живущих в одном доме с больным СПИДом.

После первоначального описания клинического синдрома и первого обнаружения этиологического агента о СПИДе и ВИЧ стало известно многое. Медицинская наука редко прогрессировала так быстро, но эпидемия СПИДа не ослабевает<sup>1</sup>. У некоторых больных острое нездоровье было зарегистрировано через 3-6 недель после первичного заражения. Оно характеризуется лихорадкой, ознобом, мышечными болями, пятнисто-папулезной

сыпью, крапивницей, спазмами в животе, поносом. Больные с развитым синдромом демонстрируют один из многочисленных паттернов заболевания. У 50% развивается пневмоцистная пневмония Карини. Пациенты жалуются на продолжительную (6-8 недель) одышку, сухой кашель, невозможность глубоко вздохнуть<sup>2</sup>. Почти всегда присутствует лихорадка. Другими состояниями могут быть бактериальная пневмония, грибковая инфекция, саркома Капоши, лимфоидная кишечная пневмония. Желудочно-кишечные и гепатические проявления варьируются. Они могут начинаться с неприятных ощущений во рту и горле, загрудинной боли, затруднений при глотании, язвы желудка и слизистой оболочки. Понос, нарушение абсорбции и потеря веса — общие симптомы у больных с хронической ВИЧ-инфекцией. Обширные глубокие язвы промежностной области — симптом СПИДа. Гепатит у больных СПИДом может сопровождаться лихорадкой, абдоминальной болью и гепатомегалией<sup>3</sup>.

### **Неврологические проявления**

Расстройствами нервной системы, в основном наблюдаемыми у больных СПИДом, являются менингит, энцефалит, демиелинизация, ретинит, миелопатия и периферическая нейропатия. Энцефалитные пациенты в основном жалуются на потерю равновесия, забывчивость, утрату концентрации и летаргию. В случае менингита у всех пациентов присутствуют головные боли. Другими симптомами являются лихорадка, ригидность затылочных мышц, тошнота и рвота. Иногда у больных СПИДом наблюдается необычное демиелинизационное заболевание, которое вызывает расстройство речи, слепоту, гемипарез и нарушение координации движений<sup>4</sup>.

### **Стратегия предупреждения<sup>5</sup>**

В стратегию входят:

- всеобщее санитарное просвещение, информация и консультация;
- скрининг переливаемой крови и пересаживаемых органов;
- надзор (наблюдение);
- изменение поведения.

**Санитарное просвещение и информация** — одно из важных направлений по снижению распространения СПИДа. Несмотря на продолжение исследований в настоящее время не существует излечения или вакцины. Пионеры кампании по санитарному образованию в США и Великобритании создают группы добровольцев, ведущих работу среди гомосексуалов. В сексуальном поведении последних произошли существенные изменения, и уменьшилась область распространения ВИЧ-инфекции. Клиницистам следует работать в направлении превентивной медицины с сочувствием и открытой публикацией практической информации.

## **Предотвращение передачи половым путем**

К группам повышенного риска по данным эпидемиологов относятся мужчины-гомосексуалы и бисексуалы, наркоманы, использующие внутривенный способ введения наркотика, гемофилики, половые партнеры людей из этих категорий, а также те, кто имел половые контакты в определенных частях Африки. Каждому из них следует быть благоразумным и уменьшить количество половых партнеров. Нужно знать о предыдущих половых контактах партнера, использовании им наркотиков. Необходимо всегда использовать презерватив. ВИЧ-сероположительный человек может попросить своего регулярного партнера пройти тестирование и консультацию.

## **Предотвращение передачи теми, кто вводит наркотики**

**Прекратить повторное использование игл, шприцев и посуды,** используемой в приготовлении и введении наркотиков. Идеальным был бы отказ от приема наркотиков. Сахаджа Йога может помочь в этом. Те, кто регулярно практикуют Сахаджа Йогу, прекращают пить, курить и употреблять наркотики.

**Тестирование на антитела ВИЧ.** Вся донорская кровь должна проверяться на наличие антител и при подозрении или обнаружении положительного результата должна уничтожаться. Доноры пересаживаемых органов и спермы должны проверяться на наличие антител ВИЧ. VIII фактор плазмы крови для гемофиликов должен подвергаться нагреву для уничтожения любого активного вируса.

**Предупреждение вертикальной передачи.** Женщинам с фактором риска должно быть предложено пройти тестирование на наличие антител ВИЧ и консультацию на ранних стадиях беременности. По причине риска для утробного плода может быть предложено терапевтическое прерывание беременности. Беременность может увеличить риск прогрессии СПИДа у матери. Сероположительным женщинам следует рекомендовать не кормить ребенка грудью, поскольку было сообщено об одном таком случае.

## **Призывы к объявлению войны СПИДу**

Профессор Люк Монтанье, открывший вирус СПИДа, обратился к мировой общественности с призывом предпринять активные усилия по предупреждению болезни. Он предостерег от какого-либо благодушия в борьбе со СПИДом. Согласно прогнозу ВОЗ, к 2000 году большинство случаев СПИДа будет отмечаться в странах третьего мира, и их количество будет расти из-за гетеросексуальных контактов. Без широкого внедрения проверки на антитела СПИД остается необнаруженным в развивающихся странах. При поездках в центральные районы Африки следует избегать гетеросексуальных контактов. Всем нужно помнить об опасности случайных половых связей.

Людам, посещающим разные страны<sup>5</sup>, нужно напомнить, что во многих из них не проводится проверка крови на ВИЧ перед переливанием.

### **Изменение поведения посредством Сахаджа Йоги**

Как уже было подробно описано, Сахаджа Йога — это метод пробуждения изначальной потенциальной энергии (Кундалини), которая находится в косточке сакрум в основании позвоночника, свернутая в 3,5 оборота. Кроме того, каждый из нас обладает тонким телом, имеющим семь важных энергетических центров (чакр) и три важнейших энергетических канала (нади) — Ида, Пингала и Сушумна. Ида нади находится на левой стороне, и ей соответствует левая симпатическая цепь, Пингала нади находится на правой, и ей соответствует правая симпатическая цепь, Сушумна нади, находящаяся в центре, представлена спинным мозгом, и ей соответствует парасимпатическая нервная система. Семь тонких чакр — это Муладхара, Свадистана, Наби, Анахата, Вишуддхи, Агия и Сахасрара. При подъеме в Сахасрару Кундалини очищает все чакры на своем пути. Когда Кундалини пронзает Сахасрару, Тысячелестковый Лотос в верхней части головы, на руках ощущается прохладный ветерок. Ади Гуру Шанкарачария назвал его «Чайтанья Лахари». На языке Сахаджа Йоги этот нежный прохладный ветерок называется вибрациями<sup>6</sup>. На этой стадии Кундалини соединяется с бессознательным (всепроникающей энергией), и человек достигает состояния сверхсознания. Приобретается возможность получать знание о другом человеке на основе вибраций. Это происходит из-за слияния индивидуального сознания с коллективным сознанием.

Как только человек получает Самореализацию, начинается его внутренняя трансформация, и в нем проявляются Божественные качества. Улучшается физическое и психическое состояние, со временем исчезают все старые привычки, такие как курение, употребление алкоголя, случайные половые связи. При проведении исследования среди тех, кто начал практиковать Сахаджа Йогу, было обнаружено, что у некоторых людей пагубные привычки исчезли через несколько дней, но обычно 90% практикующих смогли оставить эти вредные привычки в течении трех-шести месяцев. Что касается случайных половых связей, то в Сахаджа Йоге они запрещены. Муладхара чакра, расположенная ниже местопребывания Кундалини, является одной из самых чувствительных тонких чакр. Она управляется Богом Шри Ганешей, который информирует Мать-Кундалини о надлежащем времени пробуждения. Неотъемлемое качество этой чакры — целомудрие. Прелюбодение, порнография, тантрические практики, флирт, похоть портят эту чакру. СПИД имеется по причине плохой Муладхара чакры<sup>7</sup>. Иисус Христос говорил: «Не имейте прелюбодействующих глаз». Это очень важно. Однако, секс не должен подавляться, так как это физиологическое желание. Для этого нужно состоять в браке и вести половую жизнь только с женой. В основе брака на протяжении всей жизни с одной женщиной лежит мудрость.

Супружество представляет коллективное одобрение обществом брачного союза, и его неотъемлемой частью является безопасность, необходимая для надлежащего развития детей. Муладхара чакра становится сильной, если ведется благоразумная жизнь в браке, соблюдаются нормы морали, законы Дхармы, описанные в Священных писаниях. Пробужденная техникой Сахаджа Йоги Муладхара чакра<sup>8</sup> дает мудрость, силу и внутреннее чувство правильного направления. Человек не может и помышлять о случайных половых связях. Только одна мысль об этом немедленно вызовет чувство жжения или тепла в основании ладоней. Человек проявляет заботу о чакре, чтобы находиться в состоянии баланса, необходимого для поддержания хорошего здоровья, и избавиться от болезней, переданных половым путем, которые возникли по причине плохого состояния Муладхара чакры.

Смещение сознания в этом направлении уже началось более чем в 80 странах мира, где люди приняли Сахаджа Йогу как образ жизни, предотвращая, тем самым, распространение СПИДа. Это возвестит о приходе Новой Эры. Станет возможным переход к новой парадигме, к новому взгляду на жизнь и новому типу отношений между людьми на нашей планете. Сахаджа Йога, описанная столетия назад в «Маркандея Пурана» и вновь открытая Ее Святейшеством Шри Матаджи Нирмала Деви в 1970 году, является идеальной Йогой, трансформирующей человека изнутри. Она наполняет каждого любовью и состраданием по отношению к другим членам общества. Человек поднимается в более высокую плоскость осознания, где животные инстинкты не беспокоят его. Человек выбирает верное направление в разнобразной жизненной деятельности и получает удовольствие, ведя добропорядочную жизнь. Муладхара чакра становится сильной. Такой человек не только не имеет случайных половых связей, но даже и похотливых глаз. И это очень важное изменение в поведении происходит благодаря Сахаджа Йоге.

На этом основании можно заключить, что практика Сахаджа Йоги имела бы большое значение в предупреждении СПИДа, который пока неизлечим, и в ближайшем будущем не ожидается вакцины для предотвращения этой болезни, поглощающей мир как огонь.

## 14

## Холическая медицина и Сахаджа Йога

Термин «холическое здоровье» в последнее время стал очень популярен, но это не совсем правильное употребление термина, потому что когда мы говорим о здоровье, то это подразумевает целостность. Однако производит большое впечатление, когда мы говорим о холическом уходе за здоровьем или холической медицине. Прежде чем мы перейдем к обсуждению холического ухода за здоровьем или холической медицине, давайте рассмотрим, как в большинстве стран понимается концепция здоровья. В основном, когда мы говорим о хорошем здоровье, большинство людей понимает это как отсутствие болезни. На самом деле хорошее здоровье означает отсутствие болезни и нечто большее. Что является этим «нечто» — жизненно необходимо понять. Здоровье, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, означает физическое, психическое, социальное и духовное благополучие. Целостная концепция предполагает здоровый рассудок (англ. mind) в здоровом теле и здоровом социальном окружении. Это является предпосылкой к духовному здоровью человека и познанию им собственного «Я» (англ. Self). Другими словами, здоровье — это равновесие между человеком и его окружением для «Самореализации». Такое состояние не статично и, следовательно, оно должно поддерживаться на протяжении всего периода взаимодействия человека с его окружением. Этот подход более тесно связан с концепцией качественной и выразительной жизни, включающей духовный аспект.

Концепция достижения к 2000 году всеобщего здоровья является глобальным обязательством. Мы все знаем, что основа благополучия любой нации лежит в ее здоровом населении. Индия подписала Алма-Атинскую декларацию о достижении всеобщего здоровья к 2000 году. Национальная политика правительства Индии в области здравоохранения была одобрена двумя палатами парламента. Эта политика должна определить самый оптимальный подход к решению проблемы, конкретизировать форму осуществления целей в вышесказанном контексте. Современная система здравоохранения должна выйти за общепринятые рамки традиционной аллопатической системы, чтобы разобраться с огромным количеством явлений, воздействующих на здоровье. Несомненно, современная медицина достигла успеха в биологических аспектах, но существует насущная необходимость того, чтобы эти аспекты были соотнесены с психологическим состоянием людей в их

социальном окружении. Необходимо оценить сложную взаимозависимость между психикой (mind) и телом (body) в условиях здоровья и нездоровья, а также взаимосвязь между человеком и окружающей его средой.

