Йога для укрепления спины и суставов. Современное руководство по древней египетской методике исцеления маздазнан

Автор:
Оттоман Зар-Адушт Ханиш

Йога для укрепления спины и суставов. Современное руководство по древней египетской методике исцеления маздазнан

Оттоман Зар-Адушт Ханиш

Главные секреты медицины Востока

Система маздазнан имеет древние египетские корни и включает в себя два аспекта: духовный и физический. Только объединив их, возможно достичь исцеления без использования лекарств и без привлечения врачей. Книга включает в себя описание различных духовных практик, не привязанных к конкретной религии, а также дает подробное описание системы упражнений, которые помогут избавиться от болей в спине, локтях, коленях, шейном отделе позвоночника, а также избавят от мигреней, несварения и отеков различной этиологии.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Оттоман Зар-Адушт Ханиш

Йога для укрепления спины и суставов

Современное руководство по древней египетской методике исцеления маздазнан

Эта книга содержит общую информацию и советы, связанные с потенциальной пользой. Она не должна использоваться в качестве замены персонализированным медицинским предписаниям.

Авторы и издатель не несут ответственности за какие-либо отрицательные последствия, которые могут наступить при использовании или применении информации, содержащейся в этой книге.

Серия «Главные секреты медицины Востока»

© ООО «Издательство «Северо-Запад», текст, иллюстрации, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Предисловие к русскому изданию

Оригинал этой книги на французском 1926 г. издания достался мне по случаю в конце 90-х. И я сразу оценил потенциал этой книги и ее пользу для современного человека. Сейчас, в эпоху интернета, мы завалены информацией, но ее качество оставляет желать лучшего. Тогда как в те времена информация добывалась с большим трудом, была на вес золота, а качество того, что доходило до печати, было высочайшим.

Оригинальное название книги – «Искусство дыхания» мало что скажет современному читателю, поэтому в первых изданиях мы заменили его на более

понятное, хотя правильнее было бы назвать «авестийская йога», ибо учение Маздазнан, на котором она основана, прежде всего, имеет древнеперсидские корни, которые, в свою очередь, проистекают из тайных знаний жрецов и магов Ассирии и Вавилона – древнейших цивилизаций Земли. А священная книга зороастрийцев-парсов «Авеста» является аналогом древнеиндийских «Вед» и содержит не меньше сакральных знаний об устройстве человека и Вселенной. Поэтому, хотя и правы те исследователи, которые считают Маздазнан «неозороастрийским учением, возрождающим маздакизм[1 - Маздакизм – религиозно-философское учение, распространившееся в Иране и некоторых соседних странах в раннее средневековье. Названо по имени Маздака, руководителя. Основателем учения является зороастрийский священник Зарадушт-и Хурракан. Главный постулат маздакизма гласил, что в основе мирового процесса лежит борьба между светлым, добрым началом, действующим разумно и закономерно, и тёмным, злым началом, представляющим собой хаос и случайность, и что эта борьба неизбежно завершится (уже в «этом мире») победой «добра» над «злом». Маздакизм содержал распространённые в ряде сект Ирана и Римской империи идеи о необходимости взаимопомощи, равенстве и т. п. Призывая к борьбе за уничтожение социального неравенства, отождествлявшегося со «злом» и противопоставлявшегося «добру», маздакизм стал в конце V века идеологией движения низов в государстве Сасанидов (нач. 490-х гг. – кон. 520-х гг.).] VI века н. э.», оно коренится намного глубже, в Традиции первых арийских племен, в незапамятные времена пришедших на территорию Междуречья.

Сегодня книга выходит в новой редакции и с новым названием «Йога для укрепления суставов», что также соответствует содержанию, ведь упражнения и рекомендации Маздазнан охватывают все аспекты здорового образа жизни человека. С другой стороны, хотелось бы выразить глубокую признательность автору, который сумел настолько хорошо адаптировать эти знания к современной жизни, что они не только не потеряли свою актуальность сегодня, через сто лет после первой публикации, но и продолжают резко выделяться среди многочисленных модных нынче систем ЗОЖ, оздоровления, «духовного совершенствования» и т. п.

Слово «йога», которое присутствует в названии, тоже нуждается в пояснении. Чаще всего этот термин употребляется со значением «совокупность физических и ментальных практик, упражнений, пришедших из Индии». Однако классический трактат «Йога-сутра» Патанджали представляет йогу как способ достижения равновесия и сам результат, к которому стремится практик. В этом смысле оно и использовано нами.

Несколько слов о личности автора книги. К сожалению, информация о нем в сети скудна и малодостоверна, даже годы жизни в разных источниках сильно отличаются. Его настоящая национальность также под вопросом. По одной из версий он – сын русского дипломата в Персии, страдавший тяжелой формой порока сердца. Методы европейской медицины того времени были бессильны ему помочь. Для лечения мальчика отправили в горы, в тайный орден последователей учения зороастризма. Вылечившись и повзрослев, он вернулся в Европу, где стал проповедовать Маздазнан, адаптировав его принципы для современного человека Запада. Думаю, немало читателей нашли бы в этой версии параллели с биографией Г. Гурджиева. По другой версии он родился в семье немецких эмигрантов, переехавших в США, но тогда непонятно, откуда он почерпнул свои знания о столь обширном и целостном учении, как Маздазнан? Любая американская система образования в то время, даже с учетом изучения имевшихся тогда переводов «Авесты» на европейские языки, не могла дать таких знаний. Полагаю, этот вопрос еще нуждается в серьезном и непредвзятом исследовании.

Особо хотелось бы обратить внимание читателя на универсальность предлагаемых в книге советов и упражнений. Они подходят всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Нет и религиозных ограничений – автор специально подчеркивает, что это учение могут практиковать представители всех конфессий и даже атеисты, а его «молитвы», помогающие создать нужный душевный настрой в начале каждого Урока, больше напоминают гимны, воспевающие совершенство Природы и радость Бытия!

