Це знаменитий йога, про якого ми оце хочемо вам розповісти, там жив — у зоні вічних снігів. З доброго дива, з власного хотіння, а не з чийогось злого повеління. Дуже шанований, як мені розказували. Відлюдник — уявляєте, відлюдник, себто той, хто добровільно зрікся людей, шанований. За церковною традицією таких самітників у нас називають пустельниками. Або ще — анахоретами — як величають релігійних подвижників, як і живуть у відлюдних місцях — пустелях, пущах, печерах...

Наш йога жив (як — то вже інша річ) десь у Гімалаях, високо— високо в тамтешніх суворих горах. Чи не на висоті 5 тисяч метрів — уявляєте? Там таке розріджене повітря, така обмаль кисню, що і дихати не просто, а він ще й живе.

У зоні вічних снігів, вічного льоду, розуміється, холоду. Людям там превелика дядя — бррр!!! Від однієї лише уяви про його життя у тому крижаному царстві — мороз по шкірі!

А мешкає йога ) щось не здіймається рука написати "живе" — яке то життя!) у хатинці. Що, як у казці, без вікон, без дверей.

Тож студений вітер постійно намітає самітнику в хатинку добрячого снігу, тому в ній все перемерзлося. Бо ж, кажу, немає вікон та дверей — тільки отвори для них. (Правда, двері — отвір їхній — були, мабуть, для близіру завішені якоюсь мішковиною, що її сердитий вітер шарпав і всеїдно в хатину намітав снігу).

А навколо — лід та лід.

Бо там — льодовик.

Чи не з правіку. Від самого сотворіння світу взагалі і Гімалаїв зокрема. А більше там нічого не було, крім, як уже мовилося, льоду— криги та снігу. Та вічної холодриги, од якої й душа ціпеніла.

Якоїсь пічки в хатці теж не було. Як і просто багаття не розпалювалося — вогнем йога не користувався, адже в радіусі 10 км — аніякого палива, лише лід і обледеніле каміння і мешкав йога у тій дюді, в хатині тій цілих двадцять років — уявляєте? Без вогню, без тепла, без одягу.

Звали його Гірі-Баба ("гірі" — на хінді — "сильний духом"). Ясно, що слабак, приміром, там і дня не витримає. Тож мусить бути сильним.

Гірі-Баба і справді був сильний духом, якщо зумів вижити в зоні

вічних снігів, льоду та пречудового морозяки. Без вогню і лише зрідка щось там жуючи. Раз на два— три місяці він спускався з гори до ближнього села в долині — там йому давали трохи горіхів та сушених фруктів — ото й уся була його їжа.

Ворогу своєму такого життя не побажаєш, бо й ворог теж людина, а йога, там ще й жив. (Чи, мо’ й досі живе). Буцімто навіть з комфортом — у тому його значенні, як він сам його розумів, і не збирається він повертатися до людей і нині. Тобто спускатися зі свого льодовика у світ, де крім вічної зими, є ще й весна і літо краснеє...Не кажучи вже про все інше, що й робить людину людиною.

Ніякого одягу пустельник теж не мав, зокрема й теплого. Лише короткі штанці та якась легка накидка, що її він не завжди й на плечі накидав, а ходив до пояса голий — у зоні вічних снігів, такого ж льоду і взагалі, відмінної холодриги.

Буцімто йога той займається кріойогою. Цебто омолоджується. Ще й здорово.

За свідченням очевидців, яким можна вірити, бідолашний Гірі-Баба при віці в п’ятдесят має вигляд двадцятип’ятилітнього парубка! Не більше й не менше!

Кажуть, що в йогів є таке поняття, як "внутрішнє тепло". Оскільки ж людина — це згусток енергії, то Гірі-Баба підігріває себе своєю внутрішньою пічкою. Веде він, буцімто, правильний спосіб життя на льодовику (хоча — яке життя на льодовику, в отім холодищі, в студениці тій?!), тож йому й не потрібний теплий одяг. Бо він вмикає свій "туммо", регулятор власного тепла. (Деякі йоги, користуючись отим "туммо", на морозі сушать на собі мокрі простирадла чи білизну — прямо не йоги, а сушилки якісь!)

І ось вам уже відомий результат: чоловікові п’ятдесят, а має вигляд на двадцять п’ять! Та й житиме такий довго-довго. Правда, лише в зоні вічних снігів.

От що таке кріойога.

Спробуйте, шановні!

Хоча, чому б і справді не спробувати, адже кожному хочеться жити довго і мати якісно молодий вигляд. А раптом у сто років будеш як п’ятидесятилітній, га? Чи й узагалі хлопцем бігатимеш, жеребчиком молодим лунко іржатимеш? Тож якось і подумалось: а чи не попертися бува в ті Гімалаї. Та пожити на льодовику, у зоні вічної хвищі, га? Омолодження заради й довгого— довгого життя.

Подумалось, подумалось і... Далеко в ті Гімалаї пертися.

Та й потім...

Жити в зоні вічних снігів на льодовику без вогню відлюдником-анахоретом? Для чого? Аби у п’ятдесят мати вигляд на двадцять п’ять, а в сто — на п’ятдесят?

Взимку живеш очікуванням приходу весни. Тієї весни, що неодмінно нею закінчується будь-яка зима (навіть, житейська, адже вона, зима, буває не лише в природі). Очікуючи, повторяєш рядки поетів про весну, яка "чорну землю Сонну розбудила, Уквітчала її рястом, Барвінком укрила", ще й "защебече" у садочку соловій пісню любую весноньці молодій". А яка весна у зоні вічних снігів? І що з того, що в тій зоні завдяки кріойозі життя стає довшим, а ти молодієш та молодієш (у п’ятдесят маєш вигляд на двадцять п’ять), що з того?

Кому воно, даруйте, потрібне?

Життя таке. Бодай і омолоджене, бодай і довге, якщо біля тебе немає людей, а до тебе, в зону вічної мерзлоти ніколи не приходить — і не прийде, — весна?