В мае 1974 года в университете Брунел вблизи Лондона была проведена конференция на тему «Новые подходы к здоровью и лечению». Карл Симон-тон<sup>1</sup>, онколог и специалист по радиационной терапии, и его супруга Стефания представили революционную статью в отношении подхода психика-тело при лечении рака. Фритьоф Капра<sup>2</sup>, пионер в области философского приложения новой физики, говоря о своих впечатлениях, сказал на этой конференции: «В западной науке и философии почти произошел основательный сдвиг, направленный в сторону новой медицины. В дискуссиях возник набор новых идей, которые сформируют основу будущей холической системы здравоохранения. Одной из основ новых концепций было признание сложных взаимозависимостей между психикой и телом в состоянии здоровья и нездоровья, предполагающих «психосоматический» подход ко всем формам терапии». [Рекомендуем книгу Ф.Капра «Паутина жизни», прим. перев.]

Область медицины, изучающая взаимоотношения между психикой и телом, быстро расширяется. За последние годы было написано несколько статей, касающихся воздействия состояния психики на болезнь<sup>3-4</sup>. Как уже было сказано, термин «холический» используется при описании такого подхода к уходу за здоровьем, который охватывает как традиционную западную медицину, так и альтернативные методы лечения, применяемые в различных странах мира. Проследивая происхождение слова «холос», мы обнаружим, что оно происходит от греческого слова, обозначающего целое, полное. Слово «холизм» было впервые использовано в книге Я. Смэтса (Smuts) «Холизм и эволюция», где описаны методы философии, которые рассматривают систему в целостности, а не по частям.

## **Принципы холической медицины**

Базовыми принципами холической медицины являются<sup>5</sup>:

1. Целое больше суммы составляющих его частей. Здесь подразумевается то, что, проверяя, например, сердце, следует знать, как эмоции, мысли, стремления, пища, семья, общество, культура и окружающая среда влияют на функции сердца. Таким образом, холическая медицина отвергает идею линейности причины и следствия и прибегает для объяснения к теории систем.

2. Использование альтернативных систем медицины, например, классической китайской медицинской концепции Ци, Инь-Ян, акупунктуры, гомеопатии, аюрведической медицины, методов биологической обратной связи, наложения образа, йоги и т.д.

3. Участие пациента. В холическом подходе придается особое значение и поощряется принятие пациентом на себя части ответственности за процесс восстановления.

4. Врач лечит себя. Холистический подход, кроме того, предполагает, что здоровье (физическое, психическое, социальное и духовное) врача также является важной составляющей в исходе взаимодействия между врачом и пациентом.

### **Эволюция современной медицины**

Двумя древними системами медицины, чьи концепции уместны и сегодня, являются западная система аллопатической медицины и классическая аюрведическая медицина Индии. Западная медицина практикуется сейчас во всем мире. Вглядываясь в историю этой системы медицины, мы обнаружим, что медицина Гиппократов развилась из древней греческой системы лечения, чьи корни уходят в доэллинскую эпоху. В Греции исцеление болезни считалось духовным явлением и связывалось с многочисленными божествами. Важным божеством исцеления, которому поклонялись в то время, была Гигиеня.

В конце второго тысячелетия до нашей эры вторгшиеся завоеватели навязали свои религиозные взгляды и социальные порядки. Старые мифы о Богах и Богинях были сочтены безосновательными, и сложилась система с могущественным Богом Асклепием<sup>6</sup>. В этой системе существовала твердая вера в целительную силу Бога, и она считалась эффективным методом лечения<sup>7,8</sup>. Впоследствии система Гиппократов стала олицетворением кульминации греческой медицины, и в течение длительного времени она оказывала влияние на западную медицинскую науку. Имеются документальные свидетельства того, что известный врач Гиппократ жил в Греции около 400 года до н.э. Основные положения медицины Гиппократов основывались на убеждении в том, что болезни вызваны не сверхъестественными силами или демонами, а нарушениями в явлениях обычного природного характера, которые должны изучаться наукой. В дальнейшем был сделан упор на то, что медицина должна практиковаться как научная дисциплина, включающая предупреждение болезней, а также диагноз и лечение. Эта концепция сформировала современную западную медицину. Сочинения Гиппократов также содержат строгие нормы морали, известные как «клятва Гиппократов», которую дают все выпускники медицинских учебных заведений. Традиция Гиппократов с ее акцентом на взаимодействие тела, души и окружающей среды устанавливает важные взгляды, к которым западная медицинская наука обращается даже сегодня, как и двадцать пять веков назад.

Развитие науки за последние 200 лет привело к тому, что организм человека стал считаться подобным механизму, а нарушения функционирования различных частей этого механизма приводят к развитию заболевания. В 20 веке тот же самый механистический подход продолжает существовать в биомедицинских науках, где характерные перемены отражают прогресс в молекулярной биологии. Детальное знание биологических функций на клеточном и молекулярном уровне привели к появлению новых лекарств.



Открытие в 1928 году пенициллина провозгласило новую эру антибиотиков. Открытие инсулина, а затем и кортизона стали другими важными вехами в развитии медицинской науки.

Одновременно развитие технологии сыграло важную роль в современной медицине. Под влиянием огромных достижений физики, химии, электроники произошло усовершенствование диагностического и терапевтического оборудования. Появились системы компьютеризированного анализа крови, сканеры различных типов, ультразвуковая аппаратура, искусственные водители ритма сердца и другое сложное оборудование. Благодаря достижениям медицины сейчас стало возможным предотвратить многие инфекционные заболевания. Такие смертельные болезни, как холера, тиф, туберкулез, дифтерия, малярия, столбняк были в той или иной степени побеждены в Индии и других развивающихся странах. Пересадка сердца в 1960 году стала большим прорывом в области хирургии. Это блестящее достижение хирургов взволновало весь мир. Хирургия коронарного шунтирования дала новые надежды людям с больным сердцем. Пересадка почек сейчас вполне успешна, и могут быть спасены больные, у которых еще несколько лет назад не было надежды. Пересадка печени и мозга находятся на экспериментальной стадии и недалек тот день, когда можно будет успешно пересаживать и эти органы.

Несмотря на впечатляющие достижения, медицинская наука не смогла обеспечить надлежащее лечение некоторых наиболее распространенных психосоматических заболеваний, таких как эссенциальная гипертензия, мигрень, бронхиальная астма, рак, рассеянный склероз, спондилит, эпилепсия и т.д. В чем причина этого? Если мы оглянемся на историю развития науки, то увидим, что физика и математика доминировали над всеми дисциплинами, включая биологию. Рене Декарт, известный математик своего времени, утверждал, что в концепции тела нет ничего, что принадлежало бы концепции разума, и наоборот. Другими словами, они разделены. Это строгое разделение привело к тому, что медицинская наука уделила все внимание телу человека, а психический аспект болезни остался без должного внимания.

### ***Изменение взглядов***

Сейчас эта точка зрения меняется, и здоровье означает не только отсутствие болезни, но и нечто большее. Этим «нечто» являются психический, социальный и духовный аспекты — неотъемлемые составляющие здоровья. Во всем мире растет понимание того, что в процессе лечения человек не должен рассматриваться как некий механизм, ибо в настоящее время все более распространяется и углубляется осознание того, что и Вселенная — это живой организм, а не машина. Есть ощущение того, что системный взгляд на живой организм может обеспечить идеальную основу для нового подхода к системе здравоохранения, основанную на культурном наследии Индии. Этот новый

подход учитывает как физический, так и психический, социальный и духовный аспекты здоровья, что и было отчетливо определено ВОЗ.

### **Системный взгляд на здоровье**

Системный взгляд на здоровье основан на системных подходах к жизни. Живые существа — это самоорганизующиеся системы с высокой степенью стабильности. Эта стабильность динамична и характеризуется непрерывным усложнением структуры и взаимозависимыми флюктуациями. Такая система должна быть гибкой, чтобы оставаться здоровой. В наши дни растет осознание того, что хотя западная медицина и получила огромное развитие и одержала победу над смертельными болезнями прошлого, она не сохранила здоровье людей в целом. При холическом подходе к болезни физический недуг является только одним из нескольких проявлений базисного дисбаланса организма. Другие проявления могут принять форму психологических и социальных патологий, и когда симптомы физического недуга эффективно подавлены терапевтическим вмешательством, нездоровье может выразиться другим путем. Действительно, психологические и социальные патологии стали сейчас серьезными проблемами здоровья общества. Например, 25% населения США страдает проблемами психики и нуждается в медицинском лечении.

В то же самое время наблюдается угрожающий рост числа алкоголиков, сексуальных насилий, самоубийств. Все это представляет симптомы ухудшения социального здоровья нации. Дональд Фредриксон<sup>9</sup>, директор Национального Института Здоровья, говорит: «Сведение жизни во всех ее сложных формах к определенным фундаментальным принципам, которые могут быть затем ресинтезированы для лучшего понимания человека и его болезней, является основой биологических исследований. При таком механистическом подходе анализ медицинских проблем направлен от органов и тканей к клеткам, затем к внутриклеточному содержанию, и на этом пути теряется сама базисная исходная проблема».

История современной науки показала, что концепция организма человека, сведенная к молекулярному уровню, недостаточна для понимания состояния человека при здоровье и болезни. Возрастающая зависимость медицинской помощи от сложного оборудования положила начало тенденции отчетливой специализации в различных дисциплинах терапии и хирургии. В результате сверхспециализации врачи приобретают тенденцию к лечению отдельных органов. Например, нефрологи, обычно, лечат почки, урологи — только уринарную систему и т.д. Таким образом, они забывают о подходе к человеку как к целому. Кроме того, стоимость лечения в Индии чрезвычайно возросла. Это сходно с положением в западных странах, особенно США.

Рак и СПИД угрожают миру. Традиционная западная медицина потерпела неудачу в лечении этих болезней, вынуждая пациентов обращаться к альтернативным методам лечения. Такие болезни, как рак, мигрень,

гипертония, эпилепсия и другие инициировали новые подходы к уходу за здоровьем. Многие терапевтические методы не специфичны для Запада. Они концентрируются на неуловимых, неосязаемых аспектах исцеления — воля к жизни, развитие самоуважения, наложение образа, визуализация.

### **Альтернативные методы лечения**

Основополагающим принципом всех таких методов лечения является то, что истинный лекарь находится внутри каждого человека. Новые методы, применяемые в странах Запада, различны: релаксационный массаж, визуализация, акупунктура, шаманское лечение, использование мифов, гипноз, биологическая обратная связь. Многие западные врачи используют в лечении холические принципы. Доктор Бернье Сигал<sup>10</sup> в своей книге «Любовь, Медицина и Чудеса» говорит об успокоении ментальной активности, отвлечении тела и мозга от внешней стимуляции к контакту с более глубокими слоями души. Целью является достижение транса. Он сообщил о своем опыте хирургической практики с раковыми больными, которые продолжили жить с этой терапией.

Деннис Джаффе<sup>11</sup> при описании исцеления изнутри обращает внимание на то, что чувства, поведение, уровень стресса, конфликты и убеждения вносят вклад в общую восприимчивость к болезни, и приведя в порядок эти компоненты, можно максимизировать излечение. Луиза Хэй<sup>12</sup> отстаивает такую точку зрения, что внутренний мир, гармония и баланс в наших душах весьма важны для того, чтобы вылечить больного. Она говорит: «То, что мы отдаем, мы получаем назад». Также она объясняет силу Любви, которая играет важную роль в поддержании здоровья людей. Джозеф Геллер<sup>13</sup> и Вильям Хенкин говорят о роли деятельности организма в холическом подходе к уходу за здоровьем. Различные формы работы организма исходят из четырех главных традиций — энергетической, механической, психологической и интегративной. Энергетическая традиция основана на индийском знании чакр и китайской идее акупунктуры. Считается, что нездоровье возникает из-за энергетического дисбаланса. Согласно теории акупунктуры, состояние здоровья достигается, когда поток энергии в меридианах надлежащим образом уравновешен между Инь и Ян. Для лечения специалисты по акупунктуре стимулируют соответствующие меридианы, используя очень тонкие иглы. Механическая традиция основана на взаимосвязях осязаемых частей организма, которые подобно рычагам, шкивам, шарнирам изнашиваются из-за стрессов и напряжений. Хиропрактика — это механическая перестройка позвонков, после выравнивания которых наступает большое облегчение. Остеопатия основана на «переустановке» или манипуляции с костями в других частях тела. Джозеф Геллер<sup>13</sup> развил концепцию структурной деятельности организма на основе его восприятия как голограммы. Эта идея интегрирует энергетические, механические и психологические принципы в функции повседневной жизни. Бобби Пробштейн<sup>14</sup>, другой исследователь в области

холической медицины, еще раз обращает внимание на наше древнее утверждение, что душа и тело неотделимы. При обсуждении сознательного и подсознательного мира нашей психики приводились доводы, что любая идея, которая держится в подсознании как верная, в конечном итоге становится ограничением (сдерживанием). В заключение он пишет, что при использовании этого метода даже хрип и чихание исчезли у астматических пациентов.