Маздазнан хотя и подразумевает наличие единого Бога-Творца, не является религией в авраамическом понимании – там ни во что не надо верить. В этом плане Маздазнан – не религия, а наука о жизни, которая объявляет личную ответственность за собственное состояние. Это сугубо практическое учение, где результат зависит от ваших личных усилий по выполнению упражнений и рекомендаций в повседневной жизни, что роднит его с индийской йогой, китайским цигуном и др. подобными системами для достижения здоровья и долголетия. Роднит их также и энергетический аспект практик, который обычно отсутствует в европейских гимнастиках, что низводит все эти западные фитнесы и аэробики до примитивной и бесполезной накачки мышц. Субстанция Га-Лама, описанная автором как «семя света, нетленный источник жизни, ее централизующий принцип», вбираемая вместе с воздухом, имеет свои аналоги во всех древних системах самосовершенствования, такие как индийская прана, китайская ци, древнеегипетская анх…

В самом начале автор заявляет: «Каждая система предлагает своим последователям различные методы для достижения наивысшего результата. Также и Маздазнан, чудесное искусство дыхания, дает нам комплекс упражнений. Эти упражнения не были изобретены в наше время и не основаны на современных научных исследованиях. Но эффективность методов Маздазнана доказывалась в разные эпохи и разными народами, независимо от климата и прочих внешних условий». Тем самым в учении Маздазнан работает постулат современной науки «практика – критерий истины».

Не буду произносить здесь бессмысленных фраз, вроде «данная книга не является пособием к самолечению, посоветуйтесь с врачом», но все-таки обращу ваше внимание на то, что все люди разные, у всех свои проблемы и особенности в зависимости от пола, возраста, образа жизни, климата, воспитания и пр. «Все есть яд и все есть лекарство», – говорил великой арабский медик Авиценна. Поэтому к любым упражнениям и рекомендациям, излагаемым в книгах, как бы хороши они ни были, всегда следует подходить с осторожностью, ориентируясь на свои внутренние ощущения. Нагрузка должна быть щадящей и постепенной, особенно при наличии проблем со здоровьем и отсутствии наставника, способного корректировать ваше состояние.

Закончить хотелось бы словами автора: «Человечеству пора уже избавиться от оккультизма и ложного мистицизма. Тайные доктрины, тайные лиги и общества, тайная политика – все это уходит в прошлое. Вечные законы указывают путь к совершенству, и знать их – священное право человека». Их можно было бы взять за постулат любой действующей системы духовного и физического совершенствования для улучшения природы человека и общества.

И. Петрушкин,

преподаватель С.-Петербургского даосского центра «ДаоДэ»[2 - Желающие познакомиться с подобными китайскими системами оздоровления могут получить исчерпывающие практические и теоретические знания на сайте http://daode.ru (http://daode.ru)]

Предисловие

До недавнего времени мы не намеревались писать каких-либо книг и предпочитали говорить о философии Маздазнан[3 - Маздазнан (Mazdaznan) – от персидского Mazda (верховное божество Света и высшей мудрости) и Znan (знание), которые вместе переводятся как «божественная мысль» или «познание Бога в человеке».] – великой и несравненной философии жизни – лишь живым языком.

Теперь даже в популярных изданиях можно встретить сведения, первоначально содержавшиеся в Маздазнане. Об этом неоднократно сообщали наши ученики, и, уступая их настойчивым просьбам, мы решили издать руководство и описать те несколько уроков, которые составляют наш обычный курс.

В 1762 году Анкетиль Дюперрон[4 - Абрахам Гиацинт Анкетиль-Дюперрон (1731–1805) – французский востоковед и путешественник. В 1771 г. опубликовал в 3-х томах «Зенд-Авесту», содержавшую собрание священных текстов зороастризма, жизнеописание пророка Зороастра и приписываемых ему текстов. А. Шопенгауэр писал, что его знание индийской философии является результатом прочтения переводов Анкетиль-Дюперрона.], вернувшись из Сурата (Индия), привез во Францию рукописи «Авесты»[5 - «Авеста» – собрание священных текстов зороастрийцев. Старейший памятник древнеиранской литературы. Откровение, полученное пророком Заратуштрой от верховного божества Ахура Мазды, было собрано его царственным покровителем Кави Виштаспой и записано золотыми чернилами на 12 тысячах воловьих шкур. Верховный дастур Адурбад Махраспандан, величайший апологет и наставник зороастрийской религии, при Шапуре II (IV в.) произвёл окончательную редакцию авестийского собрания и установление канона, упорядочив его в 21-й книге («наске»), выполнив полный перевод Авесты на среднеперсидский язык, называемый Зандом (Зендом) от авест. zainti- «знание», «толкование», откуда происходит распространённое название сборника «Зенд-Авеста» (то есть «Толкование и Канон»). Конечная редакция Зенда была составлена при Хосрове I Аноширване (VI в. н. э.).]. И с тех пор различные общества и частные лица начали использовать Маздазнан в своих целях. Без преувеличения можно сказать, что многие учения и системы, созданные за последние полтора столетия, обязаны своим происхождением философии Маздазнан. Однако последний факт обычно замалчивали. И слишком часто священные тексты искажались профанами.

ОТТОМАН ЗАР-АДУШТ ХАНИШ

Автор этой книги первым открыто назвал тот источник, в котором черпали вдохновение Сведенборг, Вольтер, Кант, Спиноза, Ренан, Шопенгауэр, Макс Мюллер, Спенсер, Геккель, Джексон и многие другие (всех невозможно перечислить). По той или иной причине эти авторы никогда не ссылались на Маздазнан, хотя в значительной степени благодаря ему снискали славу и авторитет в ученых кругах.

Однако, к счастью, в нашем мире встречаются люди, в чьих сердцах пылает неугасимая любовь к ближним. Эти люди умеют чтить свое истинное Я, и именно им Святой Дух открыл эликсир жизни, приобщиться к которому теперь можете и вы.

Разве не безумие – скрывать истинные знания от себе подобных? Отныне наша задача – проложить путь к прогрессу, чтобы каждый мог насладиться теми чудесными сокровищами, которые припасла для нас Мать-Природа.

Познание природы дает силу, познание Бога дает жизнь! Человек – чудесное существо, и возможности его безграничны. Но, пребывая во власти иллюзий, он не способен раскрыть свое истинное Я. Он забыл подлинный источник всякого знания. «Бог создал человека совершенным, но человек окружил себя бесчисленными творениями рук своих».

