

Е.И. Сергеев

**ЙОГА
Жизнь без лекарств**

ББК 75.6
С32

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление художника И.А. Озерова

С32 **Сергеев Е.И.**
Йога. Жизнь без лекарств. — М.: ЗАО Центр-
полиграф, 2004. — 190 с.

ISBN 978-5-521-85472-1

Автор книги, сорок лет живущий без лекарств, делится ценным опытом преодоления серьезной болезни. Когда медицина приговорила его к инвалидности, он изучил и овладел системой йогов, и с помощью специальных упражнений смог побороть свой недуг. Книга дает представление о возможностях физического, психического и духовного совершенствования человека. Автор приводит адаптированный вариант упражнений, раскрывает основные методические принципы и главные правила занятий. Практические советы будут полезны всем желающим изучить систему йоги.

ББК 75.6

© Е.И. Сергеев, 2004
© Художественное оформление,
ЗАО «Центрполиграф», 2004
ISBN 978-5-521-85472-1 © ЗАО «Центрполиграф», 2004

ОБ АВТОРЕ

Сергеев Евгений Иванович окончил радиофизический факультет Нижегородского госуниверситета в 1951 году, кандидат физико-математических наук, доцент, автор семидесяти научных работ, двенадцати авторских свидетельств и двух патентов. В молодости переболел энцефалитом. В медицинском заключении от 1951 года диагноз заболевания сформулирован как «хронический энцефалит с кортико-весцеральным синдромом».

Энцефалит — это вирусное заболевание центральной нервной системы. Кортико-весцеральный синдром в переводе на обычный язык означает, что нервная система перестала нормально управлять внутренними органами. В итоге болит весь организм. Сильные головные боли, шум в ушах, двоится в глазах, ринит, фарингит, ларингит, воспаление десен, боли в груди, сердце, животе, печени, онемение правой половины тела и т. д.

Традиционная медицина оценила это состояние как инвалидность.

Справиться с болезнью и восстановить здоровье оказалось возможным методами системы йогов, скорректировав образ жизни в соответствии с требованиями этой системы.

Система йогов — это учение, затрагивающее основы физической, психической и духовной жизни человека. Принципиальная трудность в усвоении этого учения в том, что методологические основы его опираются на интуицию и ментальные образы. Согласно учению, основная задача состоит в развитии интуиции, опираясь на которую можно найти способы воздействия на организм

с целью его оптимального развития, в то время как западная методология опирается на логику, медицину и естествознание.

В работе дается описание личного опыта преодоления предвзятого отношения к этому учению и объяснение терапевтического действия использованных упражнений с позиции естественных наук. Даётся описание ряда упражнений из Хатха-йоги, науки о дыхании, Раджа-йоги и Сюрат Шабд-йоги, которые оказывают наиболее благоприятное влияние. Показана сущность медитации, ее роль в развитии духовных свойств человека и роль духовности в жизни человека.

Мышление и здоровье человека непосредственным образом связаны между собой. Духовная жизнь, устремленность в развитии духовности являются основными факторами, определяющими здоровье человека, позволяющими находить оптимальные решения в сложных жизненных ситуациях.

Опираясь на закон аналогий, можно дать анализ сущности ментальных образов, интуиции и медитации, объяснить терапевтический эффект медитации.

Для йога нет неизлечимых болезней, если удается найти соответствующие ментальные образы и темы для медитации.

Содержание раскрывает суть познания духовной жизни человека. Каждый этап этого пути, каждое высказанное положение являются темами для медитации.

В основании каждого положения лежит аналогия определенного раздела учения йогов.

Опыт Е.И. Сергеева представляет собой описание личного преодоления тяжелой болезни — «хронического энцефалита с кортико-весцеральным синдромом» — через изучение и овладение приемами системы йогов. Излагается история лечения медикаментозными методами и поиски способов лечения традиционными методами, которые выводят на систему йогов.

Учение йогов — это глубокое и многостороннее учение, направленное на развитие духовных качеств личности через проникновение ума в трансцендентные области сознания. Можно преодолеть стереотипы материалистического образа мышления и понять сущность учения

ОБ АВТОРЕ

на основе достижений современного естествознания и его методологии. Представляет значительный интерес объяснение терапевтических свойств дыхания и дыхательных упражнений. Приводится описание дыхательных упражнений, использованных на первых этапах занятий йогой, что углубляет сущность ритмического дыхания, ментальных образов и медитации. Ритмическое дыхание и медитация с использованием различных ментальных образов явились основным инструментом терапевтического воздействия на организм, его органы, на различные участки головного мозга.