## Аюрведа

Давайте рассмотрим другую альтернативную систему медицины — индийскую «Аюрведу». «Аю» означает жизнь, «веда» — знать, т.е. Аюрведа это знание жизни. Происхождение этого целительного искусства восходит к Создателю — Богу Брахме, который передал это знание в тексте «Аюрведы». Согласно мифологии индуизма, Брахма известен как первый учитель Вселенной и составитель очень объемного аюрведического текста, который впоследствии был сокращен до восьми частей, повествующих о терапии (кайа-чикитса) и хирургии (шалья-чикитса тантра). Считается, что не существует текста «Аюрведы» в исходной форме, и большая часть его содержания раскрыта в трудах Чарака и Сушруты. Эти тексты были написаны около 1000 года до н.э. и считается, что они наиболее достоверно передают содержание «Аюрведы».

Слава хирургической практики глубокой древности восходит к Сушруте. Известно, что личным врачом Господа Будды был Дживика (6 век до н.э.), который практиковал даже черепную хирургию (такакусу). Вместе с буддизмом древняя Аюрведа распространилась в странах Азии, где она процветала в буддийских монастырях, достигла Индонезии, Монголии и северо-восточной Сибири. Одним из самых известных врачей-аюрведов был сибиряк Н.Бадмаев. Тибетская медицина также основана на Аюрведе. С приходом в Индию мусульманских завоевателей слава Аюрведы стала неуклонно падать из-за отсутствия покровительства со стороны правителей. Однако, во времена пророка Мухаммада в южной Аравии процветала школа в Сенне (Южная Аравия), глава которой, Харит Бин Каладхбад, обрел знания в Индии. Превосходство индуистской цивилизации привело к великому исходу индусов в западную Азию. Известным индусским практиком в Багдаде был Салех-бин-Бхела, который вылечил Ибрагима, кузена Халифа, после того как Джабраил, личный лекарь Гаруна и специалист по греческой медицине, объявил о смерти Ибрагима.

Это отчетливо демонстрирует превосходство «Аюрведы» над греческой медициной. «Аюрведа»<sup>16-19</sup> выглядит намного более изощренной и тонченной в сравнении с западной медициной в определении правил, образа действия для достижения долголетия. Основной упор делается на то, что медицина всегда должна фокусироваться на человеке как целом, а не на болезни. «Аюрведа» полагает, что основная цель — поддержания хорошего здоровья — может быть достигнута только в том случае, если врач имеет полное понимание человека. Человек в своей целостности называется «приста-



Бог Ганеша (Ганапати), воплощение Дхармы, Мудрости, Невинности и Знания.  
Храм Хоисалешвар, Хелебид, 11 век.



Риши Маркандея в присутствии богини Чанди.  
Из коллекции Мугхал, 16 век.



Брахма, один из богов Триады (Брахма, Вишну, Шива), автор Аюрведы. В левой руке Он держит вазу (калаша), содержащую Амрит (амброзию), т.е. нектар жизни. Храм Чаннакешав, Белур, 11 век.



Дханвантари, защитивший небожителей от смерти, болезней и разрушения, учитель Сушруты. Храм Кешава, Сомнатхпур, 11 век.



нищем» (асрья) болезни и составляет основной предмет медицинской науки. В одной из строф «Аюрведы»<sup>16-19</sup> говорится, что «разум, душа и тело подобны трем опорам». Вселенная поддерживается их комбинацией, они устанавливают основу фундаментального субстрата для всех вещей. Соединение разума, души и тела — человек (Пуруша) ощущающий, что и является предметом этой Веды. Философский акцент на целостность человека отражен во всесторонней диагностике, описанной в «Аюрведе». Кроме тщательной проверки физического состояния, в нее входит оценка эмоционального и социального статуса пациента. Знание психического состояния пациента дополняется пониманием сути семейного, социального, географического и культурного фона. Человек в «Аюрведе» понимается как личность, включающая физический, психический, социальный и метафизический (духовный) аспекты. В тексте «Аюрведы» говорится, что «в широком смысле человек представляет микрокосм, т.е. мини-образ большого космоса. Все характерные черты, присутствующие в космосе, имеются и в человеке»<sup>16-19</sup>.

Древние врачи-аюрведы рассматривали здоровье как состояние динамического равновесия всех элементов организма. Согласно индуистской философии, в структуре человека имеется три тела — физическое, тонкое (сукшма шарира) и причинное, или каузальное (карана шарира). В аюрведическом тексте упоминается тонкое тело и обсуждается его роль в конституировании и развитии личности. Говорится, что тонкое тело можно видеть лишь «йогическим» зрением. Тонкое тело, как это описано, имеет три важнейших нади — Ида (лунный канал) на левой стороне, Пингала (солнечный канал) на правой стороне и Сушумна в центре. Уже говорилось, что согласно западной философии душа и тело существуют раздельно друг от друга, но оказывают взаимное влияние. В философии индуизма душа и тело (mind-body) идентичны друг другу. Аюрведическая медицина также следует этому тезису. Вышеуказанные взгляды подкрепляются словами Рене Дубоса<sup>20</sup>: «Почти каждая болезнь затрагивает как душу, так и тело, и эти два аспекта так взаимосвязаны, что один не может быть отделен от другого».

С развитием западной аллопатической медицины были во многом забыты лекарственные растения. Однако сейчас люди во всем мире осознают, что аллопатические средства очень токсичны, они лечат один орган и вредят другим. 90% всех лекарств либо нефротоксичны, либо гепатотоксичны. Некоторые из них при длительном приеме могут вызвать рак. Поэтому наблюдается смещение в сторону использования лекарственных растений. Аюрведические средства созданы, в основном, из лекарственных растений и поэтому приобретают все большую популярность. Правительство также проявило благосклонность в отношении «Аюрведы», и растет осознание того, что их использование может соответствовать критериям, представленным в концепции холической медицины.

В свете вышесказанного, термин «психосоматический» нуждается в некотором уточнении. В западной медицине он используется при ссылке на расстройство без отчетливо диагностированной органической основы.

В последнее время этот термин был модифицирован, с принятием во внимание того, что психика и тело не могут быть отделены друг от друга при болезни и в состоянии здоровья. Поэтому сегодня исследователи осознают, что, в сущности, все болезни являются психосоматическими в том смысле, что их происхождение затрагивает взаимодействие души и тела.

Японцы добровольно приняли западную медицину около 150 лет назад, но сейчас они заново переоценивают их собственную систему медицины, которая, как они считают, может выполнить непосильные для современной медицины задачи. Доктор Маргарет Лок<sup>21</sup>, медик-антрополог, в своем детальном изучении индийской медицины в современной урбанизированной Японии обнаружила, что японские врачи, известные как «канпо», сочетают восточные и западные методы в эффективной медицинской системе.

Заботу о здоровье в Северной Америке и Европе осуществляют врачи, психотерапевты, психиатры, хиропрактики, гомеопаты, специалисты по акупунктуре, сиделки, социальные служащие и специалисты, практикующие холистическую медицину. Они используют великое множество разнообразных подходов, основанных на различных концепциях здоровья и болезни<sup>2</sup>. Это доказывает, что общий базис должен развиваться в направлении интеграции всех альтернативных систем медицины в эффективную систему здравоохранения.

Последние достижения науки обеспечили системный взгляд на живой организм, который, думается, будет идеальной основой для нового подхода к системе здравоохранения<sup>2</sup>. При этом здоровье рассматривается в терминах образа жизни и поведения и представляет многоплановое явление. Физически человек может чувствовать себя хорошо, но эмоциональные или социальные проблемы могут сделать его больным. Быть здоровым означает быть в гармонии с собой — физически, психически, а также экологически. [Рекомендуем книгу Ф.Капра «Паутина жизни», изд. София, 2003 г.]

## Гомеопатия

В практике гомеопатии фундаментальным принципом является активация энергетического уровня, или витальной силы, пациента. Недавно Георг Витхоулкас<sup>22</sup> отождествил Ганемановскую витальную силу с электромагнитным полем организма. Витхоулкас предложил паттерн вибраций, который единственен в своем роде для каждого человека. Внешние или внутренние раздражители воздействуют на темп вибраций организма, и эти изменения генерируют физические, эмоциональные или психологические симптомы. Эти тонкие симптомы представляют реакцию организма на дисбаланс. Гомеопаты стараются выровнять (подобрать) паттерн симптомов, который является характеристикой пациента, с подобным паттерном. Характеристики средства ассоциируются с определенным вибрационным паттерном, который устанавливает его самую сущность. При приеме лекарства паттерн вибраций резонирует с вибрационным

паттерном пациента и, тем самым, происходит излечение. Выбор средства основан на законе подобия Ганемана — «подобное лечится подобным», что и дало название методу.

Отсутствие научного объяснения гомеопатического лечения является одной из главных причин того, что гомеопатия остается на втором плане искусства исцеления. Гомеопатические принципы и их философия подхода к пациенту как к целому послужили примером многих аспектов холического здравоохранения.

### ***Роль Сахаджа Йоги в холической медицине***

Сахаджа Йога — уникальное, заново открытое явление нашей эпохи. Первоначально она была описана в «Маркандея Пурана», но с течением времени была забыта людьми. Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Деви рассказала миру о том, что Сахаджа Йога, основанная на тонком божественном инструменте, пробуждает изначальную потенциальную энергию (Кундалини) и дарует человеку Самореализацию. Это происходит спонтанно, без усилий. Это не противоречит какой-либо религиозной вере, а наоборот, интегрирует все религии. Сахаджа Йога безопасна, не нуждается в какой-либо образовательной базе и предназначена для всех. Более того, она последовательна и поддается проверке. Когда пробужденная энергия Кундалини проявляется в Сахасраре и пронзает Брахмарандру (передний родничок), на ладонях рук и верхней части головы начинают течь прохладные вибрации. Осознание человека становится коллективным и, следовательно, можно легко узнать о Кундалини, чакрах и нади другого человека на кончиках пальцев (рис.8, 10). Внимание человека просветляется, и просто фокусируя его, можно узнать о своих проблемах или проблемах другого человека и, тем самым, устранить их. Сахаджа йоги могут использовать вибрационное осознание для лечения различных заболеваний. Как только начинают течь вибрации, можно легко устранить физические, психические, психосоциальные и духовные проблемы.

Все это ставит Сахаджа Йогу в ряд прекрасных методов холической медицины, так как она удовлетворяет всем основным условиям, лежащим в основе концепции холической медицины. Давайте поочередно рассмотрим их.

Первым базовым условием, положенным в основу сторонниками холической медицины, является то, что человек должен рассматриваться как целое, со всеми его физическими, психическими, эмоциональными, социальными и духовными проблемами. Все эти аспекты очень важны для надлежащего функционирования чакр и надид в нашем теле.

Во-вторых, привлечение пациента к его лечению имеет первостепенное и важнейшее значение. Пациент должен сам практиковать Сахаджа Йогу и, в основном, он сам отвечает за выздоровление.

«Врач лечит себя» — и снова это условие выполняется полностью,

потому что до тех пор, пока сахаджа йог сам не будет здоров, он не может достичь результатов. Следовательно, только здоровый сахаджа йог может приступить к работе с пациентом.

Итак, Сахаджа Йога отвечает всем базовым условиям холической медицины. Благодаря Сахаджа Йоге были излечены многие болезни. Для оценки ее важности в медицинском колледже Леди Хардинг и объединенном госпитале, Нью-Дели, проводилось лечение больных эссенциальной гипертонией, бронхиальной астмой и эпилепсией<sup>23,24</sup>. Результаты были уже подробно обсуждены в восьмой главе книги. Сахаджа Йога была найдена очень полезной как вспомогательная терапия вышеуказанных заболеваний. Это произошло из-за устранения дисбаланса и фрагментарности, которые имеют место в психике таких пациентов, и корни которых лежат в повседневных стрессах и напряженной жизни<sup>26</sup>, отсутствии уверенности, супружеских проблемах и т.д.

Сахаджа Йога обладает огромной энергией и трансформирует человека изнутри<sup>27</sup>. После Самореализации достигается состояние сверхсознания, которое наполняет человека абсолютным блаженством, радостью. Такое состояние ответственно за максимальное излечение. Сейчас мы знаем, что проявление энергии Кундалини (актуализация) происходит на лимбической системе мозга, которая отвечает за наши эмоции, поведение, желание, секс и гнев. И как только это область ставится под контроль человека, он способен покорить (преодолеть) сексуальное желание, гнев, привязанность, жадность и гордыню, которые еще в древней литературе были известны как враги хорошего здоровья и духовного развития. Таким образом, полностью меняется отношение и восприятие различных событий в жизни, а позитивность в этом очень важна для излечения и хорошего здоровья. Нежный прохладный ветерок, который является не чем иным, как Божественной Энергией, отвечает за восстановление иммунной и других жизненных систем организма. По грубой оценке, 80-90% людей, занимающихся Сахаджа Йогой, избавились от болезней, очистив чакры, и ведут здоровую и плодотворную жизнь.