Знание приходит к нам двумя путями: как вдохновение и как откровение. Лишь благодаря этим источникам человек достигает совершенной гармонии и осознает глубокий смысл своей жизни. Следует помнить, что наша способность разумно мыслить, а также выражать мысли в словах и действиях основана на творческой способности духа. Однако, познавая законы духовной природы, не будем забывать о природе физической! Пример совершенной гармонии и равновесия показывает нам кипарис. Чем выше вздымается его крона, тем глубже в землю проникают его корни. Поэтому кипарис столь долговечен, стойко переносит буйство стихий и, даже будучи распилен на доски, продолжает напоминать о вечности своим дивным ароматом. Постараемся же и мы сохранять равновесие между умом и телом; ведь только тому, кто в равной мере владеет мыслями и мышцами, доступны все блага жизни.

Настоящая книга вышла уже на многих языках, и ее появление знаменует новый период в истории человечества. Конечно, это учение родилось не в наш век, но заключает в себе сохранявшиеся в тайне знания древних цивилизаций Персии, Греции и Египта. Человечеству пора уже избавиться от оккультизма и ложного мистицизма. Тайные доктрины, тайные лиги и общества, тайная политика – все это уходит в прошлое. Вечные законы указывают путь к совершенству, и знать их – священное право человека. Мы живем в эпоху, когда вновь является величайшее послание – Маздазнан.

Пусть благодаря этой книге люди яснее увидят главные задачи: познать свое происхождение, овладеть своей судьбой, достичь совершенства.

Попробуйте в течение одного месяца следовать приведенным ниже инструкциям. Тогда вы убедитесь, что достаточно подготовить почву – навести порядок в физическом теле, – и прекрасные цветы духа не замедлят распуститься.

Тут, пожалуй, не стоит тратить время на примеры. Есть просто факты, наглядные и очевидные для всех. Тысячи людей приобрели практический опыт, следуя приведенным ниже советам. Мы не станем цитировать их свидетельства – такого рода доводы впечатляют лишь слабых духом и ограниченных. Лучше показать истинный путь искателям, которые смогут пойти по нему сами.

«Помоги себе, и Бог тебе поможет!» Будь настоящим человеком! Эпоха первобытной дикости миновала. Цивилизация побуждает нас покинуть сумерки робкого детства. Колокол свободы, свободы в Отце, звучит в наших ушах. Поднимайтесь и становитесь под знамя мира – потому что без мира невозможна истинная жизнь!

Помочь каждому делом и советом всегда рад

ОТТОМАН ЗАР-АДУШТ ХАНИШ

Арьяна, сентябрь, 1921

Вводный урок

Во имя любви и стремления к совершенству, слава!

Для начала мы бы хотели сообщить нашим ученикам некоторые предварительные сведения, без которых нельзя приступить к предмету столь значительному, как искусство дыхания.

Учение имеет два аспекта: изучение и практика. Первое дает ясное понимание того, что и как нужно делать; вторая, действуя параллельно, приносит серьезному ученику величайшее удовлетворение.

Хотя мы живем в вечном настоящем, следует все же помнить, что жизнь коротка и время драгоценно. Кроме того, нынешняя эпоха, век разума, требует от нас напряженных усилий, и когда говорят о «выживании наиболее приспособленных», имеют в виду уже не мускулы, но мозг и нервы. В повседневной жизни человек должен проявить остроту ума и крепость нервов. По мере того как мы овладеваем силами природы, дух времени заставляет нас пробуждать новые способности. Без этих доселе скрытых способностей мы не сумеем устоять в борьбе за существование и правильно использовать таланты, полученные от Всевышнего.

Поскольку начался век мозга и нервов, мы должны искать пути и средства, отвечающие требованиям времени. Идей – более или менее остроумных – теперь

предлагается множество. Как правило, они имеют один существенный недостаток – искусственность. Несомненно, следует отдавать предпочтение естественным методам – и именно такие методы мы обнаружим, если обратимся к наследию древнейших цивилизаций. Минувшие эпохи оставили нам поистине великие тайны. Ведь, несмотря на все достижения современной науки и техники, нас по-прежнему изумляют такие сооружения, как пирамиды, сфинкс, колосс Родосский, Критский лабиринт, Вавилонская башня, канал, пересекающий Сахару, и тысячи других чудес древности; они бросают вызов нашему интеллекту.

Мы задаемся вопросом: как люди, подобные Сократу, Пифагору, Аполлонию, Конфуцию, достигли столь необычайной интеллектуальной и нравственной силы? Очевидно, не только благодаря научным занятиям. Иначе мы бы оставили этих мудрецов далеко позади. Ведь современные методы обучения гораздо эффективнее древних, если судить по дошедшим до нас педагогическим сочинениям. К нашим услугам превосходные библиотеки, музеи, средства коммуникации, о которых в далеком прошлом нельзя было и помыслить.

Как же древние обретали мудрость? Точно так же, как и современные люди. Иным она свойственна по природе, кому-то достается без особых усилий; но к большинству из нас приходит лишь после трудных испытаний. Тем не менее в любом случае источник мудрости – вдохновение. Одним оно является как нечто неосознанное, другие просто неожиданно «сталкиваются» с ним. Однако чаще всего люди пожинают плоды вдохновения постепенно, шаг за шагом, благодаря упорному труду.

Те, кто вместе с нами изучают Науку Жизни Маздазнан, – прямодушные, честолюбивые и целеустремленные люди. Они хорошо сознают, что жизнь коротка и время драгоценно. По мере развития цивилизации труд становится более квалифицированным, цена его растет, и потому увеличивается стоимость жизни.

Чтобы идти в ногу со временем и вкусить золотых плодов цивилизации, нам нужна высшая культура, которая провозглашает святость духа и тела. Маздазнан, искусство дыхания, по сути не является чем-то совершенно новым. Однако способ, каким подается и практикуется это учение, обеспечивает весьма благоприятные результаты, и почти сразу. Десятки тысяч случаев свидетельствуют о том, что практика Маздазнан пригодна для всех типов людей.