Каждое из положений работы является темой для медитации и познания сущности духовной жизни человека. Работу нельзя считать исчерпывающим изложением системы йогов. Это срез учения, показывающий путь исцеления и духовного развития через Хатха-йогу, науку о дыхании, Раджа-йогу и т. д. к Сюрат Шабд-йоге — венцу духовного учения йоги. Это путь непрерывного духовного совершенствования, каждый последующий этап которого вытекает из предыдущего и связан с ним непосредственным образом.

Изложенные идеи применимы для исцеления любой болезни.

Рекомендуется для широкого читателя.

Заслуженный деятель науки,
профессор В.Д. Трошин

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Я не ставил целью создать свою систему оздоровления. Мне просто хотелось изложить свой путь поисков и работы над собой, чтобы избавиться от сложной и тяжелой болезни и сохранить трудоспособность. Мне удалось найти, возможно, единственный для меня путь среди огромного количества упражнений, рецептов, советов и наставлений, который привел к желаемому результату. Этот путь можно разбить на ряд этапов, в конце каждого из которых необходимо было принять единственно правильное решение, чтобы двигаться дальше. Пришлось изучить литературу по различным системам и способам нетрадиционных методов исцеления, так как традиционная медицина полностью исчерпала себя, испытав на мне пенициллин, уротропин, глюкозу, йодистые препараты, экстракт алоэ и т. д. Если предположить, что эти препараты справились с возбудителем болезни (вирусом), то в организме остались последствия его деятельности, которые необходимо было устраниТЬ.

Наибольшее количество описаний упражнений с указанием их терапевтического влияния содержится в учебниках различных оздоровительных школ, особенно в направлениях учения йогов.

Учение йогов — это целый мир, мне удалось нашупать в этом мире свою тропу, которая привела меня к желаемому результату. Путь оздоровления — это не идеи и упражнения, взятые на веру, а осмысление их сути через познание истин ранее неизвестных и закрепленных в своем сознании медитацией. Мир йоги — это мир духа. Высшей целью йоги является освобождение духа от многочисленных покрывающих его оболочек, кото-

рыми он окутан в своем физическом существовании, и переход в высшее, или космическое, сознание. Освобождение от оболочек — это иносказательное пояснение сути познания, когда ум человека переходит от одного уровня знания к более высокому, пока не достигнет уровня космического сознания.

Многочисленные упражнения йогов делятся на три категории — это физические упражнения, психические и духовные. Все эти упражнения направлены к единой цели — духовному совершенствованию человека. Физические упражнения, развивая физические свойства человека, создают предпосылки для его дальнейшего духовного роста. Однако воспринимаются эти истины большинством населения с трудом и большим скептицизмом из-за господствующего до сих пор материалистического мировоззрения.

Один из тезисов Агни-йоги гласит, что правильное мышление — ключ к здоровью нации. Возможности, которые открываются на путях следования учению йогов, говорят о том, что в мышлении апологетов этого учения существует нечто, что принципиально отличает его от мышления представителей западной цивилизации. Это отличие можно видеть в мировоззрении йога Рамачараки, который почти каждое положение своих взглядов начинает с противопоставления аналогичным взглядам западной науки.

В противоположность западной науке, которая описывается главным образом на логику, основные положения духовных взглядов йогов основаны на интуиции. Преемственность положений йоги в поколениях осуществляется через посвященных учителей — гуру, достигших наибольших высот в этой науке. На развитии интуиции и образного мышления основано изложение высшей ступени йоги — Сюрат Шабд-йоги. Гуру, овладевший в полном объеме знанием и возможностями Сюрат Шабд-йоги, называется мастером. Он обладает способностью отождествлять свое сознание с сознанием Божественным.

Опираясь исключительно на разум, западная наука наталкивается на принципиальные трудности при анализе возможностей духовного совершенствования чело-

века. Интуиция и разум — различные стороны человеческого ума. Анализ этих взаимодействий открывает возможность понять сущность учения йогов со стороны разума. Это определило характер упражнений и образы для медитации. Вполне возможно, что для большинства наших людей, стремящихся понять и овладеть йогой, мой путь, раскрывающий суть учения йогов с позиции разума, является оптимальным.

Можно ознакомиться с рядом упражнений, приведенных йогом Рамачаракой в книгах «Наука о дыхании» и «Хатха-йога», с объяснением терапевтического эффекта упражнений с позиций современного естествознания и медицины. Многие из изложенных взглядов и упражнений навеяны идеями Раджа-йоги и Агни-йоги. Показана преемственность этих взглядов с понятием тернера и закона тернера, взятых из древних учений.

Работа заканчивается изложением сущности Сюрат Шабд-йоги и описанием механизма единения человеческого сознания и Божественного сознания.

Часть I

ЙОГА