С этой точки зрения медицинская система нуждается в изменении, в котором больший упор должен быть сделан на психический аспект человека. Сахаджа Йога, культурное наследие Индии, в его истинном смысле, единственный способ эффективного решения этой проблемы. Санитарное образование и выработка новой политики в отношении здравоохранения были бы насущной необходимостью в деле заботы о здоровье общества. Кроме того, должны быть приняты законы, предотвращающие угрозу здоровью из-за загрязнения воды и атмосферы, и обеспечено их выполнение. Для здорового общества очень важна социальная политика, направленная на улучшение образования, повышение занятости населения, обеспечение гражданских прав, планирование семьи. Основной целью любой терапии

будет восстановление баланса пациента. Эти изменения возможны при основательной реорганизации медицинского образования в направлении холической медицины. Подготовка студентов-медиков и других работников медицины к новому холическому подходу потребует значительного расширения существующих научных точек зрения. И намного больше усилий потребуются для поддержки и развития бихевиоральных наук и экологии человека.

## Библиография

Примечание. В России и на Украине изданы (“Метасовременная эпоха”, Москва, 1998) и готовятся к изданию переводы лекций и книг Шри Матаджи Нирмала Деви. Также изданы книги Йоги Махаджана “Восхождение”(Самара, 1991г.), П.Т. Раджасекхаран и Р.Венкатесан “Духовные знания через вибрации” (Санкт-Петербург, 1996г.), Г. де Кальбермагтен (литературный псевдоним Лотос Харт)”Пришествие” (Киев, 2000г.) и другая литература.

### 1. Введение

1. Harrison's Principle of Medicine Ed. New York McGraw-Hill Book Company Vol I, 11th Edition (1987) p.1024.
2. Paul K. Whelton, John Hopkins Medical Institute (USA), Press Coverage, International Symposium on Preventive Cardiology and Cardio-Vascular Epidemiology, Hindustan Times Jan. 13th (1991).
3. Kestiloot, Epidemiology Department, University of Leuven, Belgium Press Coverage, International Symposium on Preventive Cardiology and Cardio-Vascular Epidemiology, Hindustan Times, Jan. 9th, 1991.
4. Harrison's Principle of Medicine Ed. New York McGraw-Hill Book Company (1987) Vol I, I 1th Edition page 10.
5. Excerpta Medica, Asia Pacific Series, Nov. 1966, on 'Hypertension', Proceedings of Symposium March, 1987 P. IV
6. Sommers Fred, Dualism in Descartes, "The Logical Ground", in Hookar Michael ed Descartes, Baltimore John Hopkins University Press (1978).
7. Fritjof Capra, The Turning Point, Flamingo Edition, Collins Publishing Group, London (1990) Page XVII.
8. Jaean Varenne, Yoga and the Hindu Tradition, Published by Motilal Banarsidas, Bungalow Road, Jawahar Nagar, Delhi Preface Vii.
9. Gopikrishna, Kundalini the Evolutionary Energy in Man, Published by Bolder, London (1970), p. 84-87.
10. Gyaneshwara, Gyaneshwari Vol I and II, Translated by R.K. Bhagwat, Bhagwat Publishers, Poona (1954) Chapter VI page 212-292.
11. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Lecture delivered at Le Raincy, France, 5th May, 1982.
12. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga. Published by 20/ Vishwa Nirmala Dharma (1991).
13. G.DeKalbermatten, 'The Advent', Publishers Life Eternal Trust, Bombay.
14. Sandeep Sethi, Physiological Effects of Kundalini Awakening by Sahaja Yoga. Thesis for the Doctor of Medicine. Duly approved by Delhi University, Delhi, 1986.

15. Chug Deepak, Effects of Sahaja Yoga Practice on Patients of Psychosomatic Diseases. Thesis for the Doctor of Medicine. Duly approved by Delhi University, Delhi, 1987.
16. Dudani Usha, Role of Sahaja Yoga in the Management of Epilepsy. Ph.D. Thesis for the Doctor of Philosophy (Physiology) submitted to Delhi University, Nov. 1991.
17. Rai.U.C. et al., Scientific Basis of Sahaja Yoga, Its physiological effects on human body, and its role in the treatment of psychosomatic diseases and thereby its use as Alternative system of Medicine, paper read at the International Conference On Yoga & Self Regulation held at Yalta (Ukraine) 1-7th Oct. 1989.
18. Rai.U.C. et al., Some effects of Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders. Journal International Medical Sciences Academy Vol. 2 No. 1 Pages 19-23. March 1988.
19. Rai. U.C. et al, Scientific basis of Sahaja Yoga & its role in the management of stress & thereby its usefulness in improving the performance of sports. Paper presented at the International Conference on Yoga & Sports held at Moscow University, Moscow (Russia), 18th Oct. 1989.
20. Fritjof Capra, Buddhist Physics in the Schumacher Lectures Edited by Satish Kumar, Blond & Briggs Ltd., London (1980), page. 135.

## 2. Йога в Древней Индии — краткий обзор

1. On Mohen-Jo-Daro, see Sir Mortimer Wheeler, Civilization of the Indus Valley, London. Thames & Hudson 1966.
2. Shiva Samhita (5.14). Quoted from 'Yoga' by Jean Varenne. Motilal Banarsidas, Delhi (1989). P.80
3. 3.Bhagavad Gita, (18.56) Translated by Robert C. Zaehner, Oxford University Press (1969).
4. Ibid Seel8.55
5. Mookerjee Ajit, Kundalini, The Arousal of the Inner Energy, Clarion Books, G.T. Road, Sahadara, Delhi, Printed in Hongkong.
6. Vyasdev Brahmchari Swami, Science of Soul. Published by Yoga Niketan Trust, Gangotiri, Uttarkashi, Rishikesh.
7. The Yoga System of Patanjali, Translated by J.H. Woods, Harvard Oriental Series 1913. Reprinted, Mystic Conn Lawrence Verry (1972).
8. The Hatha Yoga Pradipika. Translated by Pancham Singh 1915, Reprinted New York A.M.S. Press (1974).
9. The Gherandra Samhita. Translated by Srisa Chandra Vasu 1914. Reprinted in New York A.M.S. Press (1974).
10. Woodroffe Sir John, The Serpent Power (Kundalini Shakti), Publisher Ganesh & Co, Madras. Printed in India, All India Press Pondicherry (India) (1981).
11. Amritananda Upanishad 1:19, see Upanishads. Translated by T.R. Shrinivasa Ayyangar, Edited by Pandit A.M. Shastri, Madras (1920).
12. Gyaneshwari, Vol I and Vol II by Gyandev. Translated by R.K. Bhag-wat. Bhagwat Publishers, Poona Chapter VI p.212 to 292 (1954).

13. Frank Waters, Book of Hopi, New York, Viking Penguin Books (1963).
14. John Marshall, N/Um T. Chai, the ceremonial dance of 'Kung' Bushmen. A study guide to accompany the film by John Marshall, 1974. Quoted from 'Darshan' Kundalini Awakening & Unfolding Ed by Swami Kripananda (1992).
15. Swami Kirpanand, Secret of the Ages Darshan. The Kundalini Awakening. Darshan circulation, South Falsberg, New York (1992).
16. Jean Varenne, Yoga & the Hindu Tradition, translated from the French by Derek Coltman, Publisher. Motilal Banarsidas. Delhi (1989).
17. Shivananda Swami, Kundalini Yoga, Published by the Divine Life Society. P.O. Sivanand Nagar, Tehri Garhwal (UP), India.
18. "Ramayan", by Kamla Subramanayam, Bhartiya Vidya Bhawan, Bombay.
19. Swami Yogananda Paramahansa, Autobiography of a Yogi, Los Angeles (1977) p.279.
20. Bernbaum, Quoted from "Kundalini" by Ajit Mookerjee Clarion Books. G.T. Road, Shahadara, Delhi, Printed in Hongkong (1982).

### **3. Ее Святейшество Шри Матаджи Нирмала Девы — основатель науки Сахаджа Йога**

1. G. De Kalbermatten, The Advent, Part V The Divine Mother. Publishers Life Eternal Trust. Altamount Road, Bombay (1979). p.259-263.
2. Deepak Chug, Introduction of Her Holiness Mataji Nirmala Devi in the Thesis for Doctor of Medicine, Delhi University, Delhi (1987). p.23.
3. P.T. Rajasekharan & R. Venkatesan, Divine Knowledge Through Vibrations. Panther Publishers, Bangalore (1992). p.65.
4. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Lecture delivered at Le Raincy, France, on 5th May, 1982.
5. Rai. U.C., Revelations made by Her Holiness Mataji Nirmala Devi in an interview on 30th March, 1992.
6. Yogi Mahajan, The Ascent, Published by Mahayoga Centre. 47 Friends Colony, New Delhi (1986) p.83-85.
7. Mary Oslan Kelly, The Fireside Treasury of Light. Published by Simon & Schuster Inc. Rockfeller Centre, New York (1990).
8. Gyaneshwara, Gyaneshwari Vol I & Vol II. Translated by R.K. Bhagwat, Bhagwati Publishers. Pune, Chapter VI (1954).

### **4. Основы Сахаджа Йоги и ее инструмент, открытый Ее Святейшеством Шри Матаджи Нирмала Девы**

1. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga. Published by Vishwa Nirmala Dharm. Poona (1991).
2. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi. Lecture on Kundalini delivered at C.G. Jung Society Hall during American tour programme on 16th Sept. 1983.
3. Kalbermatten G. De, 'The Advent, Publishers Life Eternal Trust, Bombay (1979).
4. Yogi Mahajan, The Ascent, Mahayoga Centre 47, Friends Colony, New Delhi (1986).



5. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, New Age & Basics of Sahaja Yoga. Lecture delivered at Flaw Hatch Seminar, London on 15th Nov. 1980.
6. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Muladhara Chakra. Lecture delivered in Brimingham Seminar (UK) on 20th April 1985.
7. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Lecture delivered in Italy on Heart Chakra, Divine Cool Breeze Vol.III No.7 and 8 page 1-3, (1991).
8. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Vishuddhi Chakra. Lecture delivered at Vienna on 4th Sept. 1983.
9. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Ajna Chakra. Lecture delivered at New Delhi on 3rd Feb. 1983.
10. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Ajna Chakra. Lecture delivered at Caxton Hall London on 18th Dec. 1978.
11. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Sahasrara Chakra Lecture delivered at Hanuman Road, New Delhi, on 4th Feb. 1983.

### **5. Пробуждение Кундалини и Сахаджа Йога**

1. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, SahajaYoga. Published by Vishwa Nirmala Dharm. Poona (1991).
2. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Lecture on Kundalini delivered at C.G.Jung Society Hall during American tour programme on 16th.Sept. (1983).
3. Kalbermatten G.De, The Advent. Publishers Life Eternal Trust, Bombay (1979).
4. Yogi Mahajan. The Ascent. Mahayoga Centre 47, Friends Colony, New Delhi (1986).
5. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, New Age & Basics of Sahaja Yoga Lecture delivered at Plaw Hatch Seminar, London on 15th Nov. 1980.
6. Yogi-Vashistha, opcit p. 144 by Pansikar Vasudeva and Laxman Sharma.
7. Adishankaracharya, Saundariya Lahri. Sanskrit text. Translation and notes based on Lakshmidharas commentary by Swami Tapasyananda Shri Ram Krishna Math, Mylapore, Madras (1987).
8. Gyaneshwara, Gyaneshwari. Translated by R.K.Bhagwat, Published by B.R.Bhagwat Shivajinagar Poona (1954) Chapter VI 212-292.
9. Gurunanak Dev, Guru Granth Saheb. Translated by Man Mohan Sehgal. Bhuvan Vani Trust, Lucknow (1985).
10. Prophet Mohammed Saheb, Holy Koran. Translated by Rodwell J.M. Everymans Library, London (1983).
11. Gherandra Samhita. Translated by Srisa Chandra Vasu 1914. Reprinted New York, A.M.S. Press (1974).
12. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Kundalini. Lecture delivered in Germany. The Divine Cool breeze Vol III, No.11 & 12. (1991).
13. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Kundalini Awakening and the Experience of Cool Breeze. Lecture delivered at Mavalankar Hall, Constitution Club, Rafi Marg, New Delhi March 1984.