От наших учеников требуется лишь искреннее намерение и известная доля здравого смысла.

Прежде чем приступить к описанию двенадцати уроков ритмичного дыхания и гимнастики, мы просим учеников принять к сведению следующие правила:

• Не практикуйте ритмичное дыхание, пока не освоите правильный выдох и не научитесь опустошать легкие без малейшего усилия. Чтобы правильно опустошить легкие, необходимо сначала расслабить мышцы конечностей, затем нижней челюсти, задней части шеи, груди, живота, наконец, туловища в целом, медленно и постепенно выдыхая и сосредоточивая мысль на всех этапах этого последовательного процесса расслабления.

• Чтобы ритмические упражнения дали наилучший эффект, выполняйте их лишь в течение трех минут. Продолжительность вдыхательных упражнений, практикуемых 3–5 раз в день, может быть большей; она зависит от потребности или результатов.

• Выполняйте вдыхательные упражнения утром и вечером – лежа или стоя на коленях; до и после полудня – стоя; в полдень – сидя.

• Чтобы пробудить правильные вибрации, во время выдоха рекомендуется мысленно произносить определенные словесные формулы.

Со временем вы сможете, не переводя дыхания, прочесть целую доминиканскую молитву. В качестве примеров мы предлагаем следующие формулы:

Уверенность

Отче наш, сущий на Небесах,

Да святится имя Твое,

Да приидет Царствие Твое,

Да будет воля Твоя и на земле, как на небе.

Хлеб наш насущный подавай нам на каждый день

И прости нам грехи наши,

Ибо и мы прощаем всякому должнику нашему.

И не введи нас во искушение, но избавь от лукавого.

Если вам трудно произнести всю формулу одним духом, не напрягайтесь. Можно просто остановиться на середине фразы, затем спокойно вдохнуть в течение четырех секунд.

Чтобы избежать рутины, можно использовать несколько различных текстов, например:

Осознание

О Солнце, оплот Вселенной,

Отвори врата, скрывающие твой светозарный лик.

Умерь ослепительный блеск твоих лучей,

Чтобы я мог узреть твою истинную Сущность.

Научи меня различать Нереальное и Реальное

И рассей волшебный туман иллюзий этого мира.

Созерцание

Тело твое Господь избрал Своей обителью.

Избавь же этот храм от всех нечистот,

Не оскорбляй Господа в себе, потакая желаниям

И терзая себя неправильным дыханием.

Господь пришел, чтобы смотреть на мир твоими глазами,

И твой чистый вздох да будет благодарением Ему.

Это Он внемлет, и мыслит, и говорит в тебе ночью и днем.

Внимай же, мысли и говори в Его божественной Любви.

В последнем случае можно сделать остановку после первых четырех строк и начать новый вдох (продолжительностью 4 секунды).

Эти формулы (или любые другие, которые вам по душе) следует произнести три раза подряд, что в целом займет около трех минут. Такие дыхательные упражнения можно выполнять и во время работы, и на ходу. Если условия не позволяют произносить формулы вслух, достаточно лишь шевелить губами.

Людям, которые из-за какого-то недоразумения боятся всего, связанного с религией, мы предлагаем использовать такие строки из «Рубайата» Омара Хайяма:

«О море, как ты далеко!» – стенает роза.

«Безумная! – в ответ смеется море. —

Под небом голубым едины я и ты,

И разделяет нас лишь точка».

Червя ничтожного живым дыханьем

Мудрец не в силах наделить.

Все волшебство его речей премудрых

Сведет на нет владычица судьба.

Подобны мы светилам, что в эфире

Плывут, свет вечный отражая.

Однажды вечером приходим в этот мир,

А на рассвете исчезаем.

Ни один мудрец в этом мире,

Ни один святой в этом мире

Не в силах Истину

Ни доказать, ни опровергнуть.

Чтобы упростить описание, мы разделяем дыхательный цикл на четыре фазы: вдох, задержка (на вдохе), выдох, остановка (после выдоха). Это не означает, что вам нужно расчленять дыхание, напротив, оно должно быть плавным, волнообразным. Задержка – это просто вершина волны. В это время воздух максимально заполняет легкие и сжигает различные органические вещества, содержащиеся в крови; в результате выделяется живое тепло. Во время остановки, которая следует за выдохом и представляет собой впадину волны, легкие опустошаются. При этом нужно стараться как можно меньше опускать грудную клетку – возникающая в ней пустота действует на нервные волокна, и те посылают электрические импульсы к конечностям, головному мозгу и органам чувств. По своему воздействию на организм задержка и остановка – самые важные фазы дыхания.

Для начала мы хотим описать два упражнения: одно для вдоха и одно для выдоха.

Пусть они послужат своего рода талисманами на тот случай, когда вами овладеет тревога, нервозность, чрезмерное возбуждение или, наоборот, апатия, равнодушие, сомнение в успехе. Эти упражнения также помогут вам справиться с начинающимся заболеванием.

Эръя-Ма

Прежде всего примите удобную позу и расслабьтесь. Поднимите грудь как можно выше и слегка втяните живот.

Нужно все время держать грудь высоко, как на вдохе, так и на выдохе.

Когда вы почувствуете, что расслабились и максимально освободили легкие от воздуха, начинайте вдыхать, медленно и глубоко.

Если вам покажется, что легкие уже наполнены, постарайтесь вдохнуть еще немного воздуха. Вдыхайте, пока не почувствуете, что достигли предела.

На этой стадии задержите дыхание по крайней мере на десять секунд. Чем дольше будет задержка, тем лучше. Но не напрягайтесь и не стискивайте зубы. Затем легко и свободно выдохните и начинайте новый вдох. Пусть он будет таким же глубоким, как первый, и завершится максимально длительной задержкой. Выполните весь цикл 3–5 раз подряд. При необходимости упражнение можно повторить через шесть часов, но не раньше.

Это выдыхательное упражнение восстанавливает нервную систему. В результате человек приобретает уверенность в себе, он способен успешно противостоять слепым силам внешнего мира и достигать своей цели. Чтобы упражнение действовало наиболее благотворно, выполняйте его утром и вечером в сочетании с формулой-молитвой «Осознание».

