

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

Сергеев Е.И.
С32 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

ISBN 978-5-521-85472-1

© Е.И. Сергеев, 2004
© Художественное оформление,
ЗАО «Центрполиграф», 2004
© 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. Дается 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 удастся 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-висцеральным 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

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 единственное 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 учениях различных оздоровительных школ, особенно в наставлениях учения йогов.

Учение йогов — это целый мир, мне удалось нащупать 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 опирается 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 — Сюрата Шабд-йоги. Гуру, овладевший в полном объеме знанием и возможностями Сюрата 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 Сюрата Шабд-йоги и описанием механизма единения человеческого сознания и Божественного сознания.

Часть I

ЙОГА