## **6. Вибрационное осознание в целях всестороннего ухода за здоровьем**

1. For Descartes see Somers Fred, Dualism in Descartes "The Logical Ground" in Hooper Michael Ed. Descartes, Baltimore John Hopkins University Press (1978).
2. Rohit Mehta, The Secret of Self Transformation. A Synthesis of Tantra and Yoga. Publishers Motilal Banarsidass, Bunglow Road, Jawahar Nagar, Delhi (1987).
3. David Bohm, Wholeness and the Implicate Order, Routledge and Kegan Paul. Quoted from "The Secret of Self Transformation" Rohit Mehta. Publishers Motilal Banarsidas. Delhi (1987).
4. S.N. Mahajan, The Science of Yoga and Consciousness. Y.K. Publishers, Agra (1987).
5. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga and its Practice. Life Eternal Trust, Delhi (1979).
1. 5a. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga. Published by Vishwa Nirmala Dharma, (1990).
6. Yogi Mahajan, The Ascent. Published by Maha Yoga Centre, 47 Friends Colony, New Delhi, (1986).
7. Kalbermatten G.De, The Advent. Life Eternal Trust, Brown Geological Information Services Ltd., North Gower Street, London, (1979).
8. Harris (a radiophysicist), Vibrations could be compared to Electromagnetic waves. Personal Communication.
9. Patrick, C. Pietroni, St. Mary's Hospital Medical School, London, 'Modern Thought'. Ed. Allan Bullock & Stephen Thrombly. Fontana Press (1990).
10. Chug Deepak, Effect of Sahaja Yoga practice on patients of psychosomatic diseases. Thesis for the Doctor of Medicine, Delhi University, Delhi (1987).
11. Usha S.Dudani, Role of Sahaja Yoga in the Management of Epilepsy. Thesis for the Doctor of Philosophy - submitted to Delhi University (Personal Communication), Nov. 1991. I la. Usha Dudani et al, Computerised EEG of Epileptic patients practising Sahaja Yoga. Epilepsia Vol. 32, Suppl.1 (1991). I.E.C. Proceedings page 27.
12. S.H. Singh et al., Improved visual contrast sensitivity in Epileptic patients following Sahaja Yoga practice. Epilepsia Vol. 32, Suppl. I, (1991), I.E.C. Proceedings p. 83.
13. Rai U.C. et al., Some effects of Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders. Journal of International Medical Sciences Academy, Vol. 2, No. I, pages 19-23.
14. Sandeep Sethi, Physiological effects of Kundalini Awakening by Sahaja Yoga. Thesis for the Doctor of Medicine, Delhi University, Delhi (1986).
15. Miller J. W. et al., Identification of Median Thalamic System regulating seizures and arousal. Epilepsia (1989) 30(4): 493-500.
16. Misra Ram, Department of Psychiatry, McMaster University, Ontario, Canada, Personal Communication (1991).
17. McClelland D., Healing Motives. Advances 2:29 quoted from "Healing with Mind's Eye", Michael Samuels. Summit Books, New York (1990).
18. Edmund Jacobson, How to relax and have your baby. McGraw Hill, (1965).

## 7. Йога и наука

1. Baldev Singh and G.S. Chhina, Some Reflections on Ancient Indian Physiology in The Science of Medicine and Physiological concepts in Ancient and Medieval India, by N.H. Keswani Published under the Core Book Programme National Book Trust of India.
2. Patanjali Yoga System. Translated by J.H. Woods, Harvard Oriental Series 1913. Reprinted, Mystic Conn: Lawrence Verry (1972).
3. On Mohen-Jo-Daro, see Sir Mortimer Wheeler, Civilization of the Indus Valley, London, Thames & Hudson (1966).
4. Somers Fred, Dualism in Descartes, The Logical Ground in Hooker Michael ed. Descartes Baltimore, John Hopkins University Press (1978).
5. Wenger, M.A. and Bagchi, B.K. (1961), Studies of Autonomic Functions in Practitioners of Yoga in India. Behavioural Sciences 6:312-323.
6. Anand, B.K., Chhina G.S. and Singh, B. (1961), Some Aspects of Electro-encephalographic Studies on Yogis. Electro-encephalography and Clinical Neurophysiology. 13 : 452 - 456.
7. Anand B.K. and Chhina, G.S., (1961), Investigations on Yogis claiming to stop their heart beat Ind. Jour. Med. Res. 49(1) : 90-94
8. Anand B.K. and Chhina, G.S. (1961), Studies on Shri Ramanand Yogi during his stay in an air-tight box. Ind. Jour. Med. Res. 49 : 82-89.
9. Hoening, J. (1968), Medical Research on Yoga Confin. Psychiat. II : 69-89.
10. Datey K.K., Deshmukh S.N., Dalvi C.P. and Vinekar S.L. (1969), Shavasan: A Yogic Exercise in the Management of Hypertension. Angiology 20.325-333.
11. Wallace, R.K. (1970), Physiological Effects of T.M. A Proposed Fourth Major State of Consciousness. PhD Thesis. Dep. of Physiology, University of California, Los Angels.
12. Wallace R.K. (1970), Physiological Effects of T.M. Science 167 1751-1754.
13. Wallace R.K., Bensen H and Wilson A.F. (1971), A Wakeful Hypometabolic, Physiological State Am. J. Physiol. 3. 221.
14. Bensen H. and R.K. Wallace, Decreased Blood Pressure in Hypertensive Subjects who Practised Meditation. Supplement II Circulation Vol. 45 and 46, (1972).
15. Fenwick, P.B.C., Donaldson, S., Gills L. et al (1977), Metabolic and EEG changes during T.M. Eng. Biol. Psychol. 5(2): 101-118.
16. Michales R.R., Huber M.J. and Me Cann D.S., (1976), Evolution of TM as a Method of Reducing Stress Science 192 : 1242.
17. Udappa K.N., (1971), Studies on Physiological Endocrine and Metabolic response to the practice of Yoga in young normal volunteers. J. Res. Ind. M&D. 6(3) : 345-353.
18. Udappa K.N., Singh R.M. and Sattiwari R.M. (1975), Physiological and Biochemical studies on the effects of Yogic and certain other exercises. Ind. Jour. Med. Res. 63(4) 620-624.
19. Subramaniam S., Anantraman V., Porkudi. Kl. et al (1979), Biochemical Correlates in human behavioural disorders Proc. 11th Int. Cong. Biochem Toronto 362.
20. Madan Mohan and U.C. Rai, (1983), Cardio-respiratory changes during Savitri Pranayam and Shavasan, Quaterly Journal of the Indian Academy of Yoga 3(1) : 25-34.

21. Elson, B.D., Hauri, P. Cunis, D. (1977), Physiological Changes in Yoga Meditation. *Psychophysiology* 14(1) : 52-57.
22. Cabral H.E., Scott D.F., Effects of two desensitization techniques, bio-feedback and relaxation on intractable epilepsy : followup study. *J. Neurol Neurosurg. Psychiatr.* (1976). 39:504-7.
23. Well K., Turner S., Bellack A., Hirson M., Effects of Cue controlled relaxation on Psychomotor seizures : An experimental analysis. *Behav. Res. Ther.* (1978), 16 : 51-4.
24. Rousseau A., Hermann B., Whitman S., Effects of Progressive Relaxation on Epilepsy : Analysis of a Series of Cases, *Psychol Reports* (1985), 57 : 3 (pt. 2) : 1203-12.
25. Dhal J., Melin L., Lund L., Effect of contingent relaxation treatment programme on adults with refractory epileptic seizures. *Epilepsia* (1987) : 28(2) : 125-32.
26. Tozzo C.A., Elfner L.F., May J.G., EEC Bio-feedback and Relaxation Training in the Control of Epileptic Seizures. *Int. J. Psychophysiol.* (1988). 6:185-94.
27. Lantz D., Serman M.B., Neuropsychological assessment of subjects with uncontrolled epilepsy: effects of EEG feedback training, *Epilepsia* (1988), 29(2): 163-171.
28. Finlay W.W., Operant conditioning of the EEG in two patients with epilepsy: methodological and clinical considerations. *Pavlov. J. Biol. Sci.* (1977) 12:93-111.
29. Lubar J.F., Bahler W.W., Behavioural management of epileptic seizures following EEG bio-feedback training of the sensorimotor rhythm. *Bio-feedback SelfRegul.* (1976). 77- 104.

## **8. Медицинские исследования по Сахаджа Йоге**

### **I. Физиологические воздействия**

#### **Сахаджа Йоги на организм человека**

1. Sandeep Sethi, Physiological effects of Kundalini awakening by Sahaja Yoga. Thesis for the Doctor of Medicine has been duly approved by Delhi University, Delhi (1986).
2. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga and its Practice. Publishers, Life Eternal Trust, Delhi (1979).
3. Barker & Summerson, Huckabee, W.E., Estimation of Lactic Acid. *J. Appl. Physiol* 9: 163. (1956).
4. Pisano, J.J., Crout, J.R. and Abraham D, Determination of 3, Methoxy - 4 Hydroxy-Mandelic Acid (VMA) in urine clin.chem. *Acta* 7:285, (1962).
5. Mountcastle V.B., *Medical Physiology Vol II* 12th Ed. The C.V.Mosby Company. Saint Louis, p.1821, 1315-1339.
6. Gellhorn, *Autonomic Regulation*. New York Inter Science Publishers. (1967).
7. Pitts F.N.Jr and McClure J.N.Jr, Lactate Metabolism in Anxiety Neurosis. *New England Jour. of Medicine* 277: 1329- 1336. (1967).
8. Guyton A.C., *Textbook of Medical Physiology* 6th Ed. W.B. Saunders Company. Philadelphia Toronto (1981). p.699-708.
9. Routtenberg A., The reward system of the brain. *Scientific American* (Nov.) 239,154. (1978).
10. Rai.U.C. et al., Role of Sahaja Yoga in stress disorders. *Journal International Medical Sciences Academy Vol.II No.1* (1988). p.19-23

## **II. Роль Сахаджа Йоги в лечении эссенциальной гипертензии**

1. Harrison's Principles of Medicine Vol.I 11th Edition p.421.
2. Chug Deepak, Effects of Sahaja Yoga practice on patients of psychosomatic diseases. M.D.Thesis duly approved by Delhi University, Delhi (India) 1987.
3. Rai.U.C. et al., Some effects of Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders. Journal International Medical Sciences Academy Vol.2 No.1, March 1988 p.19-23.
4. Chug Deepak, Rai.U.C. et al., New Insights into the Aetiopathogenesis of Essential Hypertension and Role of Sahaja Yoga in its Treatment and Prevention, paper published in the proceedings of XIIIth International Union Of Physiological Sciences Conference, Puijo. Symposium. Kupio Finland, 3rd July 1989.
5. Rai U.C., Chug Deepak, S.Singh and S.Gupta, Scientific Basis of Sahaja Yoga and its role in the treatment of psychosomatic diseases as alternative system of medicine. Paper presented at the International Conference on Yoga held in Yalta (Ukraine) 17th Oct. 1989.
6. Rai Usha, Sahaja Yoga treating tensions. Times of India, leading newspaper of India, Saturday, 8th June 1988.
7. Rai U.C., Sahaja Yoga Life Style for Heart Patients, Published in "Pioneer" leading newspaper of U.P. Lucknow (India) July 2nd 1989.

### **III**

## **Роль Сахаджа Йоги В лечении бронхиальной астмы**

1. Harrison's Principle of Medicine Vol.I 11th Edition.
2. Barnes Peter, New directions in Asthma. Astra respiratory care, published by Network Communications (Auckland) Ltd (1990).
3. Petursson & M.H.Loder, Long-term Benzodiazepine Treatment, British Medical Journal (1981), 283, 643-645.
4. Chug Deepak, Effects of Sahaja Yoga practice on patients of psychosomatic diseases. M.D.Thesis Delhi University, Delhi (India) 1987.
5. Huckabee, W.E., Estimations of Lactic Acid J.Appl.Physiol 9.163.(1956)
6. Pissano. J.J., Crout J.R. and Abraham D., Determination of 3, Methoxy-4, Hydroxy Mandelic Acid (VMA) in urine clin.chem, Acta 7.285,(1962).
7. Pick J., The Autonomic Nervous System. Philadelphia, Lippincott P.324-327. (1970).
8. Nobin et al, Organisation and Function of the Sympathetic Innervation of Human Liver. Acta Physiols cand. Suppi. 452: 103-106.(1977)
9. Tanikewa K., Ultrastructural Aspects of the Liver and its Disorders. Tokyo Igakusho-in (1968) p.50-55.
10. Sawchenko Paul E. and Mark I., Friedman, Sensory Functions of Liver. Review Am.J.Physiol 236(1): R5-R20 (1979).
11. Adachi A., Thermo sensitive and osmoreceptive afferent fibres in the hepatic branch of vagus nerve. Jour of Autonomic Nervous System. 10.(1984).

12. McFadden E.R., Pathogenesis of Asthma, *Journal of Allergy and Clinical Immunology* Vol.73 No.4 p.413-424, (1984).
13. Smith et al., *Annual Review of Respiratory Diseases*, (1970) p.120-236.
14. Hawkins D.R. et al., Basal skin resistance during sleep and dreaming science. (1962), 136.321-322.