Основная цель упражнения – очистить кровь. Благодаря регулярной более или менее продолжительной практике можно избавиться от хронических расстройств легких и кишечника, заболеваний крови, золотухи, туберкулеза, рака и т. д.

Има

Сначала примите удобную позу. Расправьте плечи и поднимите грудную клетку.

Расслабьте все мышцы тела, кроме мускулатуры груди.

Пусть язык покоится на дне ротовой полости или касается неба. Следите за тем, чтобы ни один мускул лица не был напряжен.

Теперь выдыхайте, медленно, но до самого конца, пока не почувствуете, что выпустили из легких максимальное количество воздуха.

В этот момент остановите дыхание на десять секунд – или насколько сможете без особого усилия и напряжения.

Медленно вдыхайте, но так чтобы грудная клетка не двигалась; она все время должна оставаться в расширенном состоянии. Сразу после вдоха выдыхайте, как в первый раз, до самого конца и снова остановите дыхание.

Выполните весь цикл 3–5 раз. Упражнение можно повторить через час, если возникнет потребность – например, при появлении признаков заболевания. Когда вы сможете управлять мышцами груди и удерживать их неподвижно во время вдоха и выдоха, когда вы научитесь полностью расслабляться невзирая на усталость, тревогу или возбуждение, вам будет полезно соблюдать некоторые особые правила гигиены и распорядка дня.

Вечером

Возьмите за правило ежедневно перед сном стоять в воде, желательно проточной, быстро и энергично растирая все тело ворсистой или грубой тканью. Ноги должны быть погружены до середины лодыжек. Вода может быть теплой или холодной, в зависимости от времени года и вашего темперамента. Эту процедуру нужно продолжать не более трех минут.

Затем быстро вытрите ноги. Растирайте ступни ладонями, пока кожа не станет теплой и бархатистой. Оттяните по очереди каждый палец ноги, пошлифуйте его ноготь подушечками пальцев. Но это не должно занимать более трех минут.

Теперь займитесь лицом. Смажьте лицо, а также горло восточным кремом. Очень мягко втирайте его с помощью тонкой материи. Это также – не более трех минут.

Далее волосы. Расчешите их черепаховым (или эбонитовым) гребнем, затем щеткой. Кончиками пальцев помассируйте голову. Чтобы стимулировать рост волос, воспользуйтесь эвкалиптовым маслом на коньяке. От перхоти поможет эмульсия из вазелина и спирта (в соотношении 1:1). Заботе о волосах посвящайте не более трех минут.

Почистите зубы и прополощите рот стаканом теплой воды с пятью каплями эвкалиптового масла. Смажьте руки кремом и приведите в порядок ногти. Перед сном рекомендуется принять одну чайную ложку очищенного вазелина; после пробуждения – выпить стакан теплой воды.

Теперь благоприятное время для дыхательных упражнений, молитв и т. д.

Затрачивая таким образом каждый вечер 10–15 минут, мы приобретаем множество благ и в конце концов становимся почти неуязвимыми для болезни.

Хорошо, если зимой и летом, независимо от температуры, свежий воздух поступает в спальню через приоткрытое окно. Однако при высокой влажности или тумане окно лучше закрыть и оставить только узкую щелку форточки. Следите – особенно в пути – за тем, чтобы белье, в котором вы спите, не было влажным. Оно всегда должно быть сухим и теплым.

Регулярность отправлений

Физиологические отправления должны совершаться в определенном ритме. К любым нарушениям регулярности следует относиться со всей серьезностью. Небрежное отношение к этой стороне нашей жизни приводит к всевозможным недугам. Во всяком случае, гораздо разумнее пресечь заболевание в самом начале, чем потом долго искать подходящее лекарство.

Вообще говоря, желательно, чтобы стул был не менее двух раз в день, а мочеиспускание – не менее шести раз. В нормальном состоянии экскременты не должны иметь гнилостного запаха.

Регулярность стула

Залог здоровья – чистота, а также регулярность. Нужно помогать природе, а кое-где – и исправлять ее ошибки.

Полезно смазывать заднепроходное отверстие миндальным маслом или вазелином, а также массировать и расширять сфинктер с помощью пальца. Не пользуйтесь механическими приспособлениями; даже в экстренных случаях предпочтительнее обычная клизма.

При геморрое и других расстройствах прямой кишки помассируйте всю заднепроходную область с большим количеством миндального масла или вазелина и затем промажьте смесью вазелина и дегтя. Чтобы стимулировать испражнение, садитесь на корточки, приближая колени к плечам и прикладывайте теплые компрессы к заднепроходному отверстию.

После испражнения промойте задний проход теплой водой и смажьте миндальным маслом или вазелином. Это оживит мышечный сфинктер и поможет справиться с расстройством нервной системы.

Такими средствами можно хорошо помочь природе, но для того чтобы стул был регулярным, необходимо правильное питание. Ешьте по утрам свежие фрукты, а в обед – салаты. Если вы питаете страсть к мучному, старайтесь ограничиться бисквитами и галетами. Приучитесь есть хлеб из отрубей, хлеб из бездрожжевого теста, кукурузный или декстриновый. Лучшие напитки: свежее молоко, простокваша, молочная сыворотка, отрубевый отвар. Этот рацион избавит вас от самого сильного запора.

Выбирайте кушанья в соответствии со временем года; старайтесь избегать продуктов, привезенных из стран с другим климатом. Употребляйте в пищу ежедневно (в зависимости от сезона и потребности) от 30 до 60 граммов масла.

Регулярное мочеиспускание

Слабоумие, нервозность, грубость, упрямство, небрежность, вспыльчивость и другие нежелательные качества развиваются в результате расстройства выделительной системы.

Индусы имеют обыкновение наполнять мочеиспускательный канал водой, арабы осыпают себя песчаной пылью, обладающей щелочными свойствами. Методы, к которым прибегают дикари и животные, могут шокировать современного цивилизованного человека. Однако благодаря прогрессу мы получили возможность использовать более удобные средства. Например, нагреть воды и приложить грелку к паховой области. Более действенны: компрессы, массаж, инъекции малых доз миндального масла с камфорой или ментолового вазелина. Лучшие дезинфицирующие средства: эвкалиптовое масло или раствор марганцовокислого калия (три мелких кристаллика на стакан воды) – оба вещества можно принимать внутрь и наружно.

Хорошее мыло также поможет сохранить здоровье. Мыла на основе растительных жиров в большей или меньшей степени обладают целебными свойствами.

Во избежание недоразумений следует подчеркнуть, что мы не рекомендуем сидячих ванн, поскольку злоупотребление ими может привести – в зависимости от конституции индивидуума – к психическим расстройствам, катару желудка или легких, туберкулезу или нарушениям в мочеполовой системе. Более разумный оздоровительный курс включает омовения теплой водой с мылом, инъекции марганцовокислого калия и массаж с небольшим количеством миндального или чесночного масла. При этом нужно поддерживать внутреннее равновесие с помощью вегетарианской диеты в стиле Навуходоносора.

На утренней заре

Проснувшись, по очереди вытяните конечности. Потом потянитесь всем телом, медленно вдыхая. С глубоким выдохом разом расслабьте все мышцы.

После этого примите ванну: теплую и кратковременную или холодную и более длительную; можно также омыть лишь ноги холодной или теплой водой. Смочите все тело холодной водой и разотритесь сухим или влажным полотенцем (выберите тот или иной метод в зависимости от времени года и вашей природы). Все эти процедуры придают гибкость суставам. Обтирание хорошо помогает при катаре.

Хорошенько прополощите рот раствором марганцовокислого калия (три-четыре маленьких кристаллика на стакан чуть теплой воды). Для разнообразия можно использовать и другие дезинфицирующие вещества, например три капли камфорного, сассафрасового[6 - Сассафрас – род листопадных деревьев, кустарников из семейства Лавровые; родина – восток Северной Америки и восточная Азия. Используется как ароматическое, противопростудное, дезинфицирующее средство. Эфирное масло сассафраса входит в состав некоторых противовирусных средств.] или эвкалиптового масла на стакан теплой воды; если вы страдаете желудочно-кишечными расстройствами, последнюю порцию полоскания полезно проглотить.

Почистив зубы хорошей зубной пастой, можно пошлифовать их древесным углем. Если у вас плохие зубы, не пожалейте средств и обратитесь к хорошему дантисту.

Расчешите волосы, затем вымойте лицо, шею и руки. Что касается лица, тут возможны различные методы. Одним людям достаточно умыться водой, сначала теплой, затем холодной; другие натираются маслом и затем используют ароматический восточный крем. Но во всяком случае полезно еще «глясировать» лицо раз в неделю. Для этого положите в шелковый мешочек кусок соленого льда (чайная ложка соли на чашку воды). Медленно водите мешочком по лицу и шее, пока не ощутите, что ваша кожа начинает твердеть. Затем нанесите на лицо немного восточного крема или рисовой муки. Такая процедура особенно приятна после бритья.

Мы не хотим подробно обсуждать одежду, укажем только, что утром даже спешные дела не должны помешать надеть сухое, теплое и слегка надушенное белье. Верхняя одежда не должна быть влажной, холодной и пыльной. За этим особенно нужно следить в дождливый период года.

Очень важно, чтобы поры нашей кожи были открыты и тело могло дышать всей поверхностью. Поэтому чаще меняйте белье и носки. Следуя всем этим правилам, вы избежите простуды и катара, даже если прежде были подвержены таким заболеваниям.

Первый завтрак

Каким бы трудом вы ни занимались, умственным или физическим, в завтрак не стоит есть много. Лучше всего работается, когда желудок почти пуст. Если вы плохо спали и ощущаете себя с утра усталым и разбитым, вам будет полезно принять за завтраком легкое слабительное.

Для большинства людей в нормальном состоянии достаточно такого меню: сок из кислых фруктов (например, апельсиновый); свежие или печеные фрукты; кукурузные или ячменные хлопья; хлеб, поджаренный на медленном огне, с молоком или сливками, иногда яйцо всмятку; кофе с доброй порцией топленых сливок; чай с лимонным соком или ромом; какао или шоколад с молоком.

Ешьте медленно. Принимая пишу, старайтесь думать о хорошем и мысленно благодарить природу, которая дает нам хлеб насущный. Радуйтесь каждому куску и каждому глотку, и они пойдут вам на пользу. Если вы страдаете диспепсией, принимайте одну-две щепотки угля из ивовой коры либо одну ложку лимонного сока, кладите на язык и держите во рту листок свежей мяты.

В полдень

Разумному человеку в этот час достаточно подкрепиться легкой закуской. Если вы в полдень пообедаете основательно, с обильным возлиянием, у вас,

возможно, возникнет приятное ощущение в желудке, однако ясности ума и энтузиазма поубавится. Когда желудок набит, человек совершает самые значительные ошибки.

Лучше всего провести полуденный час так: сначала посвятить десять минут дыхательным упражнениям и гимнастике затем съесть какой-нибудь салат или тарелку овсянки, и, наконец, немного прогуляться на свежем воздухе.

После полудня

Послеполуденные часы могут быть не менее плодотворными, чем утренние. Вы убедитесь в этом, если возьмете за правило выполнять дыхательные упражнения.

Часто после полудня человек склонен к критике, во всем видит лишь худшие стороны. Это происходит оттого, что желудок переполнен, печень работает вяло, в легких скопилась углекислота. Такой негативный настрой постепенно становится обычным состоянием и свидетельствует о глубоко укоренившемся недуге. Но избежать его нетрудно, нужно лишь добросовестно заниматься своим делом. А если вас что-то беспокоит, произносите на выдохе молитвы или, например, такое рубайи:

Жизнь на споры пустые не трать,

Все споры о вере – словесный хлам.

Истину в доводах не отыскать,

Спорящие подобны ослам.

Обед

Полный обед мы едим только вечером, между пятью и семью часами, но не позже.

Если вы утомлены, измучены, лучше всего, возвратившись домой, принять теплую ванну. Насыпьте в воду чуть-чуть кристаллической соды. После ванны (она должна быть недолгой) оденьтесь в чистое белье и насладитесь трапезой.