#### **IV. Роль Сахаджа Йоги в преодолении стресса**

1. Hans Selye, *The Stress of Life*. London Longman (1957).
2. *Harrison's Principle of Medicine*. Ed. New York McGraw-Hill Book Company. Vol.I 11th Edition (1987), p 1022.
3. Ornstein R. and David Sobel, *The Healing Brain*. Simon and Schuster (1987) P.206.
4. Milton Kaplan, *Social Support and Health*. *Medical Care* 15:47.(1986).
5. Nuckolls K., *Psychosocial Assets, Life Crisis and the Prognosis of Pregnancy*. *American Journal of Epidemiology* 95.431.(1972).
6. Bandura A., *Catecholamine Secretion as a function of perceived coping self-efficacy*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 53:3/406. (1985)
7. Kobasa, S., *Personality and constitution as mediators in the stress, illness relationship*. *Journal of Health and Social Behaviour* 22:368.(1981).
8. Sandeep Sethi, *Physiological Effects of Kundalini Awakening by Sahaja Yoga*. Thesis for Doctor of Medicine, Delhi University, 1986.
9. Rai U.C. et al., *Some effects of Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders*. *Journal International Medical Sciences Academy*. Vol.2. No.1 p.19-23, (1988).
10. Rai U.C. et al., *Scientific basis of Sahaja Yoga, its role in the management of stress and thereby its usefulness in improving the performance of sports*. Paper presented at the International Conference on Yoga and Sports held at Moscow University, Moscow (Russia) 18th Oct. 1989.
11. Chug Deepak, *Effects of Sahaja Yoga practice on patients of psychosomatic diseases*. Thesis for the Doctor of Medicine, Delhi University, 1987.
12. Kunovska V, Vigas M, Kventansky R. et al. in Uslin E, Kvetnansky R. Axelirod, J. Ed. *Stress: The role of catecholamines and other neurotransmitters*, Vol.2, New York: Gordon and Breach Science Publisher (1984). 937-949.

#### **V. Усмирение бури мозга — роль Сахаджа Йоги в лечении эпилепсии**

1. Rodin E.A, Chayasirisobhon S, Klutke G., *Brain Stem auditory evoked potential recordings in patients of severe epilepsy*, *Electro Enceph. Clin. Neurophysiol.* (1982). 53: 25 p.
2. Engel J., *Seizures and Epilepsy*. F.A. Davis Company Philadelphia (1989).
3. Gudmundson D., *Epilepsy in Iceland*. *Acta Neurology Scand.* (1966). 43 (Suppl. 25).
4. Cott A, Pavlovski R.P., Black A.H., *Reducing epileptic seizures through operant conditioning of Central Nervous System activity*. *Science* (1979) 302:73-5

5. Dahl J. et al., Effects of a behavioural intervention on epileptic seizure and paroxymal activity. *Epilepsia* 1988, 29 (2): 172-83
6. Rammurthy B, Effect of Alpha Waves in Epileptics. Paper presented at the Neurophysiology workshop held at PGIMS. Taramani, Madras. Feb. 1980.
7. Usha S. Dudani, Role of Sahaja Yoga in the Management of Epilepsy. Ph.D. Thesis submitted to Delhi University. Nov. 1991 Personal communication.
1. 7a. U.S. Dudani, S.H. Singh., W. Selwamurthy, H.L. Gupta, Rai U.C. and S.G. Surangae, Computerized EEG, Analysis of Epileptic patients practising Sahaja Yoga, *Epilepsia* Vol. 32 Suppi. 1 (1991). IEC. proceedings, page 27.
8. Rai U.C., Sethi S., Singh S.H., Some effects of Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders *Jour Int. Med. Sci. Acad.*, (1988)2(1): 19-23.
9. Chug. D., Effect of Sahaja Yoga practice on patients of psychosomatic diseases. MD Thesis. University of Delhi 1987.
10. Gale K., Progression and generalisation of seizure discharge anatomical and neurochemical substrates. *Epilepsia*(1988).29 (Suppi. 2) S15-34.
11. Misra R.K., Department of Psychiatry. MC Master University Ontario, Canada. Personal Communication, 1991
12. Miller J.W., Hall CM, Halland KD, Identification of a Median Thalamic System regulating seizures and arousal. *Epilepsia* (1989). 30(4): 493-500.

## 9. Просветленная медицинская наука

1. Larry Dossy, Space, Time & Medicine Shambala. Quoted from 'The Secret of Self-Transformation'. Rohit Mehta, Motilal Banarsidas. (1987).
2. For Descartes see Sommers Fred Dualism in Descartes, "The Logical Ground" in Hookar Michael ed. Descartes, Baltimore John Hopkins University Press (1978).
3. Julian Huxley, Quoted from 'The Secret of Self-Transformation. A Synthesis of Tantra and Yoga by Rohit Mehta. Motilal Banarsidas, New Delhi (1987).
4. Her.Holiness. Shri Mataji Nirmala Devi, Divine Vision. Lecture delivered at Le Raincy, France, on 5th May, 1982.
5. Her Holiness Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga a Unique Discovery. Lecture delivered at Calcutta and circulated. Published by Pooran Press. Balaram Ghosh Street, Calcutta, (1990).
6. Guyton A.C., Text-book of Medical Physiology, 6th ed. W.B.Soundersd Company, Philadelphia London, Toronto, (1981).
7. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga and its Practice. Published by Life Eternal Trust, Delhi, 1979.
8. Kalbermatten G De.,The Advent. Publishers Life Eternal Trust. Bombay.
9. Yogi Mahajan, The Ascent. Published by Mahayoga Centre 47, Friends Colony, New Delhi (1986).
10. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Sickness and its Cure. Lecture delivered at Jungpura, New Delhi, 9th Feb.1983.
11. Robert Ader, Psycho-neuro Immunology. Academic Press (1981).
12. Stephen Larsen, 'The Mythic Imagination. Bantam books, 666 Fifth Avenue, New York (1990) (See comments of David Feinstein).

13. Joseph Campbell and Bill Moyers, "The Power of Myth in The Fireside Treasury of Light. Ed. by Mary Olsen Kelly. Publisher Sinsom and Schuster Inc.(1990) p.83.
14. Worlikar Vinod, 1730 South Maria Avnue, Cerritos Los Angeles CA 95071 (U.S.A) Personal communication (1991).
15. Misra Ram, Department of Psychiatry, Mc Master university, Ontario, Canada, Personal communication (1991).

## **10. Роль Сахаджа Йоги при некоторых психических расстройствах**

1. Linford Rees, A Short Textbook of Psychiatry. The English Language Book Society (1982).
2. On Mohen-Jo-Daro and Harappa see Sir Mortimer Wheeler, Civilization of the Indus Valley, London. Thames & Hudson (1966).
3. Keswani, The Science of Medicine & Physiological Concepts in Ancient India. Printed by Thompson Press Ltd. India (1974).
4. Debi Prasad Chattopadhyaya, Science and Society in Ancient India. Calcutta Research India Publication, (1977).
5. Charak Samhita. English Translation by Ram Karan Sharma & Vidya Bhagwas Das, Varanasi. Chowkhawlia Sanskrit Series Office (1976).
6. Ibid I.I.15.17
7. Ibid I.I.43
8. Ibid op. citation V v.42.
9. Kenneth Keniston, quoted from Sudhir Kakkar 'Shamans, Mystics & Doctors'. Oxford University Press. Bombay, Calcutta, Delhi (1990). P.88
10. J. Hastings, Encyclopedia of Religion & Ethics ,13 Vol. Edinburgh Vol.4, p.615 (for the description of Muslim demons).
11. Kakkar Sudhir, Shamans, Mystics & Doctors. Oxford University Press, Delhi 1990 p 152.
12. Gopinath Kavi Raj, Tantrik Sahitya, Tantrik Vadmaya Mein Shaktadrishti, Bihar Rashtrabhasa Parishad, Patna (1963).
13. Mookerjee Ajit, Kundalini The Arousal of the Inner Energy. Clarion Books, Delhi (1982). Printed in Hongkong.
14. Claude Levi Strauss, Effectiveness of Symbols and the Sorcerer & His Magic' in structural Anthropology. New York Basic Books (1963). P. 167-85 and 186-205.
15. Prince Raymond, Variations in Psychotherapeutic Proceedures in H.C. Triandis and J.C. Draguns (eds) Handbook of Cron Cultural Psychology, Vol. 6. Boston Allyn and Bacon (1980)P. 314-321.
16. Sargent W., Battle of the Mind. New York, Double Day (1957).
17. Kakkar Sudhir, Shamans, Mystics & Doctors. Oxford University Press, Delhi (1990) p.25.
18. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Subconscious and Supraconscious. Lecture delivered at Chelsham Road, London, 24th May 1981.
19. Chug Deepak, Effect of Sahaja Yoga practice on patients of psychosomatic diseases. Thesis for the Doctor of Medicine. Delhi University, Delhi 1987.



20. Misra R., Department of Psychiatry, Mc Master University, Ontario, Canada. Personal Communication (1991).
21. Dudani Usha, Role of Sahaja Yoga in the Management of Epilepsy. Thesis for the Doctor of Philosophy submitted to Delhi University, Delhi (1991).
22. Rai U.C. et al., Some Effects of Sahaja Yoga & its role in the prevention of stress disorders. *Journal International, Medical Sciences Academy* Col 2. No 1. P.19-23. (1988).
23. Brian Wells. Talk given in the programme on Preventive Medicine Through Sahaja Yoga. Pune (1990).

### **11. Роль Сахаджа Йоги в лечении и предупреждении рака — гипотеза**

1. Harrison's Principle of Internal Medicine, Prevention of Cancer. Ed. New Yorks, McGraw Hill Book Company (1987). Vol I 11th Edition P. 421.
2. Carl Simonton, *The Search for Balance in Uncommon Wisdom* by Fritjof Capra, Bantam Books (1989). P.173.
3. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, *Sickness and its cure*. Lecture delivered at Jangpura, New Delhi, on 9th Feb. 1983.
4. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, *Ekadasha Rudra*. Lecture delivered at New York City on 17th Sept, 1983.
5. Rai U.C. et al., Medical benefits of Sahaja Yoga, its role in Holistic Medicine and in the Treatment of Cancer. Paper presented at a scientific meeting. Indian Medical Association, Hyderabad, 27th Aug. 1991.
6. Lawrence Leshan, *Cancer as a turning point*. E.P.Dutton (1989).
7. Milton Kaplan, *Social Support and Health Medical Care*. 15:47, (1986).
8. Deepak Chug, Rai U.C. and S. Gupta, Role of Sahaja Yoga in the management of Bronchial Asthma and a new hypothesis to explain its pathogenesis. Paper published on the proceedings of XVI World Congress On Diseases Of The Chest And 55th Ann. Scientific Assembly held at Boston. (USA) 1989.
9. Carolin Thomas et al., Family attitudes in 40 youths as potential predictor of Cancer. *Psychosomatic medicine* 41:287. (1979).
10. David McClelland, *Healing Motives*, an interview with David Mc-Clelland. *Advances* 2:29. 1985 quoted from 'Healing with Mind's Eye' by Michael Samuels, Summit Books 1990.
11. Chug Deepak, *Effects of Sahaja Yoga Practice on patients of psychosomatic diseases*. MD. Thesis, University of Delhi (India) 1987.
12. Kulkarni, *Sahaja Yoga Sadhna and Experiences*. Personal Communication. 1990.
13. David Spiegel et al., Effects of psychosocial treatment on survival of women with metastatic breast cancer. *Lancet* 2(8668) : 889-91. (1989).
14. Robert Ader, *Psycho-neuro Immunology*. Academic Press (1981).
15. Michael Samuels, *Healing with the Mind's Eye*. Summit Books, New York. (1990) p.54.
16. Edmund Jacobson, *How to relax and have your baby*. McGraw Hill (1965).
17. Howard Hall, *Hypnosis and Immune System*. *Journal of Clinical Hypnosis*. 25.2.92. (1983).

18. John Schneider et al.. The relationship of mental imagery to W.B.C. (Nentrophil) function (uncirculated monograph). Michigan State University College of Medicine (1983).
19. Misra R., Department of Psychiatry. McMaster University, Ontario Canada, Personal communication (1991).