Не нужно большого разнообразия блюд. Когда вы проголодались и едите с удовольствием, пища быстро усваивается.

После приятного и благотворного обеда можно посетить театр, концертный зал, общественное собрание или провести вечер с друзьями. При этом избегайте говорить о своих делах, но старайтесь увидеть и услышать побольше нового.

Когда ум избавится от груза дневных забот, вам, возможно, придут на память строки рубайи:

Одна забота у богатых —

Не потерять бы власть и деньги.

В беде оставят даже брата,

Чтоб сохранить почет и злато.

Действительно, это оставалось истиной на протяжении восьми веков. Но теперь люди изобрели множество новых дел и занятий. А будущее сулит нечто поистине удивительное. Пока что мы – в самом начале пути.

Изучение и практика

В этой книге даются двенадцать уроков искусства дыхания в духе Маздазнана, которые уже принесли благо великому множеству учеников. Не говорите, что вы слишком молоды или стары, чтобы освоить новые методы или приобрести полезные привычки. В любом возрасте можно заняться хорошим делом.

По крайней мере в течение недели перечитывайте один и тот же урок через день и ежедневно практикуйте только одно упражнение, затем переходите к следующему. Перерыв между трехминутными ритмическими упражнениями должен составлять не менее одного часа; между десятиминутными гимнастическими упражнениями – не менее шести часов.

Шесть ритмических упражнений должны войти в ежедневную практику, которая через три месяца станет укоренившейся привычкой. Остальные упражнения связаны с «поляризацией» тела и духа. После трех месяцев практики выберите

здесь то, что наиболее соответствует вашему темпераменту.

Описание египетских поз с иллюстрациями впервые было напечатано в оригинальном издании этой книги. Особенность египетских поз – необходимое произнесение определенных звуков.

Выполняя эти упражнения без малого полвека и сравнив их с другими системами, мы, вместе с десятками тысяч учеников, утверждаем, что учение Маздазнан, заключенное в искусстве дыхания, – несравненно.

С благими пожеланиями,

Оттоман, князь Адушта

Первый урок

Во имя Всевышнего, который пребывает в сердцах всех людей, а также во всех предметах, одушевленных и неодушевленных, слава!

МОЛИТВА

О Милосердный Боже, чья живая Сущность

Пронизывает Зарван Акарана,

Творец Света,

Который возжигает пламя Любви и питает

Мудрость в сердцах людей,

Ты единственный есть цель.

Да сияет имя Твое,

И пусть Свет Твой всегда является

в этом тленном мире,

И столь же подлинная,

как в Твоих непостижимых недрах,

Воля Твоя пусть всегда пребывает в наших умах,

Дабы дела наши всегда отвечали Твоим помыслам.

С радостью мы каждодневно вкушаем хлеб

небесного причастия

И непрестанно взращиваем уверенность

в себе самих.

Рассей же мрак сиянием

Твоего божественного Сознания,

дабы мы познали его в глубине своей души,

Ибо Ты обещал что путями радости

Пройдем мы через все круги жизни.

В Тебе же сила и слава, блаженство и красота,

беспредельность и вечная жизнь

Именами Ом и На.

Да будет так.

И Благо всему сущему.

Дышите осознанно. Практические советы. Предварительное упражнение на расслабление. Первое ритмическое упражнение. Дыхание – индивидуально

Поскольку мы способны познавать предметы и явления окружающего мира лишь посредством ощущений, особую роль в нашей жизни играют органы чувств. Ведь, если один из этих органов выйдет из строя, мы сразу лишимся важного источника информации – даже разум будет не в силах восполнить потерю. Вот почему нас так тревожат любые расстройства органов чувств.

Мы выделяем двенадцать видов чувств, хотя обычно говорят о шести или семи, имея в виду зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, эмоции и интуицию. Пять дополнительных – внушение (суггестия), телепатия, духовное восприятие, ясновидение и чувство реализации – известны меньше. Впрочем, люди, в той или иной степени владеющие этими чувствами, встречаются не так уж редко.

Мы заблуждаемся, когда считаем подобные феномены чем-то запредельным и сверхъестественным: на самом деле мы пока очень плохо знаем собственные возможности.

Совершенство человека, в частности совершенство его важнейшего инструмента – тела, благополучие и здоровье в значительной степени зависят от развития двенадцати чувств, которое в свою очередь определяется следующими условиями:

1. Способность накапливать Га-Ламу, или семя света, – нетленный источник жизни, ее централизующий принцип.

2. Умение дышать.

3. Возбуждение энергии, образование «электрических импульсов», в центрах нервной системы.

4. Совершенная работа легких, обеспечивающая правильное кровообращение.

5. Ритмичное снабжение всех органов кровью благодаря сокращениям сердца.

6. Гармоничное развитие всех клеток мозга.

7. Пробуждение тонкой энергии мысли благодаря вибрации спинного мозга (сушумны).

8. Возбуждение энергетических потоков благодаря вибрации в центрах симпатической нервной системы (пробуждение Кундалини).

9. Полное переваривание и совершенное усвоение пищи.

10. Регулярное очищение тела.

11. Постоянное восстановление, или регенерация, жизненно важных жидкостей в организме.

12. Сохранение энергии и сознание целого в сущем.

На этих условиях основывается физическая, моральная и психическая гигиена.

Таким образом, мы должны позаботиться о средствах, которые позволят уравновесить деятельность всех частей организма и насладиться жизнью во всей ее полноте. Каждая система предлагает своим последователям различные методы для достижения наивысшего результата. Также и Маздазнан, чудесное искусство дыхания, дает нам комплекс упражнений. Эти упражнения не были изобретены в наше время и не основаны на современных научных исследованиях. Но эффективность методов Маздазнана доказывалась в разные эпохи и разными народами, независимо от климата и прочих внешних условий. Это простые и удобные средства, которые служат определенной цели – как вилка и нож для обеда. С помощью особого дыхания и соответствующего психического настроя мы приобретаем несравненное благо: открываем в себе источники чудесного света. Тот, кто уже прикоснулся к этой благодати, скоро обнаружит ее еще больше; тот, кому не хватало знания, приблизится к истине.