## **12. Роль Сахаджа Йоги в лечении и предупреждении некоторых сердечных болезней**

1. Excerpta Medica. Asia Pacific Series (Nov 66) on Hypertension Proceedings of Symposium, March (1987) p.iv.
2. Harrison's Principles of Internal Medicine, Ed. New York McGraw Hill Company. (1987) Vol.1 11th Edition p.1024.
3. Harrison's Principles of Internal Medicine Vol.1 11th Edition p.10.
4. Harrison's Principles of Internal Medicine Vol.1 11th edition p. 1022.
5. Paul K.Whelton, John Hopkins Medical Institute (USA) Press coverage. International symposium on preventive cardiology and cardiovascular epidemiology, Hindustan Times Jan 9th 1991.
6. Sethi Sandeep, Physiological effects of Kundalini Awakening by Sahaja Yoga. Thesis for the Doctor of Medicine. Duly approved by Delhi University, Delhi 1986.
7. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga. Published by Vishwa Nirmala Dharma.(1991), page 10.
8. Chug Deepak, Effects of Sahaja Yoga practice on patients of psychosomatic diseases. M.D.Thesis duly approved by Delhi University, Delhi (India) 1987.
9. Chug Deepak & Rai U.C. et al, New insights into the aetiopathogenesis of Essential Hypertension and role of Sahaja Yoga in its treatment and prevention. Paper published in the proceedings of the XIIIth international union of Physiologocal Scienes Conference, Puijo Symposium Kupio, Finland, 3rd March 1989. 10. RAI, U.C. et al : Some effects of Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders. Journal International, Medical Sciences Academy Vol.2 No.1 March 1988 p.19-23.

## **13. Изменение поведения посредством Сахаджа Йоги — стратегия предупреждения СПИДА**

1. I, David. D. Ho et a, Pathogenesis of Infection with Human Immuno Defficiency Virus. The New England Journal of Medicine. Vol. 317. No.5 (1987). p.279.
2. Ann Millar, AIDs and the Lung. British Medical Journal. Vol. 294, May 1987. p. 1334.
3. IANVD Weller, British Medical Journal. Vol. 294, June 1987. p. 1474.
4. C.A. Came, ABC of AIDS. Neurological Manifestation. British Medical Journal. Vol. 294, May 1987. p. 1399.
5. Anne M. Johnson, Michael W. Adier, ABC of AIDS. Strategies for the Prevention. British Medical Journal. Vol. 295, August 1987. p.373.
6. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga and its Practice. Life Eternal Trust, Delhi (1979).

7. Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi, Muladhara Chakra. Lecture delivered at a Birmingham Seminar (U.K) on 20th April, 1985.
8. Yogi Mahajan, The Ascent. Published by Maha Yoga Centre, 47 Friends Colony, New Delhi (1986).

#### **14. Холическая медицина и Сахаджа Йога**

1. Carl Simonton, The search for balance in Uncommon Wisdom, Fritjof Capra. Bantam Books (1989), p.150.
2. Fritjof Capra, The Turning Point. Published by Simon and Schuster. Flamingo Edition by Fontana Paper backs (1990).
3. Ornstein, R and Sobel D., The Healing Brain. Simon and Schuster (1987).
4. Justice B, Who Gets Sick. Tarcher (1987).
5. Patrick, C. Pietroni, St.Marys' Hospital Medical School London. Modern Thought Ed.Allan Bullock and Stephen Thrombley. Fontana Press, (1990).
6. Graves Robert, The Greek Myths 2 Vol. Harmonds Worth, Penguin, (1975).
7. Spretnak, Charlene, Lost Goddesses of Early Greece. Bosen. Beacon press (1981).
8. Meier Carl Alferd, quoted from the 'Turning Point' Fritjof Capra. Fontana paperbacks (1990).
9. Donald Fredricksons, Health and Search for new Knowledge' in knowles, John H., ed. Doing better and feeling worse. New York, Norton (1977).
10. Bernie S. Seigel, Love, Medicine and Miracles. Children's Trust. Publisher Horper and Row Inc.(1986).
11. Dennis T Jaffe, Healing from within. Quoted from 'The Fireside Treasury of Light'. Edited by Mary Oslen Kelly. Publisher Fireside Simon and Schuster Inc. (1990) p.109.
12. Louise L Hay, You Can Heal Your Life. Quoted from The 'Fireside Treasury of Light', Simon and Schuster Inc. (1990) p. 11 I
13. Joseph Heller and William A.Henkin, Body work Choosing an approach to suit your needs. Quoted from 'The Fireside Treasury of Light', Ed.Mary Oslen Kelly. Fireside Simon and Schuster Inc.(1990) p.137
14. Bobbie Probststein, Return to Centre . In the 'Fireside Treasury of Light', Ed Mary Oslen Kelly Pub.Fireside Simon and Schuster Inc. (1990) p.152-153.
15. Keswani N.H., The science of medicine and physiological concepts in Ancient and Medieval India. National Book Trust, Delhi (1974).
16. Charak Samhita (1.1.47). The English translation of these verses is from the edition by Ram Karan Sharma and Vaidya Bhagwan Das (trs) Varanasi.Chowkhamba Sanskrit Series Office (1976),
17. Chottopadhya Debi Prasad, Science and Society in Ancient India. Calcutta Research India Publication 1977. op.cit p.98 (The Ayurvedic view of the person as a whole has reviewed a detailed elaboration in practical therapeutics as well, unlike modern medicine.
18. Charak Samhita. Translated by Sudhir Kakkar III.VIII 103.
19. Charak Samhita IV V 2-15.
20. Dubos Rene, Man, Medicine and Environment. New York. Praegr (1968) p.64.

21. Lock Margaret M., East Asian Medicine in Urban Japan. Berkley University of California press (1980).
22. George Vithoulkas, The Science of Homeopathy. New York (1980).
23. Deepak Chug, Effects of Sahaja Yoga Practice on patients of psychosomatic diseases. Thesis for Doctor of Medicine Delhi University, Delhi 1987.
24. Usha Dudani, Role of Sahaja Yoga in the Management of Epilepsy. Ph.D. Thesis submitted to Delhi University, Delhi (India), 1991.
25. Rai. U.C. et al, Scientific basis of Sahaja yoga, its physiological effects and its role in the treatment of psychosomatic diseases. Paper presented in the International Conference on Yoga held at Yalta (Ukraine) 1-7th oct 1989.
26. Rai U.C., Some effects of Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders. Journal International, Medical Science Academy Vol.2No.1 (1988) p.19-23.
27. Rai U.C. et al., Physiological effects of Sahaja Yoga and its role in the regulation of Bone Marrow Activity (immunity). Paper presented at a national seminar on biomedical research on Yoga, Inter-disciplinary School of Health Sciences. Poona University, Poona 2-3 Feb. 1991.

## Глоссарий

### (со словами на хинди и санскрите)

**Адхара** — поддержка, опора.

**Агни** — огонь.

**Ахамкара** — эго.

**Ади Шакти** — изначальная энергия, или энергия Бога, Святой Дух, благодаря которому происходит творение и становится возможной Самореализация — достижение совершенства творения.

**Акаша** — эфир, небо, безграничное пространство.

**Амрит** — амброзия, нектар жизни, эликсир.

**Ап** — вода.

**Апасмара** — эпилепсия.

**Арогья** — состояние без болезни, заболевания.

**Артха** — здоровье.

**Асаны** — физические позы.

**Атма** — Дух (эквивалент на английском «Self»), отражение Бога Всемогущего, пребывающее в сердце каждого человека в состоянии наблюдателя (свидетеля). Природа Духа такова, что представляет Вселенскую Суть внутри каждого человека. Поскольку Бог Всемогущий один, то Его отражение в сердце каждого человека одно и то же.

**Аватара** — инкарнация.

**Аю** — период жизни.

**Аюрведа** — наука жизни, древняя индийская система медицины.

**Баддха** — психическая негативность, которая может проникать в чакру или нади и затруднять прохождение Кундалини.

**Бандха** — блокирование проходов органов, фиксированием их положения при сжатии определенных мышц.

**Бандха, Джаландхара** — прижатие подбородка к груди.

**Бандха, Мула** — энергичное сжатие анальных сфинктеров и тазовой диафрагмы.

**Бандха, Уддайна** — подъем диафрагмы.

**Безмысленное осознание** — состояние осознания (англ. awareness) сахаджа йога, когда Кундалини пересекает Агья чакру и ментальная активность не препятствует прямому восприятию реальности.

**Бессознательное** (англ. unconscious) — термин, обозначающий состояние человека, когда его органы зрения, слуха, чувств не функционируют нормально, например, в состоянии комы. В другом значении — это обозначение Бога, области Божественных энергий и Знания, которое не создается до Самореализации. После реализации бессознательное входит в сферу нашего расширенного осознания благодаря связи, установленной Кундалини.

**Биджа мантра** — изначальные звуки.

**Блокировка (захват)** — блокирование Кундалини в чакре, вызванное присутствием бхута или баддха.

- Божество** — аспект Бога в форме Божественной личности, которая может инкарнироваться в физическом теле. Например, Шри Рама, Шри Кришна
- Брахмарандра** — передний родничок.
- Бхастрика** — дыхание, похожее на раздувание кузнечных мехов.
- Бхеда** — постижение и приобретение знаний.
- Бхедан, Шат Чакра** — постижение и приобретение знаний шести чакр.
- Бхуми** — земля.
- Бхут** — сущность из коллективного подсознания, которая паразитически поражает чакры человека, вызывая различные болезни. Бхуты бывают человеческого и животного происхождения и находятся в коллективном подсознании после жизни, в которой они шли против принципов дхармы центрального канала.
- Бхутавидья** — демонология.
- Васти** — одна из шести процедур, принятых в практике йоги, очистка прямой и толстой кишки.
- Ваджроли** — одна из шести процедур, принятых в практике йоги, очистка уринарных проходов пропусканием воды через пенис в мочевой пузырь.
- Вайю, апана** — один из пяти видов вайю, расположен в толстой кишке и проталкивает испражнения вниз.
- Вайю, прана** — один из пяти видов вайю, расположен в определенном месте головы (мурдха) и сердца (хридая), отвечает за глотание, отхаркивание, чихание, дыхание (вдох-выдох).
- Вайю, самана** — один из пяти видов вайю, движется во всех внутренностях, обеспечивает возможность приема, усвоения, разделения питательных веществ из пищи и продвижение пищи.
- Вайю, удана** — один из пяти видов вайю, расположен в области пупка (набхи), грудной клетки и горла.
- Вайю, व्याна** — один из пяти видов вайю, находится во всем организме, осуществляет циркуляцию крови, жидкости, пота и т.д.
- Веда** — знание, священное знание, рукописи на Хинди.
- Вишваджйоти** — космический свет.
- Вьядхи** — болезнь.
- Вибрации** — прохладный ветерок (Чайтанья), ощущаемый после Самореализации, который информирует о врожденных (природных) качествах человека или объекта. Вибрации обычно ощущаются как прохладный ветерок на ладонях рук и теле. Вибрационное осознание — состояние осознания сахаджа йога, при котором наше сознание просветлено и трансформировано восприятием вибраций.
- Гуна** — общая характеристики человека, принадлежащая к одному из трех качеств — тамас (уныние, инертность, успокоение), раджас (активность, движение, возбуждение), саттва (отсутствие привязанности, гармония, трансцендентальность). Эти качества соответственно характеризуют левый, правый и центральный каналы.
- Гуру** — духовный учитель, дающий Самореализацию и направляющий духовный рост других. На Санскрите термин означает того, кто просветлен и ведет от тьмы к свету.

- Дао** — китайский термин центрального канала, Сушумна нади, поддерживающего баланс двух других каналов.
- Девата** — младшее божество, обычно ассоциируется с левосторонней или правосторонней энергией. Например, Индра, управляющий погодой, особенно дождем.
- Дивьядришти** — божественное зрение, пронизательность.
- Джива** — душа, средство выражения Духа (Атма).
- Дхарма** — праведность, божественный закон, религия, добродетель. Наша Дхарма действует внутри нас, препрограммируя в наших чакрах то, как нам следует вести себя в жизни.
- Дхарана** — созерцание, удерживание внимания на определенной фиксированной точке.
- Дхаути** — очищение желудка, одна из шести процедур, принятых в практике Хатха йоги.
- Дхьяна** — фиксирование внимания, медитация.
- Ида нади** — главный энергетический канал левой стороны тонкой системы. Начинается в Муладхара чакре и поднимается по левой стороне, пересекает Агия чакру и образует в правом полушарии мозга суперэго. Ида нади отвечает за энергию желания в нас, через эту энергию левой стороны выражаются наши эмоции. В физическом теле этому каналу соответствует левая симпатическая нервная система. Канал известен также как Чандра нади (лунный канал).
- Инь** — китайский термин энергии левого канала Ида нади.
- Ичча шакти** — энергия желания.
- Йога** — союз индивидуального «Я» (Атма, Self) со всепроникающей Божественной энергией посредством пробуждения Кундалини.
- Кайя чикитса** — внутреннее лечение, терапия.
- Кали юга** — эпоха тьмы и процветания зла, когда люди отклоняются от их Дхармы, пренебрегают праведностью.
- Кама** — сексуальное желание, страсть, похоть.
- Капалабхати** — очищение носоглотки и, возможно также, носовых пазух, одна из шести процедур, принятых в Хатха йоге.
- Карма** — действие, обязанность.
- Коллективное сознание** — состояние, при котором индивидуальное сознание не ограничено физическим телом, но охватывает других людей.
- Коша** — оболочка.
- Коша, аннамайя** — первая оболочка физического тела, поддерживаемая пищей (анна).
- Коша, пранамайя** — вторая оболочка тонкого тела, известная как витальная (жизненная).
- Коша, маномайя** — третья оболочка каузального (причинного) тела, известная как оболочка ума.
- Коша, виджнянамайя** — четвертая оболочка, известная как оболочка интеллекта.
- Коша, анандамайя** — пятая оболочка каузального тела, известная как оболочка радости, блаженства.

**Крийя шакти** — энергия действия.

**Кумбхака** — пауза в дыхании.

**Кундала** — виток, змея.

**Кундалини** — изначальная энергия, отражение Святого Духа в нас, которая пробуждается в соответствующих условиях, поднимается по центральному каналу Сушумна нади и дает Самореализацию, йогу, или союз с Божественным. До реализации Кундалини находится в косточке сакрум (крестец), свернутая в 3,5 оборота.

**Майя** — материальные качества Вселенной.

**Манас** — ум.

**Меда** — жировая ткань.

**Медха** — интеллект.

**Медитация** — состояние, при котором энергия Кундалини проходит в Сахасрара чакру и йог находится в состоянии коллективного, вибрационного осознания. В частности, Садхана или практика медитации, когда внимание направлено внутрь.

**Миманса** — одна из шести систем индийской философии (шад даршана). Глубокое размышление, исследование.

**Мокша** — освобождение, спасение.

**Мудра** — символический жест.

**Мудра, кечари** — положение расщепленного языка напротив хоанов, блокирующее носоглоточный дыхательный проход.

**Мудра, йони** — специфическое положение тазовой области (йони означает вагину и матку).

**Мула** — корень.

**Набхи** — пупок.

**Нади** — «река» на санскрите, энергетические каналы тонкой системы человека.

**Нади, Брахма** — канал, находящийся внутри Читрини нади, по которому во время Кундалини Йоги движется Кундалини, стимулируя различные центры.

**Надсознание** (англ. *supraconsciousness*) — правая сторона тонкой системы, контролируемая Пингала нади. Состоит из персонального надсознания (области наших планов, теорий и ментальных концепций) и коллективного надсознания, содержащего коллективные проекты будущего и некоторые агрессивные сущности.

**Наули** — волноподобные ритмичные сокращения вдоль прямых брюшных мышц с удерживаемой в фиксированном положении диафрагмой. Процедура принята в Хатха йоге.

**Нети** — одна из процедур Хатха йоги для очищения носовых проходов.

**Нидра** — сон.

**Панчабхутас** — пять основных (базовых) элементов творения. Это — земля (притхви), вода (ап), огонь (теджа), ветер, или воздух (вайю), эфир (акаша).

**Пингала нади** — главный энергетический канал правой стороны тонкой системы. Начинается в Свадистан чакре, идет по правой стороне, пересекает Агия чакру и образует в левом полушарии эго. Пингала нади отвечает в нас за энергию



действия. Реализованные души спонтанно становятся средством выражения действия бессознательного. В физическом теле каналу соответствует правая симпатическая нервная система. Канал также известен как Сурья нади (солнечный канал).

**Прана** — тонкая энергия, текущая в симпатической нервной системе (Ида, Пингала и их вспомогательные каналы). Эта энергия ответственна за наше поведение и деятельность до Самореализации, но после Самореализации, благодаря пробужденной в Сушумна нади энергии Кундалини, находится под управлением бессознательного.

**Подсознание** (англ. subconsciousness) — термин, используемый в психологии для обозначения психических процессов за пределами осознания индивида. Левая сторона тонкого тела, контролируемая Ида нади. Свободно подразделяется на индивидуальное подсознание, содержащее остатки нашей деятельной жизни и наших воспоминаний, и коллективное подсознание, содержащее коллективные остатки деятельности человечества и все предыдущие фазы нашей эволюции. Кроме того, там находятся сущности, которые отклонились от центрального пути эволюции, мертвые духи, или бхуты. Коллективное бессознательное Юнга довольно близко соответствует понятию коллективного подсознания в Сахаджа Йоге.

**Прагьяхара** — контроль сенсорного (чувствительного) восприятия.

**Пурака** — вдох.

**Речака** — выдох.

**Самадхи** — глубокая медитация, состояние сверхсознания, включающее состояние, в которое входят высокорезализованные души, когда они оставляют тело. Этот термин также используется для места погребения святого.

**Сатья Юга** — эпоха Водолея (символа пробуждения энергии Кундалини), Золотой Век, время расцвета, когда древо жизни приносит плоды.

**Сахаджа** — врожденный, спонтанный.

**Садхана** — практика медитации, получение вибраций от фотографии Шри Матаджи, а также другие упражнения, ежедневно применяемые сахаджа йогами для очищения своего тонкого тела.

**Самореализация** — осознание Себя; осознание человеком своей истинной природы, т.е. Духа (Атма).

**Суперэго** — часть психики, локализованная в правом полушарии мозга, которая аккумулирует воспоминания и условности нашего собственного и коллективного прошлого. Суперэго развивается по мере роста ребенка посредством тонких и сложных идентификаций с родителями, и принятием их в качестве контролирующих и направляющих моделей с их соответствующими нравственными позициями.

**Сушумна нади** — центральный энергетический канал тонкой системы, по которому поднимается Кундалини из сакрума в Сахасрара чакру. Канал заключен в спинной мозг, а выше шеи — в продолговатый мозг. Сушумна нади направляла эволюцию от примитивной одноклеточной амебы до стадии человека и через опыт Самореализации дает нам дальнейшее развитие. В физическом теле каналу

- соответствует черепной и сакральный отделы парасимпатической нервной системы, которая ответственна за релаксацию и бессознательные функции организма, такие как дыхание, сердцебиение и др.
- Сукшма** — микроскопический.
- Стхула** — большой, макроскопический.
- Сурья** — солнце.
- Тамас** — тьма или невежество, одно из трех основных качеств всего сущего (два других качества — Раджас и Саттва, см. Гуны).
- Тамогуна** — одно из трех основных качеств, присущих человеку.
- Тантра** — инструмент, ритуал, технология, научная работа.
- Тантрика** упасана — поклонение, процедура, ритуал поклонения.
- Тратака** — фиксирование пристального взгляда на объекте, не моргая до тех пор, пока не начнется выделение слез. Одна из шести процедур практики йоги.
- Турья, турийя** — буквально четвертое. Согласно философии Веданты, это четвертое состояние [сознания], в котором человек становится единым с Брахманом или Высшим Духом. Три других состояния — бодрствование, сон со сновидениями, глубокий сон без сновидений.
- Чакра** — «колесо» на санскрите; энергетический центр, через который прана, тонкая энергия симпатической нервной системы, а у реализованных душ Кундалини, тонкая энергия парасимпатической нервной системы, контролирует деятельность нашего организма и психики. Место взаимодействия нашей физической, психической, социальной и духовной активности, но чьи божественные качества выражают себя только после Самореализации.
- Чакра, Шат** — шесть центров или нервных сплетений.
- Чакра, Муладхара** — энергетический центр, лотос, расположенный между гениталиями и анусом. В физическом теле ему соответствует тазовое сплетение.
- Чакра, Свадистана** — энергетический центр, лотос, расположенный краниально к Муладхара чакре в глубине таза у корней гениталий. В физическом теле ему соответствует аортальное сплетение.
- Чакра, Наби (Манипура)** — энергетический центр, лотос, расположенный в области пупка. В физическом теле ему соответствует солнечное сплетение.
- Чакра, Анахата** — энергетический центр, лотос, расположенный в области сердца. В физическом теле ему соответствует сердечное сплетение.
- Чакра, Вишуддхи** — энергетический центр, лотос, расположенный в области шеи. В физическом теле ему соответствует цервикальное сплетение.
- Чакра, Агия** — энергетический центр, лотос, расположенный в глубине лба между бровями. В физическом теле ему соответствует зрительный перекрест.
- Чакра, Сахасрара** — тысячелепестковый лотос, лежащий внутри черепа. В физическом теле ему соответствует лимбическая область мозга.
- Читта** — [внимание]; «материал, состав» ума.
- Читрини нади** — тонкий канал внутри Сушумна нади.
- Шабда** — звук, вербальное основание, воспринимаемое последователями школы философии Нийяя как доказательство.

**Шакти** — энергия божества, обычно выступающая в форме женского божества по отношению к мужскому божеству (например, Вишну-Лакшми).

**Шат карма** — шесть процедур.

**Эго** — часть психики, которая проявляет и развивает чувство бытия (существования) человека. Локализована в левом полушарии мозга. В поздних работах Фрейда эго представляется как осадок идентификаций. Поскольку идентификация (отождествление) представляет неправильное понимание того, чем он (человек) является, то возникают проблемы иллюзии и неправильного опознавания.

**Ян** — китайский термин энергии правого канала Пингала надхи.

### Дополнение к переводу книги

Ниже приводится ответ Шри Матаджи Нирмала Деви на вопрос о том, что представляют вибрации:

«Вибрации — это пульсация всепроникающей энергии внутри нас, которую мы можем ощутить на центральной нервной системе. Дух не пульсирует. Пульсации существуют во всепроникающей энергии. Но через Дух, когда вы соединены, только тогда начинает течь этот поток. И затем вы начинаете ощущать эту пульсацию на центральной нервной системе. Эта пульсация Святого Духа и есть вибрации».

## Список контактных адресов и телефонов официальных центров Сахаджа Йоги

Город, страна	E-mail	Контактный телефон	Контактное лицо
Москва	m108@fromru.com	(095) 450-63-87	Новиковы Сергей, Валентина
Санкт-Петербург	spb@sahajayoga.ru	(812) 164-48-29	Диспетчер
Новосибирск	vnd@mail.nsk.ru	(3832) 53-65-04	Кушнаренок Валентина Александровна
Воронеж	nirakar@yandex.ru	(0732) 53-79-45	Корзун Татьяна Николаевна
Ульяновск	vzhelonin@mail.ru	(8422) 37-97-23	Гнатенко Нина Николаевна
Архангельск	sahaja@sanet.ru	(8182) 24-11-81	Филиппев Владимир Борисович
Тольятти	sasha.sol55@mail.ru	(8482) 24-87-07	Солодянкин Александр Сергеевич
Казань	sahaja_kazan@frant.ru	(8432) 54-51-27	Кошарина Людмила Борисовна
Красноярск	ferdinan@krazu.ru	(3912) 53-27-06	Алексеева Елена Юрьевна
Новокузнецк	andymar@mail.ru costant@yandex.ru	(3843) 37-77-95	Шимановская Валентина Филиповна
Пермь	eshubina@yandex.ru	(3422) 74-31-25	Шубина Елена Владимировна
Кострома	lotos@post.ufps.kostroma	(0942) 22-03-18	Буркова Валентина Дмитриевна
Пенза	penzasy@sura.ru	(8412) 42-78-42	Барышева Лидия Ивановна
Набережные Челны	ilnar108@pisem.net	(8552) 52-87-09	Хасанов Ильнар

Украина, Киев	dobro108@svitonline.com	(1038-044) 212-53-84	Добровольский Юрий
Украина, Киев		(1038-044) 268-01-58	Бондарь Виктор
Украина, Севастополь		(1038-0690) 23-49-08	Кокорин Лев Алексеевич
Эстония, Кохтла-Ярве	sahaja.yoga@mail.ee	(1001-433) 6-34-24	Коротков Виктор
Эстония, Пярну	galina@viisnurk.ee	(1001-444) 3-60-43	Котлова Галина
Литва, Вильнюс		(1001-22) 47-81-43	Саргаутене Гертруда Апполинариевна
Латвия, Рига	sahasranama@mail.ru	(1001-32) 758-49-67	Джафаров Александр
Армения, Ереван		(1037-41) 28-81-78	Газарьянц Сергей
Грузия, Тбилиси	val.ust.tbilissi@mail.ru		Устюжанина Валентина
Молдова, Кишинев	narina_com@mail.ru	(1037-322) 73-02-12	Корецкий Петр Людвигович
Беларусь, Гомель	sahaja_gomel@hotmail.ru	(02322) 55-28-66	Иващенко Инна Павловна
Беларусь, Витебск		(0212) 21-28-52	Юнатова Лилия

Другие контактные адреса, а также всю необходимую информацию о Сахаджа Йоге вы можете найти в Интернете на официальных российских сайтах: [www.sahajayoga.ru](http://www.sahajayoga.ru), [www.sahajayoga.nauka.ru](http://www.sahajayoga.nauka.ru).