Мы не требуем от своих учеников жертв и самоуничижения – важна только решимость. Чем решительнее вы устремитесь к цели, чем серьезнее начнете следовать всем указаниям, тем больше блага будете приобретать от занятий – и в конце концов сами поразитесь своим достижениям.

Измученный горестями и заботами повседневной жизни человек иногда со вздохом произносит: «Господи, как мне надоела эта жизнь, эта работа!» – и расслабляется. Но вдруг, словно порыв свежего ветра, является мысль о причастности к целому, о единстве с Ним. И тогда в сердце приходит покой, возрождается надежда. Человек снова обретает вкус к жизни и ощущает себя чище и благороднее. Чем дольше он находился в этом расслабленном состоянии, тем яснее видит смысл своего существования. Несомненно, такое бывало со многими, и даже не раз.

Порой нам хочется все бросить, а иногда мы полны энтузиазма. Как же возникает энтузиазм? Он рождается из расслабления, хотя обычно мы этого не сознаем. Если бы сама природа не приводила человека в нужное состояние, он

бы не смог довести до конца ни одного из своих дел. Поскольку мы расходуем энергию, нам необходимо ее восстанавливать, заново наполнять источник жизни. Человек, который при любых обстоятельствах сохраняет присутствие духа, всегда дышит глубоко, ровно, неторопливо. Такое дыхание для него естественно и вошло в привычку с юных лет. С другой стороны, тот, кто дышит торопливо и неровно, легко теряет голову. Он постоянно напряжен или рассеян, он лишен цели в жизни, без конца сетует на злую судьбу и не подозревает, что сам создает себе неблагоприятные условия, хотя мог бы достичь успеха во многом.

Если у вас дыхание слабое, а неприятности многочисленны, помните, что вам необходимо уделять больше внимания работе легких. Старайтесь дышать глубоко, даже когда не выполняете специальных упражнений.

Ведь эти упражнения – только средство; с их помощью ученики достигают более высокой стадии развития. Если вам трудно дышать медленно и глубоко, значит, ваши легкие недостаточно развиты. Возьмите за правило дышать полной грудью всякий раз, когда предоставляется возможность. В такие минуты напряжение ума и тела будет исчезать само собой, и вы наконец сможете расслабиться.

Носите легкую и свободную одежду, чтобы тело не испытывало внешних неудобств. Дышите без малейшего усилия. Сначала выдохните, затем вдыхайте глубоко, но естественно. Дышите на ходу и сидя, когда пьете и едите, на работе и на отдыхе – дышите и дышите. Чем лучше вы это делаете, тем больше кислорода попадает в кровоток. В результате очищается кровь, и все системы организма уравновешиваются. Вы устраняете продукты распада – накопление которых обычно вызывает слабость, лень, скуку – и в конце концов избавляетесь от болезней и прочих неприятностей. Будьте настойчивы и постепенно приучайте свой организм к глубоким и медленным вдохам. Недостаточно натренировать мышцы грудной клетки и диафрагмы, не менее важно научиться дышать легко и свободно.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Маздакизм – религиозно-философское учение, распространившееся в Иране и некоторых соседних странах в раннее средневековье. Названо по имени Маздака, руководителя. Основателем учения является зороастрийский священник Зарадушт-и Хурракан. Главный постулат маздакизма гласил, что в основе мирового процесса лежит борьба между светлым, добрым началом, действующим разумно и закономерно, и тёмным, злым началом, представляющим собой хаос и случайность, и что эта борьба неизбежно завершится (уже в «этом мире») победой «добра» над «злом». Маздакизм содержал распространённые в ряде сект Ирана и Римской империи идеи о необходимости взаимопомощи, равенстве и т. п. Призывая к борьбе за уничтожение социального неравенства, отождествлявшегося со «злом» и противопоставлявшегося «добру», маздакизм стал в конце V века идеологией движения низов в государстве Сасанидов (нач. 490-х гг. – кон. 520-х гг.).

2

Желающие познакомиться с подобными китайскими системами оздоровления могут получить исчерпывающие практические и теоретические знания на сайте http://daode.ru (http://daode.ru)

3

Маздазнан (Mazdaznan) – от персидского Mazda (верховное божество Света и высшей мудрости) и Znan (знание), которые вместе переводятся как «божественная мысль» или «познание Бога в человеке».

4

Абрахам Гиацинт Анкетиль-Дюперрон (1731–1805) – французский востоковед и путешественник. В 1771 г. опубликовал в 3-х томах «Зенд-Авесту», содержавшую собрание священных текстов зороастризма, жизнеописание пророка Зороастра и приписываемых ему текстов. А. Шопенгауэр писал, что его знание индийской философии является результатом прочтения переводов Анкетиль-Дюперрона.

5

«Авеста» – собрание священных текстов зороастрийцев. Старейший памятник древнеиранской литературы. Откровение, полученное пророком Заратуштрой от верховного божества Ахура Мазды, было собрано его царственным покровителем Кави Виштаспой и записано золотыми чернилами на 12 тысячах воловьих шкур. Верховный дастур Адурбад Махраспандан, величайший апологет и наставник зороастрийской религии, при Шапуре II (IV в.) произвёл окончательную редакцию авестийского собрания и установление канона, упорядочив его в 21-й книге («наске»), выполнив полный перевод Авесты на среднеперсидский язык, называемый Зандом (Зендом) от авест. zainti- «знание», «толкование», откуда происходит распространённое название сборника «Зенд-Авеста» (то есть «Толкование и Канон»). Конечная редакция Зенда была составлена при Хосрове I Аноширване (VI в. н. э.).

Сассафрас – род листопадных деревьев, кустарников из семейства Лавровые; родина – восток Северной Америки и восточная Азия. Используется как ароматическое, противопростудное, дезинфицирующее средство. Эфирное масло сассафраса входит в состав некоторых противовирусных средств.

Купить: https://tellnovel.com/ru/hanish_ottoman-zar-adusht/yoga-dlya-ukrepleniya-spiny-i-sustavov-sovremennoe-rukovodstvo-po-drevney-egipetskoy-metodike-isceleniya-mazdaznan

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить